

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ HÁM ORTA ARNAWLÍ
BILIMLENDIRIW MINISTRILIGI
ÁJINIYAZ ATÍNDAGÍ NÓKIS MÁMLEKETLIK PEDAGOGIKALÍQ
INSTITUTÍ

A. NIYAZOV

SPORT HÁM HÁREKETLI OYÍNLARDÍ OQÍTÍW METODIKASÍ

(qol tobi)

Sabaqlıq

(Sabaqlıq 5112000 – Dene mádeniyat fakul'teti talabaları hám
oqıtıwshıları ushın arnalğan)

“O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti
Tashkent – 2019

UO‘K: 796.322:37.091.3(075.8)

KBK: 75.5я73

N-69

Niyazov, A.

N 17 Sport hám háreketli oýnlardı oqıtıw metodikası [Matn]: Sabaqlıq /A. Niyazov. – Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2019. – 184 b.

Bul sabaqlıq joqarı oqıw orınlarınıń fizikalıq tárbiya fakultetleri, sport mektepleri, kásip-óner kolledjleriniń trener hám talabaları ushın baǵıshlangan bolıp, onda jas qol tobí oýınshıların jarıs aldınan psixologiyalıq hám texnikalıq-taktikalıq tayarlawdıń zamanagóy usılları kórsetilgen.

UO‘K: 796.322:37.091.3(075.8)

KBK: 75.5я73

Juwaplı redaktor:

Q.M. Qochanov – pedagogika ilimleriniń kandidati, professor,
Ájiniyaz atındaǵı Nókis
mámleketlik pedagogikalıq instituti

Pikir bildiriwshiler:

A.Q. Utebergenov – b.i.k., docent, No’kis mámleketlik
pedagogika instituti

N..A. Qaypov – p.i.k. - Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq
mámleketlik universiteti

Ózbekstan Respublikası Joqarı hám orta arnavlı bilimlendiriw ministrliǵı janındaǵı Muwapıqlastırıwshı keńesi tárepinen 2018-jıl “25” avgust kúni “744” sanlı buyrıǵına muwapıq sabaqlıq sıpatında baspaǵa usınılǵan.

ISBN 978-9943-6169-3-6

© “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2019

KIRISIW

Sport – bul milletniń ózligin ańlawda, onıń anıq maqsetlerge qaray jámlesiwı hám birlesiwinde, ózindegi bar imkaniyatın hám qúdiretin jáhán kóleminde tanıtıwında ayırıqsha áhmiyetke iye. Usı kózqarastan alıp qaraǵanda, mámleketimiz sportın rawajlandırıw aktual hám oǵada ayırıqsha másele bolıp esaplanadı. Sebebi, fizikalıq jaqtan kúshli hám salamat millet qúdiretli boladı, onıń mámleketi hár tárepleme bekkem bolıp, ullı keleshekke qaray rawajlanıp baradı.

Barkamal áwlad tárbiyasında fizikalıq mádeniyat hám sport qanshelli ayırıqsha qural ekenligin, házirgi kúnde Húkimetimizdiń sportqa ayırıqsha ǵamxorlıǵınan hám mámleket siyasatı dárejesine kóterilgenliginen de ańlawımız múmkin. Sonıń ishinde, Húrmetli Birinshi Prezidentimiz I.A.Karimovtıń 2000-jılı “Ózbekstanda Úsh basqıshlı (“Umid nihollari”, “Bárkamol avlod”, “Universiada”) jarıslar sistemasın engiziw tuwralı”, 2002-jılı 24-oktyabrdegi “Ózbekstan balalar sportın rawajlandırıw fondın dúziw tuwralı” Pármanları, Ministrler Kabinetiniń 1993-jıl 4-marttaǵı “Salamat áwlad ushın” ordenin engiziw tuwralı”, 1996-jılı 13-marttaǵı “Ózbekstanda futboldı rawajlandırıw is-ilajları haqqında”, 1999-jıl 27-mayda “Ózbekstanda fizikalıq mádeniyat hám sporttı jánede rawajlandırıw is-ilajları haqqında”, 2000-jıl 15-fevralda “Salamat áwlad” mámleketlik baǵdarlaması haqqında”, 2002-jılı 31-oktyabrdegi “Balalar sportın rawajlandırıw fondı haqqında”ǵı Qararları, sonday-aq, mámleketimizdi 2016-jılǵa sociallıq-ekonomikalıq rawajlandırıwdıń tiykarǵı juwmaqları hám 2017-jılǵa arnalǵan ekonomikalıq baǵdarlamaniń ayırıqsha eń tiykarǵı jónelislerine baǵıshlangan Ministrler Kabinetiniń keńeytilgen májilisindegi “Sın analiz, qatań tártip hám jeke juwapkershilik–hár bir basshı iskerliginiń kúndelikli qaǵıydası bolıwı kerek” atamasındaǵı bayanatında Prezidentimiz Shavkat Mirziyoevniń tastıyqlawınsha: “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” hám “Universiada” jarısları menen sheklenip qalıw kerek emes. Ziyrek óspirim ul hám qızlardı tańlap alıw hám tárbiyalaw boyınsha anıq selekciya islerin ámelge asırıw zárúr. Bul sport shólkemleri, bilimlendiriw mákemeleri hám atanalar moynına úlken juwapkershilik júkleydi. Ziyrek ul hám qızlardı tańlaw, olardı sınaw-tájiriybelerinen ótkeriw hám jetik dárejedegi sport

sheberligine tárbiyalawda aldınıǵı pedagogikalıq tájiriybeler, innovation texnologiyalar, ruwhıy hám materiallıq jaqtan támiynlew (selekcıya tarmaǵı), joqarı dárejedeǵı medicinalıq ólshem xızmetlerin jánede kúsheytiwge tuwra keledi”¹, dep durıs belgilep ótilgen.

Álbette, qabıl etilgen usı Qarar hám Nızamlarda keleshek áwladlardıń fizikalıq hám aqlıy barkedamallıǵın támiynlew jolları ashıp berilmekte.

Jaslardıń fizikalıq tayarlıǵı, qábileti hám qızıǵıwshılıǵına qarap sporttıń túrleri boyınsha hár qıylı shınıǵıwlar, jarıslar ótkeriw maqsetke muwapıq boladı. Usı tiykarda, fizikalıq tárbıya hám sport penen ǵalabalıq túrde shuǵıllanıw oqıwshı-jaslar hám talabalardıń kúndelikli mütájligine aylanıwı zárúr. Sonday-aq, sport oqıwshı-jaslardı hár tárepleme rawajlandırıwda, salamat turmıs tárızin qalıplestiriwde, olardıń barkedamal insanlar bolıp jetilisiwinde tiykarǵı qural bolıp xızmet qıladı.

Qol tobin úyretiw úzliksiz bilimlendiriw sistemasınıń, derlik, barlıq basqıshlarında, sonıń ishinde, ulıwma orta, orta arnawlı, kásip-óner, joqarı bilimlendiriw makedemelerinde fizikalıq mádeniyat hám sport shınıǵıwlarınıń turaqlı quram bólegi sıpatında úyretiw hám úyreniw názerde tutıladı.

Biraq, onı úzliksiz bilimlendiriwdiń túrli basqıshlarında jaslardıń ózine tán ózgesheliklerine qaray úyretiw usılları tolıq halda jaratılǵan. Bul oqıw-qollanbada qol tobi oyınıń texnikası, qatnasıwshıların hárezketleri, toptı jetkeriw hám qabıl etip alıw jáne jarıslardı ótkeriwdi jobalastırıw hám shólkemlestiriwge tiyisli dáslepki maǵlıwmatlar keltirilgen.

1. Ózbekstan Respublikası Prezidenti Shavkat Mirziyoevtıń mámleketimizdi 2016-jılda sociallıq-ekonomikalıq rawajlandırıwdıń tiykarǵı juwmaqları hám 2017-jılǵa mólsherlengen ekonomikalıq baǵdarlamanıń eń áhmiyetli tiykarǵı jónelislerine baǵıshlangan Ministrler Kabinetiniń keńeytilgen májilisindeǵı “Sın analiz, qatań tártip-intizam hám jeke juwapkeshilik hár bir basshı iskerliginiń kúndelikli qaǵıydası bolıwı kerek” bayanatı, “Xalq so’zi” gazetası 16-yanvar 2017-jıl.

1-bap. QOL TOBÍNÍN RAWAJLANÍW TARIYXÍ HÁM KLASSIFIKACIYASÍ

1.1. Qol tobi oyınınıń tariyxı

Qol tobi oyını barlıq sport túrleri siyaqlı óziniń hámmege belgili tariyxına iye. Birinshi bolıp Daniyanıń Ordrup qalasındaǵı qızlar gimnaziyasınıń oqıtıwshısı Xolger Nilson ózi ótip atırǵan sabaqlarına gandboll (gand – qol, boll – top) oyının kiritken. Bul oyında kishkene maydanda 7 adamnan ibarat 2 komanda toptı bir-birine jetkerip, qarsılaslar dárwazasına hújim qılǵan. Solay etip, 1898-jılda qol tobi oyını oylap tabılǵan.

Oyın maydanınıń birinshi ólshemleri 40x20 metr, dárwazanıń boyı 2 metr, eni bolsa 2,1 metr, toptıń aylanası (diametri) 68-70 sm bolǵan. Oyınıń dáslepki qaǵıydaları boyınsha top penen juwırıw hám top ushın gúresiwge ruxsat berilmegen. Qol tobi oyınınıń qaǵıydalarına keyingi kiritilgen ózgerisler oyınıń atletikalıq bolıwına alıp keldi. 1923-jılda oyın qaǵıydalarına 3 sekund hám 3 adım punkt(bánt)leri kiritildi, óz nábwetinde, bul oyın texnikası hám taktikalılıǵına jáne oyınını tezlikke iye bolıwına alıp keldi.

1928-jılda Amsterdam qalasında Xalıqaralıq háweskerler qol tobi Federaciyası shókemlestirildi hám 11 mámleket federaciyaları oǵan aǵza bolıp qabıl etildi. Al eki jıldan soń 20 mámlekettiń wákilleri usı fedaraciyaǵa aǵza bolǵan bolsa, házirgi kúnde Xalıqaralıq Qol tobi federaciyasına 123 mámleket wákilleri aǵza bolıp, jámi 7 millionnan artıq adam qol tobi menen shuǵıllanbaqta.

Qol tobi oyını Olimpiada oyınları baǵdarlamasına 1936-jılı kiritildi (Germaniya, Berlin). Sol dáwirde jarıslarda tek ǵana 6 erler komandaları qatnasqan edi. Olimpiada oyınları dáwirinde Xalıqaralıq Qol tobi fedaraciyasınıń 4 Kongressi bolıp ótti hám bul Kongresste 1938-jıldan baslap qol tobi boyınsha Jáhán chempionatlarınıń ótkeriliwi jobalastırıldı hám sol jıldan baslap ótkerile basladı.

Ekinshi Jáhán urısı dúnya sportınıń rawajlanıwın toqtatıp qoydı.

Qol tobi oyınınıń rawajlanıwındaǵı jańa basqısh 1946-jıldan, yaǵnıy urıstan keyingi dáwirdegi Xalıqaralıq Qol tobi federaciyasınıń (MFG) dúziliwi menen baslandı.

1972-jilda Myunxen qalasında ótkerilgen Olimpiada oýnları baǵdarlamasına qol tobi oýını jáne kiritildi hám jarıslarda tek ǵana erler komandaları qatnasatıǵın boldı.

1976-jilda Monreal qalasında ótkerilgen XXI Olimpiada oýnları baǵdarlamasına qol tobi oýını tolıq túrde orın aldı. Jarıslarda erler komandaları menen bir qatarda hayallar komandaları da qatnasıw huqıqın aldı.

OLIMPIADA OYINLARINIŇ NÁTIYJELERI

(erler)

№	Ótkerilgen jılı	Ótkerilgen orını	1-orın	2-orın	3-orın
1	1936	Berlin	Germaniya	Avstriya	Shveycariya
2	1972	Myunxen	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Rumuniya
3	1976	Monreal	SSSR	Rumuniya	Polsha
4	1980	Moskva	GDR	SSSR	Rumuniya
5	1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	FRG	Rumuniya
6	1988	Seul	SSSR	Yujnaya Koreya	Yugoslaviya
7	1992	Barselona	Obyedin-yonnaya komanda	Shveciya	Franciya
8	1996	Atlanta	Xorvatiya	Shveciya	Ispaniya
9	2000	Sidney	Rossiya	Shveciya	Ispaniya
10	2004	Afini	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
11	2008	Pekin	Franciya	Islandiya	Ispaniya
12	2012	London	Franciya	Shveciya	Xorvatiya
13	2016	Rio-de Janeyro	Daniya	Franciya	Germaniya

(hayallar)

№	Ótkerilgen jılı	Ótkerilgen ornı	1-ornı	2-ornı	3-ornı
1	1976	Monreal	SSSR	GDR	Vengriya
2	1980	Moskva	SSSR	Yugoslaviya	GDR
3	1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	Yujnaya Koreya	Kitay
4	1988	Seul	Yujnaya Koreya	Norvegiya	SSSR
5	1992	Barselona	Yujnaya Koreya	Norvegiya	Obyedin-yonnaya komanda
6	1996	Atlanta	Daniya	Yujnaya Koreya	Vengriya
7	2000	Sidney	Daniya	Vengriya	Norvegiya
8	2004	Afini	Daniya	Yujnaya Koreya	Ukraina
9	2008	Pekin	Norvegiya	Rossiya	Qubla Koreya
10	2012	London	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya
11	2016	Rio-de Janeyro	Rossiya	Franciya	Norvegiya

JÁHÁN CHEMPIONATLARÍ NÁTIYJELERI

(erler)

Ótkerilgen jılı	Shólkemlestiriwshi mámleket	Altın medal	Gúmis medal	Qola medal
1938	Germaniya	Germaniya	Avstriya	Shveciya
1954	Shveciya	Shveciya	FRG	Chexoslovakiya
1958	GDR	Shveciya	Chexoslovakiya	OGK
1961	FRG	Rumniya	Chexoslovakiya	Shveciya
1964	Chexoslovakiya	Rumniya	Shveciya	Chexoslovakiya
1967	Shveciya	Chexoslovakiya	Daniya	Rumniya
1970	Franciya	Rumniya	GDR	Yugoslaviya
1974	GDR	Rumniya	GDR	Yugoslaviya
1978	Daniya	FRG	SSSR	GDR
1982	FRG	SSSR	Yugoslaviya	Polsha

1986	Shveycariya	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Chexoslovakiya	Shveciya	SSSR	Rumniya
1993	Shveciya	Rossiya	Franciya	Shveciya
1995	Islandiya	Franciya	Xorvatiya	Shveciya
1997	Yaponiya	Rossiya	Shveciya	Franciya
1999	Egipet	Shveciya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Franciya	Franciya	Shveciya	Yugoslaviya
2003	Portugaliya	Xorvatiya	Germaniya	Franciya
2005	Tunis	Ispaniya	Xorvatiya	Franciya
2007	Germaniya	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Xorvatiya	Franciya	Xorvatiya	Polsha
2011	Shveciya	Franciya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Katar	Franciya	Qatar	Polsha
2017	Franciya	Franciya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya, Germaniya			
2021	Egipet			
2023	Polsha, Shveciya			

(hayallar)

Ótkerilgen jil	Shólkemlestirivshi mámleket	Altın medal	Gúmis medal	Qola medal
1957	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Vengriya	Yugoslaviya
1962	Rumniya	Rumniya	Daniya	Chexoslovakiya
1965	FRG	Vengriya	Yugoslaviya	FRG
1971	Niderlandi	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Rumniya	SSSR
1975	SSSR (Kiev, Vilnyus, Rostov-na-Donu)	GDR	SSSR	Vengriya
1978	Chexoslovakiya	GDR	SSSR	Vengriya
1982	Vengriya	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	Niderlandi	SSSR	Chexoslovakiya	Norvegiya
1990	Respublika Koreya	SSSR	Yugoslaviya	GDR

1993	Norvegiya	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	Respublika Koreya	Vengriya	Daniya
1997	Germaniya	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya, Daniya	Norvegiya	Franciya	Avstriya
2001	Italiya	Rossiya	Norvegiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Franciya	Vengriya	Koreya Respublikası
2005	Rossiya (Sankt-Peterburg)	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Franciya	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Kitay	Rossiya	Franciya	Norvegiya
2011	Braziliya	Norvegiya	Franciya	Ispaniya
2013	Serbiya	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Daniya	Norvegiya	Niderlandi	Ruminiya
2017	Germaniya	Franciya	Norvegiya	Niderlandi

AZIYA CHEMPIONATLARI NÁTIYJELERI

(erler)

Ótkerilgen jılı	Shólkemles tiriwshi mámleket	Altın medal	Gúmis medal	Qola medal
1977	Kuveyt Kuveyt-siti	Yaponiya	Respublika Koreya	KNR
1979	KNR Nankin	Yaponiya	KNR	Kuveyt
1983	Respublika Koreya Seul	Respublika Koreya	Yaponiya	Kuveyt
1987	Iordaniya Amman	Respublika Koreya	Yaponiya	Kuveyt
1989	KNR Pekin	Respublika Koreya	Yaponiya	Kuveyt
1991	Yaponiya Xirosima	Respublika Koreya	Yaponiya	KNR
1993	Baxreyn Manama	Respublika Koreya	Kuveyt	Yaponiya

1995	Kuveyt Kuveyt-siti	Kuveyt	Respublika Koreya	Baxreyn
2000	Yaponiya Kumamoto	Respublika Koreya	KNR	Yaponiya
2002	Iran Isfahan	Kuveyt	Katar	Saudovskaya Araviya
2004	Katar Doxa	Kuveyt	Yaponiya	Katar
2006	Tailand Bangkok	Kuveyt	Respublika Koreya	Katar
2008	Iran Isfahan	Koreya Respublika	Kuveyt	Saudovskaya Araviya
2010	Liviya Beyrut	Koreya Respublika	Baxreyn	Yaponiya
2012	Saudovskaya Araviya Djidda	Koreya Respublika	Katar	Saudovskaya Araviya
2014	Manama (Bahreyn)	Qatar	Bahreyn	Iran
2018	Suvon Yujnaya Koreya)	Qatar	Bahreyn	Yujnaya Koreya

(hayallar)

Ótke- rilgen Jılı	Shólkemles tiriwshi mámleket	Altın Medal	Kumush medal	Bronza medal
1987	Iordaniya Amman	Respublika Koreya	KNR	Yaponiya
1989	KNR Pekin	Respublika Koreya	KNR	Yaponiya
1991	Yaponiya Xirosima	Respublika Koreya	Yaponiya	KNR
1993	KNR Shantou	Respublika Koreya	KNR	KNDR
1995	Respublika Koreya Seul	Respublika Koreya	KNR	Yaponiya
1997	Iordaniya Amman	Respublika Koreya	KNR	Yaponiya
1999	Yaponiya Kumamoto	Respublika Koreya	KNR	Yaponiya

2000	KNR Shanxay	Respublika Koreya	Yaponiya	KNDR
2002	Kazaxstan Almati	Kazaxstan	Respublika Koreya	KNR
2004	Yaponiya Xirosima	Yaponiya	KNR	Koreya Respublika
2006	KNR Guanchjou	Koreya Respublika	KNR	Yaponiya
2008	Tailand Bangkok	Koreya Respublika	KNR	Yaponiya
2010	Kazaxstan Almati	Kazaxstan	Koreya Respublika	KNR
2012	Indoneziya Djokyakarta	Koreya Respublika	KNR	Yaponiya
2015	Djakarta (İndoneziya)	Yujnaya Koreya	Yaponiya	Kitay
2017	Suvon (Yujnaya Koreya)	Yujnaya Koreya	Yaponiya	Kitay
2018	Kumamoto (Yaponiya)	Yujnaya Koreya	Yaponiya	Kitay

1.2. Ózbekstanda qol tobi oyininiń rawajlanıwı

Ózbekstan Respublikasında qol tobi boyınsha birinshi chempionat 1938-jılı ótkerilgen.

1960-jılǵa shekem Ózbekstanda Tashkent Joqarı Áskeriy bilim jurtında tálim alıwshı kursantlar arasında 11x11 qol tobi jarısları shólkemlestirilgen.

Qol tobi boyınsha jaslar ortasında burınǵı Awqamlıq jarısları 1960-jılı Ukrainanıń Xarkov qalasında ótkerildi hám usı jarıstan soń xalıq arasında sporttıń bul túri tez rawajlana basladı.

1960-jılǵa Ózbekstan mámleketlik Dene tárbiyası institutında eń birinshi ret Qol tobi qanıgeligi bólimi ashılǵan. 1960-jıldan baslap Tashkent qalalıq birinshiliklerinde 16 — 20 komanda qatnasa basladı hám bul dáwir Ózbekstan qol tobi sportshılarınıń Burınǵı Awqam jarıslarında qatnasa baslaǵan jılı dep dizimge-esapqa alındı.

1962-jılı Tbilisi hám Sverdlov qalalarında ótkerilgen ekinshi Burınǵı Awqam chempionatında erler ortasında Ózbekstan saylandı komandası nátiyjeli qatnasıp, joqarı ligaga jollama alǵdı.

Ózbekstan saylandı komandası aǵzaları F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, L.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantashenko hám L.Sodiqovlar ÓzMDTI hám Tashkent Irrigatsiya institutı komandaları wákilleri edi.

Buringı Awqam chempionatlarında qol tobí boyınsha Ózbekstan saylandı komandasına V.Sevastyanov hám V.Lemeshkovlar ustazlıq etken.

Ózbekstan qol tobí oyınshıları 1972-1973-jıllarda joqarı nátiyjelerge eristi. Olar Buringı Awqamda joqarı liga komandaları ortasında ótkerilgen chempionatında altınshı orındı iyeledi. ÓzMDTI komandası pútkil Awqam talabaları ortasındaǵı jarıslarda úsh ret jeńisti qolǵa kiritken.

Ózbekstannıń qızlar saylandı komandası 1975 hám 1983-jıllarda Buringı Awqam xalqları Spartakiadasında sıylı altınshı orındı iyeledi. 20 dan artıq qızlarımız “Sport sheberi” talapların orınlap, mine usı sıylı dárejeyi qolǵa kiritti. Usılar qatarında ózbek qızı Marguba Artıqbaeva Ózbekstanda birinshi bolıp “Sport sheberi” dárejesine iye boldı.

Dáslepki jaslardıń hám óspirimlerdeń sport mektepleri Tashkent qalasında 1960-jıllarda ashıldı hám olar burıńǵı Awqam mektep oqıwshıları spartakiadalarında turaqlı qatnasıp, 1975-jılı qızlar 3-orıńǵa, óspirimler bolsa 1979-jılı 6-orıńǵa iye boldı. Sońınan usı sport mekteplerinde shuǵıllanǵan Jáhán hám Olimpiyada chempionları Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, jaslar ortasında jáhán chempionları S. Zemlyanova hám O. Zubareva, burıńǵı Awqam saylandı komandası quramına qabıl etilgen S. Orlov, V. Antonov, S. Kalmikov, G. Travkin, I. Axmadiyev, B. Proxorovlar «Xalıqaralıq sport sheberi» dárejesine iye boldı.

Qol tobí boyınsha oyınshılardı tayarlawdaǵı pidayı miynetleri ushın F. Abdurahmanov, V. Kaplinskiy, V. Ogirenko, E. Golovchenko, V. Konoplev, V. Izaaklar «Ózbekstanǵa xızmet kórsetken muǵallım» ataǵı menen sıylıqlandı.

Ǵárezsiz Ózbekstanda 1992-jılı Qol tobí federaciyası shólkemlestirilip, bul federaciya 1993-jılı Halqıaralıq hám Aziya federaciyalarına qabıl etildi.

1992-jıldan baslap qol tobí boyınsha Ózbekstanda erler hám hayallar ortasında chempionatlar ótkerilip kelinmekte.

Ózbekstan Respublikası chempionatlarında jeńiske erisken komandalar

Jil	Erler		Hayallar	
	Komandalar ataması	Bas trener	Komandalar ataması	Bas trener
1992	ÓzMDTI	Abduraxmonov F.A.	ÓzMDTI	Pavlov Sh.K.
1993	ÓzMDTI	Abduraxmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	“Qurıwshı”	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	“Qurıwshı”	Davidov S.V.	“D”klub-SKIF	Borotkin S.
1996	“Qurıwshı”	Davidov S.V.	“D”klub-SKIF	Pavlov Sh.K.
1997	“Qurıwshı”	Davidov S.V.	“Sergeli”	Konoplyov V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	“Sergeli”	Konoplyov V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2001	“Tankchi”	Kondrashin G.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2002	“Tankchi”	Kondrashin G.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2003	“Tankchi”	Borotkin S.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2004	“Tankchi”	Borotkin S.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2005	WzMU	Matxalikov I.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2006	WzMU	Butabaev A.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2007	“Úmit”	Ikramov U.	ATMK	Mwminov V.
2008	SamAQI	Petrosyan V.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2009	SamAQI	Petrosyan V.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2010	SamAQI	Petrosyan V.	ATMK	Mwminov V.
2011	SamAQI	Petrosyan V.	ATMK	Mwminov V.
2012	SamAQI	Petrosyan V.	ATMK	Mwminov V.
2013	WzMU	Butabaev A.	ATMK	Mwminov V.

1994-1996-jıllarda Oraylıq Aziya mámleketleri klubları ortasında ótkerilgen qol tobí boyınsha chempionatta «D-klub» (ÓzMDTI) qızlar komandası jeńiske eristi. Sh.Pavlov hám F.A.Abdurahmonovlar bassılıgında ÓzMDTI student qızları tiykarında dúzilgen Respublikalıq saylandı komandası 1997-jılı Iordaniyada Ótkerilgen Aziya chempio-

natında qatnasıp, Ózbekstan komandaları arasında sport oýınları boyınsha birinshi márte jáhán chempionatında qatnasıw huqıqına iye boldı. 1997-jıldıń dekabır ayında bul komanda Germaniyada ótkerilgen jáhán chempionatında Qıtay, Braziliya hám Urugvay komandaların artta qaldırıp, Ózbekstan qol tobí oýının dúnyağa tanıttı.

Oqıwshı jaslardı fizikalıq tárbiya hám sport shınıǵıwlarına ǵalabalıq tartıwdı támiynlew maqsetinde Ózbekstan Respublikası Prezidenti I.A.Karimov baslaması menen 1999-jılı 21-mayda qabıl etilgen Ministrler Kabinetiniń «Ózbekstanda fizikalıq tárbiya hám sporttı jánele rawajlandırıw is-ilajları haqqında»ǵı 271-sanlı qararına muwapıq mámleketimizde kadrlar tayarlaw milliy modeline tiykarlangan hám onıń talaplarına muwapıq birikken úzliksiz bilimlendiriwdiń ǵalabalıq sport sisteması jaratılıp hám ámelge asırılıp baslandı.

Birinshi buwın. «Jaslıq» sport jámiyeti sheńberinde ulıwma orta bilimlendiriw mektepleriniń 1-9-klass oqıwshıları qamtıp alındı hám oqıwshılar ushın hár oqıw jılında «Umid nihollari» oýınları ótkeriledi. Oýınıń dáslepki basqışı gúzgi dem alıs waqtında mekteplerde, rayonlarda, ekinshi basqışı bolsa-qısqı dem alıs waqtında oblast kóleminde, úshinshi basqışı báhárgi dem alıs waqtında mámleket dárejesinde ótkeriliwi názerde tutılǵan. «Umid nihollari» oýınları jaslardıń bos waqtın paydalı hám mazmunlı ótkeriw, gúreste shınıqtırıw, komanda bolıp háreket etiwge úyretiw, olarda fizikalıq tárbiyağa bolǵan zárúrlikti payda etiw hám kúsheytiw, jeńiske umtılıw kónlikpelerin tárbiyalaw maqsetinde shólkemlestiriledi. Usılar menen birge, oqıwshılardıń shaxsiy-sociallıq rawajlanıwı, ziyrek jaslardı sport rezervlerine tańlaw názerde tutıladı.

Ekinshi buwın. «Barkamol avlod» sport jámiyeti kásip-óner kolledjleri hám akademiyalıq licey oqıwshıların óz sheńberine qamtıydı. Kolledj hám licey oqıwshıları ortasında jılına bir márte «Barkamol avlod» sport jarısları ótkeriledi. Bul jarıslardıń dáslepki basqışı oktyabr-yanvar aylarında, oblastlıq basqıshları yanvar-aprel aylarında, al respublika kólemindegi juwmaqlaw basqışı aprel-may aylarında ótkeriliwi kózde tutılǵan. Bul jarıslar oqıwshılardı fizikalıq hám watansúywshilik ruwhında tárbiyalaw, áskeriy xızmetke tayarlaw baǵdarındaǵı keń

kólemli islerdi jańa basqıshqa kóteriwge, sport rezervlerin jańa ziyrek jaslar penen turaqlı túrde tolıqtırıp barıwǵa járdem beredi.

Úshinshi buwın. «Talaba» sport shólkemi sheńberinde joqarı oqıw orınları talabaları arasında «Universiada» sport jarısları ótkeriledi. Jarıslar mámleketlik dárejede joqarı oqıw orınları talabaları ortasında hár úsh jılda bir márte ótkerilip, mámlekettiń saylandı komandalarına belgili xalıq aralıq jarıslarında turaqlı túrde elimiz abroyın qorǵay alatuǵın sportshılar menen toltırıp barıw imkanıyatın beredi.

Jańa sport sisteması mámleketimizdiń barlıq oqıwshı-jasların tolıq qamtıp, sport eń birinshi ret mektepte oqıwshınıń kúndelikli zárúrligine aylansa, akademiyalıq licey hám kásip-óner kolledjlerinde onıń turaqlı dostı bolıp qaladı, joqarı oqıw ornında bolsa, bul doslıq onı belgili xalıq aralıq jarıslarına alıp shıǵadı. Jarıslarda jańadan payda bolǵan jeńimpazlar Ózbekstan saylandı komandalarına aǵzalıqqa tartıladı. Jáne bir ayırıqsha tárepi-bul sistemada sporttıń belgili bir túri boyınsha iskerlik kórsetip atırǵan jigit-qızlar bul baǵdardaǵı islerin bolajaq semyalarında, miynet orındaǵı komandalarında da dawam ettiriwleri múmkin. Birinshi márte qol tobı boyınsha sport túri Buxarada ótkerilgen «Universiada-2002» oyınıń baǵdarlamasına kiritildi.

Úsh buwınlı sport sisteması jolǵa qoyılǵanınan baslap jáne qol tobı sport túriniń rawajlanıwına itibar berile baslandı.

«Universiada-2002» baǵdarlamasında kórsetilgen qol tobi boyınsha Tashkent qalası hám oblastlar saylandı komandalarınıń iyelegen orınları

<i>Erler komandaları</i>		<i>Hayallar komandaları</i>	
1-orın	Tashkent-1	1-orın	Tashkent-1
2-orın	Buxara	2-orın	Buxara
3-orın	Namangan	3-orın	Tashkent-2
4-orın	Tashkent-2	4-orın	Namangan
5-orın	Fergana	5-orın	Ándijan
6-orın	Qaraqalpaqstan	6-orın	Fergana
7-orın	Ándijan	7-orın	Samarkand
8-orın	Tashkent-3	8-orın	Qaraqalpaqstan
9-orın	Jizdaq	9-orın	Xorezm
10-orın	Xorezm	10-orın	Qashqadarıya
11-orın	Sirdarıya	11-orın	Nawayı
12-orın	Tashkent oblasti	12-orın	Tashkent-3
13-orın	Samarqand	13-orın	Surxandarıya
14-orın	Qashqadarıya	14-orın	Tashkent oblasti
15-orın	Surxandarıya		
16-orın	Nawayı		

2003-jıldı «Talaba» sport jámiyetiniń dúzilgenligi oǵada maqsetke say boldı, sebebi bul kelesi waqıtlarda barlıq sport túrleri qatarında qol tobi boyınsha da joqarı oqıw orınları talabalardı ortasında jarıslar ótkeriwge imkaniyat berdi. Bul, óz gezeginde, sportshılarımızdıń tájiriye artırıwına jaratılǵan keń sharayat boldı.

«Universiada-2004» baǵdarlamasında kórsetilgen qol tobi boyınsha Tashkent qalası hám oblastlar saylandı komandalarınıń iyelegen orınları

<i>Erler komandaları</i>		<i>Hayallar komandaları</i>	
1-orın	Tashkent -1	1-orın	Tashkent-1
2-orın	Samarqand	2-orın	Samarqand
3-orın	Namangan	3-orın	Tashkent -2
4-orın	Buxara	4-orın	Namangan

5-orin	Ándijan	5-orin	Xorezm
6-orin	Fergana	6-orin	Fergana
7-orin	Jizzaq	7-orin	Ándijan
8-orin	Qaraqalpaqstan Respublikası	8-orin	Buxara
9-orin	Xorezm	9-orin	Qaraqalpaqstan Respublikası
10-orin	Qashqadarya	10-orin	Qashqadarya
11-orin	Tashkent -2	11-orin	Surxandarya
12-orin	Tashkent -3	12-orin	Tashkent oblasti
13-orin	Sirdarya	13-orin	Jizzaq
14-orin	Tashkent oblasti	14-orin	Nawayı
15-orin	Surxandarya	15-orin	Tashkent -3
16-orin	Nawayı		

**«Universiada-2007» baǵdarlamasında kórsetilgen qol tobi boyınsha
Tashkent qalası hám oblastlar saylandı komandalarının
iyelegen orınları**

<i>Erler komandalari</i>		<i>Hayallar komandalari</i>	
1-orin	Tashkent-1	1-orin	Tashkent-1
2-orin	Samarqand	2-orin	Xorezm
3-orin	Ándijan	3-orin	Samarqand
4-orin	Buxara	4-orin	Namangan
5-orin	Xorezm	5-orin	Nawayı
6-orin	Namangan	6-orin	Qaraqalpaqstan
7-orin	Jizzaq	7-orin	Surxandarya
8-orin	Fergana	8-orin	Qashqadarya
9-orin	Qaraqalpaqstan	9-orin	Sirdarya
10-orin	Qashqadarya	10-orin	Ándijan
11-orin	Tashkent oblasti	11-orin	Tashkent oblasti
12-orin	Sirdarya	12-orin	Fergana
13-orin	Nawayı	13-orin	Buxara
14-orin	Surxandaryo	14-orin	Jizzaq

«Universiada-2013» baǵdarlamasında kórsetilgen qol tobí boyınsha final basqışını nátiyjeleri

<i>Erler komandalari</i>		<i>Hayallar komandalari</i>	
1-orin	Tashkent sh.	1-orin	Tashkent sh.
2-orin	Qashqadarya	2-orin	Samarqand
3-orin	Xorezm	3-orin	Xorezm
4-orin	Samarqand	4-orin	Ándijan
5-orin	Ándijan	5-orin	Qashqadarya

Ózbekstanda qol tobí sport túrinde ele sheshimin kútip turǵan sheshilmegen mashqalalar ele biraz ǵana. Búgingi kúnde aldımızǵa qoyılǵan maqsetimizden birinshisi — eń dáslep qol tobí boyınsha sport komandalarındaǵı oqıw-trenirovka shınıǵıwları processiniń sıpatın kóteriń hám bul baǵdarda tárbiyalıq islerdiń alıp barılıwına kóbirek itibar beriw kerek boladı.

Sport oynıları tarawında iskerlik kórsetip atırǵan alımlar-pedagogika ilimleriniń doktorı E.Seyt-Xalilov, pedagogika ilimleriniń kandidati, professor J.A.Akramov, pedagogika ilimleriniń kandidatları V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, T. Nabiev, docentler F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, O.Abdalimov, Sh.Pavlovlar óz tájiriybeleri tiykarında qol tobí sport túrine tiyisli qanday jańalıq hám aldınıǵı usıllardı usınıs etetuǵın bolsa, demek olardıń hámmesi menen qurallanıwımız kerek boladı. Mine usılardıǵa ámel qılsaq jaqsı komandalarımız jáhán boylap qol tobí boyınsha jetekshi nátiyjelerge hám dárejelerge iye bolıwı múmkin.

1.3. Qol tobí oynıınıń ulıwma klassifikaciyası

Qol tobí atletikalıq sport túrlerinen biri esaplanıp, bunda bir komanda oyınshıları qarsılasları ústinen joqarı kórsetkishke erisiw ushın óz rejelerin jasırǵan halda qarsılaslar rejesin ashıwǵa háreket etedi. Sonıń ushın bul oyındı qarsılaslardıń óz-ara sport bellesiwi dep júritiw múmkin.

Oyin processin oyun texnikası, taktikası hám strategiyası anıqlap beredi. Bularsız komandalardıń sport gúresin kóz aldına keltirip bolmaydı.

Oyin texnikası – oyun usıllarınıń jıyındısı bolıp, qarsılas ústinen jeńiske erisiw ushın usı usıllar sistemasınan ónimli paydalanıw gerek.

Oyin taktikası – bul sonday háreketler sisteması, yaǵnıy onı komanda oyun dawamında qarsılas ústinen jeńiske erisiw maqsetinde qollanadı. Oyun dawamında toptı iyelep turǵan komanda qarsılas qorǵawshıların hám dárwazabandı aldap, imkanıyatı barınsha qarsılas dárwazasına kóbi-rek top urıwǵa háreket qıladı. Qarsılas komanda bolsa, óz dárwazasına top urdırmawǵa, ótkermewge, qarsılastaǵı toptı alıp qoyıwǵa hám olarǵa juwap hújimdi shólkemlestiriw wazıypasın óz aldına qoyadı. Bunıń nátiyjesinde komandalardıń óz-ara sport gúresi júzege keledi.

Strategiya – sport gúresin basqarıw óneri bolıp esaplanadı. Sport strategiyası sport jarısı tuwralı bilimler sisteması hám nızamlıqların qamtıp sáwlelendiredi. Bolajaq sport jarıslarınıń sharayatları hám xarakterlerin aldın ala biliw, ańlaw ushın usı nızamlıqlardı biliw zárúr boladı. Strategiya bul trenerdiń ámeliy iskerligi, sebebi ol komandanı bolajaq jarıslarǵa tayarlaydı hám jarıs processinde komandanı basqaradı.

Jarıslarǵa tayarlıq kóriw processinde strategiyanıń wazıypaları tómen-degishe boladı:

1. Komandadaǵı hár bir oyunshınıń imkanıyatların bahalaw hám oyun rejegin anıqlaw;
2. Qarsılas komanda oyınıń xarakterinen kelip shıqqan halda olarǵa qarsı oyun sistemasın hám formasın tańlaw ;
3. Jarıslardıń tártibin anıqlaw.

Strategiya, texnika hám taktikalıq óz-ara bir-biri menen tıǵız hám ajıralmas túrde baylanıslı. Jarıslarda jaqsı nátiyjelerge erisiw ushın taktikanı tańlawdı strategiyalıq wazıypalar anıqlaydı, taktikalıq háreketlerdi ámelge asırıw ushın oyun texnikasın qol tobtı oyunshısı iyelegen bolıwı gerek. Jarıs processinde qol tobtı oyunshısında oyun hám psixologiyalıq iskerlik júzege keledi. Oyun iskerligi oyun texnikası hám taktikası, hújim hám qorǵanıw háreketlerin shólkemlestiredi. Psixologiyalıq iskerlikte sportshınıń rejesi, ruwhıy halatı tuwralı qarsılas maǵlıwmatqa iye boladı, sonıń ushın qarsılasqa ruwhıy tásir ótkeriw ushın sportshı sharshaǵanlıǵın hám ayırım unamsız ruwhıy awhalın bildirmey gúresiwge tayar ekenligin kórsetiwı gerek.

1.4. Qol tobi oynshısının háreket iskerliginiń klassifikaciyası

Qol tobi oynı komandalıq oyn esaplanıp, oyn dáwirinde maydanda komandanıń tiykarǵı quramı 7 adamnan ibarat boladı. Komanda aǵzalarınń maǵseti: qarsılas dárwazasına kóbirek top kiritip óz dárwazasına imkaniyatı dárejesinde kemlew top ótkerip jiberiw. Komanda oynında tabısqa hám jeńiske erisiw ushın hár bir oynshınıń háreketleri komandanıń ulıwma maǵsetine sáykes bolıwı lazım. Komandadaǵı hár bir oynshınıń maydandaǵı iskerliginen kelip shıǵıp, aldına anıq qoyılǵan wazıypalarına qarap: dárwazaban hám maydandaǵı oynshılar; hújimde (oraylıq oynshı, yarım orta, qanat (qaptal) hám sızıqtaǵı oynshı), qorǵanıwda bolsa (oraylıq, yarım orta, qanat hám aldınıǵı) qorǵawshılardıǵa ajratıladı.

Qol tobi oynshılarınıń háreket iskerligi degende tek oyn texnikası hám taktikalıq háreketlerdi ǵana emes, al ulıwma maǵsetlerdi gózlep orınlanatuǵın dinamikalıq háreketler sistemasiniń jıyındısı túsiniledi. Qol tobi oynshısınıń háreket iskerligindegi tabısı qol tobi oynshılarınıń qanıgeliginiń bekkemligi, kóp qırlılıǵı, fizikalıq hám intellektual dárejesiniń rawajlanganlıǵına baylanıslı boladı. Házirgi dáwirdegi qol tobi sport túrinde oynınıń jedelleskenligi, tez pátke iye bolǵanlıǵı kórinip turıptı.

Bul qol tobi oynshılarınıń oyn waqtındaǵı tınımsız háreketleri, yaǵnıy maydanda topsız hám top penen tez háreket etiwiniń, oyn maydanınıń hár bir bóleginde qatań gúres alıp barıwlarınń nátiyjesi bolıp sanaladı.

Zamanagóy qol tobi sport túri-oynshılardıń háreket iskerlikleri hám funkcional tayarlıqları aldına júdá úlken talaplardı qoyadı. Jarıs dáwirinde oynshı júdá úlken kólemdegi isti orınlaydı. Oyn dawamında ol 4000-6500 metr aralıqtı basıp ótedi. Tez pát penen hújimde ótiw hám hújimnen óz dárwazasına qayıwda qol tobi oynshısı 50 mártege shekem tezligin asırıp háreket qıladı hám sekirip aldında taslanadı (rıvok), bul bolsa oyn dawamında basıp óiletuǵın aralıqtıń 25%in quraydı. Úlken tezliktegi juwırıwlar toptı ilip alıw, jetkeriw hám dárwazaǵa ótkeriw menen sáykes bolıwı lazım. Qol tobi oynshısınıń háreket iskerligi tómendegilerden ibarat: júriw, juwırıw, sekiriw, tezlik penen pátli juwırıw, toptı jetkeriw hám qabil etiw, qarsılas penen gúreste dárwazaǵa toptı ótkeriw. Joqarı-

da belgilengen oyın usılları barlıq oyınshılarda túrlishe boladı. Mısalı: oyınshı qorǵanıw processinde 2-10 metr aralıqqa júdá úlken tezlikte juwırıp, oyın dawamında 600 metr aralıqtı basıp ótedi. Biraq V.I.Izaaktıń maǵlıwmatı boyınsha oraylıq qorǵawshı 730 metr, qanat oyınshısı 400 metr aralıqtı basıp ótedi. Sonda oraylıq qorǵawshı top penen háreket etip atırǵan hújimshige qarsı juwırıp shıǵıwda 250 metr, qanat qorǵawshısı bolsa tek 20 metr aralıqtı basıp ótedi eken. Ásirese, toptı jetkeriwlerde pariǵ san jaǵınan ádewir basqasha. Mısalı: oraylıq oyınshı hám yarım orta oyınshı toptı 2-3 márte qanat oyınshısına salıstırǵanda, 6-8 márte bolsa sızıqtaǵı oyınshıǵa salıstırǵanda kóp jetkeredi. Sebebi bul kórsetkishler oyınshılardıń maydandaǵı wazıypalarına baylanıslı boladı. Hújimnen qorǵanıwǵa ótiw, qorǵanıwdan hújimge ótiw paytında qanat oyınshılardıń aktivligi sezilip turadı. Pozicion oyın waqtında qanat oyınshıları júdá kóp tez juwırılardı ámelge asıradı. Oyın dawamında qısqa aralıqlarǵa tez juwırıl talabı oraylıq qorǵawshılar moynına túsedı. Olar oyın dawamında 50-120 mártege shekem qısqa aralıqqa maksimal tezlik penen juwırıp qarsılasınıń hújimdegi rejelerin buzıp jiberiwge háreket qıladı. Basqa oyınshılardıǵa salıstırǵanda sekiriwlerdi kóbirek yarım ortada háreket etip atırǵan oyınshı orınlaydı. Biraq oyın dawamındaǵı oyınshılar sekiriwleriniń ulıwma sanı onsha kóp emes. Ortasha hár bir oyınshı 20 retke shekem hár túrli sekiriwlerdi ámelge asıradı. Bul keltirilgen cifralar erler hám hayallar komandaları ushın tiyisli bolıp, olar biraz pariqlanıwı múmkin.

Qol tobtı sonday shaqqanlıqtı hám pátli tezlikti talap etetuǵın oyın, ol standart bolmaǵan háreketler hám dinamikalıq kúsh penen orınlanatuǵın islerdi qamtıp aladı. Bul, óz gezeginde, maydandaǵı oyın halatına baylanıslı boladı. Qol tobtı oyınshısınıń aktiv háreketleri onıń maydandaǵı tez háreketleri, top penen etiletuǵın háreketler, qarsılas penen birge-bir gúreste orınlansa, al tómen aktivliktegi háreketleri bolsa, topsız ásten háreket etiw hám toqtaw waqtında júz beredi. Tómen aktivliktegi háreketler, ásirese, qarsılas kúshsiz bolǵanda anıq kózge taslanadı.

Oqıw — trenirovka shınıǵıwların jobalastırıwda sportshıǵa jarıs dáwirinde qansha júkleme zárúrligi tuwralı maǵlıwmattı biliw maqsetke muwapıq sanaladı.

Jarıs dáwirindegi júklemelerin anıqlawda radio-telemetrik apparatlar járdeminde ótkerilgen izertlewlerde júrektiń (soǵıw) urıw tezligi

hár 10 sekunda 1-3 mártege shekem ózgerip turıwı anıqlandı. Oyun baslanıwı menen oynshı qarsılas penen aktiv gúres alıp baradı. Ádette, oyun dawamında oynshınıń júrek urıwı 1 minutta 160-180 márte bolıwı múmkin. Oynshınıń júrek urıwınıń tezligi jarıstıń áhmiyetine, qarsılasınıń sheberlik dárejesine hám oyındaǵı esapqa baylanıslı boladı. Kalendar jarıslar dáwirinde ózine teń bolǵan qarsılas penen ótkerilgen oyınlarda oynshılardıń júrek urıw tezligi 1 minutta 162 márteden kem bolmaydı.

Shaqqanlasqan jarıs sharayatında oynınıń 50% waqtı dawamında oynshınıń júrek urıw tezligi 1 minutta 180 márte hám odan joqarı boladı.

Tayarlıq dárejesi birdey bolǵan erkek hám hayal qol tobı sportshılarınıń júrek urıw tezligi san boyınsha, derlik, pariq qılmaydı. Oyun dawamındaǵı (60 minut) júrek urıwı kórsetkishleriniń jıyındısı 9800-10800 ge shekem boladı. Oyun dawamında oynshılar 2-4 kg shekem salmaq joǵaltadı, bul oynınıń tezlik dárejesine baylanıslı boladı. Joqarı razryadlı qol tobı boyınsha sportshılardıń oyun dawamındaǵı energiya joǵaltıwları tómén razryadlı sportshıldikinen joqarı boladı.

Dárwazabannıń háreket iskerligi maydan oynshısınıń háreket iskerliginen túpkilikli túrde pariqlanadı. Hár qıylı sekiriwler, birden tez háreket etiw, qol hám ayaqlar menen háreket etiw hám toptı anıq iyesine jetkeriwler dárwazaban oynınıń tiykarǵı komponentleri esaplanadı. Dárwazabannıń háreket iskerligindegi aktiv dáwiri qarsılas oynshısı top penen háreket qılǵan waqtında boladı. Dárwazaǵa uzatılǵan toptı ilip alıp óz komandası oynshılarına toptı jetkergennen soń, dárwazabannıń háreket iskerligindegi pás hárekettegi dáwir baslanadı. Dárwazabannıń háreket iskerligindegi aktiv hám tómén dáwir 10-40 sekunda almasıp turadı. Jarıs waqtında kúshli qarsılas penen ushırasıwda dárwazabannıń júrek urıw tezligi 1 minutta 144-176 shekem, kúshsiz qarsılas penen bolǵan ushırasıwda bolsa, bul kórsetkish 1 minutta 120-162 shekem boladı. Dárwazabannıń oyun dawamındaǵı (60 minut) júrek urıw kórsetkishleriniń jıyındısı 8000- 9600 shekem boladı.

Joqarı razryadlı sportshılardıń oqıw-shınıǵıwı processiniń tiykarǵı maqseti-olardıń jarıs waqtındaǵı háreket iskerliklerin joqarı dárejege kóteriwge qaratılǵan bolıwı kerek. Qol tobı oynshılarınıń oyun waqtındaǵı háreket iskerlikleri haqqındaǵı kerekli maǵlıwmatlar tren-

erge arnawlı shınıǵıwlar kompleksin orınlaw imkaniyatın beredi. Qol tobi oyınshılarınıń oyın waqtında energiya joǵaltıwı haqqındaǵı maǵlıwmat bolsa, oǵan oyınshılardı awqatlanıw, dem alıw tártibin jobalastırıwǵa járdem beredi. Bul, óz gezeginde, ishshı halatına sportshılar organizminin qayta tikleniwın támiynleydi.

Qol tobi oyınında strategiyalıq wazıypalardı ámelge asırıw ushın oyınǵa tayarlıq fizikalıq, texnikalıq, taktikalıq, intellektual hám arnawlı ruwhıy tayarlıqlardı birlestirip, jekke oyın sistemasına aylandırıladı.

Tayarlıqlardıń barlıq túrleriniń oyındı tabıslı alıp barıw ushın izbe-iz birlesiwı hám komanda oyınshıları kónlikpeleriniń quramalasıwı jáne olardıń ruhiyatınıń bekkemleniwı oyınǵa tayarlıq processinde kózde tutiladı.

Qol tobi komandasına trenerlik qılǵan pedagog-trener qol tobi oyınshılarınıń individual sheberliklerin tárbiyalaw waqtında olardaǵı ayırım kemshiliklerdi basqa sıpatlar esabınan toltırıp imkaniyatların tabıwı zárúr boladı. Mısalı:

Oyınshınıń fizikalıq tayarlıǵı tómen bolsa, onı jaqsı rawajlangan fizikalıq sıpatları járdeminde toltırıp múmkin. Boyı uzın oyınshılarda bolsa tezlik, sekiriwsheńlik, shaqqanlıq siyaqlı fizikalıq sıpatlardı maqsetli rawajlandırıw járdeminde kútilgen nátiyjelerge erisiw múmkin;

Ayırım fizikalıq qábiletleriniń jetispewshiligin basqa sıpatlardı tárbiyalaw járdeminde, mısalı, uzın boylı oyınshı reaksiyasınıń tómenligin ondaǵı kúsh tezligi sıpatların rawajlandırıp, aldawshı háreketlerdi jetilistiriw nátiyjesinde maqsetke erisiwge boladı;

Fizikalıq qábiletlerdegi jetispewshilikti oyın texnikasın joqarı dárejede orınlaw járdeminde, qorǵanıw waqtındaǵı háreket tezliginiń jetispewshiligin topqa tosıq qoyıw usılların jaqsı orınlay alıw járdeminde erisse boladı;

4. Bir usıldı jaqsı iyeley almaǵanlıǵın basqa usıllardı joqarı dárejede ózlestirip alıwı nátiyjesinde, uzaq aralıqtan toptı jaqsı uzata almaslıǵın toptı jetkeriw hám qabıl etiw usılların jáne aldawshı háreketlerin tereń iyelegeni menen tolıqtırıp múmkin;

5. Taktikalıq pikirlewde jetispewshilikti-toptı kúsh penen ótkeriw texnikasın jaqsı ózlestirip alıwı menen tolıqtıradı.

Trenerler sportshılardı tańlawda yaqı komandadaǵı orınların anıqlaw-

da, komandanı qáıplestiriwde de ayırım bir sıpatlardıń bolmawı yaqı kemshiligin basqaları menen almasırıp, ornın tolıqtırırwın kózde tutırwı zárúr.

Oyin tayarlıǵında qadaǵalaw oyınlarına úlken áhmiyet beriledi. Bul oyınlarda trener hár bir oyınshınıń usı basqıshtaǵı tayarlıǵın hám komanda quramın anıqlaydı. Bunnan tisqari, tayarlıqtıń bul túri jarıslar baslanıwınan aldın, komanda quramına tiyisli ózgerisler kiritiw, tutas oyın dawamındaǵı kúshti durıs, aqılǵa say bólistiriw, oyınshılardı almasırılǵaninan soń oyınǵa tez kirisip ketiwlerin hám ruwhıy jaqtan tayarlıqtı támiynlew múmkinshiligin beredi.

Qadaǵalaw oyınları jarıs sharayıtına uqsaqan sharayıtta ótkeriledi (tóreshiler, oyınshılar kiyimi, oyın qaǵıydalarına boysınırw, jarıs baslanıwı hám juwmaqlanıwındaǵı dástúrler, trener tárepinen qoyılǵan wazıypalar hám basqalar).

Hár bir oyınǵa onıń dárejesi hám áhmiyetine qarap trener belgilew lazım, oyınshılar bolsa, barlıq imkaniyatların iske salıp, onı ámelge asırırwları shárt. Ózinen ádewir kúshli komanda menen ushırasırw ótkergende:

a) esaptaǵı pariqtıń minimal bolıwı ushın bar kúshi menen gúres alıp barırw;

b) eń qáwipli oyınshını saplastırırw;

v) oyın tártip-qaǵıydasın saqlaǵan halda, jaqsı shólkemlesken oyın sistemaların qollaw hám taǵı basqalar.

Ózinen ádewir kúshsiz komanda menen ushırasqanda:

a) oyınınıń jedelligin eń sońına shekem jazdırmastan esaptaǵı pariqtıń maksimal bolıwın támiynlew;

b) hár qıyılı jaqsı shólkemlespegen oyın sistemaların qollaw;

v) qorǵanıwındaǵı háreketlerdi kúsheytiw hám qayta hújimlerdi shólkemlestiriw;

g) jańa oyın sistemaların tayarlıqsız qollanıw.

Ózi menen kúshi teń komanda menen ushırasqanda:

a) jeńiske erisiw;

b) trenerdiń anıq individual keńeslerin orınlaw;

d) óz tayarlıǵın tekseriw hám taǵı basqalar.

Ótkerilgen oyındı talqılaw hár bir oyınshı hám komanda ushın úl-

en áhmiyetke iye boladı. Trener ótkerilgen oyındı talqılawda koman-
dağa ulıwma baha beredi. Oyındağı taktikalıq joba-reje ideyası ámelge
asırılğanın, yaki asırılmağanın belgileydi. Eger taktikalıq reje ámelge as-
pağan bolsa, onıń sebepleri kórsetip ótiledi. Sońınan trener hár bir qatar
(aldıńǵı, artqı qatar, qorǵanıw, hújim hám dárwazaban) oyınshılarınıń
háreketlerin arnawlı bahalaydı hám juwmaq shıǵaradı.

Ótken oyındı analizlew tómendegishe kóriniste boladı:

1. Ótkerilgen oyınıń ulıwma bahası;
2. Komandanıń oyınıń taktikalıq rejesin qanday orınlaǵanı;
3. Hár bir oyınshı iskerligin bahalaw;
4. Ótkerilgen oyınnan shıǵarılǵan juwmaqlar.

Tayanısh sózler.

1. Gandbol
2. Qol to bı
3. Amsterdam
4. IGF
5. Oyınshı

Ózin – ózi qadaǵalaw ushın sawallar.

Qol to bı oyınıńın payda bolıw tariyxınıń qısqasha túsiniǵin keltiriń?

Ózbekstanda qol to bı oyınıńın payda bolıwı hám rawajlanıw basqısh-
ların túsindiriń?

Qol to bı oyınıńın tiykarın qanday háreketler quraydı?

Jaslardıń sport tayarlıǵı boyınsha úzliksiz úsh basqıshlı sistemasın
túsindirip beriń!

Qol to bı boyınsha xızmet kórsetken trener-qánigelerden kimlerdi bile-
siz?

Qol to bı oyınıńın túsiniǵin keltiriń.

Qol to bı oyınıńın ózine tán bolǵan texnikalıq hám taktikalıq usılların
sanap beriń.

Qol to bı oyınında shuǵıllanıwshılar qanday háreketlerdi orınlaydı?

Paydalangan ádebiyatlar

1. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Tashkent-2005 y.
2. Sh.Pavlov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Tashkent, 1990 y.

3. Sh.Pavlov «Qo‘l to‘pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987y.
4. Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish sistemasi). - Toshkent- 2007-y.
5. Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. «Qo‘l to‘pi». Toshkent- 2007-y.
6. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
7. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

2-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍNDA TAYARLIQ TÚRLERI

2.1. Oyinshılardıń teoriyalıq bilimlerin asırıw

Teoriyalıq tayarlıq qol tobınıń qatardaǵı oyunshılarınıń sport sheberliklerin asırıwǵa járdem beredi. Temalardı tańlawda oyunshılardıń aldında turǵan anıq wazıypalardı esapqa alıw kerek. Qol tobına tiyisli bayanat hám sáwbetlesiwler, álbette, ámeliy shınıǵıwlardan aldın ótkeriliwi maqsetke muwapıq boladı, sebebi sharshaǵan shuǵıllanıwshılardı teoriyalıq shınıǵıwlar payda keltirmeydi. Ámeliy shınıǵıwlardı ótkeriw waqtında shuǵıllanıwshılarda oyun texnikası hám taktikasına, shınıǵıwlar usılına tiyisli sawallar payda boladı. Sonıń ushın usılardıń barlıǵın esapqa alıp, shuǵıllanıwshılar menen arnawlı sáwbetlesiwler, (mısalı, joqarı nátiyjelerge erisiwde teoriyalıq, ruwhıy hám fizikalıq tayarlıqtıń áhmiyeti hám basqalar haqqında) teoriyalıq shınıǵıwlar ótkerip turılsa, maqsetke muwapıq boladı.

Oyınǵa jol-joba beriw oyunshıdan óz komandasınıń da, ushırasatuǵın komandanıń da barlıq ózgesheliklerin úyreniwın, tereń biliwın, oyun taktikasını hám onıń túrli sistemaların ózlestirip alıwın talap etedi. Bunıń ushın trener qarsılas komandası haqqında, ilajı barınsha, kóbirek maǵlıwmat toplawı, sonnan kelip shıǵıp, oyunshılardıǵa jol-joba kórsetiwı, keńes hám másláhátler beriwı lazım.

Ádette, jol-joba beriw, bul oyınıń ornın, áhmiyetin túsindiriwden hám qarsılas komandasına hám onıń oyunshılarına baha beriwden baslanadı. Sońınan oyınıń usınıs etilip atırǵan taktikalıq rejesiniń tiykarǵı ideyası-maqseti anıq hám ıqsham halda túsindiriledi. Bolatuǵın oyınǵa beriletuǵın jol-joba tómendegishe bolıwı múmkin:

Oyınıń áhmiyeti; Qarsılas komandasına sıpatlama beriw; Komanda oyınıń taktikalıq rejeleri haqqında; Hár bir oyınshıǵa óz aldına-jeke tapsırmalardı anıq belgilep beriw.

Oyınǵa jol-joba beriw oyun baslanıwınan sál aldın orınlanadı. Qalǵan waqta bolsa, oyunshılardıń dıqqatın basqa nárselerge shalǵıtpay, ayırım oyunshılardıǵa waqtı – waqtı menen zárúr kórsetpeler berip barıladı.

Ótkerilgen oyındı analiz etiw. Jol-joba beriwdi, oyındı analiz etiwdi, qol tobtı maydanınıń kishireytilgen nusqası-maketinen paydalanıp ótker-

iw maqsetke muwapıq boladı. Bunday etiw bazı bir ayrıqsha taktikalıq háreketlerdi kórgizbeli kórsetiw múmkinshiligin beredi.

Oyındı analizlewdi eń dáslep ótkerilgen oyınǵa ulıwma baha beriwden baslaw kerek. Keyin bolsa, túrli taktikalıq rejelerdiń ideyası ámelge asırılǵanı yaqı asırılmaǵanın aytıp ótip, eger ideya-maqset ámelge aspaǵan bolsa, oǵan ne nársesent bergenine itibardı qaratuw lazım. Sonnan keyin komanda treneri aldınǵı qatar, artqı qatar, qorǵanıw, hújim, dárwazaban hám hár bir oyınshınıń háreketlerin óz aldına analizlep bahalaydı. Ótkerilgen oyında jol qoyılǵan qáteler kórsetip beriledi hám keyingi oyınlarda usı jol qoyılǵan qáteler tákirarlanbaw kerekligi oyınshılardıǵa uqtırıladı.

Ótilgen oyındı analizlew tómendegishe bolıwı múmkin:

Ótkerilgen oyınıń ulıwma bahası shıǵarıladı;

Komanda oyınıń taktikalıq rejesin qanday orınlaǵanı aytıladı;

Hár bir oyınshınıń iskerligi bahalanadı;

Ótkerilgen oyında shıǵarılǵan juwmaqlar ulıwmlastırıladı.

Fizikalıq tayarlıq. Qol tobtı oyınshılardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı-olardıń fizikalıq qábiletlerin hár tárepleme rawajlandırıp, ulıwma háreket iskerligin asırıw wazıypaların sheshedi. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar hám sporttıń basqa túrлерinen shuǵıllanıwshılar organizmine ulıwma tásir kórsetiwshı shınıǵıwlar qol tobtı menen shuǵıllanıwshılar ushin tiykarǵı qurallar sıpatında qollanıladı.

Bunda muskul-etleriniń rawajlanıwı hám bekkemleniwine, ishki organlar iskerliginiń quramalasıwına háreketler teńliginiń jaqsılanıwına hám háreket sıpatlarınıń ulıwma dárejesin asırıwǵa erisiledi.

2.2. Oyınshılardıń fizikalıq tayarlıqların asırıw.

Oyınshılardıń ulıwma hám arnawlı tayarlıǵında kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, epsillik, iyiliwsheńlik hám sekiriwsheńlik tiykarǵı orın tutadı. Mine usı fizikalıq belgiler oyınshınıń háreket imkaniyatlarınıń dárejesin kórsetedi.

Kúshti tárbiyalaw. Kúsh házirgi dáwirdegi sport shınıǵıwları ámeliyatında shuǵıllanıwshınıń eń ayrıqsha fizikalıq pazıyletleriniń biri esaplanadı. Sebebi kúsh belgili bir dárejede oyınshınıń maydanda háreketleniw tezligin, joqarıǵa sekiriwniń uzınlıǵın belgileydi. Kúsh óz geze-

ginde, toliq pútinlikke iye kúsh, salıstırmalı kúsh, «partlawshı» hám «sportqa tiyisli» bolıwı múmkin.

Toliq pútinlikke iye kúsh – muskuldıń, óz awırılıǵınan ǵárezsiz, qısqarǵan waqıtta júzege keletuǵın kúshke aytıladı.

Salıstırmalı kúsh – oyınshı denesiniń awırılıǵınıń bir kilogrammına tuwra keletuǵın muǵdar esaplanadı.

«Partlawshı kúsh»-shınıǵıwlar yaki oyın háreketi waqtında mólsherlengen eń kem waqıt ishinde júzege keliwshı úlken kúshleniwge erisiw qábiletin bildiredi. Bul kúshten qol to bı oyınshıları sekiriwde, tez jarıp ótiwde, úlken aralıqqa toptı kúsh penen jetkeriwde paydalanadı.

Tezlikti tárbiyalaw. Tezlik degende qol to bı oyınshısınıń belgili bir sharayatta, qısqa waqıt ishinde, eń kóp háreketlerdi orınlay alıw qábileti túsiniledi. Tezlikti kórsetiw tómendegi formalarda ámelge asırıladı:

- pikirlew processiniń tezligi, ápiwayı hám quramalı reakciyalardıń qanday bolmasın belgili-bir sırtqı tásirine juwap berilgen tezligi esaplanadı;

- jekke háreketi orınlaw tezligi, háreketler tezligi (ayırım háreketlerdi orınlaw waqtı) háreketlerdi muwapıqlastırıwshı oraylıq nerv sistemasınıń iskerligine say bolıwı lazım.

Shaqqanlıqtı tárbiyalaw, shaqqanlıq, bul oyınshınıń háreketleri muwapıqlasqan hám olardıń anıqlıǵı tikkeley kúshiniń hám tezliginiń joqarı dárejege kórsetiliwi menen baylanıslı qábilet esaplanadı. Qol to bı oyınshısı ushın oǵada ayrıqsha halatlardan biri, bul-tayanıshsız halatda orınlanatuǵın muwapıqlasqan háreketler, balanstı saqlay biliw hám belgilengen aralıqtı saqlawdıń joqarı dárejede rawajlanıwı bolıp esaplanadı.

Shıdamlılıqtı tárbiyalaw, shıdamlılıq oraylıq nerv sistemasınıń halatı, wazıypalardı orınlawǵa tayarlıq, fizikalıq pazıyletler, háreketleniw kónlikpeleriniń sharshawına shıdam beriwinde ruwhıy halat penen belgilenedi. Shıdamlılıqtı asırıwǵa qaratılǵan shınıǵıw júklemeleriniń ózine tán ózgeshelikleri sonda, yaǵnıy oyınshınıń organizmine tásir etip atırǵan shınıǵıwlar jarıslar waqtındaǵıday yaki odan da artıǵıraq bolıp, bul shınıǵıwlardan úziksiz túrde paydalanıw kerek.

Iyiliwsheńlikti tárbiyalaw. Iyiliwsheńlik, bul qol to bı oyınshılarınıń oyında ushırap turatuǵın háreketlerdi úlken amplitudada orınlay alıw qábileti boladı. Buwınlardıń háreketshenligi muskullar hám etlerdiń

sozilshańlıǵına baylanıslı. Sonıń ushın da dáslep barlıq buwınlardıń háreketshenligin kóteriwge, asırıwǵa óz aldına itibar beriw kerek. Iyiliwsheńlikke tiyisli shınıǵıwlardı dáslep hár kúni azanǵı shınıǵıw hám jekke shınıǵıwǵa kiritken halda orınlaw lazım. Iyiliwsheńlikti joqarılatatuǵın shınıǵıwlar dáslepki dene tárbiya, massaj, issı vanna, jıllı dush, bosańlastırıwshı shınıǵıwlar muskul hám etlerdiń tartılıwın rawajlandırıwǵa járdem beredi.

2.3. Oyinshılardıń texnikalıq tayarlıqların asırıw

Texnikalıq tayarlıq-hár bir oyınshınıń erkinde bolǵan, orınlawdı jaqsı bilgen, oyın wazıypaların sheshiwi ushın kerekli texnikalıq túrler kópligine qarap belgilenedi. Bul halatlar qol tobtı oyınshısınıń sport tayarlıǵınıń processı, oyın texnikasınıń turaqlı jaqsılanıp barıwı menen tıǵız baylanıslı boladı.

Qol tobtı oyınshıları texnikalıq sheberliklerin tereńlestiriw jolları teoriyalıq tiykarlangan jaǵdayda kóriledi hám taktikanı bekkemlew, háreket hám ruwhıy, erk kúshi (sila volya) sıpatların rawajlandırıw menen birge qosıp orınlanadı. Texnika – bul oyınıń ózegi, tiykarı sanaladı. Onı tereń iyelew hám hár qıylı oyın sharayatında qollanıwdı biliw joqarı sport sheberligine erisiwdiń kepilligi boladı.

2.4. Oyinshılardıń taktikalıq tayarlıqların asırıw

Taktikalıq tayarlıq – Fizikalıq sıpatlardı tereńlestiriw processinde shınıǵıwdıń júdá ayrıqsha hám quramalı bólegi esaplanadı. Qarsılas komandası ústinen jeńiske erisiwde fizikalıq, texnikalıq tayarlıq penen bir qatarda óz imkaniyatlarınan durıs hám sheberlik penen paydalanıw úlken áhmiyetke iye boladı. Qol tobtı oyınshılarınıń taktikalıq kónlikpelerin tereńlestiriwde ózlestirilgen hám úyrenilgen shınıǵıw-lardı kóp márte tákirarlaw taktikalıq bilimlendiriw hám shınıǵıwdıń tiykarǵı usılı (metodı) esaplanadı.

Ruwhıy tayarlıq- qol tobtı oyınshılarınıń ruwhıy tayarlıǵı ulıwma ruwhıy tayarlıqtı hám aldında turǵan jarısqa tayarlıqtı óz ishine aladı. Aqlıy–erk belgilerin tárbiyalaw ulıwma ruwhıy tayarlıqtıń tiykarǵı

wazıypası sanaladı. Jeńiske umtılıwdı oyınshıǵa turaqlı túrde uqtırıw lazım boladı.

Bunday jeńiske umtılıwdıń eń tásirsheń usılı-socialıq wazıypa hám komanda aldında juwapkershilikti seziniw bolıp esaplanadı. Bunda ayırım oyınshılarǵa, toparlarǵa hám pútin komandaǵa arnawlı tapsırmalar beriw úlken áhmiyetke iye.

Oyın nátiyjesiniń áhmiyetin, jeńiske erisiw zárúrligin mudamı eslete beriw de báhá jaqsı nátiyje bere-bermeydi. Hár bir sportshı oyınshıda erk sıpatları joqarı dárejede rawajlanǵan bolıwı lazım. Mártlik, qatańlıq, ózin uslap biliw hám albıramaw, baslamashılıq, tártipke boysınıw tiykarǵı erk kúshi belgileri sanaladı. Bul belgiler oqıw shınıǵıwları processinde tárbiyalanıp, qalıpleseı.

Belgilengen wazıypalardı orınlawǵa tayarlıq, qol to bı oyınshısı organizminiń imkaniyatların, ondaǵı fizikalıq tayarlıqtıń tiykarın quraydı. Bunday imkaniyatlardıń dárejesi olardıń tayanısh muskul sistemasınıń issheńliginde anıq kórinedi. Shınıǵıwlar tásirinde bolatúǵın ózgerisler bekkem bolıwı ushın oyınshı uzaq waqıt dawamında ózine tán arnawlı isti orınlaw qábiletline iye bolıwı kerek.

Qol tobında háreket iskerligi ózine tán bolǵanı ushın shınıǵıwdı, túrli tezlikte orınlanatúǵın shınıǵıwlardı qısqa waqıt, ádewir uzaq waqıt, pás hám aktiv dem alıwdı almasırap alıp barıwı múmkin. Oyın háreketleriniń xarakteri toqtap-toqtap ótiletúǵın bolǵanı ushın, ol dem alıw processinń eń kóp muǵdarda kúsheytiriliwin talap etedi. Qol to bı oyınshılarınıń wazıypaların orınlaw tayarlıǵın asırıwdá arnawlı qurallardan paydalanıladı.

2.5. Qol to bı oyınshıların psixologiyalıq tayarlaw

Sportshınıń shınıǵıw iskerliginde júzege kelgen ayırım háreket kónlikpeleri, taktikalıq kombinaciýalar hám taǵı basqalar sportshılarda háreket baǵdarlamasın qalıplestiriwge alıp keledi. Qalıplestirilgen baǵdarlama psixika arqalı basqarıladı. Sportshınıń háreket baǵdarlaması eki jol menen islep shıǵıladı. *Empirik* — háreketlerdi kóp márte tákirarlaw jolı menen hám *maqsetke jóneltirilgen* — bul arnawlı jol sportshı háreketin

basqarıw ushın psixikanıń kerekli tárepın shınıqtırıwǵa, jarıs processinde rawajlandırıwǵa járdem beredi.

Házirgi dáwir talabına say sportshınıń jarısqa tayarlıq halatı ayrıqsha mashqala bolıp esaplanadı.

Qol tobí oyınshısın psixologiyalıq tayarlaw-bul trenerdiń pedagogikalıq iskerligindegi ayrıqsha bir bólek bolıp esaplanadı. Trener sport iskerliginde joqarı nátiyje kórsetiw ushın sportshıǵa kerekli bolǵan psixikalıq qurallardı tereń biliwi, olardı maqsetke muwapıq rawajlandırıwı sportshılardıń joqarı dárejeli sheberlikke iye bolıwın, jarıslarda isenim menen joqarı nátiyjeler kórsetiwlerin támiynleydi.

Házirgi waqıtta kóp sport psixologları psixologiyalıq tayarlawdıń eki túrin belgileydi:

Ulıwma psixologiyalıq tayarlaw;

Jarısqa psixologiyalıq tayarlaw.

Ulıwma psixologiyalıq tayarlaw óz ishine tómendegi wazıypalardı aladı:

1. Qol tobí oyınshısınıń shaxsına tán zárúr ózgesheliklerdiń (mánawiyatı, dúnyatanıwı, hár túrli qızıǵıwshılıǵı, qol tobına bolǵan motivaciyası, tárbiyalıq hám emocional-er kúshindegi xarakter ózgeshelikleri hám basqalar) qáliplesiwı hám tereńlesiwine imkaniyat tuwdıradı.

Psixikalıq processlerdi rawajlandırıwǵa járdem beredi. Olarǵa: sezim, oylaw, qánigelesken oylaw túrleri, diqqattıń usı sprot túrine tán ózgeshelikleri, oy, tezlik, reakciya, háreketti yadlaw, erk kúshi processleri hám basqalar kiredi.

Jarıs sharayatına kónligiw.

Jarısqa psixologiyalıq tayarlawdıń wazıypası sport bellesiwlerinde qatnasıw ushın sportshıda psixologiyalıq tayarlıq halatın jaratadı hám onı sport gúresi processinde saqlay biliwdi támiynleydi.

2.6. Qol tobí oyınshılarında baqlawshılıq hám diqqat-itibarlılıqtı rawajlandırıw

Psixologiyada **baqlawshı** hám **baqlawshılıq** atamaları hám túsiniikleri bar.

Baqlawshı — bul ápiwayı oy júritiwshi. Mısalı, oyınshılar jarısqa kelip machtı baqlap atır. Bunda sportshılar qanday kombinaciyalar hám usıllar isletiwı, kimler jeńiske erisiwi baqlanadı.

Baqlawshılıq bolsa bul shaxsqa tán ózgeshelik bolıp, kem sezilerli predmet hám hádiyselerdiń áhmiyetli belgilerin bayqawda júzege keledi. Dıqqat-itibarlılıq-bul baqlawshılıqtıń ajıralmas belgisi sanaladı. Shaxsqa tán ózgeshelikler siyaqlı baqlawshılıq tek ǵana sport iskerliginde ǵana emes, al basqa da iskerlik tarawları: miynette, oqıwda, turmısta hám t.b. da kórinedi.

Baqlawshılıqtı rawajlandırıw ushın oynalǵan match oyınların qayta kórsetiw múmkin, bunda trener tárepinen islengen arnawlı sawalnama boyınsha baqlaw alıp barıladı. Endi sportshı oyındı oylap pikirlegende onsha kózge taslanbaǵan, kem seziletuǵın táreplerin ajırata alıwı kerek. Baqlaw waqtında bayqalǵan túsiniklerdi jazıp barıw, oyınshıǵa shaxsıy jeke tájiriyesin asırıwǵa hám hár qıylı xabarları jıynawǵa járdem beredi. Bunday shınıǵıwları tez-tez, belgili joba tiykarında, bir sistemada ótkeriw kerek, sebebi bul ulıwma shınıǵıwdıń bir bólegi esaplanadı.

2.7. Qol tobına qızıǵıwshılıqtı rawajlandırıw

Qol tobi oyınshısı shaxsınıń qalıplesiwinde payda bolǵan qızıǵıwshılıqlar úlken áhmiyetke iye. Óz sport túrine qızıǵıwı sportshınıń turaqlı shınıǵıwlarǵa qızıǵıwın mudamı kúsheytedi, sport sheberliginiń, sport nátiyjeleriniń ósiwin asıradı.

Óz sport túrine qızıǵıwshılıqtı qalay asırıw mumkin? Bunıń kóp jolları bar, mısalı:

-shınıǵıwlarıdı bir qalıpte hám bir túrde alıp barmastan, olardı dóretiwshilik penen ótkeriw;

-shınıǵıwlarıdı sonday etip ótkeriw kerek, oyınshılar trenerdiń bergen wazıypaların, qále, ol texnikalıq úyretiw, qále, taktikalıq, fizikalıq tayarlıq bolsın, tolıq túsinip orınlawları lazım;

-shınıǵıw materialların ózlestiriwde sportshılarda dóretiwshilik penen jantasıw ortalıǵın jaratıw;

shınıǵıw waqtınan bir bólegin qaldırıp, sportshılardı trenersiz, erkin túrde óz sport sheberligin, yaǵnıy texnikalıq, taktikalıq hám fizikalıq sıpatların tereńlestiriwge úyretiw;

jarıs hám trenirovkalı oyınlarıdı kóbirek sport sheberligi bir-birine teń bolǵan komandalar menen ótkeriw;

oynı nátiyjelerin oynshılar menen analizlew;
sportshılar menen jáhán chempionatı jeńimpazların hám Xalıqaralıq jarıslar jeńimpazların biliw haqqında konkurslar jáne viktorinalar ótkeriw;

-oynshılardıń jeke ómiri, olardıń turmısı hám materiallıq sharayatı, oqıwı, jumısları menen qızıǵıw.

Sportshılarda qol tobına qızıǵıwshılıqtı oyatıw processinde basqa pánlerge de, mısalı: biomexanika, fiziologiya, psixologiya, awqatlanıw giyenası hám basqa da pánlerge qızıǵıwshılıq sheńberi keńeyedi. Trener bunıń ushın imkaniyat tuwdırıwı kerek, mısalı: ilimiy temalarda sáwbet hám pikirlesiwler ótkeriw, bayanat oqıw ushın qánigelerdi usınıs etiw, kóp oqıwǵa, iskusstvonıń hár qıylı túrlerine qızıqtırıw usılar qatarına kiredi.

2.8. Ózin-ózi biliw, ózin-ózi bahalaw, ózin-ózi bekkemlew

Qol tobtı oynshısınıń shaxsın qalıplestiriw psixologiyalıq tayarlawdıń tiykarǵı wazıypalarınan biri esaplanadı. Trener sportshıda ózin-ózi bekkemlewge umtılıw sezimin rawajlandırsa, shınǵıw hám jarıslarda júz beretuǵın máselelerdi erkin sheshiwın xoshametlese ǵana bul ámeller tabıslı nátiyje beredi.

Ózin-ózi bekkemlewdiń tiykarın ózin-ózi biliw hám óziniń kúshin, imkaniyatların, is-háreketlerin bahalay biliw quraydı. Anıq bir baǵdarda ózine-ózi tásir etiw ushın adam sociallıq máplerden kelip shıqqan halda óz minezin sın bahalawı kerek. Adamnıń ózin-ózi biliwi tómendegi baǵdarlarda ámelge asırıladı:

Átiraptaǵılardıń bahasın (trenerdiń, komandadaǵı doslarınıń, psixolog hám basqalardıń), sportshınıń háreket hám usılların, taktikalıq ózgesheliklerin hám erk kúshiniń sıpatların baqlaw;

Óziniń psixikalıq hám fizikalıq halatın baqlaw;

Sportshınıń óziniń iskerligin, is-háreketlerin analiz etiwı, jeńiw hám jeńiliwlerdiń sebebin anıqlawı;

Óziniń fizikalıq, erk kúshi, aqlıy hám basqa sıpatlarına baha beriwi; óz sezim hám pikirlerin sáwlelendiriw ushın kúndelik dápter júrgiziw.

Joqarıda ayılǵanlar trener tárepinen báhá qadaǵalanıwı hám baqlanıwı lazım, zárúr bolǵanda, sportshı menen úyinde ushırasatuǵın qıyınshılıqlar haqqında sáwbetlesiw ótkeriw maqsetke muwapıq boladı.

2.9. Qol tobi oyınshısı shaxsınıń umtılıw dárejesin qáıplestiriw

Qol tobi oyınshısınıń ayrıqsha jeke shaxsıy sıpatlarınan biri, bul-onıń óziniń umtılıw dárejesin anıqlay biliwi bolıp esaplanadı. Sportshınıń aldına qoyılǵan maqseti onıń imkanıyalarına say yaki say emesligi menen onıń umtılıw dárejesi belgilenedi. Qol tobi oyınshısınıń maqseti onıń imkanıyatına tuwra kelmese, onda oyınshıda unamsız emocional halat júzege keledi, onıń shınıǵıw hám jarıslarǵa bolǵan qızıǵıwı tómenleydi.

Umtılıw dárejesiniń tiykarında ózin-ózi bahalaw jatadı. Ózin-ózi joqarı bahalaw joqarı umtılıw dárejesin, ózin-ózi tómen bahalaw tómen umtılıw dárejesin payda etedi. Eger ózin-ózi bahalaw optimal hám sportshı imkanıyatlarına say bolsa, onda umtılıw dárejesi adekvat esaplanadı. Bul sportshınıń subyektiv bahasını onıń obyektiv nátiyjelerine salıstırıw jolı menen anıqlanadı. Umtılıw dárejesi shaxsqqa tuwma inam etilmeydi, al ol iskerlik processinde qáıpleseedi hám ózgermeli boladı. Sonıń ushın trener shınıǵıwlarında testler ótkeriwi, jarıs processlerinde bolsa umtılıw dárejesin anıqlawı hám zárúr bolsa, qátelerin dúzetiwi kerek.

2.10. Qol tobi oyınshılarınıń iskerliginde motivlerdiń áhmiyeti

Shınıǵıw processinde qol tobi oyınshılarınıń jasın, olardıń qızıǵıw-shılıǵın, sport shınıǵıwlarına bolǵan motivlerin hám imkanıyatın esapqa alıw shárt. Motiv — bul insandı iskerlikke qozǵawshı ishki kúsh esaplanadı. Eger iskerliktiń maqseti adamnıń neni qálewin bildirse, motiv onıń nege, ne ushın usı iskerlik penen shuǵıllanıwdı qálep atırǵanın bildiredi.

Motivti sport iskerliginde úyreniw olardıń kóp qırlı ekenin kórsetedi. Bular tómendegilerden ibarat: sport komandasına kirisiw motivi, jaqsı fizikalıq tayarlıq dárejesine iye bolıw yaki onı tereńlestiriw, sociallıq paydalı iskerlikke sanalı túrde umtılıw, komanda itibarında bolıw ushın umtılıw motivleri hám t.basqalardan ibarat.

Motivler turaqsız, yaǵnıy olar hár túrli ádisler tásirinde ózgeriwi múmkin. Mısalı, bularǵa tómendegiler kiredi: shaxsıy, turmıslıq, sociallıq, qarım-qatnas hám basqalar. Sonıń ushın sportshı-qol tobi oyınshılarınıń motivlerin bárhá basqarıp turıw trener iskerliginiń óz oqıwshıların psixologiyalıq tayarlaw menen baylanıslı bolǵan ayrıqsha bir bólimi esaplanadı.

Sheberlik asqan sayın jańa umtılıwlar (motivler) kelip shıǵadı. Trenerlerdiń sport penen shuǵıllanıw motivlerin biliwi ámeliy áhmiyetke iye, sebebi bul sportshılardıń tárbiyalıq hám erk sıpatların bekkemlewge,

olardıń aktivligin kóteriwge, sonday-aq, eń áhmiyetlisi, jarıslarda joqarı nátiyje kórsetiwge imkaniyat tuwdıradı.

Sport iskerligindegi motivler 4 toparǵa bólinedi:

1-topar-«jekkeler» (jekke motivliler), bul sonday sportshılar, olarda motiv mazmunında tar shaxsıy mápler ústinlik etedi;

2-topar-«jámaátshiler» (komandalıq motivler). Bunday sportshılarda komanda, topar mápleri menen baylanıslıq motivler ústinlik etedi, jekkelik motivler boysınıwshı sıpatında júzege shıǵadı.

Sporttıń iskerlik ámeliyatı sonı kórsetedi, yaǵnıy, qashan sportshıda eki motiv qatań birikse, unamlı sharayat jaratıladı.

3-topar-«nátiyjeli motivler». Bunda sportshı ushın sport nátiyjelerine erisiw emes, al trenirovka processı: sport formasın kiyip júriw, komandada bolıw hám basqalar ústin turadı.

4-topar-«nátiyjeli motiv» dep ataladı. Bunda sportshılar joqarı nátiyje kórsetiwge qızıǵadı.

Sportshınıń motivaciya dinamikasında trenerdiń óz rolin ańlawı áhmiyetli boladı. Trener oyınshılardıń qol tobına bolǵan motivaciyasınıń rawajlanıwın qadaǵalawı kerek. Eger zárúrlik bolsa, onı durıslawı lazım. Buniń ushın trener:

- óz shákirtlerin mudamı baqlap, olarǵa neniń unawı yaki unamawın anıqlawı kerek;

shákirtiniń motivleri haqqında maǵlıwmat alıw maqsetinde, onı jaqınan bilgetuǵın adamlar, oqıtıwshıları, dosları hám semya aǵzaları menen qarım-qatnasta bolıwı kerek;

waqıtı-waqtı menen shuǵıllanıwshılarǵa ne ushın sport penen shuǵıllanıp atırǵanı tuwralı oy juwırtıwdı usınıs etiwı tiyis.

2.11. Qol tobi oyınshısı shaxsınıń qalıplesiwinde komandanıń áhmiyeti

Qol tobi oyınshısın psixologiyalıq tayarlawda hám shaxstı qalıplestiriwde komanda júdá úlken áhmiyetke iye. Sonıń ushın trenerdiń alında turǵan tiykarǵı wazıypalardan biri sportshılar toparınan birlesken komandanı qalıplestiriwden ibarat. Sportshılar toparı komanda bolıwı ushın bul birlespe sociallıq paydalı iskerlik wazıypaların ózinde jámlestiriwi shárt. Mısalı, komanda óz aldına tómendegi maqsetlerdi qoyadı:

salamatlandırırw máseleleri, xalıqaralıq jarıslarda medallardıǵa iye bolıw, sport jámiyetiniń abroyın asırw hám watansúyiwshilik sezimin oyatıw hám taǵı basqalar.

Sport ámeliyatı sonı kórsetedi, yaǵnıy, bekkem dástúrli, qatań tártipli, joqarı sanalı birlesken komandalardan, kóbinese, jaqsı tárbiyalanǵan, miynet súyǵısh, joqarı kategoriyalı sportshılar shıǵadı.

Sportshı shaxsınıń qalıplesiwine komanda qanday tásir kórsetedi?

Birinshiden, komanda baylanısları arqalı. Qashan komanda baylanısları bekkemlense, sonda komanda ishinde sportshılardıń óz-ara táhiri olardıń turmısındaǵı hámme táreplerdi qamtıp aladı, minez-qulqı jaqsılandı. Shinıǵıw hám jaris waqıtlarında xarakter ózgeshelikleri payda bolǵanda, kollektiv ishinde qıyınshılıqlardı jeńiw ańsatlasadı.

Ekinshiden, óz-ara doslıq múnásibetlerdiń júzege keliwi processinde másláhát beriw, qollap-quwatlaw, shinıǵıw waqtında qátelerdı durıslaw, jaris waqtında psixologiyalıq jaqtan qollap-quwatlawda ámelge asadı.

Úshinshiden, ornatılǵan kúni tártibine, tártip-qaqıydaǵa, gıgıenalıq talap-qaqıydalarına boysınıw jáne trener bergen wazıypa hám kórsetpe-lerdi orınlawda óz-ara talapshańlıq jolı arqalı ámelge asadı. Qashan doslarǵa bolǵan talapshańlıq komanda aǵzalarınń óziniń-ózine joqarı talapshańlıǵı menen sáykes kelse, komandada óz-ara talapshańlıq qádirlenedi.

Tórtinshiden, komandanıń birlesiwine erisiw arqalı. Buǵan erisiw ushın tártipke boysınıw arqalı oyinga, sport túrine, shinıǵıwlarǵa qızıǵıw arttırıladı. Komandanı birlesiwtiriwde paydalı dástúrlerdı jaratıw júdá úlken áhmiyetke iye: buǵan jaris jeńimpazların qutlıqlaw, tamashagóyle-rdi ushırasıwǵa mirát etip kórgizbeli shinıǵıwlar ótkeriw, oqıw-shinıǵıw jıyınların jaqsı shólkemlestiriw, sportshılardı ayrıqsha sáneler menen qutlıqlaw, kollektiv turmısı hám iskerligi haqqında foto-montaj shıǵarıw hám basqalar kiredi.

Besinshiden, ózin-ózi basqarıwdı shólkemlestiriw arqalı. Bunda komandanıń barlıq aǵzaları menen óz-ara múnásibetti jaqsılaw, turpayı qarım-qatnasqa, ádepsizlikke jol qoymaw, hár bir oyınshınıń komanda pikiri menen esaplasıwına erisiw lazım.

Sport komandasına bolǵan húrmetti tárbiyalaw, anıq niyetler menen maydanǵa shıǵıw, onıń qalǵan aǵzaları tabısına kómeklesiw, sportshılarda watansúyiwshilik sezimin rawajlandırırw hám bekkemlew sharayat-

larınan biri bolıp xızmet qıladı. Solay etip, úlken jarıslarda joqarı tabıslarğa erisiw hár bir sportshınıń watansúyiwshilik qarızı bolıp qaladı.

2.12. Qol tobi oyınshılarında psixikalıq komponentlerdiń rawajlanıwı. Oydıń rawajlanıwı

Qol tobi oyınshısınıń maydandaǵı oyın háreketi oylaw processiniń ná-tiyjesi esaplanadı. Sonıń ushın shınıǵıw hám jarıs dawamında oydı mu-damı rawajlandırıw ayrıqsha áhmiyetke iye.

Oylawdıń rawajlanıwın sport penen shegaralaw múmkin emes, sebebi ol shaxstıń ózgeshelikleri, onıń aqlıy rawajlanıwı, mádeniyati, maǵlıw-matı hám soǵan uqsasǵanlar menen baylanıslı boladı.

Oyınshı oyınıń rawajlanıwı onıń taktikalıq sheberliginiń ósiwine unamlı tiykar jaratadı, jańa usıllar hám taktikalıq kombinacijalardı ózlestiriwge hám qısqa múddet ishinde islep shıǵılǵan háreketlerdi tár-tipke salıwǵa imkaniyat hám múmkinshilik beredi.

Shınıǵıw hám jarıs processinde oyınshı sheshetuǵın máselelerge say oylawdıń hár qıylı jolları payda boladı: analizlik, intuitiv, kórgizbe-li-obrazlı, taktikalıq oy.

Analizlik (analitik) oylaw waqıt penen sheklenbegen ózine tán dáwirlerden ibarat. Usı oy jeterli dárejede ańlangan bolıp esaplanadı.

Intuitiv oydıń waqıtı shegaralanǵan, geyde mashqalalar tez sheshiledi. Bunda dáwirler bolmaydı hám pikirlenip atırǵan process júdá az ańlanadı.

Kórgizbeli-obrazlı oylaw sharayattı kóz aldına keltiriw hám olardaǵı ózgerisler menen baylanıslı boladı. Obraz arqalı bir waqıtta predmettiń kórinisin bir neshshe kózqarastan sáwlelendiriw múmkin. Bunday oydıń tiykarǵı ózgesheliklerinen biri predmetler hám olardıń belgileri ádette-giden tıs, jańa tústegi jámlesiwde bolıp esaplanadı. Óziniń bul sıpatları menen kórgizbeli-obrazlı oylaw kóz aldına keltiriwge (qıyalǵa) jaqın keledi.

Joqarıda kórsetilgen oylaw túrleri oyınshınıń taktikalıq oylawında jámlesedi.

Taktikalıq oylaw — bul sportshınıń sport iskerliginde kórinetuǵın oyı bolıp esaplanadı. Bul oylaw processı sport jarıslarınıń ekstremal sharayatlarında tikkeley taktikalıq máselelerdi sheshiwige qaratılǵan bo-ladı.

Sportshınıń taktikalıq oyı tómendegishe xarakterlerge iye:

a) tikkeley sportshınıń háreketi menen baylanıslı halda kórgizbeli obrazlar hám hádiyselerdi tolıq pikirlew processinde hám qısqa múddetli waqıt sharayatında ótedi.

b) sportshınıń intensiv, tartılğan fizikalıq tolganısları hám keshirmelери processinde, bolajaq waqıyalardı esapqa alğan halda ótip otıradı.

Sportshınıń taktikalıq oyına tómendegi sıpatlar: tezlik, iyiliwshéńlik, maqsetke baǵdarlanıw, erkinlik, tereń mazmunlılıq, keńlik, oydıń sıaw-shańlıǵı tán boladı. Olarǵa tiykarlanıp, sportshınıń taktikalıq sanasına baha beriw hám rawajlandırıw múmkin.

Oy processiniń tezligi taktikalıq háreketler ushın waqıttıń shegaralangán, qısqalıǵı menen túsindiriledi.

Oydıń iykemlesiwsheńligi sportshınıń júzege kelgen sharayattaǵı ózgerislerdi bayqawı hám qabil qılğan qararına ózgeriwler kirite alıwında júzege shıǵadı.

Oydıń maqsetke baǵdarlangánlıǵı jańa taktikalıq qararlardı izlewdi toqtatpastan, óz pikirin bir jerge toplay biliw hám shalǵıp ketpewdi ańlatadı. Usı sıpat erk kúshiniń rawajlanıwı menen baylanıslı, sebebi taktikalıq máselelerdi sheshiw oyınıń júdá quramalı sharayatlarında ótedi.

Oydıń erkinligi sportshınıń óz kúshi menen taktikalıq máselelerdi sheshiwinde hám basqalardıń járdemisiz erkin qarar qabil etiwinde kórinedi.

Oydıń túsiniǵi — bul sportshınıń taktikalıq zeyinligine tán ayrıqsha belgilerden biri. Ol taktikalıq sharayattıń tiykarǵı, ayrıqsha táreplerin ajurata biliwinde, erkin túrde jańa juwmaqlarǵa keliwinde payda boladı.

Oydıń sınıshılıǵı sana iskerliginde júzege kelgen máselelerdi dóretiwshilik penen sheshiwge járdem beredi. Hár bir xabarǵa sını kózqaras (kritikalıq) penen jantasıw — bul óz taktikalıq háreketleriniń túrli variantlarınıń durıslıǵın hár tárepleme tekseriw bolıp esaplanadı.

Oyınshılardıń taktikalıq sanasında, yaǵnıy, hújimshi hám dárwazabanlarda oydı aldın-ala sáwlelendiriw ózgesheligi payda boladı. Bul psixologiyada **antisipaciya dep** ataladı.

Antisipaciya — bul insannıń keńislik hám waqıtta bolatuǵın waqıyalarǵa aldın ala háreket etiw qábilettiligi.

Qol tobi oyınshısı oyın processinde taktikalıq máselelerdi sheshiwde antisipaciyanıń bir túri, yaǵnıy refleksiv basqarıwdı qollaydı. **Refleksiv**

basqarıw — bul qarsılasınıń háreketin aktiv basqarıw bolıp sanaladı. Bunda aldın-ala rejelestirilgen, kerekli nátiyjeni alıw hám maqsetke erisiw, qarsılasqa belgili bir xabardı bilip turıp kórsetiw arqalı ámelge asırıladı. Mısalı, qarsılastı aldap toptı alıp ketiw ushın qol tobtı oyınshısı fint, eliklewshi háreketlerdi isletedi.

Qol tobtı oyınshısınıń oyı oyun waqtında júz beretuǵın taktikalıq máselelerdi tabıslı sheshiw ushın, shınıǵıw processinde aldın-ala oylastırılǵan oyınıń konseptual modellerinde járdem beredi.

Konseptual modeller — bul sharayat ulıwmlastırılǵan hám oǵan say háreketlerdiń obrazları, etalonları bolıp, bular sportshıǵa oyun processinde tez hám maqsetke muwapıq qararlarǵa keliw imkaniyatın tuwdıradı.

Zamanagóy qol tobtında tek anaw, yaki mınaw komandanıń oyın nátiyjeleri ǵana emes, al oyınıń mazmunı, onıń tamashagóylerge saylıǵı, intellektual baylıǵı, taktikalıq quramalılıǵı ayrıqsha áhmiyetke iye boladı. Sonıń ushın progressiv qol tobtı oyınshıdan, dáslep, dóretiwshilik oydı, refleksiv, prognostikalıq qábiletlerdi, óziniń unamlı tájiriybesin ózlestiriw qábiletlerin talap etedi. Joqarıda kórsetilgen oylaw qábiletleri, dáslep, dóretiwshilik oydıń rawajlanıw processinde qáliplesedi.

Qol tobtı oyınshısında dóretiwshilik oydı rawajlandırıw ushın, olar tómendegi bilimlerde iye bolıwı kerek:

Mashqalalı sharayatlarıdı dóretiwshilik penen sheshiw kónlikpesin qáliplestire alıw.

Oyun waqtında sheriginiń, óz háreketleriniń hám qarsılasınıń háreketlerin analiz etiwdi biliw.

Oyında sherigi hám qarsılasınıń háreketlerin esapqa alǵan halda óz háreketlerin jobalastırıwdı biliw.

Oyun sharayatların aldın-ala seze biliw hám tájiriybeni ózlestiriw qábiletin asırıw.

5. Ózin-ózi rawajlandırıw qábiletin ósiriw. Somıda belgilep ótiw kerek, qol tobtı oyınshılarında jaslıqtan dóretiwshilik oydı rawajlandırıw jańa, progressiv, zamanagóy qol tobtı modeliniń payda bolıwına alıp keliwı múmkin. Yaǵnıy, zamanagóy qol tobtı oyını qol tobtı sheberleri, qánigeleri hám ıshqıpzaları ushın psixologiyalıq jaqtan mazmunlı, intellektual, taktikalıq kombinacijalarǵa bay, qızıqlı bolıwı kerek.

Qol tobi oyınshlarında sananı rawajlandırıw júdá ayrıqsha áhmiyetke iye, sebebi qol tobında bir túrdegi (standart) sharayatlar joq, waqıyalar tez bolıp ótedi hám júz beretuǵın sharayatlar bir-birine uqsamaydı. Oydı rawajlandırıw ushın sportshıǵa oydı aktivlestiretuǵın sharayatlar payda etiw lazım. Oydıń ónimlilikini oyınshınıń sharayattı qanshelli tez hám anıq bahalawı hám oǵan adekvat sheshim tabıwına baylanıslı boladı. Jáne, oyında oydıń ónimlilikini tikkeley basqa psixikalıq processlerge de baylanıslı, mısalı, dıqqatqa, sharayattı tez hám anıq meńgeriwge, alınǵan xabarlardı yadında saqlab qalıw (qısqa múddetli hám uzaq múddetli) h.t.basqalarǵa baylanıslı boladı.

Sportshını taktikalıq tayarlawda oydıń ózine tán ózgeshelikleri-Sport psixologiyası ilimi neni talqılaydı?, degen dástúriy sawal bar, biraq házirgi dáwirde sport iskerliginde oy psixologiyası predmeti ne?, degen sawal tuwılmaqta. Sportshı oyınıń ózine tán bolǵan operaciya-ları bolıp, olar tómendegiler:

Analiz hám sintez operaciya-ları. Analiz sonday bir oylaw operaciya-sı, onıń járdemi menen biz zat hám hádiyselerdi qıyalda yaki ámelde ózgesheliklerin analizleybiz. Danışpanlardıń pikirinshe, maymıldın ǵozanı shaǵıwınıń ózi-aq baslanǵısh ápiwayı analiz boladı. Oqıwshı hám talaba jaslar turmısında hám sabaq processinde analiz járdemi menen kóplegen islerdi ámelge asıradı: tapsırma, mısıl hám máselelerdi sheshedi. Demek, tábiyat hám jámiyettegi bilim hám tájiriybelerdi insan tárepinen ózlestirip alıw analizden baslanadı eken. Sabaqta biz ximiyalıq birikpel-erdi (1Ch2504 — vodorod, kislород hám altın bólegine) ajıratamız. Lek-ciyalarda ǵáplerdi grammatikalıq analizlew tiykarında túrli ǵáp bólekler-ine, morfema hám fonemalarǵa ajratıladı. Eger insanǵa avtomashina mo-torınıń dúzilisin biliw wazıypası qoyılsa, ol halda bul tapsırmanı sheshiw ushın ol motordı ayırım bóleklerge ajıratıp, hár bir bólekti, óz gezeginde, óz aldına alıp tekseriwı lazım boladı hám taǵı basqalar.

Sport iskerliginde de sportshınıń shınıǵıwları processlerinde oydıń analiz etiw operaciya-sı júdá áhmiyetli rol oynaydı. Sportshıǵa sawat úyretiw sportshınıń sóylewin analiz etiwden baslanadı. Soń bul halat tekstti ǵáplerge, ǵáplerdi sózlerge, sózlerdi, óz gezeginde, buwınlarǵa,

fonemalarğa, olardı bolsa dawıslarğa bóliw sıyaqlı aqlıy iskerlik penen izbe-izlikte almasırladı.

Sintez — sonday bir oydıń operaciyası boladı, biz zat hám hádiyselerdiń analizinde bólingen, ajratılğan ayırım bóleklerdi, bólimlerdi sintez járdemi menen oyımızda yaki ámeliy túrde birlestirip, pútin qálpine keltiremiz. Sintez elementleriniń, zat hám hádiyselerdiń bólimleri hám bóleklerin bir pútin etip qosıwdan ibarat aqlıy iskerlik ekenligi táriyp-lewimizden-aq kórinip turıptı.

Salıstrıw — sportshınıń sport iskerliginde, sociallıq iskerliginde, bilimlerdeń ózlestiriliwinde, shınlıqtı tolıq sáwlelendiriwde bir-birine uqsas belgiler ózgesheligin, sonday-aq, bir-birinen ózgeshelenetuğın tárepler ortasındağı uqsaslıqtı tabıwdan ibarat oy-pikir júritiw operaciyası úlken áhmiyetke iye.

Salıstrıw — sonday bir oydıń operaciyası, bul operaciya quralı menen obyektiv dúnyadağı zat hám hádiyselerdiń bir-birine uqsaslığı hám bir-birinen ózgesheligi anıqlanadı.

Salıstrıw operaciyasını eki túrli jol menen ámelge asırıw múmkin: ámeliy (konkret zatlardı tikkeley salıstrıw) hám teoriyalıq (oylanıp atırğan obrazlardı hám zatlardı oyda pikirlep salıstrıw). Eger insan eki oram júkti qolı menen bólek-bólek kóterip, yamasa bir neshshe túrli tağam mazasını óz aldına tatıp kórip salıstrısa, yaki eki atız paxtalıqtıń ónimdarlığın teńlestirip salıstrısa bul ámeliy salıstrıw boladı. Sonday-aq, oqıwshılar eki qálem yaki sterjendi, sızgıshı ağashqa yaki qağazğa salıstrısa, ol analogiyalıq halattağı mısıl bola aladı. Bunnan tısqarı, metr menen aralıqtı (gezlemeni), tárezi menen awırlıqtı, termometr menen ıssılıqtı, teleskop penen aspan denelerin ólshew waqtında shala (tolıq emes) salıstrıw processı júzege keledi.

Abstrakciya — Zat hám hádiyselerdiń, nızam hám nızamlıqlardıń ayırım belgisi, sıpatı, qásiyeti yaki ózgesheliklerin oyında olardan ayırıp alıp, erkin pikir obyektine aylandırıwdan ibarat pikir júritiw operaciyası sportshınıń biliw iskerliginde ayırıqsha áhmiyetke iye. Mısalı, biliw processinde tábiyat, jámiyet hám ayırım sportshılardıń tán bolğan «góz-zallıq» belgisin ayırıp alıp, olardıń gózzallığı tuwralı emes, al ulıwma gózzallıq, yağny estetikalıq kategoriya mazmunındağı túsinik kózqarasınan pikir bildiriledi.

Abstrakciyalaw sonday oy pikir operaciyası boladı, bul operaciya járdeminde materiallıq dúnyadağı zat hám hádiyselerdiń ayırıqsha ózgesheliklerin parıqlap alıp, mine usı ózgesheliklerden zat hám hádiyselerdiń ayırıqsha bolmağan ekinshi dárejeli ózgesheliklerin oyımızda ajratıp taslaymız.

Ulıwlastırıw — Psixologiyada ulıwlastırıw mashqalası boyınsha jeke jónelistegi teoriya joq. Sonıń ushın psixologlar bul processti túrlishe analizleydi, geyde onı toparlarǵa bólip úyrenedi. Sonday-aq, mektep tálimin qaysı ulıwlastırıw usılı tiykarında ámelge asırıw tuwralı alımlar túrlishe pikirde. Bazıbir psixologlar tálimde teoriyalıq jaqtan ulıwlastırıw usılın qollap shıqsa (S.L. Rubinshteyn, V. V. Davidov hám basqalar), ayırımları qam (tolıq jetilispegen) teoriyalıq, qam ámeliy usıldı qollawdı usınıs etpekte (N.A. Menchinskaya, D.N. Bogoyavlenskiy). Biraq oqıw iskerliginiń hár-túrliligi, bizińshe, sabaq processinde hár qıylı ulıwlastırıw usıllarınan paydalanıw kerekligin keltirip shıǵaradı.

Konkretlestiriw — Ulıwma, bar bolǵan belgi hám ózgesheliklerdi jekke, jalǵız obyektlerde alıp barıw menen sáwlelenetuǵın oy-pikir júritiw operaciyası sportshınıń barlıq iskerliklerinde aktiv qatnasadı. Bizdi qorshaǵan barlıq qanshelli konkret (anıq) formada súwretlense, sportshı onı sonshelli ańsat ańlap jetedi.

Klassifikaciyalaw-Sportshınıń biliw iskerliginde áhmiyetli rol oynawshı pikir júritiw operaciýalarınan biri klassifikaciyalaw bolıp esaplanadı. Bir toplam ishindegi zatlardıń bir-birine uqsaslıǵına hám basqa toplamdağı zatlardan parıqlanıwına qarap, zatlardı toparlarǵa ajratıw sisteması klassifikaciya dep ataladı.

2.13. Qol tobi oyınshısınıń dıqqatı hám onı rawajlandırıw

Qol tobi oyınshılarında oyın háreketleriniń tabıslı bolıwı, G.M. Gagevaniń pikiri boyınsha, olarda dıqqatqa tán tómendegi sıpatlardıń joqarı dárejede rawajlanıwı arqalı anıqlanadı: dıqqattıń kólemi, tezligi, turaqlılıǵı, úlestirilw hám kóshiwı.

Qol tobi oyınshısı oyın processinde bir neshe oyınshılar hám olardıń top penen orınlaǵan háreketlerin bir waqıtta pikirlewi kerek, bul bolsa onıń dıqqat kóleminiń rawajlanǵanlıǵı sebepli júz beredi.

Dıqqattıń kólemi, eń dáslep, taktikalı háreketlerdi kórip-biliw, takti-

kalıq máselelerdi tabıslı sheshiw ushin zárúr. Dıqqattıń usı sıpatın rawajlandırıw ushin shınıǵıw processinde dıqqatlılıq kólemi taktikalı bolǵan máselelerdi sheshiw maqsetke muwapıq hám áhmiyetli boladı.

Dıqqattıń tez pátke iye bolıwı qol to bı oyınshısına oyın informaciya(xabar)larınıń tez kiriwine imkaniyat beredi. Qol to bı oyınshısında dıqqatınıń tezligi qanshelli joqarı bolsa, oyınshı informaciyan(xabardı) sonshelli tez pikirley aladı. Sonday-aq, oyın sharayatın tez pikirlep, onı ózlestiredi, topqa yaki basqa oyınshılar háreketine shaqqanlıq penen juwap beredi. Dıqqattı joqarı tezlikke iye bolǵan qol to bı oyınshısı tez pikirlep, qarsılasınıń is-háreketin durıs ashıp aladı, onıń háreketine say keletuǵın juwap háreketin ámelge asıradı.

Dıqqattıń tezligi hámme oyınshılar: hújimshi, qorgawshı hám dárwazabanlar ushin ayırıqsha esaplanadı. Ol is-háreket yaki taktikalıq kombinacijalardı orınlanıw waqtı qısqartılǵan shınıǵıwlarında rawajlanadı.

Oyın waqtında qol to bı oyınshısınıń dıqqatı erkin xarakterge iye, ol sırtqı tásirlerge alań bolmay, sanalı túrde oyın processine dıqqatın topalaydı.

Dıqqattı bir jerge toplaw kónlikpesin payda etiw oyınshıǵa shınıǵıw dawamında oyın maydanında bolıp atırǵan waqıyalardı baqlawǵa járdem beredi. Dıqqattı bir jerge toplaw psixikalıq hám fizikalıq funkciyalardı jumsawǵa imkaniyat tuwdıradı hám oyın iskerligi nátiyjeliligine tásir etedi. Bunday sıpatıń rawajlanıwı shınıǵıw processinde sportshılarda dıqqattı toplawǵa kórsetpe beredi, kerek bolsa, qol to bı oyınshısınıń erk kúshi iske qosıladı.

Zamanagóy qol to bı keńislikte toptıń joqarı tezlikte ushıwı menen sáwlelendiriledi, bul waqıtta qol to bı oyınshısı sharayatı analiz etiw, taktikalıq máselelerdi sheshiw hám quramalı háreketlerdi orınlaw ámellerin teńdey alıp barıwı lazım. Qol to bı oyınshısı bir waqtıń ózinde dıqqattı oyınınıń hár qıylı momentlarine qaratadı: topqa hám oyınshıǵa shekemgi aralıqtı ólsheydi, óz komandasındaǵı hám qarsılas komandadaǵı oyınshılardıń oyın maydanında ornın ózgeritiwin baqlaydı, toptı uzatıwǵa say háreketi tańlaydı hám taǵı basqalar. Buǵan uqsaqan epizodlar júdá kóp túrli bolıwı múmkin hám usıǵan muwapıq olardı anıq pikirlew dárejesi de hár qıylı boladı, bulardıń hámmesi dıqqattıń bólistiriliwin támiynleydi.

Qol tobi o'yinshisini jaris iskerliginde o'ynini barisina qarab, kobilnese, o'ynishi bir harekettan basqa hareketlerge otivi zarur boladi, bunda diqqatni koshiw tezligi juda ayriqsha ahmiyetke iye. Baqlaw magliwmatlarina qaray qol tobi o'ynishi o'yin dawamında 600 ge shamas hár qiyli hareketlerdi orinlaydi.

Diqqatni joqarida sanap otilgen barliq sapatlari sportshinin shugillangan halatina qarap keskin ozgeredi. Shunigiw processinde arawli sharayat jaratip, bunnan tısqari, uliwma fizikalıq tayarlıq, arawli fizikalıq tayarlıq processinde diqqatni anaw, yaki minaw ozgesheliklerin korsetiwshi hár qiyli hareketli o'ynlardi kiritip, diqqatqa tan sapatlardi rawajlandiriw mumkin.

Sportshinin taktikalıq hareketlerinde baqlawshılıq hám diqqatlılıq-sportshinin diqqati oqiw-tayarlıq shunigiwlarında sherikleri hám asirese, qarsilaslarinin taktikalıq maqsetlerin bilip alıw hám oz taktikalıq hareketlerin amelge asirıwlarındağı tiykarğı qural bolıp xızmet etedi. Mısalı, palwanlar menen otkerilgen arawli izertlewler natijesinde qarsilaslardi-hár bir hareketlerine bolgan diqqatları tiykarında qarsilasni obrazın bilip alıwı anıqlangan. Qarsilasının bul obrazlar quramina onin texnikası, taktikası, bellesiwdi alıp barıw usılı, tajiriybesi, fizikalıq sapatları (kushi, tezligi, shıdamlığı, shaqqanlığı) psixologiyalıq ozgeshelikleri (erkinin kushlıligi-emocional halatları, jarısıw keypiyatı, martlıgi, ustamlılıgi, gayratlılıgi) hám basqalar kiredi. Sportshi diqqatni jarıslardağı alıswlar processinde qarsilasının maqsetlerin bilip alıw hám onin putkil taktikalıq rejesin anıqlaw ushin amelge asiriladi. Bunda statistik belgiler (qarsilasının pozası, aralıq, alıswdın xarakterli tarepleri hám basqalar) funkcionel belgiler (dem alıw usılı, reakciyalardi oz waqtında amelge asirıwı, mimikası hám basqalar) hám natijedegi belgiler (aktivligi, tabıslı hám tabıssız hareketler, soınan ol algan eskertiwler hám basqalar) olshem bolıp xızmet qiladi. Mine usınday magliwmatlar tiykarında taktikalıq hareketlerge bellesiw processinde ozgerisler kiritilip bariladi.

Basqa bir izertlewlerde boksshılardağı aljastırıwshi hám hareketlerdin turli belgileri uyreniledi. Diqqat jardeminde boksshılar oz hareketlerin orinlaw waqtında, yagniy tayarlıq waqıtlarında-aq parıqlawdı uyrenip aladi. Birinshi halatta, boksshılar arasındağı aralıqqa qarap

(orta aralıқтағы hújimler, aldawshı háreketlerge) tayarlıq processinde haqıyqıy háreketlerdege salıstırǵanda úlkenirek boladı, boksshınıń turıw halatına (ashıq yaki jabıq) hám onıń júzindegi qubılıwǵa (misalı boksshılardan biri haqıyqıy mush beriwden aldın eriksiz qasların úyedi) qarap nıshanǵa aladı. Bunday maǵlıwmatlar bellesiwdegi hár bir halat ushın taktikalıq háreketlerge ózgerisler kiritip barıw imkaniyatın beredi. Sportta dıqqatlılıq sporttıń basqa túrlerinde de, ásirese, sport oýınlarında da mine usınday rol oýnaydı. Sebebi sport oýınlarında qatnasıwshı óz háreketleriniń sherikleri háreketleri menen turaqlı túrde muwapıq bolıwına erisiwi lazım. Sporttaǵı dıqqat sportshılardıń taktikalıq sanası menen tıǵız baylanıslı boladı. Sportshınıń dıqqatı sportshı iskerliginiń barlıq túrlerin tabıshı ámelge asırıwın hám olardıń nátiyjeliligini támiyinlewshı zárúr shártlerden biri esaplanadı. Sportshı iskerligi qanshelli quramalı, miynet talap etetuǵın, dawamlılıq boyınsha uzaq múddetli juwapkershilik sezimin kórsetse, ol dıqqatqa sonshelli joqarı shártlerdi hám talaplardı qoyadı. Sportshı ziyrekligi, shıdamlılıǵı, tez bayqawı, sezgishligi, kewilsheńligi onıń turmıs sharayatında, adamlar menen qarım-qatnasında áhmiyetli qural sıpatında xızmet etedi. Dıqqat aqlıy iskerliktiń barlıq túrlerinde qatnasadı, sportshınıń is-háreketleri de onıń qatnasıwında menen júz beredi.

Psixologiya iliminde dıqqatqa hár qıylı táriyp beriledi, onı jariqqa shıǵarıwda da psixologlar hár túrli teoriyaǵa tiykarlanıp juwmaqlar shıǵarǵan. Dıqqat dep sananı bir noqatqa toplaıp, anıq bir obyektke tez (aktiv) háreketleniwdi aytadı (P.I.Ivanov). P.I.Ivanovtıń pikirinshe, biz óz iskerligimiz processinde pikirleytuǵın hám oylaytuǵın hár bir zat, hár bir hádiyse, ózimiz qılǵan isimiz, oy hám pikirlerimiz dıqqattıń obyektini bola aladı. N.F.Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, F.N.Gonobolin hám basqalardıń kózqarası boyınsha, dıqqattıń júzege keliwinde, oydıń bir noqatqa toplanıwı oy sheńberiniń tarayıwın bildiredi, oydıń sheńberi biraz tıǵızlanǵanday boladı. Bunday tarayıw hám tıǵızlanıw nátiyjesinde oy sheńberi jánede aydınlasadı. Oydıń eń tarayǵan, tıǵızlanǵan anıq noqatı dıqqattıń orayı (fokusı) dep ataladı. Mine usı orayǵa (fokusqa) túsip pikirlenip atırǵan bólekler, oylaw obrazları, oy hám pikirler tolıq, anıq hám ashıq sáwlelenedi. Dúnya psixologlarınıń pikirinshe, dıqqat úzliksiz túrde, tolıq dárejedege aktivlik ózgeshelikti

saqlap turadı. Bunday aktivlik, sananıń belgili-bir obyektke jónelisi-
niń kúsheyiwı hám belgili waqıt dawamında dıqqat jóneltirilgen zatqa
sananıń tez (aktiv) háreketleniwın regulirovka etip turadı hám bul halat-
tıń saqlanıwın támiynleydi.

Sonıda ayrıqsha belgilep ótiw kerek, dıqqat-sezim, pikirlew, yad, sana,
oy, sóylew siyaqlı ayrıqsha psixikalıq process emes. Mine sonıń ushın ol
barlıq psixikalıq processlerde qatnasadı, olardıń ónimdarlıgım asırıwǵa
tásir etedi. Usınıń sebebinen dıqqat qaratılǵan obyektler oy jámlengen
orayında anıq, tolıq sáwlelenedi. Demek, sport iskerliginde dıqqat aqlıy
processlerdiń sıpatı, ónimdarlıǵı hám nátiyjeliligin támiynlewshi insa-
nıń ishki aktivliginen ibarat. Sonday-aq, ol hár qanday sportshı iskerligi-
niń zárúriy shárti esaplanadı.

Psixologiya tariyxınıń betlerin ashsaq, dıqqattıń sportshı iskerligin-
degi roline berilgen joqarı hám bahalı pikirler ushırasadı. Sonıń ishinde,
francuz ilimpazı Kyuve geniallıqtı shıdamlı dıqqat dep táriyplewi,
Nyutonnıń ashqan pikirin mudamı usı máselege qaratılıw processı dep
aytıwı, Ushinskiydiń dıqqat psixikalıq ómirimizdiń jeke esigi dep baha
beriwı buǵan anıq misal bola aladı.

Biliw processleri keshiwiniń eń áhmiyetli ózgesheligi, onıń tańlaw-
shılıq hám jóneltirilgenligi menen xarakterlenedi. Usı sebepten sportshı
ortalıqtıń kóplegen qozǵatıwshıları tásirleri arasınan ayrıqsha nenidur
pikirleydi, oyına keltiredi, bir zat tuwralı ǵana analiz júritedi. Oydıń bul
belgisi dıqqat ózgesheligi menen baylanıslı túrde payda boladı. Dıqqat bi-
liw processleri siyaqlı óziniń ayrıqsha mazmunına, anıq ónimine iye emes,
sonıń ushın ol barlıq processlerdiń tezligin hám háreketsheligin támiyn-
leydi. Demek, dıqqat sportshınıń sezimlik, aqlıy yaki háreketlendiriwshi
aktivligi dárejesiniń asırılıwın kórsetetuǵın tárizde sananıń jóneltirilgen
hám bir zatqa qaratılǵanlıǵı bolıp esaplanadı. Berilgen táriyipke say, “usı
jóneltirilgenlik sportshınıń zárúrlıklarına, onıń iskerliginiń maqsetleri
hám wazıypalarına say keletuǵın obyektlerdiń tańlanganlıǵında, eriksiz
yaki erikli tańlawda hám ajratıwda júzege keledi. Dıqqattıń anıq obyekt-
lerge jámleniwi, toplanǵanlıǵı (koncentracıyalanıwı) sol waqıtta basqa
denelerden (bóleklerden) shalǵıwdı yaki olardıń waqıtsha biykar etiliwın
talap qıladı. Áne usı qurallarǵa say, sáwlelendiriw anıqlasıp baradı, oy
juwırtıwlar, pikirler iskerlik juwmaqlanǵanǵa shekem, qoyılǵan maq-

setke eriskshe sanada saqlanadı. Mine usı tárizde dıqqat iskerlikti qadaǵalaydı hám onı basqaradı. Sonıń ushın kóplegen psixologlar (P.Ya. Galperin hám onıń shákirtleri) dıqqatıń joqarı túrin biliw processleri, adamnıń minez-qulqı keshmelerin basqarıw imkaniyatına iye ekenligin tastıyqlaydı. Dıqqatıń belgili-bir obyektke jónelisine qaray sensor (perceptiv), aqlıy (intellektual), háreketlendiriwshi (háreket) formalarına ajratıw múmkin.

Dıqqatıń anıq obyektke jámleniwi kóp tárepten sportshınıń sezimleri, erkiniń kúshlilik sıpatı, qızıǵıwı sıyaqlılarǵa baylanıslı. Sezimler hám emocional halatlar dıqqatıń obyektı menen tıǵız baylanısqanda ǵana onıń ushın nátiyjeli áhmiyetke iye boladı. Sezimler, emocional halatlar qanshelli kúshli hám kóterińki tárzde payda bolsa, demek, sportshı dıqqatı da sonshelli obyektke bekkem qaratıladı. Sezimler, emociyalar dıqqatıń hám eriksiz, hám erikli túrlerin kúsheytedi. Sportshınıń ámeliy hám aqlıy iskerligi processinde onıń sanası tolıq dárejede sport shınıǵıwlarında jańa bilimler, maǵlıwmatlar menen bayıp barıwı nátiyjesinde dıqqat-ta tereńlesedi. Jańalıqtı bayqaw sezimi sportshınıń aqlıy iskerligin aktivlestiredi (tezletedi), sonday-aq, dıqqatıń obyektke uzaǵıraq jámleniwin támiynleydi. Sportshınıń kewilli keypiyatı dıqqatıń kúshi hám tezlesiwın asıradı, tańlawına unamlı tásir etedi. Stress, affekt sıyaqlı emocional halatlar dıqqatqa unamsız tásir etip, onıń sırtqı tásirlerge beriliwshen hám kúshsiz etip qoyadı. Mine sonıń aqıbetinde dıqqat shalǵıydı, bólinedi, erinshekklik payda boladı hám sportshı iskerligindegi bir tegis turaqlılıq buzıladı.

Psixologiyada sportshı dıqqatınıń (ıqtıyarlı)erikli túri, kóbinese, erk kúshine iye dep ataladı. Bul, álbette, qurı emes, sebebi, dıqqatıń anıq obyektke jámleniwi erk kúshi menen saqlap turıladı. Hátte, eriksiz dıqqat iskerliginde qatnassa, ol da erktiń kúshi menen jóneltirilgen obyektte toplanıp turadı. Erk kúshi iskerlikti ámelge asırıwda qatnasıwı, kóbinese, adamnıń maqsetine umtılwı, issheńlik qábileti, psixologiyalıq tayarlıǵına baylanıslı. Sonlıqtan dıqqatıń kúshi, rawajlanganlıǵı, bekkemligi, tezligi adamnıń tolıq iskerligin orınlawǵa meyilligi, tayar ekenligi menen ólshendi. Dıqqatıń joqarı dárejede bekkemlengenligin támiynlep turıwda, adamnıń iskerlikti orınlawǵa muwapıqlasıwı áhmiyetli rol oynaydı. Hár qanday iskerlikti ámelge asırıwdıń baslanıwında

qıyınshılıqlar júzege keledi hám olar sportshıdan erkiniń kúshli bolıwın talap etedi. Sport iskerligin orınlawdaǵı kemshiliklerdiń júzege keliwi dıqqattı jámlewdegi qıyınshılıqlardıń aqıbeti bolıp esaplanadı.

Dıqqattıń obyektke jámleniwi, bekkemleniwi sportshınıń qızıǵıwshılıqlarına baylanıslı. Hátte, eriksiz dıqqattıń iskerlikte jámlesip birigiwinde sportshınıń meyili hám qızıǵıwı úlken áhmiyetke iye boladı. Ádette, iskerlikke qızıǵıwshılıq arnawlı hám arnawlı bolmaǵan formada kórinedi. Arnawlı qızıǵıwshılıq iskerlik processine, háreketlerdiń ózine, is usıllarına qaratılǵan qızıǵıwshılıqtan ibarat. Arnawlı bolmaǵan qızıǵıwshılıq bolsa, iskerliktiń maqsetine, onıń nátiyjesine baǵdarlanǵan qızıǵıwshılıq boladı. Erikli, erk kúshiniń dıqqatı arnawlı bolmaǵan qızıǵıwshılıq penen baylanıslı boladı. Psixologiyalıq maǵlıwmatlardıń analizine qaraǵanda dıqqattıń obyektke jámleniwi hám bekkemleniwi, gózlengen maqsetti, iskerliktiń zárúrligi hám sıpatınıń áhmiyetin sportshınıń ańlawı arqalı támiynlenip turıladı. Iskerliktiń maqsetin ańlaw-óz háreketinde sportshı dıqqatınıń joqarı dárejede biriktiriliwin támiynlewshi eń áhmiyetli shárt hám sharayatlardan biri sanaladı.

Sportshı dıqqatınıń neyrofiziologiyalıq mexanizmleri: (retikulyar formaciya sisteması) házirgi dáwirde sportshı dıqqatınıń neyrofiziologiyalıq mexanizmlerin izertlew, kóp tárepten, psixikalıq processlerdiń tańlawshılıq ózgesheligine baylanıslı boladı. Ol tek ǵana qozǵalıwdıń optimal dárejesi bar bolǵan miy qabıǵınıń oyaw (tetik) halatı arqalı ǵana támiynlaniwi múmkin. Miw qabıǵınıń oyaw dárejesi qabıqta zárúr mexanizm (tonus) penen ǵana támiynlenip, bas miydiń joqarǵı stovolında normal qatnastı saqlawshı kóteriliwshi retikulyar formaciyanı aktivlashtiriw iskerligi menen baylanısqa iye.

Kóteriliwshi retikulyar formaciyanıń aktivaciyası miw qabıǵına organizmdegi processlerdiń almasıwın támiynlewshi impulslardı alıp barıp, oyaw halatın júzege keltirip turadı. Bunda ekstrareceptorlar sırtqı qozǵawshılar járdeminde sırttan kirip keliwshi informaciyalardı aldın stvoldıń joqarı bólimine hám kóriw (joqarılıǵınıń) yadrosına, keyin bolsa, bas miw qabıǵına alıp baradı.

Biraq miw qabıǵınıń optimal tonusı hám oyaw bolıw (tetiklik) halatın támiynlew tek ǵana kóteriliwshi retikulyar formaciyanıń aktivaciyası-

na baylanıslı emes. Al bul zat túsiwshi retikulyar formaciya iskerligine de baylanıslı bolıwı múmkin. Túsiwshi retikulyar sistemaniń apparatı talshıqları bas miy qabıǵınan baslanıp (mańlay hám sheke bólimlerininiń medial hám medibazal bólimlerinde), stvol yadrosına qaray, sońınan arqa miydiń háreket yadrosına qaray jóneliste háreket qıladı. Sonıń ushın túsiwshi retikulyar formaciyanıń iskerligi júdá áhmiyetli bolıp, onıń járdeminde miy stvolı yadrosına qozǵalıwdı tańlawshı sistemasına jetkeriledi, dáslep bul process bas miy qabıǵında júz berip, quramalı biliw processleri ontogenezinde júzege kelgen háreketlerdiń quramalı programması sıpatında insannıń sanalı iskerliginiń joqarı formasınıń ónimi bolıp esaplanadı.

Hár eki retikulyar formaciyalardıń quram bólekleriniń óz-ara tásiri miydiń aktiv iskerligin ózin-ózi basqarıwshı quramalı forması menen támiynleydi. Olar elementar, ápiwayı biologiyalıq hám quramalı, kelip shıǵıwı boyınsha sociallıq stimulyaciya forması tásiri menen orın almasıp turadı.

Aktivaciya processin támiynlewdegi bul sistemaniń áhmiyeti kóp seriyadan ibarat eksperimental dáliller bilan neyrofiziologlar Matun, Djasper, Lindsli, Anoxinler tárepinen tekserilgen.

Bremer tájiriybesiniń kórsetiwinshe, stvoldıń tómeni bólimlerin kesiw tetiklik (oyaw) halattı ózgerpeydi, biraq stvoldıń joqarı bólegin kesiw elektr potencionlarınıń áste-aqırın payda bolıwı menen xarakterli bolǵan uyqını júzege keltiredi.

Lindsli, sensor qozǵawshını júzege keltiriwshi bul signallar miy qabıǵına barıwın dawam ettiredi, lekin qabıqtıń bul signallarǵa juwabı qısqa múddetli bolıp, uzaq waqıtlı (**waqtli turqun o'zgarishni**) **turqun** ózgeristi ámelge asırmaydı. Usı dálillerdiń kórsetiwinshe, oyaw (tetiklik) halatın xarakterlewshi qozǵalıwdıń quramalı processlerin júzege keltiriw ushın sensor impulsları aǵımınıń ózi jetkilikli bolmaydı. Sonıń ushın retikulyar sisteması aktivaciyasın qollap-quwptlap turıwshı tásir zárúr.

Lindsliniń psixologiyalıq tájiriybesine qaraǵanda, kóteriliwshi retikulyar formaciyanıń aktivaciyası nátiyjesinde stvol yadrosındaǵı qozǵalıw haywanlarda sezim shegarasın tómenletedi, olar ushın burın múmkin bolmaǵan jumıstı ámelge asırıw imkaniyatı jaratıladı, názik parıqlaw

(diffirencirovka) júzege keledi: konus penen úshmúyeshlik súwretti anıqlaw hám taǵı basqalar.

Doti, Ernandes Peon hám basqalardıń izertlewlerinde kórsetiliwinshe, kóteriliwshi retikulyar formaciya jollarınıń kesiliwi burın bekkemlengen shártli reflekslardıń joǵalıwına alıp keledi. Biraq retikulyar formaciya yadrosın qıtıqlawda, hátte, qozǵatıw shegarası átirapında bolsa da shártli reflekslerdi júzege keltiredi.

Joqarıdaǵı talqılawdan kórinip turıptı, kóteriliwshi retikulyar formaciyanıń aktiv tásiiri (tetiklik) ushın zárúrli shárt bolǵan optimal halat miy qabıǵın támiynleydi.

Jáhán psixologiyası iliminde toplanǵan maǵlıwmatlardıń kópshiligi, kóteriliwshi retikulyar formaciyanıń aktivaciyası tásiiri ózine tán tańlawshılıq ózgeshelikke iye ekenligin kórsetdi. Retikulyar formaciya óz aldına sensor processlerdiń tańlap (serelep) aktivlesiwın payda etpesten, al bir qansha biologiyalıq sistemalardıń tańlap aktivlesiwın támiynlewi kerek: awqat, qorǵanıw, orientir refleksi hám basqalar.

P.K.Anoxinniń kórsetiwinshe, retikulyar formaciyanıń óz aldına bólimleri bar bolıp, olar túrli biologiyalıq sistemalardıń iskerligin aktivlestiredi, sonday-aq hár qıylı farmokologiyalıq tásirge (agentlerge) salıstırǵanda seziwshen boladı. Mısalı: a) uretan-tetiklikti blokada etip, uyqını keltiredi, b) aminazin-awırıw, qorǵanıw reflekslerin blokada etip, oyaw (tetik) bolıwǵa parıqsız qaladı.

Demek, joqarıdaǵı maǵlıwmatlarǵa tiykarlanıp, usı pikir hám juwmaqlardı bildiriw múmkin: kóteriliwshi retikulyar formaciyanı aktivlestiriw tásiiri tańlawshańlıqqa iye bolıp, bul tańlawshańlıq tiykarǵı biologiyalıq sistemalar ózgesheligine say (múnásip), organizmdi aktiv iskerlikke qaray baslaydı.

Túsiwshi retikulyar formaciyanı aktivlestiriw ayrıqsha áhmiyetli bolıp, aktivlestiriw impulsı talshıqları bas miy qabıǵınan (mańlay hám sheke medial bólimlerinean) baslanıp, stvoldıń joqarı bólimleri aparatı tárepine baradı. Alımlardıń pikirinshe, bul sistema dıqqattıń joqarı formaciyasınıń fiziologiyalıq mexanizmleriine tásir etiw (tochkasına) noqatına júdá jaqın jaylasqan.

Dúnya ilimindegi anatomiyalıq maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda, túsiwshi retikulyar formaciyanıń talshıqları bas miy qabıǵınıń barlıq uchastkaları-

na tarqalgan bolip, onin tiykarǵı bir ayırmashılıǵı-bul mańlay bóleginiń medial hám mediobazal bólimlerinen baslanıp, tap onin limbik oblastına shekem dawam etedi. Miydiń limbik zonası (gippokamda) hám bazal ushlarındaǵı neyronlar basqa neyronlardan ózgeshelenedi, nátiyjede, kóriw hám esitiw qozǵawshılarınıń ayırım ózgesheliklerine salıstırǵanda juwap reakciyasın beredi. Bul neyronlar hár qanday qozǵawshılardıń kúsheyiwinde emes, al kúshsizleniwinde de aktiv háreketti júzege keltiredi.

Bul halattı úyrengen kanadalı neyrofiziolog Djasper joqarıda belgilep ótilgen ózgesheliklerdi názerde tutıp, bul neyronlardı «jańalıq neyronları» yaki «dıqqat keteksheleri» dep atawdı usınıs etedi. Onin pikirinshe, haywanlardıń signal kútiw, labirintten shıǵıw jolın izlewde, qabıqtıń tap usı oblastlarında neyronlardıń 60 %ti payda bolıp, aktiv razryadına aylanadı.

Eger haywanlarda tayarlıq halatın basqarıwda limbik oblastınıń medial bólimi hám bazal oramları áhmiyetli rol oynasa, al insanlarda quramalı iskerlik formasınıń tiykarǵı orayı miydiń mańlay (peshana) bólekleri esaplanadı.

Ingliz fiziologı Grey Uolter óz izertlewlerinde aktiv kútiw (mısalı, sınılıwshınıń 3 yaki 5 signaldı kútiwi hám oǵan juwap retinde túymeni basıwı) halatınıń hár qaysısı miydiń mańlay bóleginde elektr terbelisin payda etiwın hám olar «kútiw tolqınları»nan ibarat ekenligin dálilleydi. Kútilip atırǵan signaldıń payda bolıw imkaniyatı artqanda bul tolqınlar salıstırmalı túrde kúsheyedi, signallardıń payda bolıw imkaniyatı páseygende bolsa, olar kúshsizlenedi yaki pútkilley joǵalıp ketedi. Usı halat júzege kelgende, signaldıń payda bolıwın kútiw kórsetpesi (instrukciyası) biykar etiledi.

Miy qabıǵı mańlay bóleginiń aktivlik halatın basqarıwda (regulyatciyasında) qanday rol oynawın dálillewshi tájiriye M.N.Livanov tárepinen ótkerilgen. M.N.Livanovtıń dálillewshinshe, hár qanday aqlıy kúsh beriw (matematikalıq tapsırmalardı sheshiw waqtında) miydiń mańlay bóleginde kóp muǵdarda sinxron tárizde islewshi noqatlardı júzege keltiredi, bul halat tapsırma sheshilip bolaman degenshe saqlanadı, keyin ózinen-ózi joǵaladı. Miy qabıǵınıń mańlay bólegindegi sinxron tárizde islewshi punktler anıq ózgeshelikke iye boladı.

Joqarıdağı pikirlerge tiykarlangan halda sonday juwmaqqa keliw múmkin: Miydiń mańlay bólegi qozǵawshını júzege keltiriwde ayrıqsha áhmiyetke iye, sebebi adamda aktivlik halatınıń ózgeriwi oǵan tikkeley baylanıslı boladı. Sonıń ushın haywan yaqı adam miyi qabıǵınıń limbik oblastındaǵı qozǵawshılardıń kúsheyiwi túsiwshi retikulyar formacıya toqımaları boylap háreket qılıwshı impulsler dáregi esaplanadı.

Dúnyanıń belgili neyrofiziologlarınń kópshiligi, miy qabıǵınıń bóleklerin qozǵatıw miy stvolı yadrosınıń elektr iskerliginde bir qatar ózgeris payda etedi hám bular, óz gezeginde, orientir refleksińiń janlanıwına alıp keledi, degen juwmaqqa kelgen.

Demek, dıqqatnı neyrofiziologiyalıq mexanizmleri tuwralı pikir júritilgende, kóteriliwshi retikulyar sistema bas miydiń qabıǵına impulsardı jetkeriwshi, aktivaciyanıń biologiyalıq shártlengen forması ekenligin, túsiwshi retikulyar sistema bolsa, impulsardıń aktiv tásirin júzege keltiriw imkanıyatın belgilep ótiw maqsetke muwapıq boladı.

Psixologiya iliminiń kópshilik dáreklerinde *dıqqat* dep psixikalıq iskerliktiń jóneltiriliwi hám adam ushın belgili dárejede áhmiyetke iye bolǵan obyektinń ústinde jámleniwi túsiniledi. Dıqqat sonday áhmiyetli bir psixikalıq process, ol insannıń, derlik, barlıq iskerliklerinde tikkeley qatnasadı hám olardıń tabıslı juwmaqlanıwın támiynleydi. I.P. Pavlovtıń joqarı nerv iskerligi tuwralı táliymatı, A.A.Uxtomskiy alǵa súrgen dominantlıq principini hám olardıń zamanlaslarınń izertlewleri dıqqatnı fiziologiyalıq tiykarların hám mexanizmlerin ilimiy kózqarastan túsindiriw múmkinshiligin jaratadı.

Dıqqat biliw processleriniń (seziw, pikirlew, oylaw, yad, sana, qıyal hám basqalardı) júzege keliwiniń, rawajlanıwınıń hám tereńlesiwiniń zárúriy shárti esaplanadı. Biliw processleriniń birligi, anıqlıǵı, óz-ara olardıń birlesiwini, nátiyjeliligi, mazmunlılıǵı hám sistemalılıǵı tikkeley dıqqatqa baylanıslı.

Insannıń hár bir biliw processini tek ǵana dıqqat járdeminde ǵana júzege shıǵadı (lekin qızıǵıw hám erk akti itibardan shette qaldırma shárt). Eger dıqqat passiv (aktivsiz) qozǵawshılar járdeminde júzege kelse, onda biliw processiniń ónimli bolıwı keskin kemeyedi, hátte, tormozlanıwı da múmkin.

Dıqqat kúshsiz, nátiyjesiz, obyektke jámleniwi ázzi bolsa, adamnıń

dıqqatı uzaq waqıt anıq wazıypanı orınlawğa sanalı túrde jóneltirilgen jaǵdayda ǵana biliw processı maqsetke muwapıq ámelge asadı.

Psixologiya iliminde sportshı dıqqattın úyreniwdiń jáne eki teoriiyası bar. Birinshi teoriya negizinde onıń bir noqatqa baǵdarlanıwı jatadı. Ekinshi teoriyaǵa say, onıń tiykarında organizmniń orientirovkalıq iskerligi turadı. Usı gipotezalardı alǵa súrgen psixologlar dıqqatı qaratıwdıń obyektke baylanıslılıǵın hám onda processti basqarıw imkanıyatı barlıǵın túsindiriwge urınadı. N.F. Dobrinin, A.N. Leontev, P.Galperinlerdiń pikirinshe, organizmniń izlew háreketi, orientirovka iskerligi eki bólimnen ibarat.

1. Dıqqat qaratılǵan sırtqı kóriniske iye bolǵan obyektte seziw, pikirlew. Usı jerde qarama-qarsılıq júzege keledi: sebebi obyektin joǵalıwı menen dıqqat óz funkciyasın juwmaqlaydı. A.N.Leontevtin pikirinshe, bul orientir iskerligi emes, sebebi obyektin payda bolıwı menen dıqqatta payda boladı, obyekt joq bolsa, demek, dıqqatta bolmaydı, dep tastıyqlaydı. P.Galperin bolsa obyektin payda bolıwı menen dıqqat júzege keledi. Obyekt joǵalǵannan keyin bolsa psixikalıq bólim bolǵan tekseriw, qadaǵalaw processı baslanadı. Demek, dıqqat sananıń bir obyektke baǵdarlanıwı hám sanalı halattı qadaǵalawshı processten ibarat, deydi.

Psixologiyada dıqqattın «jóneltiriliwi» degende psixikalıq iskerliktin tańlawshańlıǵı hám erikli jáne eriksizligi túsiniledi. Bul tuwralı pikirler basqa betlerde dawam ettiriledi.

XX ásrdiń 20-jıllarında bir qansha psixologlar dıqqat mashqalasın ustanovka menen baqlap túsindirdi. Bunıń anıq dáliyli K.N.Kornilov redaktorlıǵında 1926-jılı jariqqa shıqqan Psixologiya sabaqlıǵındaǵı bir tema «Ustanovka hám dıqqat» dep atalǵanlıǵı edi. Sabaqlıqta beriliwinshe, bir qatar obyektlerden bir obyektte ajratıw dıqqattın subyektiv keshirmesi boladı hám bunı obyektiv hádiyseler menen salıstırıw sezim organlarınıń ustanovkasınan — islew sharayatınan ibarat boladı.

Usıǵan uqsas ideya L.S.Vıgockiydiń dáslepki izertlewlerinde az halda kózge taslanadı. L.S.Vıgockiy dıqqat penen baylanıslı bolǵan eki ustanovka túrin ajratıp kórsetedi:

Sensor ustanovka — tayarlıqta pikirlewdiń ústin bolıw qábileti.

Motor ustanovka — tayarlıqta hárekettin ústin bolıw qábileti.

Sensor ustanovkada pikirlew, motor ustanovkada bolsa háreket üstinligi sezilip turadı. L.S.Vıgockiy bularǵa mısál etip fizikalıq tárbiya

shınıǵıwında komanda (buyırq) beriwdi keltiredi. Sapta (qatar) turǵanlarǵa qarap «**On-**» dep aytamız. Usı máwritte-aq saplanǵanlar buyırqtıń dawamın aytıwǵa sensor ustanovka qozǵaydı «**-ǵa!**» dew menen ayaqlardı burıwǵa maslasıw menen baylanıslı motor ustanovka komandanıń aqırın esitiwdi támiynleydi.

Bul jıllarda psixologlar ustanovkanı adamnıń sociallıq tájiriyesi menen baylanıslı túrde izertlewge háreket qılǵan. P.P.Blonskiydiń pikirinshe, dıqqattıń tiykarında adamnıń sociallıq qızıǵıwshılıǵı jatadı. Psixologlar arasında dıqqattı túsindiriwde túrli kózqaraslar, teoriyalar júzege kelgen. Degen menen, P.P. Blonskiy dıqqat penen qorqıw, qáwipleniwdi bir zat dep qaradı. Qorqıw-bul dıqqattıń intensivlierek kóriniske iye bolıwı, yaǵnıy maksimal dárejede sáwleleniw dep túsindiridi. Bul jerde psixikalıq iskerliktiń mánisi pútkilley joq etip kórsetilgendey túyiledi hám dıqqat biologiyalıq kózqarastan qaralǵanǵa uqsap ketedi. Biologiyalıq poziciyada dıqqat bas miy yarım sharlarınıń iskerligi menen emes, al vegetativ nerv sisteması menen baylanısta túsindiriledi.

Mine biz sportshı dıqqatınıń teoriyaları boyınsha tolıq dárejede maǵlıwmatqa iye boldıq. Sociallıq turmısta sportshı dıqqatı ózgeshelikleri áhmiyetiniń asıwı onıń eksperimental tárizde ornatılıwına tiykarǵı qural bolıp xızmet qıldı. Sportshınıń sport iskerliginde dıqqattıń tómen-degi ózgeshelikleri júdá áhmiyetli:

Dıqqattıń rawajlanǵanlıǵı.

Dıqqattıń kúshi.

Dıqqattıń bólistiriliwi.

Dıqqattıń kóshpeliligi.

Dıqqattıń kólemi.

Dıqqattıń jámleniwi.

Sportshı iskerliginde dıqqat belgilep ótilgen wazıypalardı ámelge asırıwda júdá ayırıqsha rol oynaydı. Sportshınıń hár qanday iskerliginde dıqqattıń qatnasıwı, bul iskerliktiń nátiyjeliliginiń hám tabıslı shıǵıwın támiynleydi. Dıqqattıń kúshi hám rawajlanıwı — bul sonday ózgeshelik, onıń negizinde islenip atırǵan istıń nátiyjesi zárúrlikti qandırwǵa xızmet qıladı. Dıqqattıń kúshi hám anıqlıǵınıń ózi sport iskerliginiń belgili-bir zatqa yaqı hádiysege turaqlı túrde uzaq waqıt dawamında qaratıp turılıwı bolıp esaplanadı.

Dıqqattı iskerlik ústinde toplaw hám uslap turıw ushın sportshı sport iskerligin durıs shólkemlestirip biliwi kerek. Mısalı, óspirim sportshılar 40 minut dawamında dem almay ózi ústinde islewi múmkin. Eger iskerlik qızıqlı etip shólkemlestirilse, onday jaǵdayda bunnan da kóbirek waqt shınıǵıwı múmkin.

Psixolog G.S.Bakradze dıqqattıń obyektte toplanıwı, iskerliktiń roli haqqında qızıqlı ilimiy tekseriw tájiriyesin ótkergen. Eger dıqqattıń ázziligini tekseriwshi óz waqtında bayqap, oǵan salıstırǵanda qandaydur muskul háreketin ámelge asırsa, ol jáne tiklenedi. Bulardan tısqari, dıqqattıń bekkemligi iskerliktiń xarakterine, sportshınıń ózine baylanıslı ekenligi bir qansha psixologlar tárepinen dálillengen.

Solardıń ishinde, A.P.Gazova dıqqattıń bóliniwsheliǵın stanokta kóp islewshi toqıwshılarda úyrenip, júdá bahalı materiallar jıynaydı. Onıń pikirinshe, dıqqat bul kásiptegi adamlarda eriksiz hám erikli balansqa iye bolıwı múmkin. Bir neshshe stanokta islew kónlikpeleri payda bolıwı nátiyjesinde olarda erikli (balansqa)teńlikke iye dıqqat túri júzege keledi.

Dıqqattıń bóliniwsheliǵı ústinde alıp barılǵan izertlewler sonı kórsetedi, eki yaki úsh jumıstı birden orınlaw múmkin, bunda I. P. Pavlov kórsetkenindey, olardan biri tanıs (bul jumıstan aldın orınlanganlıǵın esletiwshi) hám bas miy yarım sharları qabıǵında «nábetshe punktler» bar bolsa boladı. Eki iskerlikti bir waqtıń ózinde orınlaw ushın iskerliktiń biri dıqqattı talap qılmaytuǵın yaki avtomatlasqan bolıwı talap etiledi. Sportshıda bunday imkaniyat tek shınıǵıw arqalı ǵana júzege keliwi múmkin.

Dıqqattıń kóshpeliliginiń ólshemi (kriteriyası) iskerligimizdiń bir túrden ekinshi túrge aylanıwı bolıp esaplanadı. Yaǵnıy, sportshı dıqqattın tezlik penen bir shınıǵıwdan ekinshisine kóshiriwi buǵan ayqın mısál bola aladı. Dıqqattıń kóshpelilik ózgesheliginiń áste-aqırınlasıwı onıń sıpatınıń tómenlewine alıp keledi. Dıqqattıń sanalı túrde kóshiriwi júzege kelse-de, lekin ayırım hallarda sanasız halatta insan dıqqatı bir obyektten ekinshisine kóshiriwi de múmkin. Mısalı: tabiyat qushaǵında dem alıw waqtında, kinofilm tamashalawda tap usınday kóshiw halatı júzege keledi.

Dıqqattıń ózgesheliklerinen keń kólemde hám anıq úyrenilgeni onıń

kólemi bolıp esaplanadı. Dıqqat qaratılğan zatlar hám hádiyselerden qanshası sanamız obyektinen orın olğan bolsa, demek, onıń kólemi usı menen ólshenedi. Sportshınıń dıqqat kólemi taxistoskop degen asbap járdeminde anıqlanadı. Taxistoskop ekranında tekseriwden ótiwshilerge bir topar háripler kórsetiledi.

1940-jıllarda Psixologiya ilimi bir qansha jetiskenliklerdi qolğa kirgizdi. Psixologiya ilimi teoriya hám tájiriybege tiykarlangan halda júdá kóp mashqalalardı sheshiwge eristi. Teoriyalıq jaqtan úlken orın iyelegen máselelerden biri «joqarı psixikalıq funkciyalardıń rawajlanıwı hám strukturası» haqqındağı L.S.Vıgockiy alğa súrgen koncepciya boldı. Bunıń tiykarında eki gipoteza jatadı:

A) Psixikalıq iskerliktiń xarakteri haqqında.

B) Birinshi sırtqı hám ishki iskerlikten ishki psixikalıq processlerdiń payda bolıwı.

L.S.Vıgockiy psixikalıq funkciyalardıń rawajlanıwın úyrenip, olardıń qatarına erikli dıqqatı da kiritedi. Onıń pikirinshe, sportshı dıqqatınıń tariyxı — bul sportshı mineziniń payda bolıw tariyxı bolıp esaplanadı. L.S.Vıgockiy isleriniń xarakterli tárepi sportshı psixikasın túsiniwdegi tariyxıy hám genetikalıq jantasıwlar bolıp tabıladı. Bunı ol dıqqatı úyreniwde de qollanğan hám dıqqatıń rawajlanıwın kórsete alğan. Avtor sportshılarda dıqqatıń rawajlanıwınıń eki jónelisin kórsetedi.

Dıqqatıń natural (tabiiy) rawajlanıwı. Bunda avtor ulıwmaorganikalıq rawajlanıwdı túsindiredi, yaǵnıy oraylıq nerv sistemasınıń strukturalıq hám funkcionallıq tárepten ósiwin kórsetedi. Bul rawajlanıw pútin ómiri dawamında boladı, biraq bunda «áste-aqırınlasqan» hám «bir az páseytirilgen» kórinisler bar.

Dıqqatıń mádeniy rawajlanıwı. Bunda erikli dıqqatıń payda bolıw ózgesheligi mádeniy koncepciya menen baylanıslı dep túsindiriledi. Úlken jastağı sportshılar dıqqatıń psixologiyalıq mexanizmi tuwralı aytıp, sırtqı operaciya organizmdegi mineziniń ishki operaciyasına aylanadı, deydi. Mádeniy rawajlanıw sportshınıń sırtqı ortalıq penen baylanıs qıla baslaǵanınan ósip baslaydı. Mádeniy rawajlanıw teорияsınıń bir neshshe talqılawǵa muwapıq tárepleri bar. Olardan biri — bul óspirim sportshı dıqqatınıń rawajlanıwınıń «natural» fazası. L.S.Vıgockiy «interiorizaciya», yaǵnıy ishki psixikalıq iskerliktiń sırtqı ámeliy iskerlikten

kelip shıǵıwı, sırtqı háreketlerdiń ishki háreketlerge, zatlardıń obrazlarına hám olar tuwralı túsiniqlerge aylanıw processı haqqındaǵı pikirin alǵa súredi. Bul menen psixikalıq rawajlanıwdıń bir nızamlıǵın ashtı, lekin bul tolıq xarakteristika bola almaydı, yaǵnıy bunda usı process penen birge «eksteriorizaciya» processı bar ekenligi dıqqattan shette qaldı.

L.S.Vıgockiydiń ilimiy jeńisi sonnan ibarat, ol dıqqat mashqalasın úyreniwde sociallıq hám genetikalıq kózqarastan jantasadı. Erikli dıqqat-tı sırtqı stimullar járdeminde sóylew funkciyasın jóneltiriw dep túsindire aldı.

Solay etip, biz joqarıda kóp ǵana ádebiyatlar menen tanısıp, olarda sportshınıń dıqqat kategoriyası qay tárizde qoyılǵanlıǵın kózden ótkerdik.

Obyektiv shınılıqtaǵı zat hám hádiyseler, subyektiv keshirmeler dıqqat obykti bolıp esaplanadı. Dıqqat processinde oydıń shınılıqqa salıstırǵanda tańlap múnásibette bolıw ózgesheligi payda boladı. Sportshı belgili-bir obyektke dıqqat eter eken, sol bir máwritte qalǵan zat hám hádiyselerdi oy sheńberinen shette qaldırmaıdı.

Bizińshe, sport iskerliginde sportshı dıqqattı dástúriy usılǵa súyengen halda arawlı qurallar járdeminde shınıǵıwlar menen qalıplestirip barıw zárúr. Bunıń ushın dıqqattı qalıplestiriwge tikkeley tásir qılıwshı tómendegi usıllardan paydalanıw maqsetke say bolar edi. Sport shınıǵıwlarında shınıǵıw materiallarına kóz juwırtıw, materiallardı oylaw, kórgizbeli materiallardı oqıw, tereń analizlew, logikalıq sıpatqa itibar beriw, logikalıq kemshilikti tabıw ayırıqsha unamlı nátiyje beredi.

2.14. Qol tobi oyınshılarında (yadtı) yadlap qalıwdı rawajlandırıw

Qol tobi oyınshısınıń tabıslı oyın iskerligi ushın tek usıllardı este saqlap qalıw ǵana emes, al taktikanıń hár túrli, ráń-báreń oyın kombinaciyaların, hár qıylı komanda hám oyınshılardıń taktikalıq ózgesheliklerin eslep qalıwı hám usı menen birge, olardıń yadta júdá bekkem saqlap qalınıwı zárúr. Qol tobi oyınshısında kásiplik yad (eslep qalıw) rawajlandırılsa, bul (informaciyalar) xabarlar jaqsı saqlanadı. Yadtı rawajlandırıw ushın trener este bekkem saqlap qalıwdıń shárt-sharayatın jaqsı biliwi kerek.

Bularǵa tómendegiler kiredi:

- sportshınıń jarısta qatnasıwın analiz etiw, qarsılaslar oyınınıń ózgesheliklerin, óziniń jeńis hám jeńiliske ushırawın, jarıstan aldınıńı hám jarıs waqtındaǵı halatların hám basqa úyrengen materialların jazıp júriwi ushın kúndelik dápter qoyıw;

- kúndelikke jazılǵanlardı erkin qaytalaw;

- úyreniwshilerdiń trener tárepinen awız-eki qadaǵalanıwı;

- úyretiwde belgiliden belgisizge, ańsattan qıyınǵa izbe-izlilik principine tiykarlanıp boysınıw;

uzaq múddetke este saqlap qalıwǵa kórsetpe beriw, mısalı, (Men bular tuwralı sizden 10 kúnnen keyin taǵı sorayman), «Óz qarsılaslarıńız haqqında maǵlıwmatlarǵa iye bolıń, olar tuwralı báhá xarakteristika beriwge tayar bolıwıńız shárt» siyaqlı tapsırmalardı beriw hám keyninen este saqlap qalǵanların qadaǵalaw.

Usılay etip, sportshıda onıń yadın rawajlandırıw, tájiriybesin qalıplestiriw processı tezlestiriledi. Yadta tap muskullar siyaqlı turaqlı shınıǵıw etip turıwdı talap etedi.

2.15. Qánigelestirilgen sanalı qabıllaw hám onı rawajlandırıw

Qol tobtı oyınshısındaǵı joqarı sport sheberligine say belgilerden biri toptı tolıq iyelew bolıp esaplanadı, bul onda júdá názik, kompleksli, qánigelikke say «toptı seziw»diń bar bolǵanın bildiredi. Onıń tiykarında top penen islewde hár qıylı analizatorlardıń názik hám anıq qozǵawshıların parıqlawdı biliw jatadı. Usı quramalı qánigelikke say pikirlewde basqa sezimler siyaqlı muskul-háreket sezimleri, kóriw, taktikalıq sezimler tiykarǵı rol oynaydı. Usılarǵa tiykarlanıp, qol tobtı oyınshısı toptıń ózgesheliklerin, onıń salmaǵın, tartılıwın, topqa berilgen páttiń kúshin anıq bileği, bul top penen orınlanatuǵın anıq háreketlerdi támiynleydi.

«Toptı seziw» uzaq hám sistemalı shınıǵıw processinde qalıpleseği. Qol tobtı oyınshısı ushın bul sezimniń bolıwı onıń texnikalıq, taktikalıq sheberligi hám shınıqqan halatta ekenliginiń isenimli dáliylı sanaladı.

«Toptı seziw» top penen kóp túrli shınıǵıwlar processinde rawajlanadı. Buǵan: top penen janglyorlıq etiw, toptı alıp júriw hám aylanıp alıp ótiw, toptı túrli asırıwlardan qabıl etiw ushın arawlı shınıǵıwlar kiredi. Shınıǵıwlardı orınlaw waqtında trenerdiń bergem kórsetpesi

sezim hám qabıllawdıń jánede jaqsı rawajlanıwına járdem beredi, olar «toptı sezıw»dıń durıs basqarılıwın támiynlep beredi. Mısal ushın, top penen janglyorlıq shınıǵıwın orınlaǵanda oynshı kóriw-motor koordinaciyasın rawajlandırıwǵa, yaǵnıy kóriw hám muskul-háreket sezimi hám qabıllawdıń maslasqan iskerligine itibar beriwı kerek. Janglyorlıq shınıǵıwları qanshelli quramalı hám kóp túrli bolsa, qol tobtı oynshısınıń kóriw-motor koordinaciyası da sonshelli tereń boladı. Toptı alıp júriw hám aylanıp alıp ótiwlerde qol tobtı oynshısınıń juwırıw tezligine qarap soqqı beriw kúshiniń óz ólsheminde bolıwına kórsetpe beriw kerek. Toptı qabil etiw shınıǵıwlarında qol tobtı oynshısı toptıń traektoriyasına, jónelisine, keńisliktegi ushıw xarakterine (tuwrı, aylanba ushıwı), toptıń ushıw tezligin kórip onı qabıllawdıń anıqlıǵına dıqqatın beriwı lazım. Toptıń ushıw xarakterin anıq qabıllaw ózin-ózi qadaǵalaw toptıń túsken ornın anıqlawda, ushıp kiyatırǵan toptı anıq qarsı alıwında hám ayaǵına toptıń anıq kelip túsiwinde júzege keledi. Toptı sherigine jetkeriwde kóriw-motor koordinaciyası birdey aralıqta shınıǵıw orınlaw nátiyjesinde tabıslı qalıpleseı. Bunda kóz aralıqtı, muskullar kóz ólshegen aralıqqa ushırıw ushın topqa beriletuǵın soqqınıń kúshin «ólsheydi». Bunday shınıǵıwlar qol tobtı oynshısında tek ǵana kóriw-motor koordinaciyasın rawajlandırıp qoymay, al olarda aralıqtı kóz benen shamalaw kónlikpesin qalıplestiredi, áste-aqırın aralıqtı ólshew kónlikpesi payda boladı.

Aralıqtı kóz belen shamalawdıń rawajlanıwı, tikkeley, qol tobtı oynshıları sheberliginiń asıwı menen baylanıslı, sebebi hár bir texnikalıq usıldı durıs hám waqtında orınlaw hárekettegi oynshılar hám top arasındaqı aralıqtı anıq bahalaw qábileti menen baylanıslı boladı. Oynshı óz waqtında topqa qarsı shıǵıwı ushın toptıń jónelisi hám ushıw traektoriyasın biliwi, topqa shekem, sheriklerine shekem, dárwazaǵa shekem bolǵan aralıqtı anıq shamalawı zárúr. Aralıqtı kóz benen shamalaw tek ǵana top jiberilgen aralıqtı durıs bahalaw ushın emes, al usı aralıqtan topqa beriletuǵın soqqı kúshin ólshew ushın kerek.

Aralıqtı kóz benen shamalaw sportshınıń tayarlıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanǵandaǵı halatı menen tikkeley baylanıslılıǵı izertlewlerde kórsetilgen. Sonlıqtan, qol tobtı oynshılarınıń kóz benen shamalawınıń anıqlıǵı shınıǵıw menen shuǵıllanbaǵan halatına salıstırǵanda shuǵıl-

langan halatta ortasha 35-40%ti quraydı (B.B. Medvedev).

Qol tobında aytıp ótilgenlerden tısqarı jáne basqa qánigelesken qabıllaw, pikirlew túrleri bar. Bularǵa «waqıttı pikirlep qabıl etiw» hám «keńislikti pikirlep qabıl etiw» kiredi.

Qol tobtı oyınshısınıń oyın processinde tez nıshanǵa alıwı ushın kózdiń shamalawdan tısqarı maydandı kóriw kólemi de úlken áhmiyetke iye. Keńislikti seziw keńisliktiń kólemi tiykarında qalıplese.

Keńislikti pikirlep qabıllaw sportshınıń shınıǵıw halatında keńeyedi hám shınıǵıw islemegen halatında tarayıwı izertlewlerde kórsetilgen.

Keńislikti pikirlep qabıllaw shegaralangán bolsa, onda qol tobtı oyınshısı hújimdi rawajlandırıw hám onı juwmaqlaw ushın júzege kelgen qolaylı sharayatlardan paydalana almaydı, qabıl qılınǵan sheshimler sharayatqa salıstırǵanda noadekvat (natuwrı) boladı.

2.16. Qol tobında reaksiya tezligi

Reaksiya tezligi — bul qol tobtı oyınshısınıń tiykarǵı sıpatlarınan biri sanaladı. Reaksiya tezligi waqıtı qol tobtı oyınshısınıń oyın iskerligindegi kórsetkishlerden biri esaplanadı.

«Reaksiya» túsiniǵi sportshınıń oǵan belgili qozǵawshılardıǵa sanalı juwap háreketi ekenligin ańlatadı.

Sportta reaksiya ápiwayı hám quramalı boladı. Ápiwayı reaksiya dep aldın-ala belgili bolǵan qozǵawshı signalına aldın-ala úyrenip alınǵan juwap háreketi menen juwap qaytarılıwına ayıladı. Quramalı reaksiyada sportshıǵa aldın-ala bir neshshe qozǵawshı hám usı bir neshshe qozǵawshıǵa qaytarılatuǵın bir neshshe adekvat juwap háreketi belgili boladı. Lekin sportshı aldın-ala qaysı háreket bolıwın hám oǵan qanday juwap beriw kerekligin bilmeydi.

Qol tobında bul eki reaksiyadan oyın iskerliginde, ásirese, quramalı reaksiya kóbirek zárúr boladı, sebebi qozǵawshılar úlken keńislikte jaylasqan hám olar qol tobtı oyınshısınıń tek aldında ǵana emes, al onı tárepinde, shep tárepinde, hátte, onıń artında da bolıwı múmkin.

Qol tobında quramalı reaksiyanıń tómenдеgi túrleri kórinedi:

a) tańlaw reaksiyası;

b) qatlamlardıǵa bólingen reaksiya (signallı qozǵawshı basqarıladı yaki tormozlanadı);

d) anticipatikalıq reaksiya (háreket etip atırǵan obyektke salıstırǵanda burınlaw reaksiya etiw — BRE);

e) periferikalıq kórinistegi signallarǵa reakciya.

Qol tobí oyınshılarına sensomotor reakciyalarınń túrli kórsetpeleri olardıń tayarlıǵına baha beriwde keń qollanıladı.

Qol tobí oyınshısında reakciya tezligi turaqlı bolmaydı. Ol qol tobí menen shuǵıllanıw processinde jaqsılanadı hám shınıǵıw juwmaqlanǵanda páseyedi. Izertlewler sonı kórsetedi, intensiv razminka tásirini menen reakciyanıń tezligi asadı, bunda ápiwayı reakciyaǵa qaraǵanda quramalı reakciya jaqsılanadı. Usı menen birge, oyın juwmaǵında qattı sharshaw aqıbetinde reakciya tezligi tómenleydi. Qol tobí oyınshısında sharshaw waqtında reakciya tezligin saqlawǵa erk kúshi bul sıpattıń rawajlanıwına sharayat jaratadı.

Reakciya tezligin shınıǵıwdıń tayarlıq bóliminde rawajlandırıw maqsetke muwapıqlaw, sebebi sportshıda bul waqıtta dıqqat, nerv-muskul aparatları ele sharshamaǵan halda boladı. Bunda ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq shınıǵıwları orınlanadı. Trener hár qıylı komanda hám signallar (qol kóteriń, qol shappatlaw, ısqırıw, top penen hár qıylı shınıǵıwlar) beredi, oyınshılar usı signallarǵa ilajı barınsha tezlik penen juwap qaytarıwları kerek boladı.

2.17. Qol tobí oyınshısın (sila volya)erkiniń kúshliligine tayarlaw

Qol tobí oyınshısın erkiniń kúshliligine tayarlawdıń ayrıqsha wazıypalarınan biri — qoyılǵan maqsetke erisiw ushın erk kúshin maksimal dárejede júzege shıǵarıwı, emocional halattı basqara alıwı bolıp sanaladı. Qol tobí oyınshısınınıń erk kúshi háreketleri belgili bir maqsetke sanalı túrde umtılwında kórinedi. Bunda ol óz maqseti jolında turǵan qıyınshılıqlardı jeńiw ushın bar imkaniyatların iske qosıwdı biliwi kerek.

Qol tobí oyınshısın erk kúshliligine tayarlaw onıń erk sıpatların rawajlandırıwdı teńlestiredi. Bularǵa: maqsetke umtılw (maqsettiń anıqlıǵı); erlik hám mártlik (qáwipli hám táwekel etiw menen baylanıslı bolǵan tiykarlı qararlardı qabıl etiw); qatańlıq hám mártlik (qıyınshılıqlarǵa qaramastan aldına qoyılǵan maqsetke toqtamastan háreket etiw); erkinlik hám (iniciatorlıq)baslamashılıq (sırtqı xabarlarǵa súyenbesten óz háreketlerin erkin belgilew); shıdamlılıq hám ózin tutup biliw (maqsetke erisiwde kesent etetuǵın ózindegi fizikalıq, psixikalıq ózgesheliklerden

ózin tuta biliw qábileti) kiredi. Bular erkti tormozlaw funkciyası boladı.

Erktiń kúshligin belgilewshi sıpatlar qıyınshılıqlardıń áste-aqırın kóbeyiw processinde rawajlanadı.

Qıyınshılıqtıń eki túri bar: obyektiv — bul sport túriniń ózine tán ózgesheliklerinen kelip shıǵadı, subyektiv — bul sportshınıń jekke shaxsıy ózgeshelikleri menen baylanıslı qıyınshılıqlar.

Obyektiv qıyınshılıqlar tómendegilerden ibarat:

1. Qol tobtı oyınshısınıń fizikalıq tayarlıǵı hám onıń fizikalıq halatı menen baylanıslı qıyınshılıqlar:

-úlken fizikalıq júkleme;

-maksimal tezlikte kóp mártebe tezleniw hám aldığa sekiriwdiń zárúrligi;

-awırw sezimleri júzege kelgende, olarǵa shıdam beriw.

2. Hár túrli texnikalıq usıllardı orınlaw menen baylanıslı bolǵan qıyınshılıqlar:

-háreketlerdiń joqarı koordinaciyası hám anıqlıǵı;

-bir háreket aktlarınan basqalarına, bir háreket formasınan basqalarına tez kóshiwdiń zárúrligi.

3. Qol tobtı oyınshılarınıń taktikalıq háreketleri menen baylanıslı bolǵan qıyınshılıqlar:

-quramalı hám tez-tez ózgeriwshi sharayatta nıshanǵa alıwdı tez hám anıq orınlaw zárúrligi;

-ózgeriwshi sharayatta tez hám maqsetke muwapıq reakciya etiw;

-dúzilgen reje hám qararlardı tez ózgertip biliw.

4. Qol tobtı oyınshısı jarıs iskerliginiń ulıwma sharayatı hám oyın bolıp atırǵan sharayat penen baylanıslı qıyınshılıqlar:

kúshli sırtqı qozǵatıwshılar, anıǵıraǵı, tamashagóylerdiń hádden ziyat emocionallıǵı;

oyınǵa qolaysız sharayatlardıń júzege keliwi (qol tobtı oyını maydanınıń jaman halatı, kúshli jamǵır, qar, júdá joqarı yaki júdá tómen hawa rayı);

komandalarda jeńis hám jeńiliwdiń ózgeriwsheńligi, oyında ústinliktiń qarсылas tárepke ótip ketiw itimallıǵı;

-oyınlar arasındaqı waqıttıń júdá kemligi hám oyın máwsiminde júdá kóp oyınlardıń oynalıwı;

- eki taym dawamında joqarı jedellik hám joqarı tezliktegi júklemeler.

5. Oqıw-shınıǵıw isleri menen baylanıslı qıyınshılıqlar:

-bir neshe jıl dawamında oqıw shınıǵıwların úzliksiz orınlaw zárúrligi;

-kún tártibine mudamı boysınıw zárúrligi.

Subyektiv qıyınshılıqlardıń obyektiv qıyınshılıqlardan parqı sport túriniń obyektiv ózgesheliklerine sportshınıń shınıǵıwǵa, sport jarısı sharayatları hám basqalarǵa shaxsıy jeke múnásibetinde kórinedi. Bularǵa: unamsız start aldı halatları hám oyın waqtındaǵı unamsız emotional halatlar, jaraqatlanıwdan qorqıwı, qarsılastan qorqıw, qarsılasınıń qolaysız oyın usılı, oyın maydanındaǵı qattı shawqım, ırım etiw, ádilsiz tóreshilikten oyınshınıń nerviniń buzılıwı siyaqlılar kiredi.

Subyektiv qıyınshılıqlardı jeńiw ushın, eń dáslep, olardıń júzege keliw sebebin anıqlaw hám soǵan qarap olardı joq etiw ushın qural, shara, jol-usıl tańlawı lazım.

Obyektiv hám subyektiv qıyınshılıqlardı jeńiw mudamı erk kúshiniń sharshawınıń payda bolıwı menen baylanıslı, eger erk kúshiniń sharshawı bolmasa, sportshınıń erki payda bolmaydı.

Erk kúshin ulıwma rawajlandırıwda erk sıpatların hár tárepleme tárbiyalaw názerde tutıladı. Olar xarakter belgilerine aylanıp, iskerliktiń túrli tarawlarında (oqıw, miynet hám basqalar) payda boladı.

Qánigelestirilgen erk kúshi sıpatlarınıń rawajlanıwı qol tobınıń ózine tán ózgesheliklerine qarap payda boladı, sebebi hár bir sport túrinde erk kúshi sıpatları ózgeshe túrge iye. Sonıń ushın qol tobtı oyınshısınıń mártligi menen parashyutshınıń mártligin teńlestiriw múmkin emes. Erk kúshin rawajlandırıw ushın tańlangan usıl hám qurallar hár bir sport túriniń ózine tán ózgesheliklerin sáwlelendiriwi kerek.

Qol tobtı oyınshısınıń erk kúshin rawajlandırıwda trenerdiń roli júdá úlken. Ózine hám sportshılarǵa bolǵan talapshańlıq, tártip, qatańlıq, ádeplilik, shuǵıllanıwshılar shaxsınıń individual ózgesheliklerin biliw — mine usılar trener shaxsınıń sıpat dizimi bolıp, bul — trenerdiń óz shákirtleriniń erk kúshin tárbiyalaw ushın kerek boladı.

Oyınshınıń erk kúshin tayarlaw-bul trenerdiń jarıs aldınan ara-tura orınlaytuǵın isi emes, al uzaq waqt dawamında turaqlı, qunt penen etiletuǵın miynet sanaladı.

Maqsetke umtılıwdı tárbiyalaw processinde, qol tobtı oyınshısında

öz sheberligin bekkemlew, sport iskerligin jobalastırıw hám maqsetke erisiw ushin ózin boysındırıw wazıypasın orınlaw kónlikpesin qáliplestiriw zárúr.

Erkinlik hám baslamashılıq oynınıń individual usılın izlewde, óz sport sheberligin erkin asırıw jolı menen hám psixologiyalıq tayarlıqta jańa taktikalıq kombinacijalardı jaratıw ushın qurallardı izlewde rawajlanadı.

Batılıq hám mártlikti qáliplestiriw ushın sonday sharayatlardı jaratıw kerek, olardı sheshiw ushın sportshı áste-aqırınlıqqa jol qoyıwı múmkin emes.

Sheshiwshi bolıw hám erlik hár qıylı hawa rayı sharayatı, keypiyat, shınıǵıw islew keypiyatınıń joqlıǵına qaramay, alına qoyılǵan maqsetti iyelew, ómir hám sport shınıǵıwları rejimine boysınıw, rejlestirilgen úlken fizikalıq júklemelerdi orınlaw kónlikpeleriniń iyeleniwin talap etedi.

Shıdamlılıq hám ózin tuta biliwdi tárbiyalaw ushın qol tobí oyınshısına sharayattı durıs bahalaw, óz sezimlerin qabıllaw, ekstremal sharayatlarda óz háreketlerin basqarıw hám usı sıyaqlılardı úyretiw lazım.

Ózin-ózi tárbiyalaw erk kúshin tárbiyalawdıń ayrıqsha belgisi sanaladı. Ol nátiyjeli bolıwı ushın erkti óz kúshi menen tárbiyalawdıń tiykarǵı principleri qol tobí oyınshısınıń sanasına sińdirilse maqsetke muwapıq boladı. Usı principler tómendegilerden ibarat:

ózin-ózi basqara alıwdı úyreniw, yaǵnıy ózi qálegen isti emes, al tap házirgi waqıtta kerekli isti orınlaw;

öz háreketleriniń aqıbetlerin aldın-ala bilip, báhá hámme nárseni sapalı orınlaw, hámme waqıt hám hár tárepleme ózin-ózi bekkemlew;

-báhá óz iskerligindegi kemshiliklerdiń (qáte, utılıw, áwmetsizlik hám basqalar) sebebin júzege kelgen sharayatlardan emes, al ózinen izlew kerek hám ózine qatal tóreshilik etiwı lazım.

Qol tobí oyınshısındaǵı psixikalıq sıpatlar rawajlanıwınıń tiykarǵı tárepleri onı ilimiy tiykarǵa iye jobalastırıw bolıp esaplanadı. Qol tobí boyınsha basılǵan ádebiyatlarda usı bólimge jeterli itibar berilmeydi. Sonnan psixikalıq tayarlıqtıń aldındaǵı wazıypalardıń ámelge asırılıwı jóneltirilip alıp barılmaydı.

Qol tobí oyınshısın psixologiyalıq tayarlaw jaslıǵınan baslanıwı kerekligin trener jaqsı biliwi shárt. Sebebi bul tayarlıq shınıǵıwdıń erkin

bólegi emes, fizikalıq, texnikalıq, taktikalıq hám arnawlı teoriyalıq shınıǵıwlarında, kúndelikli shınıǵıwlarında hám jarıs iskerliginde ámelge asırıladı. Qol to bı oyınshısın tayarlawda usı belgi metodikalıq jaqtan durıs shólkemlestirilse, onda joqarıda ayılǵan psixikalıq sıpatlardı rawa-jlandırıw hám bekkemlewge jaqsı tiykar jaratıladı.

Qol to bı — bul komanda oyını, sonıń ushın psixologiyalıq tayarlıq mazmunın rejelestirip, tek ǵana sportshınıń shaxsıy sıpatların, usı menen birge, oyın processinde topar ishindegi óz-ara múnásibetlerdi, yaǵnıy birge bolıw, komandada unamlı psixologiyalıq sharayattı jaratıw hám usı siyaqlı kishkene topar sıpatların, ózgesheliklerin qalıplestiriw dárkar. Joqarıda ayılǵan kishkene topardıń sıpatları oyınshılardıń qanshelli bir-biri menen say keliwine baylanıslı (social, psixologiyalıq, psixofiziologiyalıq sáykeslik).

Oyın processinde usı sáykeslikti eki jol menen ámelge asırıw múmkin. Birinshi jolı — oyınshılardı temperamenti, sensor-perceptiv processleri, motivaciyası, oyın usılı, qol to bı oyınshısı shaxsınıń emocionallıǵınıń bir-birine tuwra keliwine qarap saralap toplaw. Ekinshi jolı — qol to bı oyınshılarında birdey konceptual modeller, taktikalıq háreket kombinaciyaların oynaw usılı menen qalıplestiriw, bunday usıl menen komandada topar sanasınıń birligi júzege keledi.

Emocional yad hám onıń fizikalıq shınıǵıwlardı orınlawdaǵı roli: Emocional yad sezimler menen baylanıslı yad bolıp, biziń mútájliklerimiz, qızıǵıwshılıǵımızdıń qanday orınlanıp atırǵanlıǵın bildiredi. Sonday-aq, biziń qorshaǵan ortalıqqa bolǵan múnásibetimiz qanday ekenligin de kórsetedi.

Yadımızda saqlanıp turǵan sezimlik tuyǵılar tiklengende, bizdi háreketke baslawı, yamasa ótmishte unamsız keshirmelerge sebep bolǵan bolsa, háreketlerden tıyılıwǵa baslawshı signallar sıpatında ámel etiwı múmkin.

Psixologiya iliminde emocional yad hám onıń tabiyatı haqqında túrli kózqaraslar bolǵan. 1908-1913-jılları psixologiyada emocional yad máseleleri boyınsha qızǵın tartıslır boldı. Francuz psixologı Ribo bir qatar fiziologiyalıq hám psixologiyalıq dáliller keltirip, emocional yadtıń bar ekenligin jaqlap shıqtı.

1908-jılı Geydelberg qalasında bolıp ótken psixologlar kongressinde

nemis psixologı Kolche emocional yadtnı bar ekenligin biykarladı. Bunda ol ózi ótkergen hám subyekt xarakterga iye bolǵan tájiriybelerinen mısál keltirip, tájiriybede qatnasqanlar erikli túrde usınıs etilgen. Sezimlik keshirmelerdi sońınan esley almaǵanlıǵın tiykar etip keltiredi.

Nemis psixologı Ebbingauzdın pikirinshe, insannıń kuwanışı, shadlanıwı menen baylanıslı bolǵan keshirmeler yadta jaqsı saqlanıp qaladı.

Freydizm táreptarlarınıń pikirinshe, unamsız tásirleńiwler ózin qálemey-aq eske keledi hám onı umıtıwǵa háreket etiledi, dep kórsetiledi.

Unamlı keshirmeler yadta jaqsı saqlanıp qaladı, dep pikir bildirgen psixologlardı sınaǵa alǵan P.P.Blonskiy, kersinshe, zatlar uzaq waqıt yadta turadı, deydi. Emocional yadtnı unamlı yaki unamsızlıǵına qarap saqlanıp turıwı haqqındaǵı bul túrdegi kózqaraslardı belgili psixolog S.L. Rubinshteyn sınaǵa aladı. «Bul túrdegi sharayatlar bar bolǵanda, — dep jazǵan ol, — emociyaǵa bay keshirmeler emociyasız keshirmelerge salıstırǵanda jaqsı saqlanıp qaladı. Bunda shaxsqa ayrıqsha hám zárúrligine qarap bir orında unamlı, jáne bir orında unamsız keshirmeler jaqsıraq saqlanıp qalıwı múmkin».

Baqlaw hám izertlewler sonı kórsetedi, organizm ushın paydalı yaki zıyanlı bolǵan nárseler menen baylanıslı sezimlik keshirmeler yadta eriksiz túrde saqlanıp qaladı eken. Quwanıw hám lázzetleńiwdi payda etetuǵın hádiyse, waqıya hám nárseler usılardın qatarına kiredi.

Bazıda sportshı ruwhıy travma (jaraqat) alǵan – qarsılasınan kúshli soqqı jegen, jeńiltek sportshı, sońınan onıń aldında ózin batıl tuta almaydı. Qorqıw, isenimsizlik húkimranlıq etip turadı.

Sonıń ushın ayırım sportshılar, komandalar ádewir kúshli qarsılasın jeńedi-dá, biraq kúshsizlew qarsılasın hár saparı jeńe almaydı.

Jaǵımlı hám jaǵımsız keshirmeler menen baylanıslı bolǵan hádiyselerdin hámmesi de yadta saqlanıp turmaydı. Biz ushın áhmiyetin joǵaltqan waqıyalar umıtıladı. Sport shınıǵıwların orınlap atırǵan waqtındaǵı emocional reakciyalardıń payda bolıwı hár túrli boladı. Bulardan biri unamlı reakciya bolıp, jarıs aldınan emocional kóterińkilik, jaqsı shuǵıllanıwı nátiyjesinde óz kúshine iseniw sezimi, jeńis sezimi siyaqlılardan ibarat. Ekinshisi, unamsız emocional reakciya bolıp, qarsılasınan qorqıw, al-bıraw, jeńiske isenimsizlik siyaqlı halatlarda kórinedi. Bul túrdegi unamsız emocional halatlar nerv sistemalarınıń iskerligine, sportshınıń reak-

ciyalarına, ulıwma, issheńligine, onıń belgili-bir fizikalıq háreketlerdi orınlawına, jarısqa tayarlıq dárejesine tásir etedi.

Sportta sanalı, erk kúshine say háreket etiw úlken orın iyelep, kóbinese, reakciya formasında júzege keledi. Reakciya sanalı juwap háreketi bolıp, sportshı bolajaq qozǵawshını aldın-ala biledi hám oǵan tiyisli belgili-bir juwaptı aldın-ala tayarlaydı. Reakciya processine starttı alıw múmkin. Sportshı startqa tayarlanar eken, ol tek ǵana aldına qoyǵan óziniń maqsetin oylap qalmaq, al oǵan erisiw quralların da kóz aldına keltiredi. Reakciya processiniń ózine tán ózgesheligi sonnan ibarat, ol qısqa múddette ótedi. Sigma menen ólshenedi. Sigma sekundtıń mıńnan bir bólegi.

Reakciyanıń strukturası (dúzilisi).

Reakciya processi aldın belgili bolǵan shártli qozǵawshını pikirlew, bul qozǵawshını ańlaw hám oǵan muwapıq juwap háreketin orınlawdan ibarat. Reakciyanıń 3 dáwiri bar:

Dáslepki dáwiri — buǵan starttı mısálǵa alsaq, dáslepki signaldan tap startqa shekem bolǵan waqıttı óz ishine aladı. Dáslepki dáwir signaldı kútiw, juwap háreketke tayarlıq kóriw menen shegaralanadı.

Oraylıq yaki jasırım (latent) dáwiri — bul signaldıń beriliwinen tap juwap háreketine shekem bolǵan dáwirdi óz ishine aladı. Bul dáwir júdá qısqa waqıtta ótsede, lekin reakciya processinde úlken rol oynaydı. Bul dáwirde sportshı háreketsiz qaladı, lekin miydiń yarım sharlar qabıǵında juwap háreketin tayarlawdan ibarat kúshli nerv processinde rawajlanadı.

Juwmaqlawshı dáwir — bul juwap háreketinen tap juwmaqqa shekem bolǵan dáwirdi óz ishine aladı.

Reakciyalar sensor, motor hám neytral tiplerge ajratıladı.

Sensor tipte sportshılarda dáslepki dáwirde signaldı qabıllaw, tiykarınan, esitiw analizatorları qozǵalǵan halda boladı hám dıqqattı signaldıń beriliwine qaratadı.

Motor (muskul) háreket analizatorlar bir qansha tormozlanǵan halda boladı. Reakciya waqtı 160-175 sigma. Motor (muskul-háreket) tipindegi reakciyada dáslepki dáwirde sportshınıń muskul-háreket analizatorları aktiv qozǵalǵan halda bolıp, dıqqat juwap háreketke tayarlıq kóriw menen xarakterlenedi. Esitiw analizatorları bolsa bir qansha ásten yaki pútkilley tormozlanǵan boladı. Reakciya waqtı 100-125 sigma.

Neytral tipte sportshılarda dáslepki dáwirde esitiw hám muskul-háreket analizatorlarında qozǵalıw teńlikti saqlaǵan halatta boladı. Reakciya waqtı 140-150 sigma.

Reakciya ápiwayı hám quramalı dep 2 reakciyaǵa ajratıladı:

Ápiwayı reakciyada, aldın-ala belgili bolǵan qozǵawshıǵa aldın-ala úyrenip alınǵan juwap háreketi menen bul signalǵa juwap qaytarıladı.

Quramalı reakciyada, aldın-ala belgili bolmaǵan qozǵawshıǵa belgili bolmaǵan juwap penen háreketleniw quramalı reakciya dep ataladı (mısalı, futbolda dárwazabannıń háreketleniwi).

Sport jarıslarında emocional jetispewshilik hám onı tuwdırıwshı qurallar: Sporttıń hár bir túrinde ádettegiden artıq nerv – háreket kúshi sarplanıwı talap etiledi. Sport háreketleri báhá sanalı túrde keshedi, olar anıq idgomotor oylawlar menen orınlanıp otırıladı. Insannıń ruwhıy processleri ortasındaǵı dıqqat óz aldına áhmiyetke iye. Muskuldıń háreketin kóz aldına keltiriw anıq oylaw tiykarında qalıplestiriw kerek. Orınlanıp atırǵan háreket texnikası durıs bolıwı zárúr. Ádette, jarıslarǵa shıǵıwdan aldın orınlanatuǵın razminkanıń maqseti tek ǵana fiziologiyalıq effektke iye bolıp qalmaq, al belgili- bir muskul – háreketi kóz aldına keltiriwdi de belgilewden ibarat. Bunday razminka dáwirinde sportshı gimnastikashı, mısalı, orınlaytuǵın háreketlerdiń arnawlı elementlerin qaytalaydı, futbolshı top penen eń áhmiyetli háreketlerdi orınlaydı. Sportshılardıń iskerliginde razminkanıń áhmiyeti oǵada úlken boladı.

Eger sportshınıń jarıslarǵa jeterli tayarlıq kórmewi olardıń oyında anıq sáwlelengen boladı. Mısalı, gimnastikashı qaysıdur kombinaciyanı durıs orınlaw ústinde shuǵıllanbaqta. Ol razminka waqtında bir qatar qáte háreketlerge jol qoyadı. Nátiyjede, sportshınıń nerv iskerliginde eki dinamikalıq steriotip payda boladı:

a) háreketi texnikalıq jaqtan durıs orınlaw;

b) texnikalıq qátelerdiń kópligi.

Bul eki qarama – qarsılıq sportshı yadında birgelikte keshedi. Jarıs dáwirinde sportshı ol, yaki bul qıyın halatlarǵa túskende, ol avtomatik túrde jeńil steriotipten paydalanadı hám háreketlerdi texnikalıq halatlar menen orınlaydı. Baqlawlar sonı kórsetedi, hár bir shınıǵıw durıs, texnikalıq qaǵıydalarǵa ámel qılǵan halda orınlanıwı kerek. Sportshınıń sport formaların joǵaltıwında túrli kúshli unamsız sezimler de tásir etiwı

múmkin. Joqarı dárejede shuǵıllanǵan halatına iye bolıw sportshıdan tek ǵana sport háreketlerine itibardı jámlewdi talap etedi. Lekin buǵan túrli ruwhıy tosqınlıqlar kesent etedi. Olar sportshı dıqqatın tiykarǵı zatqa qaratıwdan shalǵıtadı. Bullardıń hámmesi sportshı oyınıń bosasıwına alıp keledi.

Olarda óz kúshine isenimsizlik payda boladı, olardaǵı háreketler pas-sivlesip baradı.

Sportta tómendegi ruwhıy tosqınlıqlar kóbirek ushırasadı:

Stressler (túskinlikke túsiwler) yaki nervtıń hádden ziyat kúshleniwi.

Mısalı, xokkeyde qarsılas tárepinen kúsh penen orınlanatuǵın ámel sportshını uzaq múddetke qatardan shıǵarılıwına, onıń háreket koordinaciyasınıń buzılıwına alıp keliwi hám qorqıp bar kúshin iske salmay háreketlaniwge májbúr qıladı. Bunday stressler qatarına sportshınıń artıq muskul kúshleniwi, uzaq waqıt shuǵıllanıwı da kiredi. Mısalı: rekord dárejege erisiw maqsetinde, shtangashı kóplep júklemeler ala baslaydı, bul bolsa onıń kórsetkishlerin ósirip baradı. Lekin jarıs processinde trenirovkadaǵı kórsetkishke erise almaydı. Bul bolsa sportshıda kúshli nervleniwdi júzege keltiredi.

Sportshını tiykarǵı háreketlerden shalǵıtıwshı kúshli unamsız sezimler menen baylanıslı bolǵan unamsız pikirler de boladı. Bul pikirler sportshı sanasında jetekshilik etip, olar tiykarǵı háreketlerdiń buzılıwına alıp keledi. Sportshı jarıslar dawamında tómendegilerdi óziniń basınan keshiredi.

Jaraqat alıwdan qorqıw, mısalı, háreketlerdi kereginen kem dárejede orınlaw;

Óz qarsılasınıń dárejesiniń joqarılıǵınan qorqıw;

Tóreshilerdiń nadurıs háreketler haqqındaǵı pikirleri;

Utilıp qalıwdan qorqıw;

Tamashagóylerdiń múnásibeti menen baylanıslı pikirler.

Bas miy úlken yarım sharlarınıń qabıǵında kúshli aqlıy sezim-tuyǵılardıń payda bolıwı ruwhıy tosqınlıqlardıń mexinizmin payda etedi.

Ruwhıy tosıqlardı jeńiw ushın sportshı orınlawı zárúr bolǵan halat nelerden ibarat?

Hár túrli shárt-sharayatlar hám halatlarda jarısta bellesiwdi alıp barıw

tájiriybesine iye bolıw, jarıs dáwirinde dıqqattı shalǵıtıwshı pikirlerdi sanalı túrde jeńiw, dıqqattı tek ǵana tiykarǵı háreketlerdi orınlawǵa qaratıw.

Barlıq sportshılar bul qarsılıqlarǵa duslasadı. Kóp ushırasatuǵın ruwhıy tosqınlıqlar:

Ádettegidey bolıp qalǵan ómirdiń turmıs tárizin ózgeriw zárúrligi adamda jıllar dawamında ómirdiń anıq bir turmıs rejimine iye bolıp qaladı. Iskerliktiń jańa turmısların rejimge kiritiw nerv iskerliginde ornasıp qalǵan steriotiplerdi jeńiw arqalı ámelge asırıladı. Bul bolsa, insan psixologiyası – I. P. Pavlov sózi menen aytqanda, – úlken nerv iskerligin talap etedi. Bunday ruwhıy tosqınlıqlardı jeńiw ushın sportshı sanalı túrde shınıǵıwlardı dawam ettiriwi hám onıń unamsız emocional keshirmelerine itibardı qaratpawı lazım. Usı processlerge salıstırmalı onda jańa dinamikalıq steriotipler júzege kele baslaydı.

Ádettegidey bulmaǵan mashıqlardı orınlawda qolaysızlıq, uyalıw sezimleri júzege keledi. Bul ruwhıy tosqınlıq júdá kúshli boladı. Ol, ásirese, tamashagóylerdiń jaǵımsız hawazları menen kórinedi. Hár qanday oylanbay ayılǵan sóz fizkultura hám sport penen shuǵıllanıwshınıń ele jetilispegen umtılwına zıyanın tiygiziwi múmkin. Qorshaǵan ortalıqqa, fizkultura hám sportqa unamlı múnásibette bolıwdı jaratıw, fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwǵa kóplep shaxslardı tartıw, fizikalıq tárbiya hám sporttıń unamlı áhmiyetin xalıq arasında úgit-násiyatlaw–usınday ruwhıy tosqınlıqlardı jeńiw usılların quraydı.

Ilimpazlar emocional tıǵızlıq-keskinlikti keltirip shıǵarıwshı 20 ayırıqsha quraldı kórsetp beredi, bul sportshıda ruwhıy krizisti júzege keltiredi:

1. Starttaǵı tabıssızlıq;
2. Shınıǵıwlar hám aldınǵı jarıslarda kórsetilgen tómen nátiyjeler;
3. Trener menen hám komandadaǵı dosları, yaki semyadaǵı qarama-qarsılıqlar;
4. Fizikalıq jaqtan ózin jaman seziw;
5. Tóreshilerdiń ádilsizligi (sumlıq etiw);
6. Starttıń keshiktiriliwi;
7. Jarıs waqtındaǵı eskertiwler;
8. Kóp ruwhıytúskinlikke túsiw;
9. Jarıstan aldın, yaki bir neshshe kúni jaqsı uyıqlamaw;

10. Jarıs ótkeriletuǵın orınnıń jaman bezeliwi;
11. Dáslepki tabıssızlıqlar;
12. Qarsılasınnıń anıq ústinligi.
13. Qarsılasınnıń kútilmegende joqarı nátiyjeler kórsetiwi;
14. Biytanı qarsılası;
15. Joqarı kórsetkishlerdi talap etiw;
16. Jarısqa uzaq aralıqtı basıp barıw;
17. Qoyılǵan wazıypanı sózsiz orınlaw kerekligin báhá oylaw;
18. Kóriw, esitiw hám taktikanı belgilewdegi anıqsızlıqlar;
19. Qarsılasınan burınǵı jeńiliw;
20. Tamashagóylerdiń reakciyası. Laboratoriya sharayatında eksperimentator ruwhıy krizis halatın tuwdırıwdıń úlken imkaniyatlarına iye. Bunıń ushın topar, qural hám usılları bar.

Islengen ayırım izertlewlerde kúshsiz ruwhıy qıynalıw (stress) sportshınnıń iskerlik nátiyjesine tásir etiwı tastıyqlanǵan. Ásirese, joqarı sheberlikke iye sportshılarda Stresstıń kúsheyip barıwı menen birge, onıń tásir kúshi tómenlep baradı. Ruwhıy kúshleniwdiń unamsız tásiiri dıqqat, oylaw hám yadlaw processlerinde, sonday-aq, issheńlik, háreketlerdiń anıqlıǵında kórinedi.

2.18. Qol tobi oyınshılardıń jarısqa psixologiyalıq tayarlaw

Jarısqa psixologiyalıq tayarlaw sportshınnıń usı jarısta qatnasıwın bilw momentinen baslanadı. Jarısqa psixologiyalıq tayarlawdıń tiykarǵı wazıypası — bul qol tobi oyınshısında oyınǵa tayarlıq halatın júzege keltiriw, bul halat match processinde de saqlanıwı lazım. Tayarlıq halatı sportshınnıń psixikalıq halatı sıpatında tómendegishe sáwlelenedi:

-ózine isenim;

-aqrına shekem güresiwge hám jeńisti iyelewge umtılıw;
emocional halattıń jeterli dárejede bolıwı;

óz is-háreketi, keypiyatı hám sezimlerin basqarıp biliw;
maqsetke erisiw ushın hámme kúshti sarp etiw qábileti.

Qol tobi oyınshısınń psixologiyalıq tayarlıǵı jarıstan aldınǵı dáwirinde tómendegı bólim yaqi quram bóleklerden ibarat:

Qarsılaslar hám endi bolatuǵın jarıs shárt-sharayatları haqqında kerekli hám isenimli maǵlıwmatlarjı jıynaw;

Jarıs baslanǵansha sportshınıń imkaniyatları, shınıqqan halatı haqqında maǵlıwmatlardı tolıqtırıw, anıqlaw, eger zárúr bolsa, olardı ózgertiw; Jarısta qatnasıwdan maqsetti durıs anıqlaw;

Jarıs processin shamalap programmalaw, bolajaq jarıstıń shárt-sharayatların modellestiriw hám taktikalıq rejeniń jónelisin anıqlaw itimalı, yaǵnıy bolajaq jarıs sharayatlarına say keletuǵın boljaw baǵdarlamasınıń optimal variantın tańlaw;

Jarısta ushırasatuǵın hár qıylı dárejedeǵı qıyınshılıqlarǵa (ásirese, tosattan júzege keletuǵın) soqlıǵısıwlarǵa arnawlı tayarlıq kóriw hám olardı jeńiw ushın arnawlı shınıǵıwlardı orınlaw;

Júz beriwi múmkin bolǵan ishki unamsız halatlar hám sırtqı ortalıq sharayatlarında ózin-ózi basqarıw usılların boljaw;

Jarıs baslanǵanǵa shekem nerv-psixikalıq halatı tetik saqlaw usılların tańlaw, onı isletip biliw hám jarıs waqtında ózin-ózi tikley biliw.

Jarıs sharayatın «modellestiriw»-bul jarısqa dáslep psixologiyalıq tayarlawdıń ayrıqsha ádisi bolıp esaplanadı. Oyındı modellestiriw ushın trener dáslep bolajaq jarıs sharayatın, ásirese, qarsılaslardı, sırtqı ortalıqtı (ıqlımdı, tamashagóylerdiń múnásibetin, jarıs ótkeriletuǵın orındı hám basqalardı) tereń analizleydi.

Jarıstan aldınǵı dáwirde qol to bı oyınshısınıń nervin saqlaw ushın, oǵan sonday kún tártibin belgilew kerek, ol, bir tárepten, sport rejimi talabına qatań boysınsın, basqa tárepten, rejimge qızıqlı, shalǵıtıwshı ilajlardı kiritiw kerek. Mısalı: komandalıq seyiller, kino-komediyalardı kóriw, súyikli muzıkanı esitiw, qala sırtına shıǵıw hám basqalar orınlanıwı kerek. Bunda oyınshılardıń individual qálewi, meyili esapqa alınıwı lazım.

Qol to bı oyınshısın psixologiyalıq tayarlawdıń ayrıqsha mashqalası-onda óz emocional halatın basqara biliw kónlikpesin bekkemlew. Óz psixikalıq halatın basqara alıwǵa úyretiwdi, tek ǵana, jarısqa tayarlıq waqtında emes, al jıl dawamındaǵı shınıǵıwlar ciklinde alıp barıw lazım. Sonıń ushın trener hár bir shınıǵıwda olardı tayarlaw ushın ózin-ózi tárbiyalaw hám basqarıw usılları jeńiske erisiwde úlken áhmiyetke iye ekenligin tereń túsindiriwı kerek hám sportshılardan sistemalı túrde usı usıllardı bekkemlewdi talap etiwı zárúr.

2.19. Sport jarıslarınıń psixologiyalıq analizi

Birinshi Prezidentimiz I.A.Karimov belgilep ótkenindey—«Jas áwlad biziń keleshegimizdur». Jas áwladtı fizikalıq hám ruwhıy salamat etip tárbiyalamay, mámleketimizge jetik bárkamal áwladtı jetistirip beriw múmkin emes.

Hár qanday sport iskerligi sport jarısı menen tereń baylanıslı: hesh qanday sport iskerligin sport jarısız kóz aldına keltirip bolmaydı. Sport trenirovkasında oqıtıw hám tárbiyalaw isleriniń alıp barılıwı konkret jarısqa tabıslı qatnasıwına tayarlawdan ibarat: jarıstı alıp barılğan trenirovkanıń juwmaqlaw dáwiri dese de boladı;

Jarıs — pedagogika iliminiń táriypi boyınsha adam iskerligin belgilewshi, baqlawshı qural bolıp, yaǵnıy xoshametlewshi ilaj esaplanadı. Sport jarısınıń tárbiyalawshı áhmiyeti úlken. Olar tómendegi ózgeshelikler menen xarakterlenedi:

1. Sportta jeńis ushın gúres-sport jarısınıń xarakterli táreplerinen biri sanaladı. Keskin gúres bir ǵana individual maqsetler menen sheklenbeydi, al komandalıq-socialıq motivlerdi de payda etedi;

2. Sport jarısı fizikalıq kúsh hám psixikalıq iskerlikti kúshli iske salıw menen xarakterlenedi. Kúshlilik sport jarısınıń specifikalıq ózgesheligi sanaladı. Bul ózgeshelik sportshıda tárbiyalıq: erk kúshi hám xarakter, psixikalıq sıpatlardı tárbiyalaw qurallarınan biri boladı;

3. Sport jarısındaǵı jedel gúres júrek, qan aylanıw iskerligin kúsheytedi, organizmdegi zat almasıwdı tezletedi. Bulardıń barlıǵı júrek-nerv iskerligin bekkemleydi. Organizmniń is qábilettiligin asıradı;

4. Sport jarısı joqarı emocional halattıń dáreji esaplanadı. Sebebi jarısta sportshı bárhá jeńiske erisedi, yaki jeńilip turadı. Bul hal tabiyǵıy túrde, gá quwanıştı, gá kewilsizlikti payda etip turadı. Nátiyjede, sportshıda yaki iskerlik rawajlanadı, yaki kemeyedi;

5. Sport jarısında sportshınıń barlıq psixikalıq processleri keskinlesedi.

Demek, joqarıda kórsetip ótilgen jarıstıń ózine tán ózgesheliklerinen sol narse belgili boladı, yaǵnıy sport jarısı sportshınıń óz iskerligin joqarı dárejede kórsetiw hám joqarı insanıy sıpatlardı tárbiyalaw quralı boladı. Sportshılardı tayarlıq halatına qarap, jarıs sharayatları olarǵa hár qıylı tásir kórsetedi.

Bir qatar izertlewler sport iskerliginiń tiykarǵı túrlerinen biri esaplanǵan sport jarıslarınıń ózgesheliklerin úyreniwge baǵıshlanǵan. Sport psixologiyasınıń bul tarawda úyrenetuǵın máselelerinde – sportshınıń jarıstan aldınıǵı emocional halatı, onıń jarıslarǵa ruwhıy tayarlanıwı, jarıslarda jeńip shıǵıwı hám jeńiliwi siyaqlı máselelerdi ruwhıy analizlewge úlken itibar qaratılǵan.

Sport jarıslarınıń xarakterli ózgesheligi – joqarı sport kórsetkishine erisiw ushın sportshıdan barlıq fizikalıq hám ruwhıy imkaniyatlardı kórsetiw talap etiletuǵın keskin gúres bolıp esaplanadı. Jarıs dawamında sport iskerliginiń tek ǵana gúres processı menen ǵana emes, al onıń nátiyjesi menen baylanıslı bolǵan joqarı emocional kóterińkiligi menen de ajralıp turadı. Jarısta jeńiw yaki jeńiliw sportshıǵa júdá kúshli tásir etedi.

Starttan burınǵı halat sportshınıń bolatuǵın jarısqa qatnasıwı menen baylanıslı bolǵan halda júzege keletuǵın joqarı emocional halat sanaladı. Starttan burın payda bolatuǵın emocional halat bolatuǵın jarısqa maslasıw mümkinshiligin tuwdıradı hám erisiletuǵın juwmaqlar dárejesine kúshli tásir ótkeredi.

Start aldı halatın professorlar P.A.Rudik hám A.T. Puni ilimiy eksperimental islerine tiykarlanıp 4 halatqa bóledi:

1. Starttan aldınıǵı lixoradka (startta tınıshsızlanıw);
2. Starttan aldınıǵı agatiya;
3. Jawıngerlik halat;
4. Tınısh, ápiwayı halat.

Starttan aldınıǵı tınıshsızlanıw tómendegiler arqalı kórinedi:

- 1) emocional halatnıń anıqlıǵı;
- 2) bir emocional halat ekinshisi menen tez almasıp turıwı;
- 3) hátte, kóz jas tógiwge shekem barıp jetiwi hám jáne kerisine qaytıwı.

Dıqqatnıń tártipsizleniwi, biyparwalıq halatnıń júzege keliwi; pikirdi toplay almaw. Yadtıń páseyiwi, jarısqa tiyisli ayrıqsha momentlerdiń yadın shıǵıp ketiwi. Bul halatı sırttan baqlaǵanda ayaq-qollardıń qaltırawı, júziniń (betiniń) aǵarıwı, ayaq — qol ushlarınıń suwıp ketiwi, bette, alaqanında, ayaq ushlarında terdiń payda bolıwı menen kórinedi. Start agatiyası (ruwhıy túskinlik, qapa bolıw, hesh zatqa qızıqpaw). Bul

halat start likoradkasınıń kerisi boladı. Start agatıyası tómendegi belgiler menen kórinedi:

1. uyqı keliw halatınıń payda bolıwı;
- 2) jarısqa qatnasqısı kelmewi;
- 3) unamsız keypiyat — (astenik)tiń payda bolıwı
- 4) oylaw hám dıqqattıń páseyip ketiwi hám basqalar.

Start agatıyasınıń fiziologiyalıq tiykarı bas miy qabıǵında tormozlanıwdıń kúsheyiwi, qozǵalıw processiniń bolsa páseyip ketiwi menen kórinedi.

Start lixoradkası hám agatıyası jarısta joqarı nátiyjelerge erisiw ushin tosıqlıq bolsa, jawıngerlik halat, kersinshe, sportshıǵa jol ashadı, úlken imkaniyat jaratadı. Bul halat tómendegi belgiler menen kórinedi: dıqqattıń toplanıw sheńberiniń keńeyiwi kórinedi, sana hám pikirlewdiń jaqsılanıwı, Stenik (unamlı) keypiyattıń payda bolıwı siyaqlılar bayqaladı. Jawıngerlik (gúressheń) halattıń fiziologiyalıq tiykarı bas miyde optimal nerv qozǵalıwınıń payda bolıwında bayqaladı. Yaǵnıy qozǵalıw hám tormozlanıw processleri otrasında teńliktiń júzege keliwi kórinedi. Bunday halat, yaǵnıy jawıngerlik gúressheń halat jarısta unamlı nátiyjege alıp keledi.

Sport jarıslarınıń baslanıwınan aldınǵı emocional halatlar da sportshı iskerliginde ayrıqsha áhmiyetke iye. Bul halatlardıń tórt túri bar:

1. Sportshınıń jarıstan burın qaltırawı. Ol tómendegi ózgesheliklerge iye:

- a) sportshı iskerligin buzatuǵın kúshli alıraw;
- b) sezimlerdiń páseyiwi, bir (unamsız) sezimniń, ekinshi sezim (unamlı) menen tez almasıwı;
- d) itibardıń buzılǵanlıǵı, biypárwalıq;
- e) yadtıń tómenlewi-buzılıwı, bul halatta jarıs waqtında esapqa alınıwı múmkin bolǵan momentler esinen shıǵıp qaladı.

Fiziologiyalıq jaqtan bul halat bas miy úlken sharları qabıǵında oyatıwshı processlerdiń hádden zıyat asıp ketkenligi hám bir waqıttıń ózinde tormoz processiniń páseygenligi menen baylanısadı.

Sırttan ol dem alıwdıń hám pulstıń (tamır urıwınıń) kúsheyiwi, qol hám ayaqlardıń kútilmegende qaltırawı hám basqada belgilerde kórinedi.

2. Sport apatiyası. Bul aldınıǵı halattıń kerisi. Onıń ózgeshelikleri tómendegilerden ibarat:

a) bul barlıq ruwhıy processlerdiń boshlıǵı, yaki uyqı halatında ekenligi menen kóringen pás oyanıw;

b) jarısta qatnasıw keypiniń joqlıǵı;

v) xarakterge iye bolǵan keypiyat. Bul keypiyat kúshtiń tawsılǵanında kórinedi;

g) oylaw hám dıqqat processlerindegi intensivliktiń páseyiwi. Bul halattıń fiziologiyasın oyatıwshı processlerdiń páseyiwi hám tormozlanıw processleriniń kúsheyiwi menen baylanıslı boladı.

3. Gúressheń tayarlıq halatı. Bul halat tómendegi ózgesheliklerge iye:

a) bolajaq múnásibetlerge itibardı tolıq jámlew hám qaratıw;

b) pikirlew hám oylaw processleriniń kúsheyiwi;

v) jarısta tabıslı qatnasıwǵa xızmet etiwshı sezimlerdi rawajlandırıw;

Fiziologiyalıq jaqtan bul halat nervtiń oyanıw hám bolajak jarıs wazıypaların sheshiw menen baylanıslı boladı.

4. Ózinde biypárwalıq sezimin seziw. Bul halat sportshı ózinen tómen qarsılas penen jarısıp atrıǵanda payda boladı, sebebi sportshı jeńil jeńiske erisiwge isenedi. Bul halattıń tiykarǵı ózgeshelikleri tómendegilerden ibarat:

a) jarısta jeńiske erisiw ushın zárúr bolǵan háreket hám tayarlıqtıń joqlıǵı;

b) sport gúresiniń ózgerip turıwshı halatlarına dıqqattıń pás bolıwı;

Uzaq dawam etetuǵın sport turlarında júzege keletuǵın «óli noqat» («myortvaya tochka»), «ekinshi dem» («vtoroe dıxanie») alıw kibi halatlardıń psixologiyalıq analizi úlken qızıǵıwshılıq oyatadı. «Óli noqat» waqtında ruwhıy processlerdiń tezligi keskin páseyip, pikirlewdiń anıqlıǵı joǵaladı. Kóriw hám háreket illyuziyaları payda bola baslaydı. Yad hám sana pásyedi. Izertlewler sonı kórsetedi, «Óli noqat» ushın tán bolǵan bunday awır ruwhıy halatlar jarısta gúresti dawam ettiriwdi qálewı nátiyjesinde sportshı tárepinen óziniń háreketlerin maqsetke muwapıq túrde basqarıw hám intensiv erk kúshine iseniwi arqalı saplastırıladı. Bunday erk kúshine kúsh beriwdiń tiykarǵı mexanizminde ekinshi signal sistemasınıń shártli reflekslerge baylanıwı tiykar boladı eken. Olar birinshi signallar sisteması processine basqarıwshılıq tásir kórsetip,

«óli noqat»tı jeńip ótiwge barlıq ruwhıy processlerdiń normal islewine hám stenik sezimlerdiń payda bolıwına alıp keledi. Bul bolsa sportshıda óz kúshine iseniw hám jarıslardı intensiv túrde dawam ettiriw keypiyatın tuwdıradı.

«Óli noqat» halatı juwırırw, lıja jarısı, júziw hám basqa sport turlerinde uzaq dawam etken intensiv kúshleniw nátiyjesinde júzege keledi. Ruwhıy tárepten «óli noqat» halatın tómendegi ózgeshelikler xarakterleydi:

1. Oylaw processı intensivliginiń tez páseyiwi, yadta pikirlew processiniń tómenlewi;

2. Dıqqat muǵdarınıń kemeyiwi, onıń bólistiriw qábiletiniń buzılıwı;

3. Reakciya tezliginiń páseyiwi, qáte reakciyalar sanınıń kóbeyiwi;

4. Jaman emocional halatqa túsip qalıw, dem alıwdıń jetispewi, júrek iskerliginiń kúshewin seziw;

5. Háreket aktivliginiń páseyiwi, ayaqlarda sharshawdı seziw, juwırırwdı dawam ettiriw imkaniyatınıń joqlıǵın ańlaw, sport gúresinen shıǵıp ketiw meyiliniń júzege keliwi.

Fiziologiyalıq jaqtan óli noqat oraylıq nerv sistemesindegi processlerdiń buzılıwı menen baylanıslı boladı. Júzege kelgen «óli noqat» halatı ushın xarakterli bolǵan belgisiz ruwhıy halatlardı erk kúshi menen jeńiw múmkin.

«Ekinshi dem» alıw halatı muskul háreketi (isi) menen vegetativ organlar funkciyası ortasındaǵı birliktiń tikleniwi dep qaraladı. «Ekinshi dem» alıw halatınıń ózgeshelikleri tómendegilerden ibarat:

a) Fizikalıq jeńiliwdi seziw, «óli noqat» kórsetiwshileri bolǵan maqul bolmaǵan fizikalıq halatlardıń (buwlıǵıw, dem alıwdıń jetispewi, júrek iskerligindegi qıymshılıqlar) joq bolıp ketiwi;

b) «Óli noqat» dáwirinde buzılǵan barlıq funkciyalardıń tikleniwi;

v) Óz kúshine iseniw tuyǵısınıń payda bolıwı. Fiziologiyalıq jaqtan «Ekinshi dem» alıw halatı oraylıq nerv iskerliginiń tikleniwi menen baylanıslı boladı.

«Óli noqat» halatın jeńiwge járdem beriwshi erk kúshi dem alıw hám háreketlerdi sanalı qadaǵalawdan quraladı. Erk kúshi mexanizmi wazıypasın ekinshi signal sisteması orınlaydı.

Sport jarısları sportshı ushın mudamı jeńis penen juwmaqlana bermeydi. Sportshı tez–tez jeńiliw ámelin de tatıp turadı. Jeńiw de, jeńiliw

de sport iskerligi ushın ayırıqsha bolǵan túrli keshirmeler menen birge bayqaladı.

Sport jarıslarındaǵı jeńis, álbette, emocional halattı júzege keltiredi.

1. Erisilgen nátiyjeden qanaatlanıw sezimi;

2. Jaqsı keypiyat, tetiklik sezimi;

3. Óz kúshine isenim sezimin asıradı. Bul bolsa trenirovkalardı dawam ettiriw hám jarıslarda jáne qatnasıwǵa sharayat jaratadı.

Sport jarısında hesh qanday kúsh sarıplamay ánsat jeńiske erisilgende unamsız emocional halat júzege keledi. Bulardıń qatarına tómendegiler kiredi:

1. Menmensirew, óz sport pazıyletlerine artıqsha baha beriw;

2. Ózine tiykarsız iseniw;

3. Keyingi trenirovka processine unamsız múnásibette bolıw.

Sport psixologiyasında sport iskerliginiń tárbiyalıq áhmiyetin úyreniw ayırıqsha orın tutadı. Izertlewler juwmaǵı sonı kórsetedi, sport iskerliginiń xarakterli ózgesheliklerinen biri-sportshınıń tez, kúshli hám anıq háreketlerdi orınlap atırıp, óz gewdesin hár tárepleme basqara alıwında bayqaladı. Usı ózgeshelik penen sportshınıń sport iskerligi miynet iskerliginen pariqlanadı.

Kóplegen miynet processleri usı iskerlik túrin orınlaw ushın maqul bolǵan ortasha intensivlikte orınlansa, sport iskerliginde qatnasıw bolsa joqarı dárejedeǵi kúshleniw, bazıda maksimal intensivlikte háreket etiw-di talap etedi.

Sport túrlerine qarap bul kúshleniw júdá qısqa múddetli (tez, kúshli tez soqqı), yaki kersinshe uzaq múddetli boladı. Lekin olar mudamı nerv-muskul energiyalarınıń sarplanıwın talap etedi. Óytkeni, bunısız sport iskerligin ámelge asırıwǵa bolmaydı. Házirgi waqıtta sport penen shuǵullanbaytuǵın adam úlken kúsh, shaqqanlıq hám tez háreketler talap etiletuǵın iskerlik penen shuǵullana almaydı. Tek ǵana sport penen turaqlı shuǵullanıw ǵana oǵan bunday imkaniyattı beredi.

Shaxstıń ulıwma qalıplesiw processinde anaw, yaki mınaw fizikalıq tásirlerdiń qaysı jasta qanday tásir kórsetetuǵınlıǵı úlken áhmiyetke iye boladı. Kóplegen iskerlik túrleri hám olarda shaxstıń qalıplesiwi jas hám

dáwirlerdiń ózgesheliklerine baylanıslı boladı. Sebebi ayırım sport túri shaxstıń rawajlanıwına belgili jaslarda ǵana unamlı tásir etiwı, eger bul dáwir ótip ketse, táhiri kem bolıwı kórsetilgen.

Mısalı, balalıq, óspirimlik hám erjetkenlik jaslarında shaxstıń fizikalıq kúshlerin kórsetiw menen baylanıslı dáwirleri bolıp esaplanadı. Mine usı dáwir fizikalıq imkaniyatlardıń kóriniwi ushın, shaxstıń keyingi ruwhıy ózgeshelikleriniń qalıplesiwi ushın júdá ayrıqsha áhmiyetli boladı.

Sport penen shuǵullanıw shaxsta erk kúshiniń bekkemleniwın hám shıdamlılıq qábiletin rawajlandıradı. Sport penen shuǵullanıw processinde ol zárúriy háreket kónlikpelerin iyeleydi, tezlik hám úlken kúsh talap etetuǵın muskuldıń qıynalıwında erktiń kúshleniwın payda etiwı sanalı túrde sharshaw sezimin, qorqıw hám óz kúshine isenbew menen baylanıslı unamsız emociyalardı jeńiwi múmkin.

Sport adam jasınıń belgili dáwirinde úlken áhmiyetke iye boladı. AnATOMIYA, fiziologiya hám psixologiya iliminen bizge belgili, shaxstıń óspirimlik hám jaslıq dáwiri fizikalıq qábilette júzege shıǵarıw ushın oǵada ılayıqlı sanaladı. Usı menen birgelikte, anaw, yaki mınaw dáwirinde shaxstıń psixologiyalıq ózgesheliklerin tárbiyalaw ushın da keń imkaniyat tuwıladı. Sebebi, psixologiyalıq ózgeshelik hám sıpatlar fizikalıq rawajlanıw menen baylanıslı boladı.

Bul dáwirde jaslardı sporttıń anaw, yaki mınaw túri menen shuǵullanıwıdıń áhmiyeti sonda: eger óspirim yaki jaslar sport penen shuǵullanıw dáwirin jaqsı ótkerse, onda joqarı fizikalıq qábilet, erk hám xarakter tárbiyalanadı, sonday-aq dúnyatanıwı qalıplesedi. Kersinshe bolsa, ósiwdiń bul áhmiyetli dáwirinde fizikalıq háreketli oyınlardan mahrum bolıp, yaki sport penen shuǵullanbasa, turmıs processinde ol hár tárepleme jetik adam bola almaydı. Demek, ósiw processı anıq bolǵan dáwirinde sport penen shuǵullanıw óspirimde keleshek ómiri ushın eń ayrıqsha bolǵan fizikalıq tolıq: shaqqanlıq, epshillik, batırlıq, fizikalıq gózallıq hám basqa áhmiyetli sıpatlardı tárbiyalaydı. Sportshı sporttıń anaw, yaki mınaw túri menen shuǵullansa, ol mudamı joqarı nátiyjelerge erisiwdi aldına maqset etip qoyadı.

2.20. Bolatúgın oyınǵa psixologiyalıq tayarlıq

Qol tobtı oyınshıları ushırasıwǵa ózine qarsılaslardın háreketlerin anıqlap, oyınǵa tayar bolǵanda, olardı oyınnan aldın razminka qıldırǵanda olar aldaǵı oyın tuwralı oylamawı kerek. Matchqa tayarlanıwdın basqasha variantları da bolıwı múmkin.

Oyınshılardı aldaǵı ushırasıwǵa tayarlap atırǵan trenerdiń tiykarǵı wazıypası: qol tobtı oyınshılarında qıyınshılıqqa iye maydanǵa shıǵıw aldınan júz beretuǵın artıqsha nervtıń qozǵalıwın (ashıwlanıwdı) kemeytiw, olarda óz kúshine isenimli gúressheń halattı payda etiwden ibarat. Sonıda aytıw kerek, sportshılardaǵı isenimniń ayırıqsha tereń isenimge ótip ketiwine de jol qoymaw kerek. Sebebi bul ózine isenip ketiwge berilip sezgirlikti joǵaltıw hám dıqqattıń tómenlewine alıp keledi. Jarısqa sportshını psixologiyalıq tayarlaw ámeliyatında bir qatar usıllar bar. Trener olardan kereklerin tańlap paydalanıwı múmkin. Bolajaq ushırasıwǵa tek ǵana trener emes, al sportshınıń ózi de ózin tayarlap barıwı lazım. Bunıń ushın ushırasıw aldınan tómenдеgi usıllardı isletiwdi úyrenip alıwı kerek. Bular: óz-ózine tásir etiw, ózin-ózi isendiriw, óz-ózin tınıshlandırıw, óz-ózine buyırıq beriw hám taǵı basqalarlardan ibarat. Oyınnan burın, ásirese, artıqsha tásirsheń, tepe-teńlikti (balanstı) saqlamaytuǵın oyınshılar ushın autogen shınıǵıwlar jaqsı járdem beredi.

2.21. Bólimler arasındaǵı dem alıw waqtında komandanı psixologiyalıq tayarlaw

Ushırasıw waqtında oyınshılardı psixologiyalıq tayarlawda trenerdiń durıs násiyatları úlken orın tutadı. Sonı ayırıqsha atap ótiw kerek, yaǵnıy, eger trener ózin hám unamsız bolǵan starttan aldınǵı halatlardı basqara almasa, násiyat beriwden ózin tıyıwı kerek, sebebi onıń unamsız halatı oqıwshılardı tez ótedi. Qol tobtı oyınshısınıń erk kúshin ol, yaki bul háreketke baǵdarlaw ushın onıń xarakterindegi ózgesheliklerine, ar-namısına tásir etiw yaki jarısta qatnasıwda komandaǵa tán bolǵan ayırıqsha motivlerdi paydalanıw múmkin.

Sportshılar menen hár qıylı dárejedeги jarıslarda islesiw tájiriybesi sonı kórsetedi, maqsetke erisiwdiń usıl hám qurallarına kúsh bermey, sportshınıń oyı tek nátiyjege baǵdarlandırılса, maqsetke erisiwde tosqınlıq payda boladı.

Sportshınıń minez-qulqı hám psixikalıq halatına tásir etetuǵın hár qıylı usıllardı abaylap, olarǵa maslastırıp qollanıw lazım. Eger oyın joba boyınsha ótip atırǵan bolsa hám oyındı ózgeriw zárúrligi bolmasa, onda násiyat-keńes beriwdiń qájeti joq. Sebebi oyınshınıń tap házirgi minutta matchqa bolǵan jawıngerlik halatına unamsız tásir etiw múmkin.

Tayanısh sózler:

1. Psixologiyalıq tayarlaw;
2. Teoriyalıq bilim;
3. Fizikalıq tayarlıq;
4. Taza kúsh;
5. Salıstırmalı kúsh;
6. Jarıwshı kúsh;
7. Shaqqanlıqtı tárbiyalaw,
8. Iyiliwshenlikti tárbiyalaw;
9. Taktikalıq tayarlıq;
10. Ruwhıy tayarlıq;
11. Baqlaw;
12. Óziniń psixikalıq hám fizikalıq halatın baqlaw;
13. Motiv.

Ózin – ózi qadaǵalaw ushın sawallar:

Tayarlıq túrlerin sanap berin?;

Tayarlıqta teoriyalıq bilimlerdin áhmiyeti nede?

Tayarlıqta psixologiyalıq bilimlerdin áhmiyeti nede?

Ótkerilgen jarıstı analiz etiwdin áhmiyeti nede?

Nátiyjege erisiwde fizikalıq tayarlıqtın roli qanday?

Fizikalıq (ulıwma, arnawlı) tayarlıqtın wazıypaların túsindirip berin.

Psixologiyalıq tayarlıqtın wazıypaların túsindirip berin.

Psixologiyalıq tayarlıq degen ne?

Texnikalıq tayarlıq degen ne?

Taktikanı bekkemlew usıllarına, qurallarına neler kiredi?

Taktikalıq tayarlıq processinde qanday wazıypalar sheshiledi?

Logikalıq–erk kúshi tayarlıǵınıń wazıypaları nelerden ibarat?

Paydalanilgan ádebiyatlar

- Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Toshkent-2005 y. ;
- Sh.Pavlov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Toshkent, 1990 y;
- Sh.Pavlov «Qo‘l to‘pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent,1987y.;
- Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish sistemasi). - Toshkent- 2007-y.;
- Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. «Qo‘l to‘pi». Toshkent- 2007-y;
- Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year;
- A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year;
- Harko Brown. Traditional Maori Games. — Copyright © 2006 year;
- Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. — Sydney 2009 year.

3-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍ TEXNIKASÍNÍN KLASSIFIKACIYASÍ

Qol tobí oyınında hár túrli: top penen hám topsız usıllar orınlanadı. Qoyılğan maqsetke erisiw ushın oyında qollanılatuğın hár qıylı arnawlı usıllar jıyındısı qol tobíniń texnikasın quraydı.

Texnikalıq usıllar — bul qol tobí oyınıń júzege keltiriw quralı bolıp tabıladı. Joqarı dárejedegi sport nátiyjelerine erisiw, kóp jaǵdayda, qol tobí oyınshılarda mine usı hár qıylı qurallardıń qanshelli tolıq bolıwına, qarsılas komanda oyınshıları qarsılıq kórsetip, kóbinese, sharshaw basıp baratırǵan sharayatta oyın processindegi túrli halatlarda olardı qanshelli sheberlik penen, nátiyjeli qollanıwına baylanıslı. Qol tobí texnikasın jaqsı biliw oyınshınıń hár tárepleme tayarlıǵınıń hám hár tárepleme rawajlanıwınıń ajralmas bólegi sanaladı.

Oyınıń rawajlanıwınıń júz jıldan artıq tariyxı dawamında qol tobí texnikasında hár qıylı anıq ózgerisler payda boldı. Bul rawajlanıwdıń tiykarǵı jónelisleri tómendegilerden ibarat: dáslep keń tarqalǵan 11x11 oyını ornına házirgi kúnde shaqqanlıqqa iye, bárhá joqarı tezlikte háreket qılıwdı talap etetuğın 7X7 oyını payda boldı.

Oyın texnikasında hújim hám qorǵanıw bir-birinen parıqlanadı. Toptı qaqsıp alıw, uzatıw, alıp júriw hám dárwazaǵa urıw hújim texnikasına tiyisli boladı. Toptıń jolın tosıw, onı tutup alıw, urıp qaytarıw hám dárwazaban oyınıń texnikası qorǵanıwda qollanıladı.

Maydanda hújimshi hám qorǵawshı sıpatında háreket qılıw hám aldawshı háreketler oyın texnikasınıń tiykarın quraydı. Dáslepki halat — turıw, tayarlıq hám háreket etiwdi belgileydi. Joqarı hám pás halatta turıwlar sharayattan kelip shıqqan halda belgilenedi. Zamanagóy qol tobí oyınında, kóbinese, joqarı halatta turıw (ayaqlar azǵana búgilip), aralıǵı jelkeniń keńliginde, gewde sál aldığa iyilip, qollar búgilgen halatta turadı.

Qaysı oyınshı maydanda tez hám utımlı háreket qılsa, sol oyınshı kóbirek payda keltiredi. Sonıń ushın hár bir oyınshı tez start alıwdı, juwırıp baratırıp jónelisti ózgeriwdi, toqtaw hám sekiriwdi, arqası menen erkin aldığa júriwdi, qaptallap júriwlerdi ózlestirip alıwı shárt.

Qol tobi oyunının klassifikაციyası texnikalıq usıllardı ulıwma arnawlı belgilerge qarap toparlarǵa bóliwden ibarat. Oyun processiniń orınlanıwına qarap qol tobi texnikasında eki úlken bólim ajratıladı:

1. Maydan oynshısınıń texnikası;
2. Dárwazabannıń texnikası.

Hár bir bólim háreketleniw texnikası hám toptı basqarıw texnikası bólimshelerine ajratıladı. Kishi bólimler túrli usıllarda orınlanatuǵın anıq texnikalıq usıllardan — háreketleniw texnikası metodları hám usıllarınan ibarat. Bulardan maydan oynshıları hám dárwazaban paydalanadı. Usıl hám túrlerde hárekettiń tiykarǵı mexanizmi ulıwma bolıp, detalları menen ǵana parıqlanadı. Hár túrli usıllardı orınlaw shártleri qol tobi texnikasın taǵı da hár túrli etedi.

Úyrenilip atırǵan materialdı tákirarlaw usılınıń túrlerin tereń túsiniwge, olardı durıs analizlewge, alǵan bilimlerin tereńlestiriw wazıypaların tabıslı sheshiwge járdem beredi.

3.1. Hújim hám qorǵanıw texnikasınıń klassifikაციyası

3.1.1. Oyında hújim texnikası

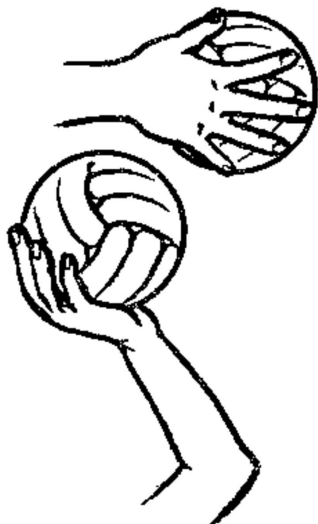
Toptı iyelegen hújimshi pútkil barlıǵı menen qarsılaslar dárwazasına top kiritiwge umtıladı. Qarsılaslardıń qarama-qarsılıǵın tek arnawlı usıllar járdeminde jeńiwı múmkin.

Oyun texnikasınıń bul bólegine toptı qaqsıp alıw, uslaw, toptı jerge urıp alıp júriw hám iyelep alıw, aljastırıw (fint) hám tosqınlıq (zaslon) etiw usılları kiredi.

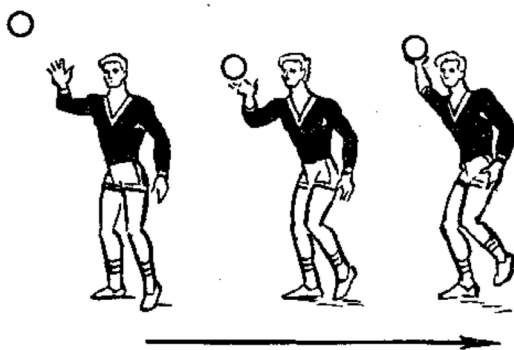


Toptı eki qollap uslaw

Toptı qaqshıp alıw. Bul toptı iyelewge imkaniyat beriwshi usıl. Toptı bir hám eki qollap qaqshıp alıw múmkin. Toptı eki qollap qaqshıp alıwda qollardıń alaqańları bir-birine jaqın jaylasıp, (sharshar) voronka tárizli shuqırlıq payda boladı, barmaqlar topqa tiygennen soń, ushıp kelgen toptıń tezligin páseytiw ushın qollar búgiledi.



- a) *Toptı bir qollap, barmaqlar járdeminde uslaw*
- b) *Toptı bir qollap, barmaqlar járdemisiz alaqanda uslaw*

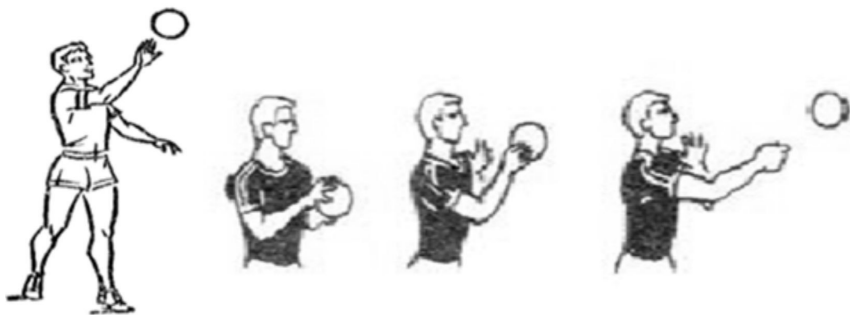


Toptı bir qollap qaqshıp alıw

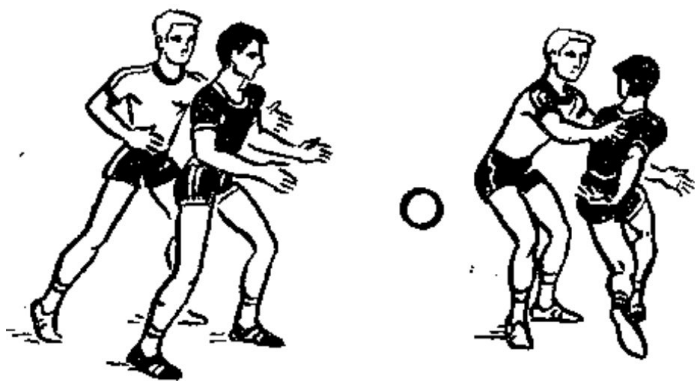
Toptı bir qolda uslaw júdá quramalı. Qaqshıp alıw hám keyingi qoldı silkitiw, kóbinese, bunday halatta toqtaw háreketin keltirip shıǵaradı.

Top penen tabıslı háreket etiw ushın onı durıs uslaw lazım. Eger oyınshı onı eki qollap uslasa, top jaqsı qadaǵalanadı. Lekin toptı bir qollap joqarıdan, yaqı ashıq alaqań menen de uslaw múmkin. Tek bul halda toptı qattı qısıp uslamaw kerek, sebebi bul halat qoldıń alaqań bólimleriniń qatıwına alıp keledi.

Toptı uzatıw tiykarǵı texnikalıq usıl esaplanadı. Top uzatıw kóp usıllar járdeminde, ásirese, basqalargá qaraǵanda, kóbirek, joqarıdan hám alaqańlar járdeminde orınlanadı. Uzatıw texnikasınıń orınlanıwı toptı ılaqtırıw usılınan da ózgeshelenedi.



Toptı bir qollap uzatıw



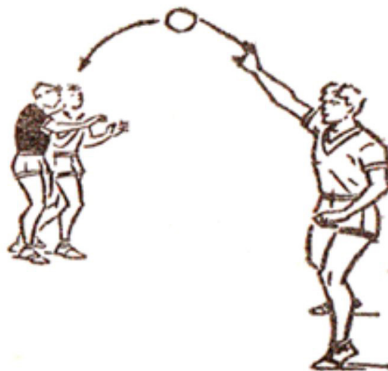
Topti beldin arti menen alaqan jârdeminde uzatıw



Toptı joqarıdan uzatıw



Sekirgen halatta toptı arqağa uzatıw



Topti arqağa qaray top uzatıw



Topti bastıń artınan topti uzatıw



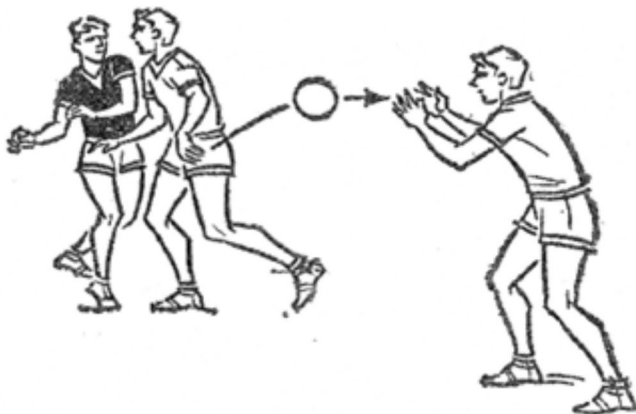
Bastıń ústinen top uzatıw



Qaptaldan top uzatıw



Tómennen tuwriǵa top uzatıw



Tómennen arqaǵa qaray top uzatıw



Tómennen bel artınan top uzatıw

Qollardı bilek (shıganaq) bóleginde búkken halda joqarıdan toptı uzatıw — qol tobí oyınında top uzatıwdıń tiykarǵı usılı sanaladı.

Keyingi waqıtlarda jasırın halda — arqadan, bas artınan, ayaqlar arasınan top uzatıw kóbirek áhmiyetke iye bolmaqta. Top uzatıw alaqaqlardıń shaqqan islewi nátiyjesinde orınlanadı. Alaqaqlar járdeminde uzatılǵan top anıqlıq hám tezlik boyınsha utadı.

Toptı jerge urıp alıp júriw. Bul usıl bir orında turǵanda, kóbirek júrgende, juwırǵanda orınlanıp, qol tobí oyınshısınıń háreket etiwinde qollanılatuǵın tiykarǵı usıllarınan esaplanadı. Toptı jerden hár qıylı: joqarıraq hám tómenirek shapshıtıp júriw múmkin. Bul usılda qol tobí oyınshısı maydannan shapshıp kiyatırǵan toptı tómenge túsirip hám keń jayılǵan barmaqları menen kútip aladı. Ol qolın búgip, toptı biraz joqarıǵa uzatadı, sońınan onı jáne maydanǵa belgili bir múyesh boyınsha keskin ılaqtıradı. Bunda ayaqlar búgilgen, gewde biraz iyilgen, bas tuwrı tutılǵan bolıwı kerek.

Toptı jerge urıp alıp júriw tuwrı sızıq boylap, oq jay tárizli hám sheńber boylap hár túrli jónelislerde orınlanıwı múmkin. Jónelisti, tezlikti, shapshıw bálentligin ózgartip hám topqa qaramastan jerge urıp alıp júriwler házirgi zaman qol tobí oyınında úlken áhmiyetke iye bolmaqta.



Toptı jerge urıp júriw

Toptı ılaqtırıw. ılaqtırıw nátiyjesi ayırım sharayatlardıǵa baylanıslı boladı, bulardıń arasındaǵı áhmiyetlisi, qarsılaslarǵa kútilmegen sharayatta ılaqtırıw jónelisin hám usılın ózgartiw bolıp esaplanadı. Toptı gózlegen orınǵa jóneltiwde, ásirese, tezlik áhmiyetke iye — onıń kúshi tezligine baylanıslı boladı.

Top ılaqtırırw texnikasın orınlawda onıń energiyası hám awırılıǵın esapqa alıw zárúr, top ılaqtırǵan qoldıń keń amplitudadaǵı háreketi muskullardıń qısqaırıwına hám gewdedegi barlıq muskullardıń qısqaırıwına qolay sharayat jaratadı. Lekin oyında bir neshshe adımnan keyin, keń amplitudada qoldı silkitip top ılaqtırırwdı qollanıw ádewir múshkil. Sonıń ushın oynshılar hám trenerlerdiń dóretiwshilik izlenisten maqseti tez ılaqtırırw texnikasın (háreketi tezletip, toptı qaqsıp alǵannan soń dárrıw sekirip hám basqa) jaratıwǵa qaratılǵan.

Dárwazaǵa top ılaqtırırw-bir orınnan, júrip kelip, sekirip hám tayanǵan halatta orınlanadı.

Eń kóp tarqalǵan usıl — hárekette joqarıdan qoldı búgip top ılaqtırırw bolıp esaplanadı. Qollardı silkiw nátiyjesinde toptı ılaqtırırw halatı ózgeredi. Top ılaqtırırw bastıń arqa tárepinen, jelkeniń ústinen, yaki qaptal tárepten bolıwı múmkin. Bul júzege kelgen halatqa hám texnikanı orınlaw ózgesheligine qarap qollanıladı.

Hárekette qoldı joqarıda búgip top ılaqtırırw úsh túrli sharayatta orınlanadı: ayqaspa qádemlerden (skrestniy shag) soń ılaqtırırw, ayqaspa qádemsiz ılaqtırırw hám toqtap ılaqtırırw.

Ayqaspa qádemlerden soń oynshı juwırıp kelip, sekirip top ılaqtırırwı, yaki ruxsat etilgen úsh qádem qaǵıydasınan paydalanıwı múmkin. Eger oynshı toptı oń qolı menen ılaqtırmaqshı bolsa, birinshi qádemdi shep ayaq penen baslaydı, bul halda ekinshi qádemni qoyıwda usı ayaq tabanıń ishki tárepini juwıra baslaǵan tárepke qaratıp qoyadı. Usı halda top uslaǵan qol tuwırılalıp, bastıń artqı tárepine ótkeriledi hám gewdeniń qaptal tárepini dárwazaǵa qaratıladı. Top uslaǵan qolǵa qaramaqarsı ayaqqa tayanılǵannan soń top ılaqtırırw háreketi baslanadı; bul halda gewdeniń awırılıǵı aldığa ótkerilip, dárwaza tárepke burıladı hám toptı uslaǵan qol búgilip, aldığa qarap tezlanıw háreketini baslaydı. Sonı esapqa alıw kerek, qol háreketi dawamında shıǵanaq alaqlanlardan aldında bolıwı kerek. Toptı qoldan shıǵarıwda júzege keletuǵın alaqlan hám bilektiń silkitiliwi, sońınan gewdeniń joqarı bóleklerine salıstırǵanda tómengi bóleklerin toqtatıwǵa alıp keledi.

Joqarıdan qoldı búgip top ılaqtırırw qoldı tez siltew járdeminde orınlanadı. Birinshi aldığa qoyılǵan ayaqqa qaramaqarsı qol top penen

artqa súriledi hám keyingi qádemde gewdeniń joqarı bólegi menen birge siltenetuǵın qol aqırǵı shegarasına shekem artqı tárepke burılıwı kerek. Keyingi qádemdi qoyıwda gewde dárwaza tárepke burılıp tezlik penen aldǵa iyiledi hám toptı qoldan shıǵaradı. Bul usıldıń parqı sonnan ibarat, top ılaqtırıw bir ayaqqa tayanǵan halda orınlanadı.

Joqarıdan qoldı búgip toqtap top ılaqtırıw – bul eń tez ılaqtırıw usılı sanaladı. Bul jerde dáslepki zárúrlík toptı sekirip qaqshıp alıw esaplanadı, bunda top ılaqtırıp atırǵan oyınshı qolın siltewi múmkin. Bul halda oyınshı dáslep oń ayaǵın, sońınan shep ayaǵın basadı, taban bolsa hárekettiń toqtawın támiynlew ushın xızmat qıladı.

Toptı uzatıp ılaqtırǵan oyınshı qádem qoyıwda gewdeniń awırlıǵın dárhal aldınıǵı ayaqqa saladı hám gewdeni dárwaza tárepke burıp, qol tirsegin búkken halda toptı keskin dárwazaǵa ılaqtıradı.

Qoldı joqarıda búgip, sekirip (joqarıǵa) top ılaqtırıw uzaq araqlıqtan (10-12 m) dárwazaǵa hújim etiwde qollanıladı. Qoldı siltew hám toptı qoldan shıǵarıw hawada orınlanadı. Sekirip keyin ayaqta orınlanıwı kerek. Top ılaqtırıp atırǵan oyınshı top uslaǵan qoldı artqı tárepke jiberip, topsız qolın aldǵa shıǵaradı, gewdeniń joqarǵı jaǵın ılaqtırıp atırǵan tárepke burıp, sekiriwden aldın bos ayaǵın búgiwi lazım.

Toptı dárwazaǵa (urıw) ılaqtırıw oyınshınıń sekirgendegi párwazınıń eń joqarǵı noqatına, kókiregi dárwaza tárepke burılıp, ayaqlarınıń arası keń ashılıp orınlanadı.

Bazıda qoldıń aylanba háreketin (aldıǵa-tómenge-artqa) ásten hám olardı eki tárepke sozıp qorǵawshılar tárepinen qoyılǵan tosiq qasınan top ılaqtırıwǵa múmkinshilik beriledi.

Oyında jıǵılıp ılaqtırıw zárúrligi tez-tez júzege keledi. Bul toptı ılaqtırıp atırǵan oyınshıǵa qorǵawshılardan qutılıw, yaki bolmasa ózi menen dárwaza arasındaqı araqlıqtı jaqınlatıw imkaniyatın beredi.

Toptı tayanǵan halda jıǵılıp dárwazaǵa ılaqtırıw sekirip- jıǵılıp dárwazaǵa top ılaqtırıwdan parıqlanadı. Birinshisi berik (tosılǵan) sharayat-tan hújim baslawda qollanılıp, ekinshisi altı metrlik sıziqtan hújim etiwde qallanıladı.

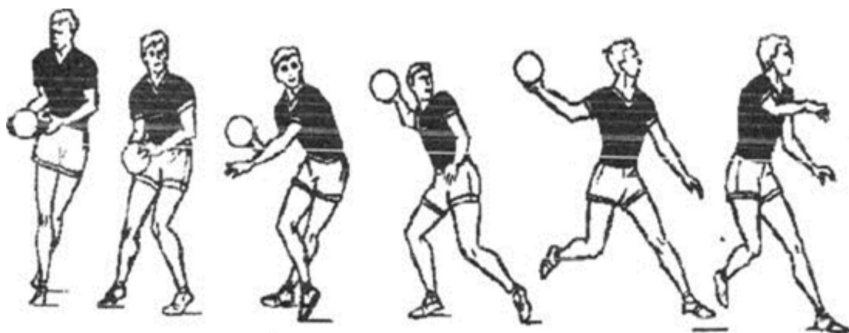
Dárwazaǵa bunday hár qıylı usılda top ılaqtırıw balanstı saqlaw múnásibetinde ádewir quramalı boladı, sebebi oyınshı toptı balanstı

joǵaltqan halda dárwazaǵa ılaqtıradı. Bunıń ústine, oyınshı jıǵılıwınıń jónelisi hár túrli — aldıǵa hám qaptal tárepke bolıwı múmkin.

Joqarıda qoldı búkken halda qaptal tárepke iyilip hám jıǵılıp top ılaqtırıw qorǵalǵan sharayatta hújim qılıwǵa imkanıyat beredi.

Qaptal tamangá iyilip top ılaqtırıw bir, yaki eki ayaqqa tayanǵan halda orınlanadı. Qorǵawshınıń qolları menen qaptal tárepinen qoyılǵan tosiqtan qutılıw ushın hújimshı top ılaqtırıwdı orınlawda gewdesin topsız qolı tárepke iyip, toptı basınıń ústinen hám qorǵawshılar qolları qasınan dárwazaǵa soqqı uradı.

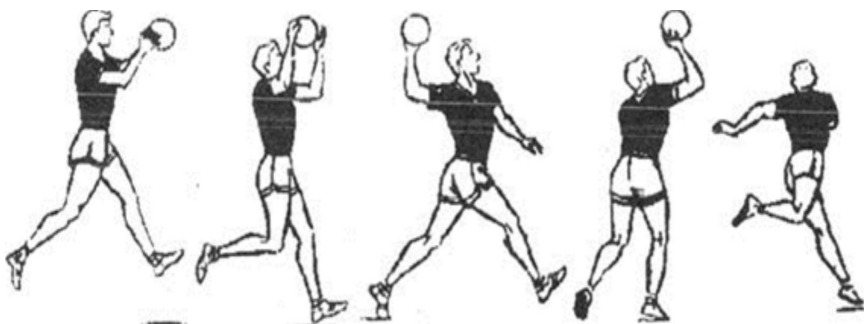
Qaptal tárepke jıǵılıp top ılaqtırıw. Bul usıldı oyınshı top ılaqtırıw waqtında qorǵawshıdan uzaǵıraq ketiw imkanıyatın jaratıw ushın qollanadı. Buǵan «jalǵan» top ılaqtırıwda qollanılatuǵın aldawlar járdem beredi. Hújimshini shalǵıtıwdan soń aldıǵa bir qádem qoyıp, tayanǵan ayaqların, qorǵawshı ayaǵın dárwazaǵa toptı ılaqtırıp atırǵan tárepke jaqınaraq qoyıwı kerek. Bunnan soń gewde awırlıǵı aldınǵı iyilgen ayaqqa ótkeriledi. Gewde qaptal tárepi menen dárwaza tárepine burıladı, toptı uslaǵan qol top ılaqtırıwdıń aqırǵı halatına kóteriledi. Oyınshı tayanış bolmaǵan bos ayaǵın aldıǵa kóterip, bos qol tárepke iyiledi hám qorǵawshı belinen sıpqanaǵanǵa uqsap jıǵıladı. Ol gorizonttal halatqa jaqınlasqanda, dárwaza tárepke kókiregin qaratıp, toptı basınıń artınan dárwazanıń nıshanlangan ornına jiberedi, sońınan bos qolın jerge tiygizip jıǵıladı.



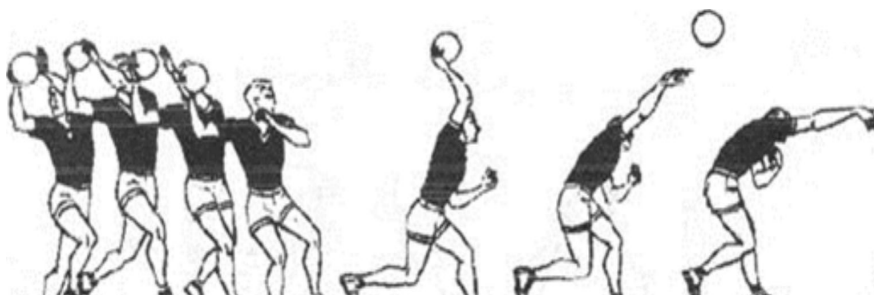
*Hárekte qoldı joqarıda búgip top ılaqtırıw
(ayqaspa qádemnen soń)*

Bunday top ılaqtırw usılın top ılaqtırıp atırǵan qolı tárepten de orınlaw múmkin, lekin bunday halatta ayaq is orınlap atırǵan qol táreptegi ayaq tayanış bolıwı kerek.

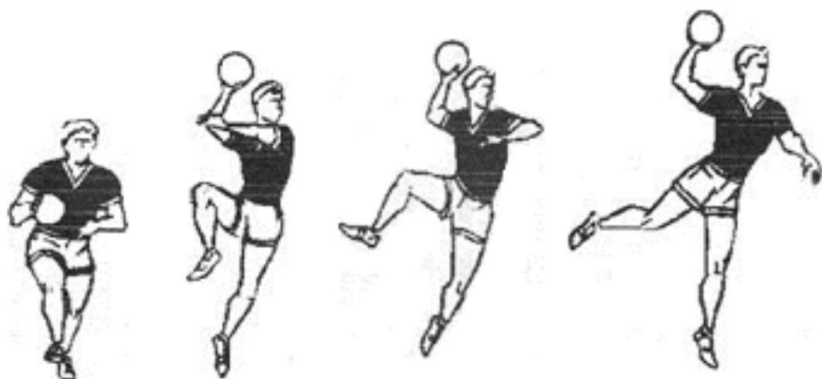
Joqarıda qoldı búgip, sekirip, qaptal tárepke iyilgen halda jıǵılıp top ılaqtırw usılınan sızıq boylap hám múyeshtegi hújim qılatuǵın oyınshılar paydalanadı. Oyınshı toptı eki qolı menen iyelep, tez altı metrli sızıqqa jaqınlasadı, tayanış ayaq tabanların usı sızıqqa parallel qoyıp zonaǵa sekiredi hám toptı hawada top ılaqtıratuǵın qolǵa ótkerip, dárwazaǵa uradı. Top uslaǵan qol táreptegi ayaq penen sekirgende, qulap jıǵılıw usı tárepke orınlanadı hám oyınshı jerge sekirgen ayaqta, keyin qollarına túsedi; basqa ayaǵı menen sekirgende áweli bos qolǵa hám keyin sekiriwden bosañan ayaqqa túsedi. Oyınshı jelkeleri arqalı aylanıp ornınan turadı.



Joqarıdan qoldı búgip top ılaqtırw



Joqarıdan qoldı búgip, toqtap top ılaqtırw



Qoldı joqarıda búgip, sekirip top ılaqtırırw

Qoldı jayıp, qaptal tárepten top ılaqtırırw — berk sharayatta kóp qollanılatusın usıllardan biri. Onı bel, san, dize bálentliginde orınlaw múmkin. Siltew joqarıdan top ılaqtırırwdağıday orınlanadı. Ayqaspa háreket orınlangannan soń oyınshı top ılaqtırırwdıń dáslepki halatına keledi: ayaqlar keń qoyılğan, qol top penen artqı tárepke ótkerilgen, gewde dárwazağa qaptal tárep penen burılıp, top ılaqtırırwduń qol tárepi iyilgen bolıwı kerek. Usıdan keyin gewdeniń awırılıǵı aldında turǵan ayaqqa ótkeriledi, kókirek dárwaza tárepke burıladı, qol tirsek buwınında búgilip, maydanǵa parallel aldığa sozıladı. Keyin qol silkitiw háreketi sebepli durıslanadı, oǵan jelke háreketi qosılıp, top dárwazağa jiberiledi.

Qorǵawshıdan toptı uzaqlaw alıp ketiw ushın oyınshınıń aldınıǵı tayanǵan ayaǵın, qorǵawshı ayaǵınıń sırtqı tárepine qoyıw maqsetke muwapıq esaplanadı (ádette on tárepke).

Gewdeniń joqarǵı bólegin burıw járdeminde qoldı búkpesten tuwrı top ılaqtırırwdı orınlaw múmkin. Top uslaǵan qol tárepindegi ayaq penen sekiriw qorǵawshılardan toptı jánede uzaqlaw alıp ketiwge imkaniyat beredi. Kóbinese, bunday top urıwlar joqarıǵa hám qaptal tárepke sekirgen halda orınlanadı. Joqarıǵa sekirip, ádettegidey joqarıdan top urmaqshı bolıp háreket qılǵan hújimshı aqırında top ılaqtırıp atırǵan qolınıń háreketin ózgerтип, toptı joqarıdan emes, al qorǵawshılar gewdesi, yaki qol-

ları menen qoyǵan tosqınlıqları qasınan dárwazaǵa jiberedi.

Dárwazadan qaytqan toptı qayta urıw. Dárwaza (stoykalarına) ústinlerine urılıp, yaki dárwazabannan qaytqan toptı bir, yaki eki qollap dárwazaǵa ılaqtırıw múmkin. Bul háreket sekirgen, keyin jıǵılǵan halda orınlanadı.

Keyingi waqıtlarda dárwazabannıń top ılaqtırǵan oyınshımın aldına shıǵıwı ámelde kóp qollanıлмақта. Bunday halatta, sekirip, joqarıdan bálent traektoriyada top ılaqtırıwlar (dárwazaban ústininen ótip), anıqlawlarǵa qaraǵanda, júdá paydalı esaplanadı.

Top ılaqtırıwdıń orınlanıwı ádettegi usılda baslanıp, sońınan toptıń jónelisi ózgeriledi.

Toptı jerge urıp shapshıtıp ılaqtırıw — dárwazabanlarǵa eń qıyın jaǵdaydı payda etetuǵın top ılaqtırıw usılı bolıp esaplanadı. Ásirese, ılaqtırǵannan soń shapshıp aylanıp, óz jónelisin ózgertetuǵın toptı alıw dárwazabanlar ushın júdá úlken qıyınshılıq tuwdıradı. Ádette, bul usıl múyeshten hújim etiw waqtında qollanıladı. Toptıń ılaqtırıw ornına qarap, ońǵa yaki shepke aylandırıp ılaqtırıw múmkin. Toptı aylandırıwǵa bilek hám alaqańnıń shaqqan háreketleri hám barmaqlardıń háreketshenligi arqalı erisiledi.

Shalǵıtıwlar (fint). Bul usıldı topsız hám top penen orınlaw múmkin. Topsız shalǵıtıwlardan, kóbirek, onı qarsılıqsız qabıl qılıw ushın qorǵawshılardıń janında turǵanda qadaǵalawdan qutılıw maqsetinde paydalanıladı. Top penen shalǵıtıwlar sherigine toptı uzatıwdı, ılaqtırıwdı yaki jerge urıp júriwdi qarsılıqsız orınlaw ushın qollanıladı.

Shalǵıtıwlar quramalı háreketler járdeminde orınlanadı, bárinen de kóbirek, bir-birine baylanıslı bolǵan basqısh (faza) ádewir ásterek shalǵıtıw háreketiniń texnikalıq usılınıń qolay máwritinde qollanılıwı hám tez tiykarǵı usıldı ámelge asırıwǵa baylanıslı boladı.

Eki hám odan artıq usıllardan qalıplesken shalǵıtıwlar eki túrge bólinedi: ápiwayı hám quramalı. Bir háreketten ekinshi háreketke ótiwde qansha kem waqıt sarplansa, qarsılastı aldap ótiwge sonsha imkaniyat jaratıladı.

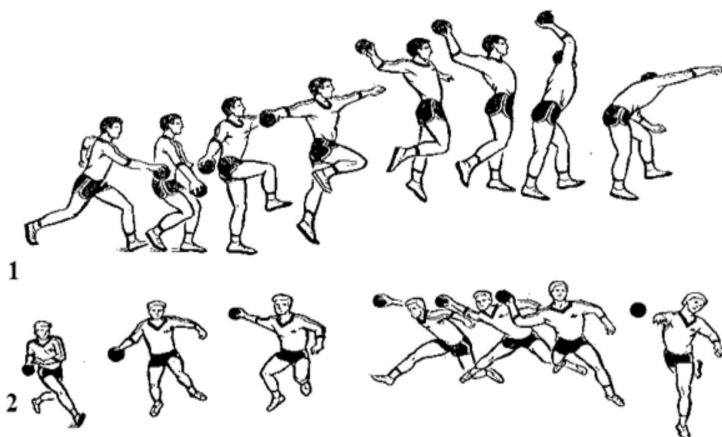


Toptı dárwazaǵa jıǵılıp urıw

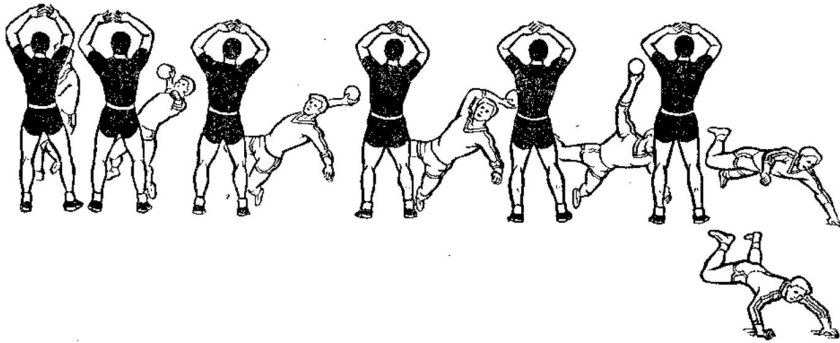
Toptı uzatıwda usıllardı ózgertip top jónelisin hám top uzatıwda toqtap qalıw paytlarında shalǵıtıwlar qollanıladı. Eń kóp tarqalǵan shalǵıtıw bul toptı ılaqtırmaqsı bolǵan halatta toptı uzatıw bolıp esaplanadı (bastıń artınan, artqı hám qaptal tárepten).

Top ılaqtırıwda toptı uzatıp atırǵanday háreket etiw, yaki bir usılda top ılaqtırmaqsı bolıp, ekinshi usıldan paydalanıw, sekirip top ılaqtırmaqsı bolıp, jerge túsip qorǵawshını aldap ótiw júdá paydalı boladı.

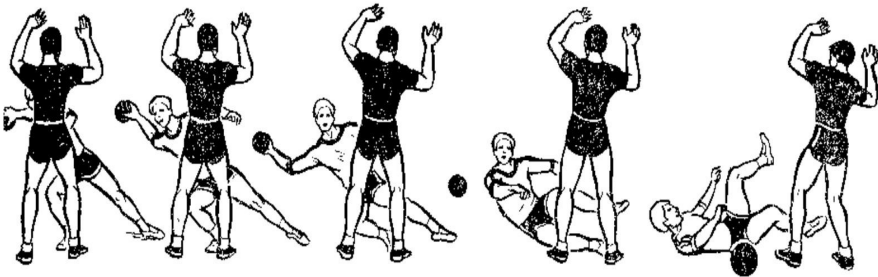
Shalǵıtıwlardı, ásirese, qorǵawshını aldap ótiwde qollanıw áhmiyetli sanaladı. Bul bir hám eki qádemli háreket bolıwı múmkin. Shalǵıtıw maqsetinde qádem qoyıw, qarsılıq etiw hám top uzatıwlardan paydalanıladı.



Toptı dárwazaǵa sekirip ılaqtırıw



Toptı dárwazaǵa jǵılıp ılaqtırw



Toptı dárwazaǵa jǵılıp ılaqtırw

Tosqınlıq. Bul hújimshilderdiń qorǵawshılardan qutılıwı ushın qollanılatuǵın paydalı qural esaplanadı. Qol tobi oyınında–tosqınlıqlar jekke halda hám oyınshılar toparı tárepinen qoyılıwı múmkin.

Topar bolıp tosqı qoyıw 9 metrli erkin top urıw sızıǵınan top ılaqtırwda qollanıladı, bul bir neshshe hújimshiniń bir-birine jaqın turıp, top iyelemekshi bolǵan hújimshige qarsı shıǵıp kiyatırǵan qorǵawshılar jolın tosqıwdan ibarat.

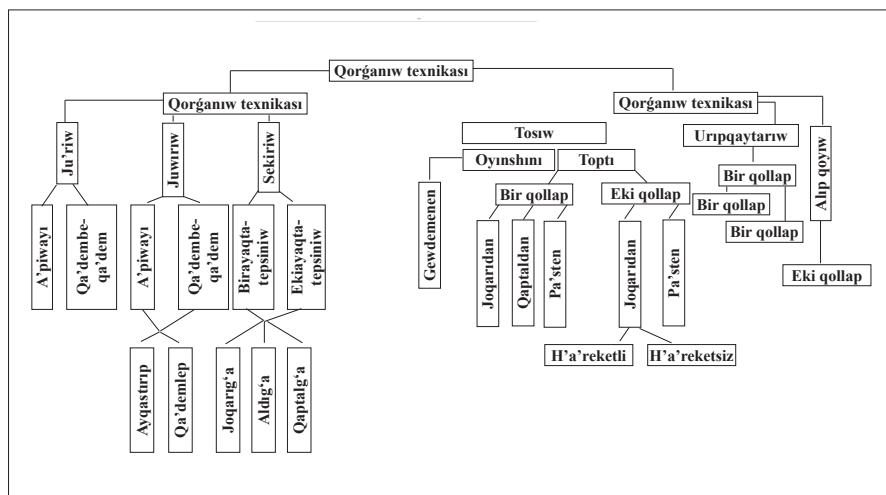
3.2. Qorǵanıw oyınınıń texnikası

Oyınshılardıń qorǵanıw texnikasına toptı alıp júriw, urıp qaytarıw, tosqı qoyıw hám dárwazaban arqalı toptı uslap alıwlar kiredi.

Dáslepki halatta tuwrı turıw, qorǵanıw háreketi tayarlıǵına múmkinshilik jaratadı. Oyınshı ayaqların búgip, gewde awırlıǵın ayaq taban-

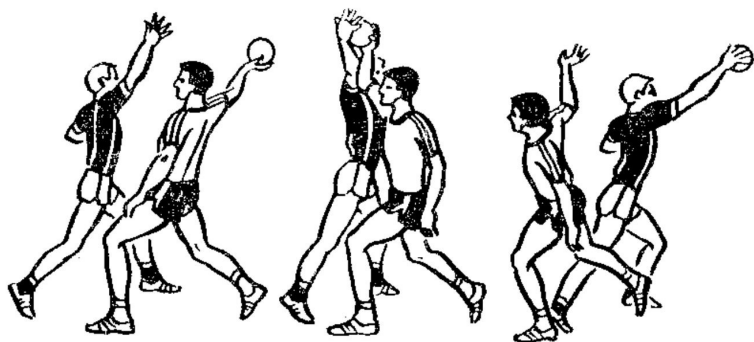
ların aldında bólimine teńdey bólistirip, qolların búkken halda (múyeshi shama menen 90%) biraz eki tárepke jayıp, qol alaqlanların aldında qaratıp turıwı kerek. Qaptal tárepke erkin júriw hám artı menen juwirıwdı biliw qorǵawshı háreketindegi texnikanıń eń áhmiyetli usılları boladı.

Qorǵanıw texnikasınıń klassifikaciyası

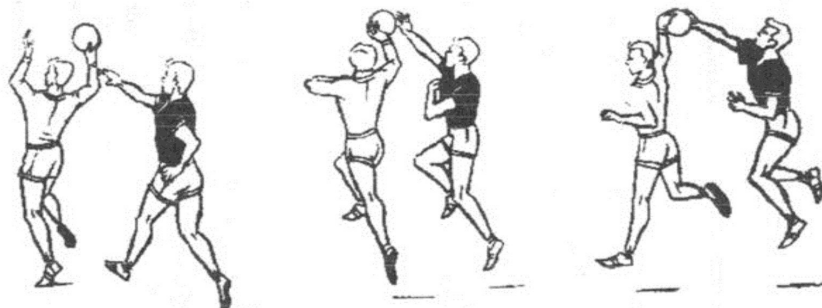


Toptı alıp qoyıw. Bul áhmiyetli usıl járdeminde komandanıń qarsı hújimge ótiwi támiynlenedi. Qorǵanıwdadıǵı oyınshı top uzatılǵan waqıtta onı alıp qoyıw maqsetinde ózi tosıp turǵan hújimshiniń aldınan topqa qarsı shıǵıwı ushın ornınan keskin qozǵalıwı lazım.





Toptı alıp qoyıw



Hújimshi ılaqtırǵan toptı alıp qoyıw

Toptı urıp shıǵarıw. Bul háreket top alıp júrgen hújimshi menen gúresiwde orınlanadı. Qorǵawshı qolaylı payıt tawıp hújimshige jaqınlasadı, toptı urıp shıǵaradı hám onı iyelewge háreket qıladı. Toptı urıp shıǵarıw onı ılaqtırıw ushın qoldı arqaǵa uzatıp, siltew háreketin orınlawda da qollanıladı. Qorǵawshı bunday halatta hújimshiniń toptı ılaqtırmaqshı bolǵan qolın arqaǵa uzatıwın kútedi hám usı payıtta alaqańı menen toptı kóteredi.

Toptı tosıw dárwazaǵa jiberilgen topqa qarsılıq kórsetiwde qollanılatuǵın tiykarǵı ádis (prıom, qural) esaplanadı. Joqarıdan, orta hám tómenen kiyatırǵan toptı bir hám eki qol menen tosıw múmkin. Tosıwdı orınlap atırǵan qorǵawshı qanshelli hújimshige jaqın bolsa, top jónelisin anıqlaw sonshelli ańsat boladı. Sonıń ushın qorǵawshı toptı uslawǵa tayarlanıwda dıqqat penen hújimshini, sonday-aq, toptı baqlawı hám óz

waqtında top ılaqtırıp atırǵan oynshını toqtatıw ushin shıǵıwı lazım. Hújimshi top ılaqtırıwdan aldın qorǵawshı qolların joqarıǵa kóterip, alaqların aldıǵa qaratıp bir-birine jaqınlatadı hám toptı tosıwda qolınıń barmaqların jaraqattan saqlaw ushin muskulların sozadı.



Toptı urıp shıǵarıw

Jerden sekirtip urılǵan toptı tosıw sekirgen halda ámelge asırıladı. Sonıń ushin qorǵawshı aldın-ala ayaqların búkken halatta tayarlanıp turıwı kerek.



Topqa joqarıdan eki qollap “tosıq” qoyıw

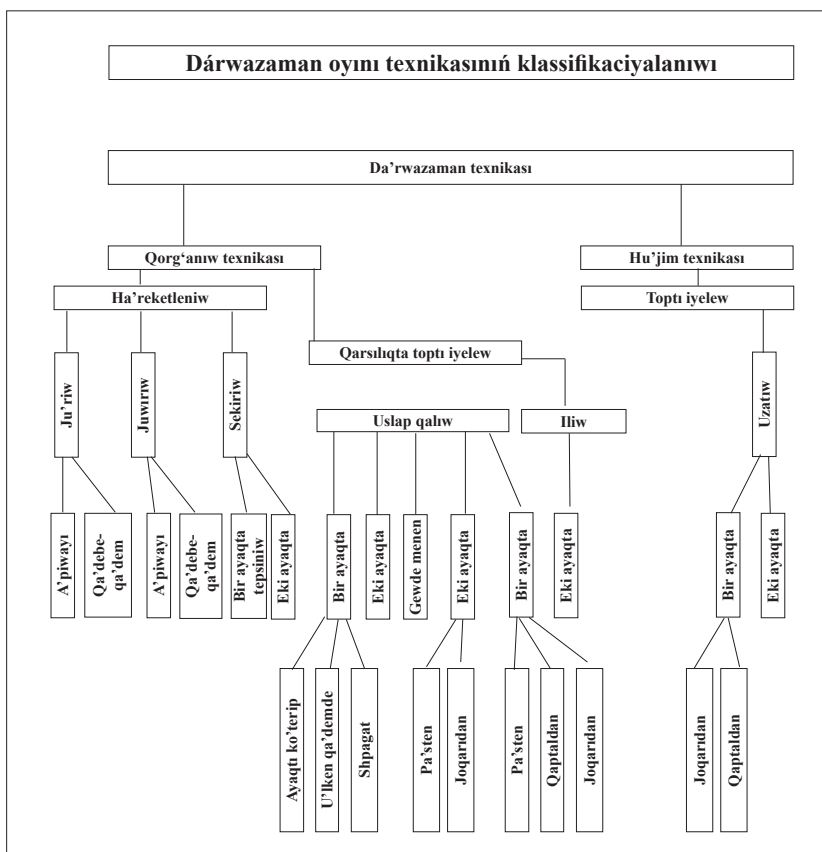
Birigiw (qosılıw). Bul usıl oynshılardı qadaǵalawdı joǵaltıw qáwpi

tuwılǵanda qollanıladı. Qorǵawshılar qosılısıp (birigip) orın almasırsa, bunday jaǵdayda olardıń baqlawındaǵı oyınshıları da ózgeredi. Tosıq qoyılǵan hújimshi arqa tárepke háreket qılsa, sol waqıtta onıń qarsılası aldığa shıǵıp, hújimshi ketken tárepke ótedi. Ádette, bunday usıl tosıq qoyıwda hám hújimshilerdiń qarama-qarsı orın almasıwında qollanıladı. Hújimshi qorǵanıw háreketlerine qosılǵanda onı baqlap kiyatırǵan oyınshı, yaki dárwazaǵa jaqın turǵan qorǵawshı juwapker bolıwı kerek. Hújimshiniń hújim háreketlerin qıyınlastırıw ushın qorǵanıwǵa ótken oyınshı hújimshiniń kiriw jolın hám aktiv háreketin toqtatıwǵa háreket qılıwı kerek. Bunı ámelge asırıw ushın qorǵawshı qarama-qarsı háreket qılıp, ózin qadaǵalap kiyatırǵan oyınshıdan azat bolıwı maqsetke muwapıq boladı.

3.2.1. Dárwazaban oyınınıń texnikası

Dárwazaban komandada eń qıyın hám juwapkerli wazıypanı orınlaydı. Onıń háreketi tek dárwazanıń qáwipsizligin emes, al hújimniń nátiyjesin de belgileydi. Dárwazaban ushın áhmiyetlisi-eń dáslep boyı (180-190 sm), tezlik reaksiyası, ólshep biliwi, shaqqanlıq, kúsh, shıdamlılıq siyaqlı sıpatlar bolıp sanaladı. Dárwazabannıń dáslepki oyın texnikasına-turıw, jılıw, shalǵıtıwlar, toptı qol, ayaq, gewde menen qaytarıw hám toptı jetkerip beriwler kiredi. Dárwazaban texnikalıq usıllarınıń tabıslı bolıp orınlanıwı, kóbinese, onıń háreketke qanshelli tayar ekenligi menen belgilenedi. Dárwazabannıń dáslepki halatın durıs tańlay biliwi onıń háreketke tayarlıq (premlarınan) ádislerinen sanaladı.

Turıw. Dárwazaban hárekettegi toptıń sharayatına baylanıslı hár qıylı halatta turıwı múmkin. Dárwazada turıwdıń, tiykarınan, eki túri bar: dárwaza ortasında hám dárwaza ústinleri (stoykaları, baqanları) qasında. Dárwazanıń ortasında tiykarǵı halatta turıp háreket qılıw qolaylı: ayaqlar iyiniń keńliginde, sál búgilgen, gewde awırılıǵı eki ayaqqa teńdey bólingen, gewdeniń joqarı bólegi azǵana aldığa iyilgen, qollardıń alaqaqları aldığa qaratılǵan halda sál búgilip, qaptal tárepke uzatılǵan, alaqaqlar bálentligi shama menen iyinniń bálentligine teń, yaki onnan da joqarıda bolıwı múmkin.



Eger hújimshi top ılaqtırıwdı múyeshte turıp orınlap atırǵan bolsa, onda dárwazaban dárwaza ústini (baqanı) janında turıp (ayaqlarınan aralıǵı 15-20 sm), dárwazaǵa jaqın bolǵan qolın joqarıǵa kóterip shıǵanaǵı sál búgilgen boladı, sonda dárwazanın joqarǵı múyeshin jabadı; ekinshi qolı qaptal tárepke sozılǵan, gewde awırlıǵı dárwazaǵa jaqın turǵan ayaqqa óterilgen boladı. Mine usınday halatta dárwazaban toptı tikkeley qaytaradı yaki tez-tez aldırǵa shıǵadı.

Jıwıw. Dárwazaban ornın, tiykarınan, qaptal tárepke qádem qoyıp ózgertedi. Bul onıń óziniń jónelisin tez-tez almastırwına hám toptı qaytarıw ushin tayar bolıwına imkaniyat jaratadı.

Dárwazaban toptı alıp qoyıwdı, shapshıǵan toptı iyelep, onı oyınǵa kiritiwdi, qarsılaslar tárepinen tez jarıp (buzıp) ótiwdi támiynlewshi toptı iyelewdi, aldırǵa hám arqaǵa tez háreket qılıwdı, keskin start alıwdı biliwi shárt.



Shpagat halatta toptı toqtatıw.



Toptı bir qollap joqarıdan toqtatıw

Dárwazaban aybat etiw háreketlerinen hám ayaqlardı bir sıziq boylap jayıp otırıw (shpagat) halatınan tez-tez paydalanıwǵa tuwrı keledi, sonıń ushın ol bul háreketlerdi hár tárepke biymálel orınlawdı biliwi júdá zárúr boladı. Onıń hár túrli sekiriwlerdi orınlawı oyında ayrıqsha áhmiyetke iye. Dárwazabannıń top ılaqtırıp atırǵan oynshıǵa qarsı shıǵıwı hám sekiriwi-dárwazanı qorgawdıń quramalı usılları qatarınan orın alǵan. Dárwazanıń nıshanǵa alınǵan múyeshin kemeytiw ushın dárwazaban joqarıǵa yaqı uzınlıqqa sekirip, dárwazaǵa baǵdarlangan toptıń jolın tosıwǵa háreket qıladı.



Ayaq penen toptı toqtatıw.



Úlken qádem qoyıp toptı toqtatıw

Ádette, dárwazaban sekirgende, toptıń jónelis baǵıtın, kóbirek, kemeytiw ushın ayaq hám qolların qaptal tárepke jayadı. Dárwazaban qarsılaslar menen top ushın gúreste, kóbinese, aldaw háreketlerinen paydalanadı. Shalǵıtıw maqsetinde bir tárepke iyilip, keyin basqa tárepti

tosadı, tez-tez aldawshı háreketlerdi qollanadı. Bunday halatlarda hújimshi toptı dárwazaban ústinen asırıp taslaydı, biraq bunday bolıwdı aldın-ala kútken dárwazaban dárhal arqağa qayıtıp, top jolın tosıwğa úlgeredi.

Toptı qaqshıp alıw dárwazaban oyını texnikasınıń eń áhmiyetli elementlerinen biri sanaladı. Kúshli uzatılğan toptı qaqshıp alıw imkaniyatı joq bolsa da, onı qaytarǵannan keyin-aq iyelep alıw áhmiyetli boladı, sebebi qarsı hújimge ótiw baslanıwı kerek. Sonıń ushın dárwazabannıń toptı qaqshıp alǵanı maqul. Biraq eń jaqsı usıl — toptı eki qollap qaqshıp alıw usılı sanaladı.

Toptı uslaw dárwazaban háreketlerindeki tiykarǵı orındı iyeleydi. Áhmiyetlisi, ılaqtırılğan toptı (amortizaciya qılıp) tezligin tómenletip uslaw biliwi kerek. Bunıń ushın top alaqańǵa urılǵanda, qol, alaqań hám barmaqların azǵana arqa tárepke jiberiw maqsetke muwapıq boladı. Jaqın araqlıtan shapshıp kelgen toptı dárwazaban uslaw alıwı lazım.

Toptı qaytarıwda, uslaw alıwda dárwazaban bir, yaki eki qoldı isletiw, ayaq hám qol menen yaki gewde menende toptı teńdey qaytarıwı múmkin.

Joqarıdan kiyatırǵan toptı dárwazaban bir, yaki eki qollap oynatadı. Eger top qaysı tárepten kiyatırǵan bolsa, onda dárwazaban top kiritiw múyeshin kemeytiw ushın sol tárepke, yaki aldığa bir qádem taslaydı, yamasa sekiredi hám top uslawdı sol táreptegi qolınıń barmaqları yaki alaqańı menen orınlaydı. Bazıda bul usıl sekirip jıǵılǵan halda da orınlanadı, lekin bul maqsetke muwapıq emes, sebebi bunday usıldı orınlawǵa kóp waqıt sarıplanadı, aqıbette, toptı qaytarǵannan soń dárwazaban óziniń ólshemin joǵaltadı. Bunday háreketlerdi orınlawda balanstı joǵaltıwına az waqıt sarıplap, tiykarǵı halatta turıwdı saqlaǵan maqul.

Dárwazanın tómengi bólimine ılaqtırılǵan top ayaq penen qaytarıladı. Top kiyatırǵan tárep anıqlanıp, dárwazaban usı tárepke ayaq tabanların tuwrılıp, maydanǵa jaqın keń qádemge aybatlı háreket etiwge umtıladı. Bunda ayaqtıń san hám baltır arasındǵı múyesh 90°tı quraydı. Usı tárepke ayaq penen birge sergeklik penen sol táreptegi qolı da soziladı: basqa qolı bolsa balanstı saqlaw ushın joqarıǵa kóteriledi. Aybat etiw nátiyjesinde ayaq tolıq durıslanadı hám dárwazaban tuwrı sızıq boylap ayaqların jayıp, «shpagat» halatın aladı, yaki ekinshi ayaq dizesine túsedı, sońınan tez tiykarǵı halatqa turıwǵa qaytadı.

Eń uzaq poziciyadan dárwazanıń uzaq, tómengi múyeshine uzatılǵan toptı dárwazaban sol táreptegi qol hám ayaǵın teńdey siltep yaqı aybat etip uslaydı.

Toptı uzatıw. Dárwazaban tárepinen tez hám anıq uzatılǵan top komandanıń hújimge ótiwi ushın áhmiyetli sharayat jaratıwdıń girewi sanaladı. Sonıń ushın dárwazabannıń biyik traektoriya menen yaqı uzaq aralıqlarǵa toptı joqarıda qoldı búgip uzatıwdı qollanıwı qaǵıyda shártine (normasına) aylanıp ketken. Toptı iyelegennen soń dárwazaban, onı uzatıw ushın qolaylı tárepti tańlaydı.

Dárwazabannıń háreketi nátiyjeli bolıwı ushın eń tuwrı poziciyası dárwazanıń ortası esaplanadı. Dárwaza aldında onıń orayınan bir metrge shekemgi aralıq boylap háreket qılıwshı dárwazaban bálent «traektoriya»da keletuǵın toptı iyelewge báhá tayar bolıwı lazım. Toptıń ılaqtırılıp baslawın anıqlaǵannan soń, dárwazaban dárwaza maydanına top kiritiw imkaniyatın kemeytiw ushın aldırǵa shıǵadı. ılaqtırılǵan top 30 gradustan kishi múyesh astında bolsa, ol jaǵdayda dárwazaban dárwaza baqanları (ústinleri) qasında orın iyeleydı.

Dárwazaban hesh waqta toptı qadaǵalawsız qaldırmaıwı hám óz waqtında hújimshiniń top ılaqtırıw usılın háreket baslanıwınan aldınlaw anıqlawı júdá áhmiyetli boladı.

Eger onıń komandası hújim jasap atırǵan bolsa, onda ol 9 metrli sızıq qasınan orın iyeleydı, tosattan komandası toptan ajırılıp qalıp, qarsılaslar tez jarıp ótiw hújimin ámelge asırsa, oyınǵa qosılıwǵa tayar bolıp turadı. Bunday halda ol toptı iyelew ushın maydanǵa shıǵıwı múmkin. Háreketi tabıslı bolmasa, onda arqaǵa sheginedi hám dárwazada turıp, tez jarıp ótip toptı dárwazaǵa ılaqtırıp atırǵan hújimshiniń tobın qaytarıwǵa háreket qıladı.

3.3. Qol tobtı oyınshıların oyın texnikasınıń usıllarına úyretiw metodikası

Úyretiw processiniń dúzilisi

Oyın usıllarına hám taktikalıq háreketlerge úyretiw qıyın hám uzaq dawam etetuǵın process bolıp esaplanadı.

Oyın texnikasınıń úyreniw ushın júdá kóp oyın usılların orınlaw lazım

hám buniń ushin bir neshshe jıl kerek boladı. Úyretiw processinde oyun usılların tek biomexanikalıq kózqarastan durıs hám ónimli orınlaw ǵana emes, al oyun waqtında onı qollanıwdı da úyretiw kerek. Sonıń ushin texnikalıq usıllarǵa úyretiw hám individual taktikalıq háreketlerge úyretiw birgelikte alıp barıladı. Bunnan tisqari, oyınǵa úyretiw hám fizikalıq sıpatlardı tárbıyalaw óz-ara bir-birine baylanǵan halda alıp barıladı. Háreketlerge úyretiw hám fizikalıq sıpatlardı tárbıyalawdıń negizine qol tobi oynshısınıń háreket kónlikpelerin qalıplestiriw nızamlıqları jatadı.

Fizikalıq sıpatlardı tárbıyalaw háreket kónlikpelerin iyelew processin tezlestiredi. Oyun usılların orınlawda fizikalıq sıpatlar júzege keledi hám rawajlanıwı tezlesedi. Biraq háreketlerge úyretiwde qaǵıyda boyınsha sharayat jenilletilip, al fizikalıq sıpatlardı tárbıyalawda júkleme asırılıp barıladı.

Hár bir usıldı úyretiw basqıshpa–basqısh alıp barıladı. Eń baslı dıqqatı hárekettiń tiykarǵı basqıshına, keyin bolsa basqa bóleklerin orınlawǵa qaratıladı.

Har qanday usıldı úyretiwde texnikalıq-taktikalıq háreketlerdiń izbe-izligi logikalıq jaqtan durıs bolıwı kerek.

1. Usıl menen tanıstırıw;
2. Usıldı ápiwayılastırıp úyretiw;
3. Usıllardı oyun halatına jaqınlastırıp quramalastırıw;
4. Úyrenilgen usıllardı oyında qollanıw.

Usıl menen tanıstırıwda, álbette, kórgizbeli qurallardan paydalanıp, usıl tuwralı maǵlıwmat beriw hám onı oyına keltiriwdi payda etiw kerek. Kórgizbeli qurallardan qayta paydalanılǵanda (súwret, tablica, videoplenka) úyrenilip atırǵan usıl hám háreketlerdiń ádewir ayrıqsha bóleklerine áhmiyet beriledi. Oyun usılları hám háreketlerdi kórsetiwde usıldıń áhmiyeti hám onı oyun waqtında ónimli qollanıw tuwralı aytıp beriw maqsetke muwapıq boladı.

Háreket tuwralı túsinikke iye bolıw ushin usı usıldı ámelde orınlap kóriw imkaniyatı beriledi. Háreketlerdi ápiwayılastırılǵan sharayatta

úyreniw kemshiliklerdi saplastırıwǵa járdem beredi. Usı halatta qanday tabısqa hám jeńiske erisiw tayarlawshı hám jantasıwshı shınıǵıwları tańlawǵa baylanıslı boladı. Háreket elementlerin seziw ushın háreketlerdi májbúriy shegaralap hám belgilep qoyǵan usıllar qollanıladı.

Oyın usılların ápiwayılastırılǵan yaki quramalastırılǵan sharayatta úyretiw ushın oyınnıń dáslepki halatı, aralıq, jónelis háreket tezligi hám hár túrli kesent etiwshı belgiler kiritiledi. Bul, óz nábwetinde, usılǵa úyretiwdegi tosınlıqlardı saplastıradı.

Tayanış sózler.

1. Tosqınlıq;
2. Shalǵıtıwlar;
3. Toptı ılaqtırıw;
4. Toptı jetkerip beriw;
5. Toptı qaqshıp alıw;
6. Dárwazaban;
7. Maydan;
8. Qorǵanıw;
9. Hújim.

Ózin–ózi qadaǵalaw ushın sawallar

1. Gandbol oyını texnikasınıń klassifikaciyası haqqında aytıp berin.
2. Qorǵanıw oyını texnikasınıń usılların sanap berin.
3. Hújim oyınınıń texnikası qanday?
4. Dárwazaban oyınınıń texnikası tuwralı nelerdi bilesiz?
5. Dárwazaǵa top ılaqtırıw túrlerine túsiniń berin.
6. Aldap ótiw túrlerin aytıp berin.

Paydalangan ádebiyatlar

Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Toshkent-2005 y.

Sh.Pavlov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.

Sh.Pavlov «Qo‘l to‘pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent,1987y.

Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish sistemasi). - Toshkent- 2007-y.

Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. «Qo‘l to‘pi». Toshkent- 2007-y.

Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

Harko Brown. Traditional Maori Games. — Copyright © 2006 year.

Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. — Sydney 2009 year.

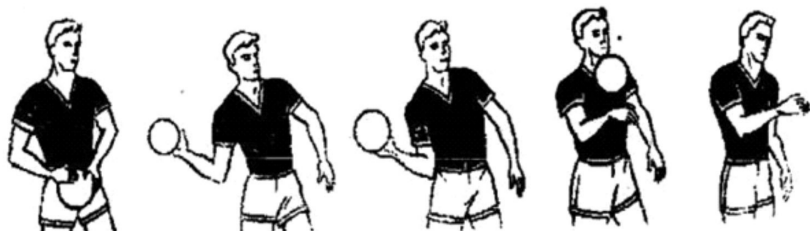
4-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍ TAKTIKASÍN ÚYRETIW JOLLARÍ

4.1. Qol tobında oyın taktikası

Oyında tabısqa erisiw, tiykarınan, durıs háreket etiwge baylanıslı boladı. Usınıń sebebinen oyındı basqarıwda hár túrli taktikalıq (usıllardan) qurallardan paydalanıw lazım boladı.

Taktikalılıq degende, oyınshılardıń qarsılas ústinen jeńiske erisiwge qaratilğan jeke yaki komandalıq háreketleriniń shólkemlestiriliwi, yaǵnıy, qarsılas penen tabıslı gúres alıp bariwǵa imkaniyat beretuǵın anıq háreketlerdi túsiniw gerek.

Taktikadaǵı tiykarǵı wazıypa bul – hújim hám qorǵanıw háreketleriniń maqsetke eristiretuǵın eń qolaylı quralların hám óz-ara birikken formaların belgilewden ibarat.



Qollardı shıǵanaqta bükken halda joqarıdan top (ilaqtırıw) uzatıw halatı



Hárekette qoldı joqarı búgip toptı ilaqtırıw (shatastırıw háreketinen soń)

Qol tobi oyınında taktika menen texnikalıq bir-birine tereń baylanıslı boladı. Toptı kimge hám qanday uzatıwdı, top penen birge qarsılastırın qorǵanıwın jarıp ótiwdi, dárwazaǵa qashan top ilaqtırıwdı sheship atırǵan

oyınshı óz oyınan, túsiniğinen, biliminen paydalanadı hám háreketti ámelge asırıp atırǵanda óz texnikalıq sheberligin kórsetedi. Mine usı sebepli texnikalıq sheberlik oyınshınıń taktikalıq rejelerin ámelge asırıw quralı bolıp xızmet qıladı.

Oqıw-shınıǵıwları dawamında taktikalıq tayarlıqqa úlken itibar beriledi. Sonday-aq, hár bir oyınshı hám komanda háreketlerdiń túrli variantların jetik iyelegen, jaqsı ózlestirip alǵan bolıwı kerek.

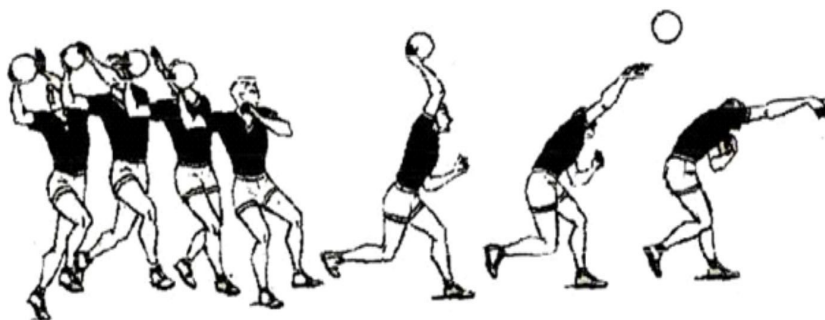
Hújim hám qorǵanıwda qollanılatuǵın taktikalıq háreketler qarama-qarsı wazıypalardı sheshiw ushın qollanıladı.

Taktikalıq eki úlken bólimge bólinedi:

1. Hújim taktikası;
2. Qorǵanıw taktikasına ajıralıp bólinedi.



Joqarıdan qoldı búgip top ılaqtırıw halatı



Joqarıda qoldı búgip, toqtap top ılaqtırıw halatı



Qoldı joqarıda bığıp, sekirip top ılaqtırw halatı



Joqarıdan qoldı bığıp, qaptal tárepke iyilgen halda jıgılıp top ılaqtırw halatı



Joqarıdan qoldı bığıp, qaptal tárepke iyilgen halda jıgılıp top ılaqtırw



Qaptal tárepten qoldı bığıp, top ılaqtırw halatı



Hújimdegi tárepten dárwazaǵa ılaqtırıp atırǵan toptı arqa tárepten kelip qaytarıw halatı

Hújim oyındı sheshiwshi ádis sanaladı. Hújimniń tiykarǵı jeke maqseti bul – qarsılastıń qorǵanıwdaǵı háreketlerin buzıw hám dárwazaǵa top ılaqtırıwdaǵı qarsılıqlardı jeńiw bolıp esaplanadı.

Házirgi kúnde qol tobtı oyınında qorǵanıwdan hújimge ótiwdiń tezligi, taktikalıq háreketlerdi orınlaw tezligi hám anıqlıǵı kúsheygen hám buniń nátiyjesinde texnikalıq háreketlerdi orınlaw waqtı qıs qaradı.

4.2. Qol tobtı oyınında hújim taktikası

Hújim oyındı sheshetuǵın qurallardan biri, yaǵnıy jeńiske erisiw, kóbinese, onıń sońǵı nátiyjesine baylanıslı boladı. Hújimniń pútkilley jekke maqseti bul qarsılastıń qorǵanıwdaǵı háreketleri tártibin buzıw hám dárwazaǵa top ılaqtırıwda jeke qarsılıqtı jeńiwden ibarat. Házirgi kúnde qol tobtı oyını hújimniń tez-tez hám qısqa waqt dawamında uyımlastırılıwı menen kórinedi. Zamanagóy qol tobtı oyınında qorǵanıwdan hújimge ótiw tezligi, taktikalıq «kombinaciya»lardı orınlaw tezligi hám anıqlıǵı astı. Buniń nátiyjesinde, texnikalıq usıllardıń orınlanıw waqtı qıs qaradı.

Jámáát (Komandalıq) háreketleri: hújimde komandalar, tiykarınan, eki taktikalıq sistemanı qollaydı – **tez jarıp ótiw** hám **poziciya hújimi**. Bul sistemalardıń hár qaysısı biri-birin tolıqtıradı hám sonıń ushın barlıq komandalar olar menen qurallanǵan bolıwı kerek.

Tez jarıp ótiw taktikası — bul hújimde kóbirek nátiyje beretuǵın usıl sanaladı. Biraq onı qollanǵanda oyınshılardıń óz-ara birlesken halatta bolıp qalıwı qıyın. Sonıń ushın poziciyada hújim qılıwdıń salıstırma

salmaǵı biraz joqarı esaplanadı. Soǵan qaramastan, tez jarıp ótiw qanshellı kóp qollanılsa, hújimshiler top ılaqtırıwdı sonshellı kóp orınlaydı. Zamanagóy qol toıbı tek usınıń esabınan rawajlanbaqta.

Tez jarıp ótiwdiń maqseti qarsılaslardıń toptı joǵaltıp, hújimnen qorǵanıwǵa ótiw waqtında júz beretuǵın waqıtsha uyımlaspaǵan háreketinen paydalanıw bolıp esaplanadı. Sonıń ushın tez jarıp ótiwge, álbette, qarsılaslardan toptı kútilmegende alıp qoyıw waqtında kirisiledi. Bul, kóbinese, toptı alıp qoyıwda, tosqınlıqlardan, dárwazabannan, yaki dárwaza baqanlarına (ústinlerine) urılıp qaytqan toptı iyelegende hám hújimshiler tárepinen oyın qaǵıydası buzılǵan hallarda ámelge asırıladı.

Tez jarıp ótiwdegi ózgerisler onıń tezlikke iye bolıwı menen baylanıslı.

Hújim 4-7sek. dawam etedi, óz-ara háreketler ápiwayı bolsa da, az sanlı oyınshılar menen ústinlik júzege keltiriledi.

Waqıttan utıw san jaǵınan ústinlikti júzege keltiredi hám dárwazanı iyelep alıw ushın qolaylı sharayat jaratadı. Biraq bunıń ushın barlıq qorǵawshılar háreketi imkaniyattıń barınsha tez, batıl hám jaqsı kelisilgen bolıwı kerek.

Tez jarıp ótiwde, ásirese, dárhal qolaylı sharayattı tańlaw hám birinshi toptı durıs uzatıw áhmiyetke iye boladı. Tez jarıp ótiw jeke, yaki komandanıń barlıq oyınshıları tárepinen ámelge asırılıwı múmkin. Tez jarıp ótiwge qanshellı kóp oyınshılar qatnassa, olarǵa qarsı gúresiw sonshellı quramalı boladı.

Dárwazaǵa qaray tez jarıp ótiwde hújimshiler pútkil maydan keńliginde bir, yaki eki qatar bolıp jaylasadı. Birinshi bolıp start alǵan (1-3-oyınshı) oyınshılardı arqadaǵı oyınshılar qollap-quwatlawı kerek. Hújimshiler toptı aldırıp qoyıwı hám olarǵa juwap retinde hújim uyımlastırılıwı múmkinligin esapqa alıp, bir oyınshı arqada qaladı. Eger aldıńǵı qatardıń oyınshıları sanı boyınsha ústinlikke iye bolmasa, onda hújimniń tabıslı juwmaǵın qorǵawshılar arasındaǵı bos orınǵa kiriwge háreket qılıp atırǵan artqı qatardıń oyınshıları ámelge asıradı. Bunday izbe-iz rawajlanatuǵın hám artqı qatardıń oyınshıları juwmaqlaytuǵın tez jarıp ótiw hújimi «Rawajlanǵan hújim» dep atama alǵan. Uzaq aralıqqa top uzatıp (ılaqtırıp) tez jarıp ótiw ápiwayı hám múddetinen aldın juwmaqlanatuǵın hújimniń juwapkerli usılı boladı.

Ádette, toptı jetkerip beriwdi dárwazaban yaki topqa iye bolǵan oyın-

shı orınlaydı. Tez jarıp ótiwdi baslağan oyınshı maydanniń qaptal sızığın boylap, yaki maydan orayı tárepke tez aldığa qaray umtıladı. Jeńis ushın aldığa umtılğan oyınshı basqalardan ozıp ketiwi múmkin. Ádette, buni aldığa shıǵıp oynap atırǵan qorǵawshı, yaki top ılaqtırılǵan orınǵa qarama-qarsı múyeshtegi qorǵawshı ámelge asıradı.

Qarsılaslarınıń qadaǵalawınan qutilǵan oyınshı toptı tez hám anıq uzatıwı, jetkeriwi kerek. Jaqsısı, toptıń jónelis traektoriyası tómenirek bolǵanı maqul. Sonday-aq, top uzatıw aralıǵı júdá uzaq bolmawı kerek, sebebi bunday toptı qarsılastıń dárwazabanı iyelep alıwı múmkin. Eger tez jarıp ótken oyınshıǵa dárwazaban top uzatıwına dárhal kesent berse, ol jaǵdayda bul oyınshı toptı keshiktirmesten óz sheriklerine, olar bolsa aldındaǵı oyınshılardıǵa uzatıwı zárúr.

Toptı qısqa aralıqta uzatıp, tez jarıp ótiw taktikası — usı háreket onı birinshi bolıp baslağan oyınshınıń hár tárepten panaǵa alınıǵına isengeninde ámelge asırıldı. Olardıń keyninen basqa oyınshılar da tez jarıp ótiwge umtıladı. Qarsılaslardı hújimdi toqtatıw imkaniyatınan mahrum etiw ushın, toptı iyelegen oyınshı qaǵıydanı buzıp bolsa da, dáslep, oyınıń barısın (sharayatın) anıqlaydı, qorǵawshı menen múnásibetke kirispesten tez nıshanǵa alıwǵa háreket qıladı hám toptı bos sheriklerine jetkerip beredi.

Hújimshiler pútkil maydan keńliginde aldığa qarap háreket qıladı. Birinshi qatarda 3-4 oyınshı bolıp, olar qısqa jol menen aldığa umtıladı. Ádette, qorǵawshıdan bos bolǵan hújimshini tabıw ushın 3-4 márte top uzatıwdı orınlaw jetkilikli boladı.

Tez jarıp ótiw hújimi bir-birine baylanıslı bolǵan úsh basqıstıan dúzilgen: 1. Toptı iyelep, hújimge ótiw; 2. Sanı boyınsha ústinlikke erisiw; 3. Hújimdi juwmaqlaw.

Hújimshı tez jarıp ótiw háreketiniń birinshi basqıshında sekirip aldığa taslanadı hám ózin baqlap turǵan oyınshıdan qutilıwǵa háreket qıladı. Top uzatpaqshı bolǵan oyınshı, qaysı oyınshıǵa top uzatıwdı, sharayattı durıs bahalap, top traektoriyasını hám jónelisin anıqlawdı, eger kerek bolsa, qorǵawshılardı shalǵıtıw ushın qılmatuǵın háreketi durıs tańlawdı biliwi kerek. Tez jarıp ótken hújimshilerdiń tiykarǵı maqseti-qorǵawshılardıń artına ótken sheriklerine boylama yaki diagonal boylap top uzatıwdan ibarat.

Tez jarıp ótiwdiń ekinshi basqıshında hújimshiler kúshin imkaniyatı barınsha keńeytedi hám maydan keńliginde bir-eki qatar bolıp orinalasadı. Top hújimniń aldınıǵı qatarına uzatıladı.

Úshinshi basqıstıń wazıypası-hújimdi tabıslı juwmaqlawdan ibarat. Jaqsısı, qorǵawshılardan hújimshiler sanı kóp bolıwı kerek, biraq san boyınsha teńlik bolǵan halatta hújimdi juwmaqlaw oyında tez-tez ushırıp turadı. Sonıń ushın hújimshiler az kúsh penen tez háreket qılıwǵa mudamı tayar bolıwı kerek. Bunday halatlarda birinshi qatardaǵı hújimshiler orın almastırıp, shalǵıtıwlar járdeminde hújimdi juwmaqlawǵa umtıladı, yaki ekinshi qatardaǵı oyınshılardıń oyınǵa qosılıwına qolaylı sharayat jaratıwǵa urınadı, bul ayrıqsha áhmiyetke iye. Qolaysız poziciyadan asıǵıp jiberilgen top qarsılaslardıń hújimge ótiwi ushın kúshi boyınsha basım bolıwına alıp keliwi múmkin.

Solay etip, tez jarıp ótiw joqarı birlesiw menen shólkemlestiriletuǵın háreket bolıp sanaladı. Onı qollanǵanda jaqsı nátiyjege erisiw ushın texnikalıq-taktikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesi jeterli emes, al sonıń menen birge, bunda ruwhıy halat: batıllıq, mártlik hám bazı waqıtlarda táwekelshilik háreketlerdi orınlaw hújimniń joqarı nátiyje menen juwmaqlanıwına járdem beredi.

Pozicionlıq hújim taktikası — komanda tez jarıp ótiw hújimin juwmaqlay almasa, onda hújimshiler májbúriy halda qorǵawshılardıń uyımlasıp dúzilgen qorǵanıwına qarsı gúresiwi kerek. Bunıń ushın olar maydanniń ózlerine qaraslı bolǵan yarımına qayıtıp, qarsılaslar tolıq qorǵanıwǵa ótkende, olarǵa qarsı hújim uyımlastıradı hám bul «pozicionlıq hújim» deb ataladı. Zamanagóy sharayatta qorǵawshılardıń birleskenlik penen shólkemlestirilgen qorǵanıwın tez jeńip shıǵıw oǵada áhmiyetli, sebebi hújimshilerdiń top penen hújim qılıwına 45 minuttan artıq waqıt berilmeydi.

Pozicionlıq hújimdi qollanıw tómenдеgi halatlarda orınlanadı:

- toptı oyınǵa kiritiw ushın kóp waqıt sarıplansa;
- oyın tezligi boyınsha qarsılaslardıń ústinligi anıq sezilip tursa;
- oyın pátin ózgeriw zárúrligi tuwılǵanda, qayta tikleniw ushın dem alısta;
- oyınshılardı almastırıp kerek bolǵanda.

Pozicionlıq hújim úsh basqıstıan ibarat: baslangısh, tayarlawshı hám

juwmaqlawshı. Birinshisinde oyınshılardı ornı-ornına qoyıw ámelge asırıladı. Waqtınsha sanı boyınsha ústinlikke iye bolıw yaki hújim zonalarınan birinde qolaylı sharayat jaratıw ushin top hám oyınshılardıń ornın almasıwı ekinshi fazada baslanadı. Aqırǵı fazada bolsa dárwazanı iyelep alıwǵa erisiledi yaki kúshler qayta tiklenip, hújimdi dawam ettiriw hám hújimnen qorǵanıwǵa ótiw ushin qolaylı sharayat júzege keltiriledi.

Pozicionlıq hújimdi uyımlastırıw ushin komanda eki taktikalıq toparǵa bólinedi. Birinshi topardı aldınıǵı qatarda dárwaza maydanshası sızıǵına jaqın jerde, ekewi múyeshten hám bir sızıq boylap oynaytuǵın oyınshılar quraydı. Ekinshi qatardı oraylıq hám eki yarım ortalıqta oynaytuǵın oyınshılar iyeleydi. Birinshi qatardaǵı oyınshılar juwapershiligine quramalı wazıypa júklenip, olar qarsılaslar qorǵanı arasında háreket qıladı. Sonıń ushin birinshi qatar oyınshıları toptı iyelep, shalǵıtıwları qollanıp, qorǵawshını aldap ótip hám top ilaqtırıwǵa qolaylı sharayat jaratıw ushin ornın tańlawdı biliwi zárúr. Bunıń ushin oyınshılardıń óz qatarındaǵı sherikleri menen birgelikte oyın poziciyaların waqtı-waqtı menen almasıp turıwıdı biliwi maqsetke muwapıq boladı.

Ekinshi qatar oyınshıları oyındı shólkemlestiriw menen birge hújimdi juwmaqlaw funkciyasın da ornılaydı. Sonıń ushin olar joqarı tayarlıq dárejesine hám texnikada, hám taktikada joqarı mamanlıqqa erisiwi kerek.

Birinshi hám ekinshi qatarda oń tárepten shep qol menen, shep tárepten bolsa oń qol menen top ilaqtıratuǵın oyınshılardıń oynawı qarsılas dárwazasına ónimli hújim uyımlastırǵanda imkaniyat beredi.

Pozicionlıq hújimniń hár qıylı variantlarında sızıq boylap oynaytuǵın oyınshılardıń sanı ózgeriwi múmkin. Pozicionlıq hújimdegi oyınshılardıń 3-3 yaki 4-2 bolıp sızıq boylap ornalasıwı kóp tarqalǵan usıllardan sanaladı. Pozicionlıq hújimde jáne bir qansha jaylasıw usılları da bar.

Jaylasıw variantın tańlaw olardıń imkaniyatına hám qarsılaslardıń qorǵanıw sistemasınıń dúzilisine baylanıslı boladı. Pozicionlıq hújimde hújimshiler arasındaǵı óz-ara tiykarǵı taktikalıq háreketler jaylasıw variantına baylanıslı bolmaydı. Yaki oyınshı arasındaǵı “qaytar hám shıq”, “aldamshı hújim”, “ornın almasıwı”, “tosıw” siyaqlı ápiwayı háreketler basqalarındaǵıǵa qaraǵanda kóbirek isletiledi.

“Qaytar hám shıq” oyun taktikası — bul eń ápiwayı taktikalıq kombinaciya. Ol oyınshınıń topqa qarsı shıǵıp, onı bos orınǵa uzatıwı hám jáne ózine qaytarıp alıwınan ibarat boladı. Bunday halatta qorǵawǵa tosattan kiriwdi baslaǵan oyınshınıń tezliginiń ústinligi jaqsı nátiyje beredi.

«Aldawshı hújim» oyun taktikası — bul óz-ara háreket bolıp hújimshiniń top penen eki qorǵawshı ortasınan ótip, toptı ılaqtırmaqshı bolǵanda qorǵawshılardıń usı hújimshiniń jolın tosıw ushın aldǵa shıǵıwǵa májbúr etiwde hám isendiriwde qollanıladı. Bunday hallardan sońınan basqa hújimshiler ushın ashılǵan «jol»da erkin háreket qılıw imkaniyatı jaratıladı.

«Orın almasırw» oyun taktikası – bul óz-ara hárekette bolǵan oyınshılardan birin qorǵawshılardan jasırın azat etiw ushın qollanıladı. Toptı iyelegen oyınshı sherigi tárepke háreket qıladı hám toptı arqadaǵı bos orınǵa ótken sherigine uzatadı.

Hújimshilerdiń óz-ara háreketinde tosıq qoyıw ayrıqsha áhmiyetke iye. Onıń járdeminde qorǵawshılardıń qarsılıǵın saplastırıw, zonaǵa kirip kiyatırǵan hújimshiniń qadaǵalanıwına kesent beriw múmkin. Tosqınlıq qoyıwdıń túrleri tómendegiler: orında turıp hám hárekette, sırttan hám ishten. Bunnan basqalarǵa qaraǵanda birinshi qatardaǵı hújimshiler nátiyjeli paydalanadı.

Pozicionlıq hújimde komanda háreketlerin shólkemlestiriwde sızıq boylap oynaytuǵın oyınshı arqalı hújim jasaw baslı orındı iyeleydi. Sızıq boylap oynaytuǵın oyınshılar sanı hár qıylı bolıwı múmkin (1-2) hám olardıń oyındaǵı tiykarǵı ornı — orayda, dárwaza qarsısında boladı. Biraq ol qaptal tárepke sızıq boylap háreket qılıwı, aldǵa erkin top taslaw sızıǵına shıǵıwı hám toptı oyınǵa kiritiwde qatnasıwı múmkin.

Sızıq boylap oynaytuǵın oyınshınıń tiykarǵı wazıypası toptı iyelep, onı dárwazaǵa ılaqtırıw. Bunıń ushın ol bárhá hiyle isletip (manyovr) bos orında «ashılıwǵa», top ılaqtırıw ushın kúshli qolın bosatıwǵa háreket etedi.

Keyingi háreketleri onıń qorǵawshıdan qutılıwın hám artı menen turǵan halda onı shalǵıtıp, hár tárepke aldap ketiwın támiynleydi. Sızıq boylap oynaytuǵın oyınshı ózi tosıq qoyıwdı hám top uzatıwda sheriklerine járdem qılıwdı biliwi shárt.

Ulıwma, aldǵa qoyılǵan wazıypanı ámelge asırıw ushın hújimshil-

er keń jaylasıwı hám pútkil maydan boylap hújim qılıwı, tosıq qoyıwı, múyeshen hám uzaq araqlıqtan top ılaqtırıwdı orınlawı kerek. Sızıq boylap oynaytuǵın oyınshı bos orınǵa kirip «ashılsa» hám dárwaza maydanına sekirip kirse, onda oǵan dárhal top uzatıladı.

Bir neshshe oyınshılar sızıq boylap hújim qılǵanda, dárwazabannıń wazıypası shegaralangán boladı: birewi báhá dárwazaǵa qáwip tuwdıradı, basqaları bolsa, kóbinese, sheriklerine járdem qıladı.

Orın almasıwǵa kelisip hújim qılıw nátiyjeli usıl boladı. Bunıń ushın hújimshiler oyınnıń hár bir sharayatında tabıslı oynay alıwı, toptı uzatıw hám dárwazaǵa ılaqtırıwdı biliwi, oyın processin jaqsı túsiniwi hám onıń rawajlanıw jolın aldın-ala kóre-biliwi zárúr. Orın almasıwǵa kelisip hújim qılıwdı qorǵanıwdıń hár qanday sistemasına qarsı qollanıw múmkin. Bunday hújim usıllarında kóp tarqalǵan variantlar: «vosmerka», «eki múyesh» esaplanadı.

Bul variantlarǵa bir neshshe oyınshılar háreketiniń ushırasıw principini tiykar salǵan. Bunda hújimshiler toparlarǵa bólinedi hám ózleriniń jónelisi boyınsha háreket qılıwı múmkin. Bir-birine qarama-qarsı háreket qılıp ushırasıwı top háreketiniń izbe-izligine tosıqlar qoyıwǵa, bir qorǵawshı zonasına eki hújimshiniń tosattan kiriwine qolaylı sharayat jaratadı.

Kóbinese, hújimniń «Vosmerka» variantında bul princip tolıq qamtıladı. Onıń ataması hújimshiler háreketiniń formasınan kelip shıqqan bolıp, úlken hám kishi «vosmyorka» degen eki túrge ajratıladı.

Oyınshılar kombinaciyanı bir-birine qarama-qarsı (skrest) háreket qılıp baylanıstıradı. Hár qashan top uzatılǵanda oyınshı diagonal boylap maydan múyeshine ketedi hám ózi top uzatqan ornına qaytadı. Bul bir neshshe mártebe tákirarlangánnan soń qorǵawshılar úyrenip qaladı, sonnan paydalanǵan hújimshiler tosattan basqa sheriklerinde oyınǵa tartıp, hújim formasın ózgertedi hám qarsılaslar qorǵanıwın waqtınsha albirawshılıqqa saladı.

Altı metrli sızıq boylap, múyesh hám sızıq boylap oynaytuǵın oyınshılardıń turaqlı háreket qılıwı qorǵawshılar háreketi ushın oǵanda kóp qıyınshılıqlardı tuwdıradı. Eki kishi «vosmerka»da yaki eki “úshmúyesh” formasında háreket qılıw ápiwayı óz-ara háreketi; 2-3 oyınshı arasına tosıq qoyıw hám tiykarǵı top uzatıwları qollanıw jaqsı

nátiyjege erisiwge imkaniyat beredi. Háreket etiwde áhmiyetli — bir poziciyada eki hújimshiniń toqtap qalmawı; top penen bolǵan oyınshı bolsa qorǵawshılardı aldığa shıǵıwǵa májbúr etiwshi hújim háreketlerin isletiwı kerek.

Zonalı qorǵanıwǵa qarsı hújimde, áhmiyetlisi, qorǵawshılardıǵa qolaysız bolǵan ornalastırıwdan paydalanıw nátiyjeli boladı. Sonday qılıp, 6-0 hám 5-1 zonasına qarsı gúreste, utımlısı, eki sızıq boylap oynaytuǵın oyınshı menen hújim qılıw boladı. Al 4-2 hám 3-3 zonalı qorǵanıwǵa qarsı gúreste bolsa, bir oyınshı sızıq boylap oynasa jaqsı nátiyje beredi.

Pozicionlıq hújim tabısınń aqırǵı nátiyjesi oyınshılardıń óz-ara kelisip qılınatuǵın háreketine, aldın-ala úyrengenin qollanıwına hám oyında júzege keletuǵın halatlardı unamlı sheshiwge baylanıslı boladı.

4.3. Qol tobi oyımında qorǵanıw taktikası

Qorǵanıwda oynawdıń ulıwma jámáátlık usılı jekke, zonalıq hám aralas bolıwı múmkin. Biraq azmaz bolsada basqa usıl elementlerinen paydalanbay, tek bir ǵana usılda oynay beriw qáte boladı, sebebi bul halat qorǵanıw taktikasın tómenletip qoyadı. Qorǵanıwdaǵı oynaw usılların qorǵawshılardıń jekke ózgeshelikleri hám imkaniyatların esapqa alıp tańlaw kerek boladı.

Qorǵanıw atırǵan komanda háreketleriniń hámmesi hújim qılıp atırǵanlardıń háreketine juwap retinde bolıp, qarsılaslar taktikasınıń ózgesheliklerine qarap uyımlastırıladı. Qorǵanıwdıń jaqsı uyımlastırılǵanlıǵı komandaǵa hújim háreketlerin tabıslı orınlaw imkaniyatların beredi.

Qorǵanıwdıń tiykarǵı maqseti, qarsılaslardıń dárwazaǵa toptı anıq ılaqtırıp imkaniyatın kemeytiw boladı. Bunda tiykarǵı wazıypalar tómendegilerden ibarat boladı:

- 1) qısqa waqıt ishinde qarsılaslardan toptı alıp qoyıw;
- 2) hújimde qatnasıwshı topar oyınshıları arasındaǵı ornatılǵan baylanıslardı buzıw;
- 3) dárwazaǵa top ılaqtırılıwlarǵa qarsılıq kórsetiw;
- 4) óz dárwazası aldında top ushın gúresiw hám toptı iyelegennen soń hújimdi shólkemlestiriw.

Qorǵanıwda oynaw usılları hár qıylı bolıp, tiykarınan, dárwazanı qorǵaw, toptı qolǵa kiritiw ushın aktiv gúresiwdi názerde tutıwdan ibarat.

Qorǵanıwdaǵı oyın da, tap hújimdegi siyaqlı jeke, topar hám komanda háreketlerinen ibarat boladı.

Jámáát háreketleri: Qorǵanıwda komanda háreketlerin shólkemlestiriwde úsh sistema: jeke, zonalı hám aralas qorǵanıw sistemalarınan paydalanıladı.

Jeke qorǵanıw: bul qol tobtı oyınında tiykarǵı qorǵanıw sisteması bolıp esaplanadı. Jeke qorǵanıw úsh varianttan ibarat: pútkil maydan boylap, maydanniń ózine qaraslı bóleginde hám erkin top taslaw zonasında orınlanadı.

Pútkil maydan boylap jeke qorǵanıw toptı joǵaltqanнан soń dárhal onı iyelew ushın aktiv gúresiwge mólsherlengen. Qorǵawshılar aldın-ala belgili, yaki ózine jaqın turǵan oyınshılardı bólistirip aladı hám top iyelew hám uzatıw imkaniyatların qıyınlastırıw ushın olardan ajıralmay qadaǵalaydı. Hújimshiler dárwazaǵa jaqınlasqan sayın qorǵawshılardıń belsendilik dárejesi artadı.

Eger qarsılas komanda oyınshıları texnikalıq jaqtan bosań yaki hújim qılıwı tómen bolsa, oyın waqtın arnawlı sozsa, yamasa qorǵanıwdı orınlap atırǵan oyınshılar sanı jaǵınan ústinlikke iye bolsa, onday halatta pútkil maydan boylap jeke qorǵanıwdı qollanıw maqsetke muwapıq sanaladı.

Maydanniń ózine qaraslı bóleginde qorǵanıw háreketlerin orınlar eken, komanda óz dárwazası tárepke sheginedi hám maydanniń orta sızıǵı janında aldın-ala bólistirilgen oyınshılardı tańlap aladı. Top iyelegen oyınshı tıǵız “diywal” menen pana qılınadı, basqalarınıń tosılıwı bolsa oyınshı menen dárwaza arasındaǵı aralıqqa baylanıslı, ol dárwazabangá qansha jaqın bolsa, sonsha tıǵız panalanadı.

Hújimshiler háreketin maksimal quramlastırıw ushın qorǵawshılar pútkil maydan boylap yaki erkin top taslaw zonasında hámme hújimshilerdi tıǵız tosıp tursa jaqsı nátiyje beredi. Toptı múyeshten oyınǵa kiritiwde yaki oyınıń aqırǵı minutlarında komanda minimal esapta utılıp atırǵan bolsa, pressining qollanıw maqsetke muwapıq boladı.

Zonalı qorǵanıw: bul sistemada hár bir qorǵawshınıń háreket qılıw zonası anıqlanadı, yaǵnıy, onıń zonasına kirgen hár bir hújimshige tıǵız pana bolıwǵa háreket qıladı.

Oyinshılar qorğanıwǵa qayıp kelip, ózleri tańlaǵan orınların iyeleydi, sońınan hújimshilerdiń jılısıwı hám toptıń almasırlıǵan ornı tárepke háreket etedi. Hújimshiniń top penen qılǵan hár qanday háreketine usı zonadaǵı qorǵawshı juwap beredi. Birqansha qáwipli bolǵan 10-12 m araqlıqtan hújimge shıqqan hújimshige oǵan jaqın bolǵan qorǵawshı shıǵadı, basqaları bola bos qalǵan orındı toltıradi.

Oyinshılardıń qorǵanıwda jaylasıwınıń bir neshshe variantları bar bolıp, tiykarınan, olardıń besewi zonada jaylasıwǵa háreket qıladı: múyeshlerde, orayda hám ekewi olardıń arasında, eń uzın boylı qorǵawshılar ortada, qalǵanları bolsa izbe-iz múyesh tárepte orınlasadı. Ol yaki bul varianttı tańlaw qarsılas oyınshılardıń quramı hám háreket qılıwlarına baylanıslı boladı. Uzaq araqlıqtan nátiyjeli hújim qılatuǵın komandaǵa qarsı eki sızıq boylap qorǵanıw shólkemlestiriledi múyeshtegi hám sızıq boylap oynaytuǵın oyınshılar arqalı hújim qılınsa, ol halda qorǵawshılardıń bir, eki qatar qorǵanıw sızıǵında jaylasıw usılı qollanıladı. Keń tarqalǵan zonada qorǵanıw sistemaları qatarına 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 ler kiredi.

Hár bir variant óziniń túrine iye. Solay etip, 5-1 aldǵa shıǵarılǵan oyınshı hár qıylı usılda háreket qılıwı múmkin; top penen bolǵan oyınshıǵa hújim qılıwı, toptı dárwazaǵa ılaqtırıwshı oyınshıǵa qarsı háreket qılıwı, yaki ulıwma hújimnen shetletiw maqsetinde oraydaǵı oyınshınıń oǵan qarsı oynawı múmkin.

Zonalı qorǵanıwdı qollanıwda eń áhmiyetlisi-dárwazaǵa top ılaqtırıwǵa kesent etiw menen sheklenbey, al hújimshilerdiń zonaǵa kiriwine jol qoymaw hám olardıń erkin top uzatıw imkaniyatın quramalastırıw boladı. Zonalı qorǵanıwda oyınshı hár saparı háreketshen, iyiliwshen hám pátli bolıwı talap etiledi. Onıń qúdireti jeke qorǵanıw jaqınlasqan sayın kúsheye beredi. Qarsılaslardıń oyınshılardı zonalı qorǵanıwda orınlastırıwdıń dáslepki halatına qaytarıw yaki barlıq oyınshılardı tıǵız panada uslawdı kúsheytiw maqsetinde usınday orınlastırıwlar qollanıladı.

Aralas qorǵanıw — bul sistemada jeke hám zonalı qorǵanıwdıń unamlı tárepleri birlestirilgen. Eki tiykarǵı principitiń mápi: óz aldına oyınshıǵa qarsı háreket hám zonadaǵı qorǵanıwdı nátiyjeli orınlawdan ibarat.

Bunday qorǵanıw tómenдеgi variantlarǵa bólinedi: 5+1, 4+2, 1+4+1. Bunıń mazmunı mınaw, oyınshılardıń bir bólegi (birinshi sanlı) zonanı uslap turadı, basqaları bolsa (ekinshi sanlı) hújimshini shaxsan qorǵaydı.

Variant 5+1 — qorǵanıwdı shólkemlestiriwde kóp ushıraytuǵın usıl sanaladı. Bunda oyınshılar 6-0 zonadaǵıǵa uqsap háreket etedi, oyınshılardan biri bolsa kúshli hújimshige qarsı jeke qorǵanıwda oynaydı.

Variant 4+2 bir waqıtta eki oyınshınıń (bombardir hám oraydaǵı, yaqı jáne basqa oyınshılar) háreketin baylap qoyıw maqsetinde qollanıladı. Yaǵnıy eki sheber hújimshige qarsı jeke qorǵanıwdı, basqaları bolsa sıziq boylap zonada qorǵanıwdı orınlaw formasında oynaydı.

Variant 1+4+1- qarsılaslar komandası sıziq boylap oynaytuǵın bolsa, soǵan qarsı qollanıladı hám ol oyınshıǵa qorǵawshılardan birine pana qılıw júklenedi. Hújimdi shólkemlestiriwshi oyınshıǵa qarsı jeke qorǵanıw qollanılıp, basqa oyınshılar bolsa zonada oynaydı.

Qorǵanıwda tabıslı oynaw barlıq qorǵanıw sistemaların tolıq tereńlestirip iyelewge hám jeke qorǵanıwda jaqsı háreket etiwde biliwge tiykarlangan. Sonıń ushın jeke sistemaǵa ústinlik beriw kerek. Sońınan zona variantlarınıń birewin qollanıw hám onnan soń aralas qorǵanıwǵa ótiw hújim etiwde qarsılaslar aldına quramalı wazıypalardı qoyadı.

Topar háreketleri. Qorǵawshılardıń topar bolıp háreket qılıwı komanda oyınıń tiykarı bolıp sanaladı. Tosıqlarǵa qarsı háreket etiwde, top penen ótiwge, top ılaqtırıwǵa qarsı gúreste, qarsılaslar sanı jaǵınan ústinlikke iye bolǵanda usınday háreketlerdi qollanıw zárúr boladı.

Qorǵawshılar, tiykarınan, úsh halatta háreket qılıwǵa tayar bolıwı kerek: sanı jaǵınan teń bolǵanda (2x2, 3x3 hám jáne basqalar), hújimshiler sanı jaǵınan ústinlikke iye bolǵanda (2x1, 3x2 hám jáne basqalar).

Sanı jaǵınan teń bolıw qarsılaslardıń poziciyadan hújim qılıwında ushırasadı; qorǵawshılar hújimdi “straxovka” qılıw háreketine qarsı, qosılıw, toparlı tosıq, sırganap ótiw hám dárwazaban menen óz-ara hárekette qollanadı.

“Straxovka” top iyelegen hújimshilerge qarsı qollanıladı, qorǵawshılar hújimniń qáwiplirek bolǵan tárepine jılıyadı hám bos bolıp qalǵan zonanı jabadı. Eger qorǵawshı top penen bolǵan oyınshını toqtatıw ushın shıqsa, ol jaǵdayda onıń orının oǵan jaqın bolǵan basqa qorǵawshı iyeleydi.

Ótiw — tosıq járdeminde háreket qılıp, yaqı aldap ótip, top ılaqtırıw

poziciyasına shıqpaqshı bolğan hújimshilerdi mudamı qadağalawdı baqlap turıwshı tiykarǵı usıl bolıp esaplanadı. Ol hújimshilerdiń orın almasıwınan ibarat boladı. Bunday orın almasıwıwlar bir márte bolıwı múmkin, onda panadan qutilğan oyınshını qorǵawshılardan biri aladı, yaki orın almasıwda eki oyınshı qatnassa, onda eki óz-ara háreket qılıwshı qorǵawshılıq qáwenderlik qılıwshı oyınshılardı almasıradı.

Tosıq járdeminde qutilıp, zonaǵa kirmekshi bolğan oyınshını tıǵız uslaǵanda súykenip kiriw usılı qollanıladı. Onıń kiriwine jol qoymaw ushın qorǵawshı onı jaqın aralıqta gúzetip baqlawı kerek. Bunıń ushın oyınshı panalawshı sherigin tosıq sıpatında paydalanıwı ushın arqaǵa sheginedi hám háreket qılıwshı qorǵawshını aldırǵa ótkeredi.

Topar bolıp tosıq qoyıw top atıwshı hújimshige qarsı hújim qılınğan halatlarda isletiledi hám onı bir-birine jaqınlasıp, eki-úsh qorǵawshı ámelge asıradı.

Dárwazaban menen óz-ara háreket tosıq qoyıwshı qorǵawshılar menen dárwazabannıń kelisip qılınğan háreketlerinen ibarat boladı. Bunday halatta oyınshılar háreketi aldın-ala óz-ara bólisilgen wazıypalardıń shártin esapqa alıp, qorǵawshı aqırǵı poziciyanı iyeleydi. Kóbinese, tosıq qoyıwshı qorǵawshılarǵa dárwazanın olarǵa jaqın múyeshin bekitiw wazıypası júklenedi.

Qarsılaslar sanı boyınsha ústinlikke iye bolıp qalğan halatta qorǵawshılar dáslep hújimniń rawajlanıwın toqtatıwǵa háreket etiwı kerek. Eki qorǵawshı úsh hújimshige qarsı gúreste tómendegishe is tutıwı lazım. Eger top múyeshitegi hújimshide bolsa, oǵan jaqın qorǵawshı hújimge ótedi, basqası bolsa qáwıpli bolğan zonanı shama menen dárwaza qarsısınıń orayın iyeleydi.

Eger komanda sanı jaǵınan kem bolsa (5x6), bunday jaǵdayda qorǵawshılardıń top penen hújim qılıp atırǵan tárepke tıǵızlanıwı sebepli qarama-qarsı tárepte bos oyınshını qaldırıwǵa imkaniyat jaratıladı. Demek, qorǵanıwda san jaǵınan kem bolıw qorǵawshılardı top jónelisi tárepke jılısıwǵa májbúrleydi. Oyun dawamında sanı boyınsha ústinlik halatınan durıs paydalanıw zárúr. Eger komandada altı qorǵawshı bes hújimshige qarsı oynasa, bul halda bos qalğan qorǵawshı orayda dárwaza qarsısına

orinlasadı hám basqalardı «straxovka» qıladı yaqı qarсылaslardan toptı alıp qoyıwǵa umtıladı.

Oyınınıń ayırım hallarında top penen bolǵan oyınshınıń eki qorǵawshı menen hújim etiwın qollanıw múmkin.

Individual háreketler. Individual (jeke) háreket orın tańlaw ushın top penen hám topsız hújimshige qarısı gúreske mólsherlengen.

Orın tańlaw — qorǵanıwda tabıslı háreket qılıwdıń áhmiyetli halatı esaplanadı. Hújimniń rawajlanıwın dıqqat penen baqlap, top iyelegen hújimshige jaqın bolıw niyetinde qorǵawshı turaqlı orın almastıradı hám tap sol waqta qáwenderlik etken oyınshını qadaǵalawdı dawam etedi. Bunıń ushın qorǵawshı maqsetke muwapıq usılda háreket qılıwdı tańlaǵanı maqul.

Toptı alıp qoyıw — qarısı hújimdegi tabıstıń tiykarı boladı. Sonıń ushın qorǵawshı báhá toptı iyelewge háreket qılıwı kerek. Bunıń ushın ol dárwazanı qorǵawshı oyınshılar arasında hám usı menen top uzatıw imkaniyatı bolǵan sıziq qasında jaylasıwı kerek. Bazıbir hallarda aldığa shıǵıw hám top uzatıw jónelisin tolıq jasırıw maqsetke muwapıq boladı.

Top iyelewge shıqpaqshı bolǵan oyınshınıń jónelisin gewde menen tosıp, oǵan kesent etiw múmkin. Top iyelegen oyınshını nıshanǵa alıw imkaniyatınan hám top uzatıwǵa qolaylı usıldan paydalanıwdan mahrum etiw, toptı ılaqtırıwı yaqı jerge urıp alıp júrmewi ushın oǵan hújim qılıw zárúr.

Top penen bolǵan oyınshını qaptal sıziq tárep, yaqı onıń kúshsiz qolı tárepine qısıp shıǵarıw maqsetke muwapıq boladı. Top penen toqtatılǵan oyınshıǵa dárhal onıń kúshli qolı tárepindegi jelkesine qol qoyıp, hújim etiw zárúr. Hújimshiniń oyınshılardı dárwazaǵa jaqınlatpastan, uzaqlaw aralıqqa shıǵıp kútip alıwı unamlı nátiyje beredi (toǵız metrlik sıziq aldında). Top jetkeriwshi oyınshıǵa qarısı qorǵanıwshı tosıq qoyıwdı orınlawı shárt. Usı menen birge, qosımsha tosıq qoyıwdı shólkemlestiriw ushın oǵan jaqın turǵan sherigi járdemge keliwi kerek.

Qorǵawshı dárwaza menen toptı ılaqtırıp atırǵan oyınshınıń soqqı beriwshi qolı arasına jaylasıp, ol top ılaqtırılǵan táreptegi dárwazanıń múyeshin tosadı. Bul dárwazanıń jaqın hám uzaq múyeshleri bolıwı múmkin. Top, tosıq qoyıwshınıń qolı hám dárwaza orayı qıyalda sıziqlar

menen biriktirilip, ótpes múyesh payda etiledi. Múyeshtiń jónelisi dárwazanıń qaysı tárepin qorǵap turıw kerekligin kórsetedi.

Ásirese, shalǵıtıwlardan paydalanatuǵın oyınshıǵa qarsı abaylap háreket qılıw kerek. Anıq sharayatta hújimshige qaysı háreket qolaylı bolıwın aldın-ala belgilep alıw hám aldawshı háreketke áhmiyet bermesten, dıqqat-itibardı tiykarǵı qáwip keletuǵın orınǵa qaratıw kerek. Hújimshiniń tek top ılaqtırmaqshı bolǵan qolı tárepke jılıw maqsetke muwapıq sanaladı.

Eger qorǵawshı aldawshı háreket qılıp hújimshini asıǵıs shara kóriwge májbúrlese, onda hújimniń juwmaǵı qorǵawshılar paydasına sheshiledi. Qorǵawshınıń wazıypası–hújimshilerdi az payda keltiretuǵın háreket qılıwǵa májbúr etiwden ibarat.

Qorǵanıwda oynaw jolları túrlishe bolıp, tiykarınan, dárwazanı qorǵaw, toptı qolǵa kiritiw ushın gúresiw názerde tutiladı. Qorǵanıwdaǵı oyın da hújimdegi siyaqlı jeke, toparlı hám komanda háreketlerinen ibarat boladı.

Qorǵanıwda komanda háreketleri. Qorǵanıwda komanda háreketlerin shólkemlestiriw úsh basqıshta, yaǵnıy jeke, zonalı hám aralas qorǵanıw-larda paydalanıladı.

Tayanısh sózler.

1. Tosıq;
 2. Shalǵıtıwlar;
 3. Toptı ılaqtırıw;
 4. Toptı (jetkerip beriw) uzatıw;
 5. Komanda háreketleri;
 6. Jeke qorǵanıwyu
- Ózin–ózi qadaǵalaw ushın sawallar.
1. Taktikaniń tiykarǵı wazıypasın túsindirip berin.
 2. Hújim taktikasınıń klassifikaciyası.
 3. Hújim oyını sistemaların atap ótin.
 4. Ayırıqsha topar, komanda háreketleri tuwralı túsiniw berin.
 5. Dárwazaban oyınıń klassifikaciyası.
 6. Qorǵanıw taktikasınıń klassifikaciyası.

7. Qo'g'aniw túrlerin túsinidirip beriń.
8. Qo'g'aniwda ushırasatuǵın sistemalardı sanap ótiń.
9. Oyinshılardı «zonalı» sistemada orınlastırıp beriń.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

- Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Qo'1 to'pi». Darslik. Toshkent-2005 y.
- Sh.Pavlov. «Qo'1 to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
- Sh.Pavlov «Qo'1 to'pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987y
- Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
- A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.
- Harko Brown. Traditional Maori Games. — Copyright © 2006 year.
- Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. — Sydney 2009 year.

5-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍNDA ÚYRETIW USÍLÍ (METODIKASÍ)

5.1. Qol tobí oyınında úyretiw usıllarınıń túsiniǵı

Háreketlerdi maǵsetli úyretiw trenerden oqıtıw usılın biliwdi talap etedi. Barlıq usıllar shártli ráwishte úsh toparǵa bólinedi.

1-tablica

Oqıtıw usılları

Oqıtıw, úyretiw usılları			
Sózden paydalanıw	Kórgizbeli qabıl etiw	Ámeliy	
Gúrriń, bayanlaw, sáwbet, túsindiriw, analizlew, kórsetpe beriw.	Plakatlar, kinogrammalar, video jazıwları kórsetiw, prezentaciya qılıw.	Qatań tártiplestirilgen shınıǵıwlarıń metodları, bóleklerge bólip úyreniw. Háreket komplekslerin pútinligi menen úyreniw	Bóleklep tártiplestirilgen shınıǵıwlarıń metodları oyın, jarıs, túrli háreketler komplekslerin qollanıw.

- Sózlerden paydalanıw, kórgizbeli qurallardan hám ámeliy usıllardan paydalanıw. Bular, óz náwbetinde, bir neshshe usıllardan quraladı.

- Trener tárepinen qollanılatuǵın sózden paydalanıw usılı pútkil oqıw processin aktivlestiredi, háreketleniwler tuwralı jáne de tolıq, anıq oylardı qalıplestiriwge járdem beredi. Usı usıllar járdeminde trener oqıw materialınıń ózlestiriliwin analizleydi hám bahalaydı;

- Kórgizbeli qabıl etiw dep úyretilip atırǵan háreketlerdi kóz benen kóriw hám esitiw arqalı qabıl qılıwǵa ayıladı;

-Kórgizbeli qabıl etiw háreketlerdi jánede tez, tereń hám bekkem iyelep alıwǵa járdem beredi, úyretilip atırǵan háreketlerge qızıǵıwshılıq oyatadı.

Hár bir usıldı úyreniwde olardıń basqıshların kórip shıǵıw áhmiyetli boladı. Sebebi tiykarǵı áhmiyet tiykarǵı basqıshqa, keyin basqa bólekler de sportshınıń hár túrli tayarlıǵına qaratıladı. Hár qanday usıldı úyretiwde texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi tereńlestiriw izbe-izligine boysınıw kerek:

Usıllardıń áhmiyeti menen tanıstırıw;

Usı uslıdı ápiwayılastırıp úyretiw;

Usıllardı oyın sharayatına jaqınlastırıp, tereńlestiriw;

Úyrenilgen usıllardı oyında qollanıw qol tobtı shınıǵıwınıń tiykarın quraydı.

Oyınnan sırtta úyretiletuǵın hám tereńlestirilgen hár bir texnikalıq usıl (metod)qa júdá kóp waqıt sarıplanadı. Sonıń ushın qol tobtı oyınshıları usıllardı ápiwayılastırılǵan halda oyın waqtında úyrenedi hám jetilistiriledi. Hár bir shınıǵıwda eki-úsh usıl(metod)lardı úyretip barılsa maqs-etke muwapıq boladı.

5.2. Qol tobtı oyınında hújim texnikasınıń úyretiw usılları.

Hújim texnikasınıń úyretiw usılı. Maydanda háreket qılıw texnikasınıń úyretiwde eń dáslep hár bir háreket óz aldına úyretilip (juwırıp, sekiriw, toqtawlar), sońınan olar qosıp úyretiledi. Bir háreket strukturası úyretilgenнен keyin, basqa háreketti úyretiw baslanadı hám úyrenilgen háreketler bir-birine baylanıp, hár túrli halatlarda qollanıladı.

Juwırıpda ápiwayı, tezlikti ózǵertip, jónelisti ózǵertip, qádemlerdi shalıstırıp, hár qıylı sekiriwler járdeminde juwırıp texnikasını úyretiledi;

Toqtawlarda tez júrip, ásten juwırıp, tezleskende dáslep bir ayaqta sońınan eki ayaqta toqtaw shınıǵıwları úyretiledi. Shuǵıllanıwshınıń eki ayaqta juwırıp toқтаǵannan soń, balans saqlaw ushın dene awırılıǵın durıs bólistiriwi trener tárepinen qadaǵalap barıladı;

Sekiriw orınınan, sońınan juwırıp kelip dáslep eki ayaqta, keyin bir ayaqta sekiriwge úyretiledi. Ayaqlardı durıs qoyıp, biyiklikke yaqı uzınlıqqa sekirgende ayaqlardı búgiw hám jerge túsiw durıs orınlanıwına áhmiyet beriw kerek.

Oyın maydanında háreket qılıw texnikasınıń jetilistiriw ushın tómendegi shınıǵıwlardan paydalanılsa boladı:

1. Belgilengen anıq nıshanǵa tezlik penen juwırıp hám dáslepki halatqa qayıw;

2. Túrli halatlarda juwırıp, jatıp, embeklep hám basqa kórinislerde tez juwırıp;

3. Bir hám eki ayaqlap tosıqlardan sekirip ótiw hám juwırıp;

4. Juwırıp hám sekiriw háreketlerin gezekpe-gezek orınlaw.

5. Belgilengen orınlarda birinen-keyin biri toқтаp juwırıp;

6. Tosıqlardı aylanıp ótip juwırıw;

7. Hár qıylı ásbap hám úskenenlerdi bir orınnan ekinshi orınǵa kóshirip juwırıw.

8. Joqarıda keltirilgen shınıǵıwları hám háreketlerdi estafeta formasında ótkeriw.

Toptı iyelew texnikasını úyretiw. Toptı qaqshıp alıwǵa kirisiwden aldın toptı awırlıǵına, formasına, qattı yaki jumsaqlıǵına kónlikpe payda etiw ushın tómendegi shınıǵıwlardan paydalanıw múmkin:

1. Aldıǵa toptı taslap, onı jerge túsirmey qaqshıp alıw;

2. Toptı aldıǵa taslap, onı jerden shapshıǵannan soń qaqshıp alıw;

3. Toptı oń qolda taslap, shep qol menen qaqshıp alıw;

4. Toptı bastan, jelkeden, ayaq arasınan joqarıǵa ırǵıtıp onı qaqshıp alıw;

5. Bir waqıtta eki toptı taslaw hám olardı qaqshıp alıw jáne basqalar.

Oyınshı qosımsha (járdemshi) shınıǵıwları orınlawda toptı ózine qolaylı usıllar menen qaqshıp alıwı múmkin. Toptı qaqshıp alıw uzatıw menen birge úyretilse unamlı nátiyje beredi.

Toptı uzatıwdı úyretiwden aldın onı durıs uslawǵa úyretiw gerek. Toptı uslawda alaqaqlar bos halatta, barmaqqlar erkin halatta bolıwı lazım. Bul kónlikpeni úyreniw ushın tómendegi shınıǵıwlardan paydalanıw múmkin:

1. Qollardı aldıǵa sozıp, bir qoldan ekinshi qolǵa barmaqqlar járdeminde toptı uzatıw;

2. Ornında turıp júrgen hám juwırǵan halda bir qoldan ekinshi qolǵa gewde átirapınan (aylandırıp) toptı (jetkerip beriw) uzatıw;

3. Toptı bir hám eki qolda tutup, hár qıylı táreplerge, qaptalǵa hámle qılıw;

4. Ornında turıp, júrgen hám juwırǵan halatta toptı uzatıw hám ılaqtırıwdı shınıǵıp mashq etiw;

Úyretiwdi joqarıdan qolın siltep top uzatıwdan baslaw gerek. Diywalda belgilengen nishannan 3-4 m aralıqta qollar joqarıǵa kóteriliwi gerek. Hár qıylı ayaqlar aldıǵa qoyılıp, úsh qádem sońınan top uzatıw. Keyin sherikleri bir-birine qarama-qarsı turıp toptı uzatıwdı baslaydı.

Toptı jerge urıp júriw texnikasını durıs kóz aldına keltiriwge tiyisli túsindiriw hám kórsetiwden soń shuǵıllanıwshılar bir orında turǵan halında toptı joqarıǵa shapshıtıp, jerge urıp oynaydı hám h.t.b.

Aylıq úlgi (tipovoy) is reje

№	Tıykarǵı shınıǵıwlar mazmunı	Saattar jámi	Ay																	
			sáne																	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
1	Teoriyalıq tayarlıq	2s.																		
1.	Oyin texnikası hám taktikası	60	10	10	10	10	10	10												
2.	Jarıs tóreshiligi	60										10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Fizikalıq tayarlıq	6s.																		
1	Ultrama tezlikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar	90	30'									30'							30'	
2	Kúshú rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.	90		30'											30'					30'
3	Shıdamlılıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.	60			30'										30'					
4	Shaqqañıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar	60				30'														
5	Iyilwshenlikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.	60												30'						30'
3	Texnikalıq tayarlıq	8s.																		
1	Hújım texnikası	180	40'				40'									40'				40'
2	Qorganıw texnikası	160		40'										40'						40'

Toptı tómenge shapshıtıp, toptı jerge urıp júriwge ótilgende onı qarsılastan panalanıw bir qoldan ekinshisine arqadan ótkeriw, joqarı tezlikte pátti hám jerden shapshıw bálentligin ózgertiw, burılıslar hám artı menen háreket qılıp toptı jerge urıp júriwler gezek penen keyinirek úyreniledi.

Toptı ılaqtırwğa úyretiw. Hár qıylı usıllar menen toptı dárwazağa ılaqtırwğa úyreniw processinde shuǵıllanıwshılardı dálep toptıń jónelisi, sızıǵı hám dárwazanı nıshanǵa alıw usılları menen tanıstırw kerek.

Dárwazağa top ılaqtırwdıń ayırım usılları úyrenilip atırǵanda, birinshi náwbette, onıń dúzilisi, sońınan háreketiniń mazmunı úyreniledi hám top ılaqtırw aralıǵı áste-aqırın uzaytıladı.

Tayanıp top ılaqtırw: bul háreketi úyretiwdi onıń tiykarǵı basqısh-toptıń tezligi asırılıwınan baslaw kerek. Toptı joqarıdan pátlendiriw ushın siltew usılı úyretiledi. Dáslepki halat oń ayaqta turıp shep ayaq aldıda qoyıladı, oń qol top penen joqarıda, gewde sál búgilgen, shep ayaqtı aldıda qoyıp diywalǵa top atıladı. Dáslep dıqqat háreket izbe-izligine qaratılıwı lazım, top ılaqtırw texnikası ózlestirilgennen soń ılaqtırwdıń tayarlaw basqıshına ótıledi hám kórinislerine kiriledi:

1. Toptı jerge urıp kelgennen soń tez háreket penen top ılaqtırw;
2. Toptı qaqsıp algannan soń dárwazağa ılaqtırw;
3. Toptı qaqsıp bir, eki, úsh qádemnen soń dárwazağa ılaqtırw;
4. Hár qıylı tezleniwlerden soń toptı dárwazağa ılaqtırw hám t.b.

Sońınan, top ılaqtırw sharayatları quramalastırılıp orınlanadı. Oyinshılardıǵa ol, yaki bul usıllardı tańlap top ılaqtırw shınıǵıwları beriledi. Úyretilgen usıllardı oyun waqtında qollanıwda quramalastırılıp barıladı.

Sekirip top ılaqtırwdıń barlıq háreketlerin ornında turıp úyretiw kerek. Dáslepki halat toptı eki qollap uslap aldıda uzatıladı, top penen qol joqarıǵa kóterilip, arqaǵa uzatıladı, dene sál ǵana qaptal tárepke iyiledi, toptı uslaǵan qol táreptegi ayaq dizede azǵana búgiledi, tayanısh ayaq aldında bolıp awırlıq barmaqlarǵa túsedı hám sekiriw háreketi orınlanadı.

Jıǵılıp top ılaqtırw – bul háreketi úyretiw ushın jumsaq tósek yaki qum toltrılǵan orınlardan paydalanıw múmkin. Úyretiwdi top ılaqtırwdıń juwmaqlawshı basqıshınan, yaǵnıy, jerge túsiw– jıǵılıwdan baslaw kerek. Aldın dáslepki halattaǵı eki qolǵa, qol menen ayaqqa hám qaptalǵa túsiw – jıǵılıw úyreniledi. Keyin bul shınıǵıwlar top penen orınlanadı.

Shalǵıtıwǵa úyretiw. Shalǵıtıwlardıń túrleri quramalı bolǵanlıǵı se-

bepli shuǵıllanıwshılar olarǵa tiyisli usıllardı tolıq iyelegenlerinen soń baslaydı. Shuǵıllanıwshılar eń dáslep hár bir shalǵıtıwdıń texnikasını úyrenedi. Shınıǵıwlarında hár qıylı háreketler bir-biri menen qosıladı. Shalǵıtıwlar hám onnan keyingi háreketler dáslep ásten, sońınan hár qıylı tezlik penen orınlanadı. Bir orında turǵanda hám háreket waqtında bir usıl menen orınlanatuǵın shalǵıtıwlardan soń, olardıń hár qıylı qosılmaları hám tayanıshsız halatta orınlanatuǵın shalǵıtıwlar úyretiledi.

5.3. Qol tobi oyınında qorǵanıw texnikasını úyretiw usılları

Qorǵanıw texnikasını úyretiwde artı menen júriwge, juwırıwǵa oń tárep penen qádem taslap, hár qıylı jónelislerde qollar menen tosıq qoyıwǵa, yaki toptı alıp qoyıw háreketlerin orınlawǵa kóbirek itibar beriw lazım. Maydanda orınlanıp atırǵan háreket waqtında toptıń jónelisine qarap jaylasıw da úyretiledi. Keyninen hújimshige salıstırǵanda kerekli aralıqtı saqlaw hám sharayatqa qarap onı ózgeriw úyretiledi.

Qorǵanıwda háreket qılıwdı úyreniw ushın tómendegi shınıǵıwlardan paydalanıw múmkin:

1. Qorǵanıwda turıwdıń dástlepki halattan ońǵa, shepke, aldǵa hám artqa júriw hám juwırıw;

2. Arqa menen aldǵa eń kóp jılan izi siyaqlı háreketlerdi orınlaw kerek;

3. Bir-birine júzbe-júz turǵan halatta quwalaspaq oyının oynaw kerek; hám t.b.

Toptı tosıwda qollardı tez háreket etiwge úyretiw háreketi menen baslanadı. Dárwaza maydanshası boylap orınalasqan qorǵawshılar trener isharaı menen dárhal qolların joqarıǵa kóterip háreketlendiredi, keyin top penen tómendegi shınıǵıwlardı orınlaydı:

1. Hújimshi qorǵawshıǵa júzbe-júz turıp, hár qıylı halatta dárwazaǵa top ılaqtırıwdı orınlaydı, qorǵawshı bolsa top jónelisin tosıw ushın háreket qıladı;

2. Aldın-ala kelisilgen tárepke ılaqtırıw kúshin áste-aqırın kóbeytip top ılaqtırıladı, hújimshiler top jónelisin tosıw ushın qolların qoyadı;

3. Aldınnan kelisilgen eki usılda dárwazaǵa atılǵan top jolı tosıladı;

4. Oyun dawamında dárwazaǵa atılǵan toplar jolı tosıladı;

5. Birinen soń biri dárwazaǵa qaray atılǵan bir neshshe toptı tosıw hám t.b.

Toptı alıp qoyıw texnikası úyretilip atırǵanda háreket baslanıwınan aldın turıw halatın durıs tańlaw, topqa óz waqtında qarsı shıǵıw hám topqa qarap tezlik penen háreket qılıw úlken áhmiyetke iye.



Turǵan orında joqarıdan top ılaqtırıw

Bul shınıǵıw aldıǵa shıǵıp uzatılıp atırǵan toptı alıp qoyıw texnikası menen úyretiledi. Sońınan hújimshiniń artınan tezlik penen shıǵıp toptı alıp qoyıw háreketleri úyretiledi.

Toptı urıp shıǵarıw, aldın bir orında turıp qarsılasınıń qolındaǵı toptı urıp túsiriw jolları úyretiledi, dáslep top uzatılıp atırǵanda, keyin dárwazaǵa atılıp atırǵanda top urıp túsiriledi, keyininen bolsa toptı uzatıwǵa, yaki dárwazaǵa ılaqtırıwǵa tayarlanıp atırǵanda urıp túsiriw hám aqırında toptı jerge urıp túsiriw waqtında onı urıp túsiriw usılı úyretiledi.



Joqarıdan hárekette bolıp top ılaqtırıw



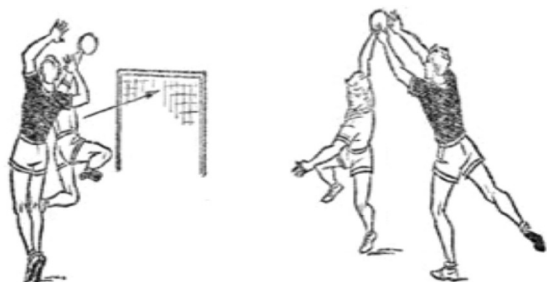
Sekirip top ılaqtırw



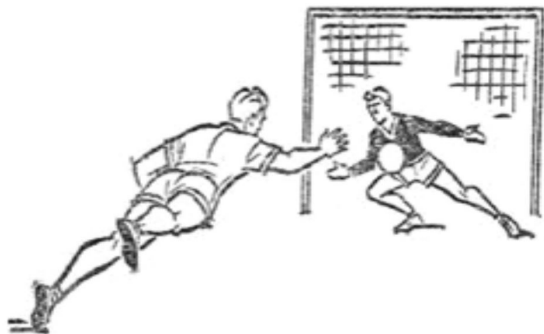
Sekirgen halatta tuwrıdan dárwazağa top ılaqtırw



Aldığa jıgılıp dárwazağa top ılaqtırw



Múyeshten sekirip, dárwazağa top ilaqturw



Kúshli pát penen top ilaqturw



Sekirip, burılğan halatta top ilaqturw



Jıgılıp top ılaqtırır



7-metrlı (shtraf)járiyma tobu



Ońǵa iyilip top ılaqtırır



Shepke iyilip top ılaqtırırw



Sekirip,shepke iyilip top ılaqtırırw

5.4. Qol tobi oyınında dárwazabangá oyın texnikasın úyretiw usılları

Dárwazabangá oyın texnikasın úyretiw — oyında dárwazaban yarım komanda deb ayıladı, sebebi dárwazaban wazıypasın orınlawshı oyınshılar joqarıda kórsetilgen háreketlerden tısqarı, eger, olar dárwazada oynasa, dárwazaban háreketlerin de orınlawı kerek, bunda toptı gwdeniń barlıq bólegi menen qaytara alıwı kerek boladı.

Dárwazaban dárwaza maydanınan shıqqanda, maydan oyınshısı esaplanadı. Oyın texnikasına tiyisli shınıǵıwlar óz mazmunına qaray qorgawshı hám hújimshi oyınlarınan pariq qılmaydı. Dárwazabangá sekiriw texnikasın úyretiwde, tereńlestiriwde dárwazanıń joqarı múyeshlerine atılatuǵın toptı qaytarıw usıllarınan paydalanıladı. Dárwazabandı toptı qaqsıp alıwı onıń tiykarǵı wazıypasına kirmeydi, biraq soǵan qaramay ol toptı qaqsıp alıwdı jetik biliwi kerek.

Taktikalıq háreketlerdi úyretiw texnikası – oyınıń ulıwma túsiniǵin baslanadı. Hár bir taktikalıq háreketi úyretiw tómendegi tártipte ámelge asırıladı:

1. Úyretiliwi lazım bolǵan taktikalıq háreketi túsindiriw hám sızılma yaki kishireytilgen makette kórsetiwde;

2. Háreket jolların maydanda sızıp, qarsılaslar tómen qarsılıq kórsetiwın sızıp kórsetiw jolı menen toparda shuǵıllanıwshı oyınshılarga úyretiw;

3. Arnawlı wazıypa–tapsırma alǵan qarsılaslarga qarsı háreketlerdi úyretiw;

4. Aktiv qarsılaslarga qarsı qorǵanıw háreketlerin úyretiw;

Joqarıda ayılǵanlardı eki tárepleme oyın dawamında bekkemlep barıw maqsetke muwapıq boladı.

Tayanısh sózler.

1. Tosıq;

2. Shalǵıtıwlar;

3. Toptı ılaqtırıw;

4. Toptı uzatıw;

5. Komanda háreketleri;

6. Jeke qorǵanıw

Ózin – ózi qadaǵalaw ushın sawallar.

Qol tobi oyınında úyretiw usıllarınıń klassifikaciyasın aytıń.

Qol tobi oyınıń úyretiwde sóz usılınan paydalanıwdı túsindirıń.

Qol tobi oʻyinining ʻyretiwde kʻrgizbeli qabil etiw usilinan paydalanıwdı tʻsindirıń.

Qol tobi oʻyinining ʻyretiwde ʻmeliy usıdan paydalanıwdı tʻsindirıń.

ʻyretiwde texnikalıq-taktikalıq hʻreketlerdi jetilistiriw izbe-izligin aytıp berıń?

Qol tobi oʻyınında qanday hʻjim texnikalıqların bilesiz?

Oyin maydanında hʻreket qılıw texnikasın jetilistiriw ushın qanday shınıǵıwıardan paydalansa boladı?

Toptı qaqshıp alıwǵa kirisiwden aldın toptıń awırılıǵına, formasına, qattı yaki jumsaqılıǵına kʻnlikpeni qalıplestiriw ushın qanday shınıǵıwıardan paydalanıw mʻmkin?

Qol tobi oʻyınında qorǵanıw texnikasın ʻyretiw usılların tʻsindirıń.

Qol tobi oʻyınında dʻrwazabangʻa oʻyin texnikasın ʻyretiwde qanday usıllardan paydalanıladı.

Taktikalıq hʻreketi ʻyretiw qanday tʻrtipte ʻmelge asırıladı?

Paydalanılǵan ʻdebiyatlar

Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Qoʻl toʻpi». Darslik.

Toshkent-2005 y.

Sh.Pavlov. «Qoʻl toʻpi». Darslik. Toshkent, 1990 y.

Sh.Pavlov «Qoʻl toʻpi musobaqalarining qoidalari».

Toshkent, 1987y

Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va oʻtkazish sistemasi). - Toshkent- 2007-y.

Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. «Qoʻl toʻpi».

Toshkent- 2007-y.

Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

Harko Brown. Traditional Maori Games. — Copyright © 2006 year.

Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. —

Sydney 2009 year.

6-bap. OQÍW SHÍNÍGÍWLARÍN REJELESTIRIW.

6.1. Qol tobınıń oqıw-shınıǵıwların rejelestiriw.

Qol tobi oyınshılarınıń oqıw-shınıǵıwların rejelestiriwdiń áhmiyeti úlken. Oqıw-shınıǵıw jumısların rejelestiriwde komandanıń wazıypaların hám is sharayatların, dáslepki rejelerdiń orınlanıw nátiyjelerin hám keleshekte islenetuǵın islerdi esapqa alıw zárúr.

Reje anıq bolıp, onıń bir neshshe túri bar:

Bir neshshe jıllarǵa belgilengen keleshek perspektivalı rejelestiriw;

Kúndelikli rejelestiriw;

Bir ayǵa, bir háptege, bir kúнге mólsherlengen operativ rejelestiriw.

6.2. Keleshek perspektivalı rejelestiriw

Keleshek perspektivalı rejelestiriw. Qol tobi oyınshılarında sheberliktiń payda bolıwı ushın ádewir waqıt kerek. Keleshek perspektivalı rejelerdi islew hám olardı ámelge asırıw ushın bolsa jánedé nátiyjeli tayarlanıwǵa, shınıǵıw quralları, forma hám usıllarınan maqsetke say paydalanıwǵa járdem beredi.

Oqıw shınıǵıwın keleshek perspektivalı rejelestiriw-bul oyınshılardıń kóp jıllıq oqıw-shınıǵıwların aldıńǵı tájiriyebe, maǵlıwmatlardı (informacijalardı) analiz etiw tiykarında bir neshshe jılǵa mólsherlengen rejelestiriwdi islew, anıq bir múddet dawamında oyınshılar sheberligin asırıw baǵdarlaması bolıp esaplanadı. Shınıǵıwlar processiniń keleshek perspektivalı rejeleri hám komanda ushın, hám bir oyınshı ushın dúziledi. Komanda ushın ulıwma keleshek perspektivalı reje, óz aldına bir oyınshı ushın jeke reje dúziledi. Ulıwma rejeda pútkil komanda ushın keleshektegi isler belgilenedi. Qol tobi boyınsha barlıq oyınshılardıǵa tiyisli kórsetpeler beriledi. Jeke keleshek perspektivalı rejede ulıwma rejede kórsetpeler hár bir oyınshıǵa sáykeslendirilip anıqlastırıladı.

Qol tobi boyınsha eń belgili jarıslar (Jáhán birinshiligi, Olimpiyada oyınları, chempionatlar)dıń múddetin esapqa alıp, qol tobi oyınlarınıń shınıǵıw processiniń ulıwma keleshek perspektivalı rejesin 4 jıllıq etip dúziw múmkin.

6.3. Jeke rejelestiriw

Jeke rejelestiriwdi oyınshılardıń jasına, den-sawlıǵına hám sheberlik dárejesine qarap hár túrli múddetke dúziledi.

Oqıw-shınıǵıwları processiniń keleshek perspektivalı rejelerin dúziden aldın jarıslardıń 4 jıllıq kestegin islep shıǵıw kerek. Keleshek per-

spektivalı rejede oynshılardıń sheberlik dárejesine hám den sawlıgın bekkemlewge qoyılatuǵın turaqlı asırılauı talaplar jónelisi óz kórini-sin tabıwı kerek.

Oqıw-shınıǵıwları processiniń ulıwma keleshek perspektivalı rejelerinde tómendegi bólimler boladı:

- Komandanıń qısqasha usınısı;
- Kóp jıllıq shınıǵıwlardıń maqseti hám tiykarǵı wazıypaları;
- Tayarlıq basqıshları;
- Hár bir basqıstıń tiykarǵı jarısları;
- Basqıshlar boyınsha shınıǵıwlar processiniń tiykarǵı jónelisi (tiykarǵı wazıypalar, olardıń túrli basqıshlarda tutqan ornı);
- Shınıǵıwlar, ushırasıwlar hám dem alıwduń hár bir basqıshqa bólistiriliwi;
- Jıllar boyınsha sport – texnikalıq kórsetkishler;
- Pedagogikalıq hám medicinalıq qadaǵalaw;
- Komanda quramındaǵı ózgerisler;
- Shınıǵıwlar ótkeriletuǵın orındı, buyımlardı, asbap–úskeneler hám basqalardı tayarlaw.

Keleshek perspektivalı rejelerinde qadaǵalaw shınıǵıwları túrlerinen, modellerinen, sport – texnikalıq kórsetkishi sıpatında paydalanıladı.

Olar qol tobi oynshılardıń tayarlawdaǵı ózgerislerdi baqlaw imkaniyatın beredi. Usı menen birge, sınav túrleri boyınsha belgilengen ólshemlerdi orınlawǵa háreket etiw, modeller kórsetkishleri kórgizbeli quralar shınıǵıwınıń júdá jaqsı qosımsha quralı bolıp esaplanadı.

6.4. Kúndelikli rejlestiriw.

Kúndelikli rejlestiriw. Shınıǵıwlardıń kúndelikli rejesi bir jıllıq etip keleshek perspektivalı rejege say ráwishte dúziledi hám onıń bir bólegi esaplanadı. Shınıǵıw rejesin dúziwde hám onı ámelge asırıwda sport shınıǵıwı processin basqarıwduń tiykarǵı táreplerine, shınıǵıwlar tarawındaǵı aldınǵı tájiriye maǵlıwmatlarına, komandanıń aldınǵı jıllardaǵı oqıw-shınıǵıwların tayarlawdan shıǵarılgan juwmaqlarǵa ámel etiledi. Oqıw-shınıǵıwların ótkeriw jıllıq aylanbası úsh dáwirge — tayarlıq, jarıs hám ótiw dáwirlerine bólinedi.

- **Tayarlıq dáwiri**-hár bir jańa jıllıq aylanba shınıǵıwlar hám jarıslardıń qaytadan baslanıwınan baslap rejlestirilgen birinshi jarısqa shekem bolǵan waqıt aralıǵın óz ishine aladı.

- **Jarıs dáwiri**-rejlestirilgen birinshi jarıs penen aqırǵı jarıs aralıǵındaǵı waqıttı óz ishine aladı.

- **Ótiw dáwiri**—rejelestirilgen jarıslar juwmaqlanǵannan soń jańa jıllıq aylanbadaǵı shınıǵıw hám jarıslardıń qaytadan baslanıw waqtına shekem dawam etedi.

Hár bir basqıshqa keyingi basqısh ushın zárúr bolǵan fizikalıq, wazıypalı, ruwhıy tayarlıq isleri ámelge asırıladı. Tayarlıq dáwirinde qol to bı oyınshılarınıń texnikalıq hám taktikalıq kónlikpeleri tereńlestiriledi, oyınshılar fizikalıq bekkemlenip, jánede shınıǵadı, shınıǵıwılardan aldın júdá puxta medicinalıq kórikten ótkeriledi.

Tayarlıq dáwiri eki basqıshqa — ulıwma hám arnawlı tayarlıq basqıshlarına bólinedi.

-Ulıwma tayarlıq basqıshında tiykarǵı itibar qol to bı oyınshılarınıń hár tárepleme ulıwma fizikalıq tayarlıq kóriwine qaratıladı.

-Arnawlı tayarlıq basqıshında tikkeley rásmiy jarıslarǵa tayarlıq isleri ámelge asırıladı.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq, sonıń ishinde, tezlik hám kúshti rawajlandırıwǵa tiyisli tayarlıq isleri bul basqıshqaǵı tayarlıqta jetkeshi orındı iyeleydi.

Oqıw-shınıǵıwlarınıń ulıwma tayarlıq basqıshına salıstırǵanda ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwları kemeytiriledi. Olar, kóbirek, hár qıylı sekiriwler, oyın shınıǵıwları kórinisinde beriledi, qadaǵalaw testleri orınlanadı. Usı menen tayarlıq dáwirindegi oqıw-shınıǵıw isleri juwmaqlanadı.

Jarıs dáwirinde kalendarlıq keste jarıslarına tayarlanıw hám qatnasıw tiykarǵı orındı iyeleydi. Bul dáwirde fizikalıq, texnikalıq hám taktikalıq tayarlıqta jetilistiriwge tiyisli shınıǵıwlar keń kólemde alıp barıladı hám usı tayarlıq saqlanıwı ushın hár bir kalendarlıq keste oyınlarında joqarı dárejedeǵı isshenlik qáiletine iye bolıw ushın taktikaǵa, arnawlı fizikalıq tayarlıqqa tiyisli shınıǵıwlarǵa úlken áhmiyet beriledi. Jarıs dáwirindegi shınıǵıwlardıń tiykarǵı quralları – arnawlı fizikalıq tayarlıq shınıǵıwları, toptı qaqqshıp alıw hám uzatıw, toptı dárwazaǵa ılaqtırıw texnikasına tiyisli shınıǵıwlar, taktikalıq háreketler, joldaslıq ushırasıwlar hám kalendarlıq keste jarıslarınan ibarat boladı.

- Oyın dáwirinde úlken kólemde hám tezlikte orınlanatuǵın shınıǵıwlar sanı azlaw beriledi.

Ótiw dáwiriniń dáslepki basqıshlarında dem alıwdan aldın, tiykarınan, kompleksli shınıǵıwlar orınlanadı, biraq eki jaqlama oyın hám joldaslıq ushırasıwların dawam ettiriw múmkin. Ótiw dáwiriniń aqırına kelip fizikalıq shınıǵıwlar hám fizikalıq tayarlıqqa baylanıslı erkin shınıǵıwlar dı aktivlestiriw usınıs etiledi hám t.b.

- Operativ rejelestiriwde shınıǵıwlardıń kúndelikli rejesine say aylıq

rejesi, isshi rejeler hám shınıǵıw islenbesiniń teksti dúziledi.

Operativ rejeniń tiykarǵı hújjetleri dep isshi reje, oqıw baǵdarlamasınıń shınıǵıwlar islenbeleri hám shınıǵıwlar kestesini esaplanadı.

Tayanısh sózler

1. Kúndelikli rejelestiriw;
2. Jeke rejelestiriw;
3. Keleshek (perspektivalı) rejelestiriw;
4. Reje;
5. Oqıw-shınıǵıwı;
6. Kóp jıllıq shınıǵıw;
7. Tayarlıq basqıshları.

Ózin– ózi qadaǵalaw ushın sawallar

Oqıw-shınıǵıwların rejelestiriwdiń maqset hám wazıypaları nelerden ibarat?

Rejelestiriw túrlerin sanap ótiń.

Keleshek (perspektivalı) rejelestiriw neshe jılǵa dúziledi?

Kúndelikli hám aylıq rejelestiriw degenimiz ne?

Baslanǵısh tayarlaw toparları ushın dúziletuǵın reje neshe hújjetti óz ishine aladı?

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Sh. Pavlov, F. Abduraxmonov, J. Akramov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Toshkent-2005 y.

Sh. Pavlov. «Qo‘l to‘pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.

Sh. Pavlov «Qo‘l to‘pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987y.

Sh. Pavlov, F. Abduraxmonov, R. Azizov. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish sistemasi). - Toshkent- 2007-y.

Sh. Pavlov, F. Abduraxmonov, R. Azizov. «Qo‘l to‘pi». Toshkent-2007-y.

Sh. Pavlov, F. Abduraxmonov, J. Akramov. «Qo‘l to‘pi» O‘zMDTI nashriyoti matbaa bo‘limi, 2005 yil.

7-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍNÍN JARÍSLARÍN SHÓLKEMLESTIRIW HÁM ÓTKERIW JOLLARÍ

Qol tobí jarısları oqıw-shınıǵıw isleriniń tiykarǵı bólegin quraydı. Ol shuǵıllanıwshılardıń shınıǵıwlarǵa qızıǵıwshılıǵın kúsheytedi, mámlekette qol tobin (massalıq) ǵalabalıq rawajlandırıwǵa járdem beredi. Gandbolshı oyınlarda turaqlı qatnaspay turıp joqarı nátiyjelerge erise almaydı. Jarıslar jarıs qatnasıwshılarınıń hám ulıwma, komandanıń fizikalıq, texnikalıq, taktikalıq hám tárbiyalıq-erk kúshi tayarlıǵınıń dárejesin anıqlaydı, oqıw-shınıǵıwı processiniń awhalı hám jónelisin anıqlaw imkaniyatın beredi. Jarıs nátiyjeleri oqıw-shınıǵıw islerin juwmaqlaw quralı bolıp xızmet etedi.

Jarıslar qatańlıqtı, ǵalabaǵa erisiw jolındaǵı erk kúshin, komanda, rayon, qala, respublika, onnan qalaberse, mámleket aldındaǵı juwapker-shilik sezimin tárbiyalaydı. Oyınshılardıń emocional keskinligi gandbolshılardıń ruwhıy ózgesheliklerin anıqlawǵa imkaniyat beredi.

7.1. Jarıslardı basqarıw

Jarıslardı tayarlaw hám ótkeriwge ulıwma basshılıqtı ámelge asıratuǵın shólkem, sonday-aq, jarıstı ótkeriw ushın anıq juwapker shaxs bolıwı, jarıslar ornın tayarlaw, sportshı hám tóreshilerdi kútip alıw, orınlastırıw, awqatlandırıw, olarǵa medicinalıq xızmet kórsetiwde, sonday-aq, mádeniy ilajlardı ótkeriw ushın da juwapker belgileniwi kerek.

7.2. Jarıs túrleri

Aldıǵa qoyılǵan wazıypalarına qarap jarıslardı tiykarǵı hám járdemshi jarıslarǵa ajıratıp bóliw múmkin.

Ózbekstan Respublikası Mádeniyat isleri hám sport Ministrliǵı tárepinen tastıyqlanǵan sport klassifikaciyası talaplarına muwapıq shólkemlestiriletuǵın hám nátiyjelerine qaray jeńimpaz jáne chempion degen ataq beriletuǵın jarıslar tiykarǵı jarıslarǵa kiredi.

Jarıslardıń tiykarǵı túri – kalendarlıq keste jarısları bolıp, olar sport ilajlarınıń jekke kalendarlıq rejesinde názerde tutıladı hám tastıyqlanǵan rejege muwapıq túrde ótkeriledi. Jarıstıń tiykarǵı túrlerine: birinshilik yaki chempionatlar, kubok jarısları, saralaw jarısları kiredi.

Birinshilik yoki chempionatlar – eń juwapkershilikli jarıslar bolıp, olardıń nátiyjeleri boyınsha jeńimpaz komandalarǵa chempionlıq dárejesi beriledi. Jarıslardı shólkemlestiriwdiń bul túri komandalardıń kúshin qalıs bahalawǵa, alıp barılıp atırǵan oqıw-shınıǵıwınıń sıpatın salıstırıwǵa imkaniyat beredi.

Kubok jarıslarına júdá kóp komandalardı tartıw, qatnastırıw múmkin hám olar jeńimpazdı qısqa múddetlerde anıqlaw maqsetinde ótkeriledi. Kubok jarısları eń jaqsıların izshillik penen tańlap alıw principi boyınsha ótkeriledi.

Saralaw jarısları jarıstıń keyingi basqıshında qatnasıw ushın eń kúshli komandalardı anıqlaw maqsetinde ótkeriledi.

Jarıstıń járdemshi túrlerine tómendegiler: qadaǵalaw ushırasıwları, joldaslıq ushırasıwları, qısqartılǵan jarısları kiredi.

Qadaǵalaw ushırasıwları komandalardı bolajaq jarıslarǵa tayarlaw hám olardıń tayarlıǵın tekseriw maqsetinde ótkeriledi.

Joldaslıq ushırasıwları oqıw-shınıǵıwı maqsetinde yaki dástúriy jarıslar rejesinde ótkeriledi.

Qısqartılǵan jarıslar bir neshshe saat dawamında ótkeriledi. Olar, ádette, bayram kúnlerine hám sport máwsiminiń ashılıw yaki jabılıw kúnlerinde rejelestiriledi.

7.3. Jarıslardı rejelestiriw

Gandbol jarısların rejelestiriw oraylastırılǵan tárizde ámelge asırıladı. Ózbekstan Respublikası Mádeniyat hám sport isleri Ministrliǵı barlıq basqarmalar hám sport mákemeleri menen kelisip, jarıslardıń kalendarlıq rejesin islep shıǵadı.

Ózbekstan Respublikası gandbol federaciyasınıń oblast, úlke hám qala jarıslarınıń kompleksli kalendar rejesin joqarı shólkemler tárepinen rejelestirilgen jarıslardı esapqa alǵan halda dúziwi maqsetke muwapıq boladı.

Zárúr ózgeriwler kiritilgennen keyin, gandbol boyınsha ulıwma kompleksli reje tiyisli fizikalıq tárbiya hám sport komitetleriniń massalıq sport ilajları rejesine kiritiledi hám barlıq sport mákemeleri ushın májbúriy esaplanadı.

7.4. Jarıs ótkeriw sistemaları

Jarıs ótkeriwde, tiykarınan, eki sistema — aylanba sistema hám shıǵıp ketiw sisteması qollanıladı. Basqa hámme sistemalar usıǵan tiykarlangan boladı.

7.5. Aylanba sistema

Jarıs oýınların aylanba sistema boyınsha ótkeriw ushın komandalar bir-biri menen bir mártebe ushırasıwı kerek. Eger jarıs bir toparda ótkerilse, bir márte ushırasadı. Eń tuwrı jol — jarıstı eki toparda ótkeriw bolıp esaplanadı. Aylanba sistema boyınsha jarısta ushırasqanlardıń barlıq orınları belgilenedi. Eń kóp ochko toplaǵan komanda jeńimpaz esaplanadı. Topar sistemasın ótkeriw tártibi, jarısqa qatnasıwshı komanda san tártipleri jerebiyovka ótkerilgennen soń belgilenedi. Komanda nomerleri belgilengeninen soń usı nomerlerge tiykarlanıp oýın kestesi dúziledi. Toplamda sistemaniń oýın kalenderlıq kestesinde eki túrli usılda dúziw múmkin:

Birinshi usul: Kesteniń (grafiktiń) dúziliwi jarısqa qatnasıwshı komandalar sanına baylanıslı boladı. Bunıń ushın komandalar sanına jaqın taq san alınadı hám soǵan ılayıq vertikal sızıqlar sızıladı. Mısalı: 6 komanda alsaq, oǵan jaqın taq — 5, demek, bes vertikal sızıq sızıladı. 8 komanda alsaq oǵan jaqın taq san — 7 hám taǵı basqa.

Sońınan birinshi vertikal sızıqtıń astına birinshi san qoyıladı. Qatnasıwshı qalǵan komandalardıń tártip sanın bolsa usı sızıqtıń oń tárepinen izbe-iz joqarıǵa, keyin tómengen qarap saat strelkasına qarama-qarsı ráwishte sızıqtıń shep tárepinen jazıladı.

Vertikal sızıqlardıń astı hám ústine, astınan baslap qatnasıwshı komandalardıń ulıwma sanına jaqın taq sanına shekem, shepten ońǵa qarap birewden baqan (stolb) taslap komandalardıń sanları jazıladı. (8-keste). Bul sanlar vertikal sızıqlardıń oń hám shep tárepine qatnasıwshı komandalardı jazıwǵa dáslepki san bolıp xızmet etedi.

Qalǵan sanlar saat strelkasına qarama-qarsı, vertikal sızıq astındaǵı sannan kóbeytirilip, vertikal sızıq üstindegi sannan bolsa kemeytirilip jazıladı. Usı grafalar toltırılǵannan soń oýın kalendarı dúziledi. Bunıń

ushın vertikal sızıqlardıń eki tárepindegi bir-birine paralel sanlardı juplap qosıp jazıw zárúr.

Qatnasıwshı komandalardıń ulıwma sanı taq bolsa, onday jaǵdayda vertikal sızıqlardıń ústindegi hám astındaǵı sanlar usı kúngi oyında qatnaspaytuǵın komandalardı kórsetedi. Oyınnıń kalendar kúni kesteni dúziwde bos sanlar (vertikal sızıqlardıń ústi hám astındaǵı) aqırǵı komanda menen baslanadı.(biziń mısalıımızda 1-6 menen).

8-keste

6-jámáátke kalendar dúziw

		6×4		6×5	
4 : 3	5 : 3	5 : 4	1 : 4	1 : 5	
5 : 2	1 : 2	1 : 3	2 : 3	2 : 4	
1 • 6		2 • 6		3 • 6	

Oyınnıń kalendar kúnleri

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

Ekinshi usıl: bul ápiwayı usıl oyun processinde maydan almasırw hesh qanday rol oynamaǵanda, yaǵnıy jarıs bir orında ótkerilgende qollanıladı. Bul usıl tikkeley kalendar kúnleriniń tártibi menen dúziledi. Qatnasıwshı komandalar sanına sáykes sanlar (jámáátler sanı jup bolsa), joqarıdan shep táreptegi birinshi sannan baslap eki ústinge (stolbqa) jazıladı. Sońınan ekinshi sannan baslap, birinshi sanǵa qarama-qarsı saat strelkası boylap izbe-iz basqa sanlar ekinshi stolbqa jazıladı. Keyingi kalendar kúnlerde sanlardı, birinshi sandı bir orında, yaǵnıy aldınǵı orında qaldırıp saat strelkasına qarama-qarsı basqa sanlar jılıstırıladı. Eger jarısqa qatnasatuǵın komandalar sanı taq bolsa, aqırǵı jup sanlar ornına nol sanı qoyıladı, qalǵan sanlar bolsa orını-orınında qaldırıladı. Nol sanı menen juplasqan komanda usı kalendar kúni oynamaydı.

**Kalendar boyınsha oyın kúnlerin 7 komandaǵa
ekinshi usıl menen bólistiriw**

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

Jarıstı aylanba sistema boyınsha ótkeriwge ketken waqıttı anıqlaw ushın ulıwma oyınlar esabın alıw kerek. Bul tómendegi formula menen anıqlanadı.

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

M – oyınlar sanı;

K – jarısta qatnasıwshı komandalar sanı.

Oyın kestesin dúziwde kalendar boyınsha oyın kúnleri arasındaǵı waqıtqa áhmiyet beriw kerek. Eger komandalar basqa orınǵa barıp oynawı kerek bolsa, jarıs baslanıwınan bir kún burın kelisedi. Eger jarıs bir orında ótkeriletuǵın bolsa, ushırasıw arasındaǵı waqıt komandalardıń shınıǵıw islewi hám dem alıwına jeterli bolıwı kerek.

7.6. Oyınnan utılǵannan soń shıǵıp ketiw sisteması

Bul sistema qaǵıyda boyınsha qatnasatuǵın komandalar sanı kóp bolsa, az múddet ishinde jarıstı ótkeriw ushın qollanıladı.

Jeńilgen komandalar jarıstı dawam ettirmeydi. Jarıs kalendarınıń setkasın dúziw ushın jarısqa qatnasıwshı komandalardıń sanın anıqlap, sońnan jerebyovka taslaw ótkeriledi. Jerebyovka taslaw ótkerilgennen soń sanlar tártip penen jazıladı. Solay etip ushırasatuǵın komandalar jerebyovka taslaw arqalı belgili boladı. Komandalar sanına muwapıq setka dúziledi.

Eger komandalar sanı 2 niń qandaydur dárejesine teń bolsa:

(2^2 q 4; 2^3 q 8; 2^4 q 16; 2^5 q 32 hám basqa), bunday hallarda barlıq komandalar ushırasıwın birinshi aylawda baslaydı. Eger qatnasıwshı komandalar sanı 2^n dárejasine teń bolmasa, ol jaǵdayda ekinshi aylawǵa qalǵan komandalar sanı 2^n dárejesine teń bolıwı kerek.

Demek, komandalardıń bir bólegi birinshi kúnnen, ekinshi bólegi ekinshi kúnnen baslap ushırasadı. Birinshi kúnde ushırasıwshı komandalar sanın anıqlaw ushın tómendegi formuladan paydalanıladı:

$$K q(M-2n) \cdot 2$$

K-birinshi kúnnen oyınǵa qatnasatuǵın komandalar sanı;

M-jarısqa qatnasıwshı komandalar sanı;

2^n — qatnasıwshı komandalar sanına eń jaqın 2 sanınıń dárejesi. Misalı: oyınǵa qatnasıwshı komandalar sanı 11. Usı sanǵa setka dúziw zárúr. Bunıń ushın 11-ge eń jaqın 2^n dárejesi alınadı. Bul san $2^4 = 16$ boladı. Sońnan 16 dan qatnasıwshı komandalar sanı alınadı. $16-11 = 5$

Ayırıw nátiyjesinde qalǵan bes-komandalar sanı bolıp, oyınıń ekinshi aylawınan jarısqa qosıladı. Oyınıń 2-dárejesinen qosılatuǵın komandalar sanı taq bolsa, setkanıń joqarısına qaraǵanda tómenge bir komandanı zıyat qoyamız.

11 komandaǵa setka dúziw

1- aylaw (toplam) 2- aylaw (toplam) 3-aylaw (toplam) jeńimpaz

1 2

3 4

5 6

7 8

9 10 11

Utlǵannan soń shıǵıp ketiw sistemasınıń jemisi sonnan ibarat: yaǵnıy jarısqa qatnasıwshı komandalar sanınıń kópligine qaramay qısqa waqıt ishinde jeńimpazlar anıqlanadı.

Biraq bul sistemaniń áhmiyetli kemshiligi-ushırasıwshı komandalar jubı jerebyovka taslaw nátiyjesinde anıqlanadı. Bul bolsa tosattan bolatuǵın nárese, sebebi eń kúshli eki komanda jerebyovka nátiyjesinde bir setkaǵa túsip qalıwı múmkin. Usı eki komandanıń biri finalǵa shekem jarıstı dawam ettirmey, shıǵıp ketiwi kerek. Bunıń nátiyjesinde finalǵa kúshsiz komanda shıǵadı.

Bul sistemada, ádette, birinshi úsh orın anıqlanadı.

1-orın — final jeńimpazı.

2-orın – finalda jeńilgen komanda.

3-orın — yarım finalda jeńilgen komandalar ushırasıwınıń jeńimpazı.

7.7. JARÍS NÍZAMÍ

Sıylı orınlar, sonday-aq, jarısta qatnasıwshı komandalar yaqı fizikalıq tárbiya komandaları (nátiyjeler klublar boyınsha esapqa alıńanda) iyeleytuǵın barlıq keyingi orınlar anıqlanatuǵın belgili-bir rásmiy jarıs ótkeriwden aldın jarıs boyınsha nızam dúziliwi kerek. Bul nızam gandbol federaciyası yaqı jarıstı ótkeriwshı basqa bir shólkem tárepinen tastıyqlanadı.

Jarıs xaqqındaǵı nızam úlken yuridikalıq kúshke iye hújjet bolıp sanaladı. Onda tiykarǵı shólkemlestiriwshilik hám texnikalıq shárt-sharayatlar anıq bayanlanǵan boladı. Nızam oqıw-shınıǵıw isleriniń mazmunın belgilep beredi, sebebi komandalardıń shólkemlestiriw-metodikalıq tayarlıǵı bolajaq jarıslardıń ózgesheliklerin esapqa alǵan halda ótkeriledi. Jarısta qatnasıwshı komandalardıń tayarlıq kóriwi ushın jeterli waqıtqa iye bolıwları názerde tutılıp, nızam aldın-ala tastıyqlanıwı hám tarqatılıwı kerek.

Jarıstı ótkeriw dáwirinde tastıyqlanǵan nızamnan shetke shıǵıwǵa jol qoyılmadı, kerı jaǵdayda bul jarıs onı ótkerip atırǵan shólkemniń abroyına zıyanın tiygizedi hám kereksiz qarama-qarsılıqlardı keltirip shıǵaradı.

Jarıs nızamında tómendegi máseleler sáwlelengen bolıwı kerek:

1. Ótkeriletuǵın jarıstıń maqseti hám wazıypaları;
2. Jarıstıń kim tárepinen ótkerilip atırǵanlıǵı (federaciya, shólkemlestiriw komiteti hám basqalar);
3. Jarıs ótkeriw múddetleri hám shártleri;
4. Jarısqa qoyılatuǵın komandalar sanı hám ataması, «zayavka»ǵa kiritiletuǵın qatnasıwshılardıń maksimal muǵdarı;
5. Jarıs ótkeriletuǵın oyın sisteması (toplamlı–bir yaqı eki toplamlı, jeńilgennen keyin oyınnan shıǵıp ketiletuǵın, aralas sistema).
6. Esapqa alıw sisteması hám komandalardıń (nátiyjeler klublar boyınsha esaplanǵanda) iyelegen orınların anıqlaw tártibi.
7. Jarıstıń ayrıqsha shártleri (qanday hallarda oyında qosımsha waqıt belgileniwi hám onıń dawamıyılıǵı, oyın teppe-teń bolıp juwmaqlanǵanda yaqı ótkerilgen jarıs nátiyjesinde ochkolar sanı teń bolǵanda jeńim-

pazdı anıqlaw usılları, oyın qağıydalarında kórsetilgeninen tısqarı neshe rezervtegi oyınshını almasıw múmkinligi hám basqalar).

8. Komandalardı hám jarıs qatnasıwshıların rásmiylestiriw tártibi, forması, oyınshılardıń talapnamalar beriw hám qayta talapnama beriw múddeti.

9. Jarıslardı alıp baratuǵın tóreshiler quramınıń ataması.

10. Ótkerilgen oyınǵa narazılıq bildiriw hám onı qarap shıǵıw, sonday-aq, oyınshılardı maydannan shıǵarıp jiberiw, yaki olardı eskertiw menen baylanıslı bolǵan tártip-qaǵıyda máselelerin kórip shıǵıw tártibi.

11. Oyınshıları tártip-intizamdı buzǵanlıǵı ushın komandalardıń júwapkershiligi hám maydan(sport zal) hám klublar basqarmasınıń oyın ótkeriw waqtında tártip saqlanıwı ushın juwapker bolıwı.

12. Jarıs ótkeriletuǵın orınlar hám olarǵa qoyılatuǵın talaplar.

13. Jeńimpazlardı sıyılıqlaw hám keyingi orınlardı iyelegen komandanıń yaki komandalardıń keyingi tap sonday jarısta qatnasıw shártleri.

Úlgi

2017-jil Qol tobi boyınsha erler, hayallar, jas óspirim balalar hám qızlar ortasında ótkeriletuǵın Ózbekstan Respublikası chempionatı hám Kubok jarıslarınıń

N Í Z A M Í

1. Maqset hám wazıypalar

Ózbekstan Respublikası chempionatı hám kubok jarısları tómendegi maqsetlerde ótkeriledi:

- kúshli komandalardı, klub hám oyınshılardı anıqlaw, olardı Aziya hám basqa xalıqaralıq jarıslarda qatnasatuǵın Ózbekstan Respublikası saylandı komandasına saralaw;
- gandbolshılardıń sport sheberligin asırıw;
- chempionat hám kubok jeńimpazların anıqlaw;
- Respublikada gandboldı galabalastırıw.

1. Jarısqa basshılıq etiw

Jarıslar Jáhán Gandbol federaciyası tárepinen tastıyqlanǵan juwapker qaǵıyda boyınsha ótkeriledi.

Jarısı ótkeriw Ózbekstan Respublikası Mádeniyat hám sport isleri Ministrliǵı, sport oynları boyınsha Respublika joqarı sport sheberligi mektebi hám Ózbekstan gandbol federaciyası menen birgelikte ámelge asırıladi.

Jarısı ótkeriw tikkeley ÓZGF tárepinen tastıyqlanǵan tóreshiler juwapkershiligine júkletiledi.

Jarıslardı ótkeriw ornı, tóreshi hám komandalardı kútip alıw, orınalastırıw, awqatlandırıw hám shıǵarıp salıw oblast gandbol federaciyası hám jarıs iyesi bolǵan komanda juwapkershiligine júkletiledi.

Tur	Jamáátler	Múddeti	Ótkeriw ornı
I tur	Erler Hayallar	21-27 fevral 21-27 fevral	Ándijan q. Almalıq q.
II tur	Erler Hayallar	9-15 mart 16-22 mart	Samarqand q. Samarqand q.

III tur	Erlar Hayallar	11-17 aprel 18-24 aprel	Fergana q. Fergana q.
IV tur	Erlar Hayallar	6-12 iyun 13-19 iyun	Tashkent q. Tashkent q.

2. Gárezsiz Ózbekstan kubogi

1. Erlar komandalari 12-16 sentyabr Tashkent q.
2. Hayallar jámáátleri 19-25 sentyabr Tashkent q.

3. Ózbekstan kubogi

1. Erlar komandalari 12-16 sentyabr Fergana q.
2. Hayallar jámáátleri 19-25 sentyabr Almalıq q.

4. Ózbekstan birinshiligi

1. 1986-87-jilda tuwılǵan óspirimler	2-8 may	Ándijan q.
2. 1986-87 jilda tuwılǵan qızlar	10-17 may	Samarqand q.
3. 1989-90-jilda tuwılǵan óspirimler	7-13 noyabr	Fergana q.
4. 1989-90-jilda tuwılǵan qızlar	14-20 noyabr	Samarqand q.
5. 1991-92-jilda tuwılǵan balalar	Belgilenen waqıtta	Belgilenip atırǵan orında
6. 1991-92 jilda tuwılǵan qızlar	Belgilenen waqıtta	Belgilenip atırǵan orında

4. Jaris qatnasıwshıları

Ózbekstan chempionatı hám Kuboklarına klub komandalari, BÓSM, sport shólkemleri, oblastlar, Qaraqalpaqstan hám Tashkent qalası BÓSMleri qatnasıwına ruxsat etiledi.

Jámáát quramı 20 adam, sonın ishinde, Gandbol Federaciyası licenziyasına iye bolǵan 16 oyınshı, 2 trener (ustaz), shıpaker-massajist hám komanda wákili.

Oblastlar Qaraqalpaqstan hám Tashkent qalası jeńimpazlıǵın qolǵa kiritken óspirimler hám qızlar komandalari, Ózbekstan Respublikası birinshiligi jarıslarına qatnasıwǵa ruxsat beriledi.

Jamáát quramı 14 adam, sonıń ishinde, 12 oyınshı, 1 trener, 1 tóreshi.

Hár bir tur yaki birinshilikte qatnasıwshı komandalar tóreshiler quramı oblast sport komiteti, jergilikli medicinalıq dispanser hám qatnasıwshı klub tárepinen tastıyqlanǵan 2 nusqadaǵı talapnamanı (zayavka) tapsırıwı shárt.

Oyınshı Chempionat hám Kubok dawamında tek bir komandada (klubta) oynawı múmkin.

Ayırım halatlarda, yaǵnıy áskeriy xızmetke shaqırılǵanda hám zapasqa shıqqanda, turaqlı jasaw ushın basqa orınǵa kóshkende, joqarı oqıw orınlarına kirgende, Federaciya atqarıw komitetiniń ruqsatı menen basqa komandaǵa ótiwi múmkin.

Respublika saylandı komandası rezervlerin tayarlaw maqsetinde, Tashkent qalasınıń mektep hám jaslar komandaları Respublikalıq saylandı komandası sıpatında Chempionat hám Kubok jarıslarında qatnasıwǵa ruqsat beriledi.

Bir komandadan ekinshi komandaǵa ótiw múddeti 2004-jıl 1-dekabrinen 2005-jıldıń 25 yanvarına shekem belgilenedi.

Ózbekstan saylandı komandasınıń oyınshıları hám stajerlarınıń basqa komandaǵa ótiwi tek ÓZRGF atqarıw komitetiniń ruqsatı menen ámelge asırıladı.

Jarıslarǵa qatnasıw ushın beriletuǵın talapnamalar hár bir turdın baslanıwınan 3 kún aldın hár bir oyınshı ushın 10.000 (on mın) swm muǵdarında Gandbol Federaciyası esap betine tólem ótkerilgennen keyin kóriledi.

Ózbekstan Respublikası klubları oyınshısı Respublikanıń basqa klublarına ótiw gandbol federaciyası esap betine 5000 (bes mın) swm muǵdarında pul ótkerilgennen soń ámelge asırıladı.

Ózbekstan Respublikası klubları oyınshıları ĞMDA (SNG) hám shet el klublarına ótetuǵın bolsa, 200 AQSh dolları milliy valyuta kursı esabında Gandbol Federaciyası esap betine ótkeriwi lazım.

Jarısıń 1-turına kelgen kúni barlıq komandalar tóreshiler quramına tómenдегі hújjetlerdi usınıs etip tapsırıwları shárt:

- jeke talapnama (ismi-sháriypi, atasınıń isimi, tuwılǵan kúni, ayı, jılı, sport dárejesi, boyı hám oyınshınıń sanı, turaqlı jasaw ornı, jumıs ornı, oqıw hám xızmet ornı);

- shaxstı tastıyqlawshı hújjet (ksero-nusqası);

- pul tólengenligi tuwralı hújjet nusqası;

-qatnasıwshı komanda klubınıń mánzili, telefonı, faksı hám maǵlıw-matı.

Joqarıdaǵı kórsetilgen hújjetler tiykarında oyınshı hám trenerlerge licenziyalar beriledi.

Licenziya jarıslarǵa qatnasıw ushın tiykarǵı yuridikalıq hújjet esaplanadı. Licenziya bahası – 1000 (bir mın) swm.

5. Jeńilletilgen shártler

Ózbekstan birinshiliginde jeńimpaz bolǵan 1986-87-jılda tuwılǵan jigit-qızlar BuxMU hám fizikalıq tárbiya fakulteti bar bolǵan joqarı oqıw orınlarına jeńilletilgen ráwishte kiriwge kandidatlıq huqıqına iye.

6. Komanda nátiyjelerin anıqlaw

Chempionatta komandanıń iyelegen ornı, Kubok hám birinshilikte barlıq oyınlarda eń kóp ochko toplaǵan komanda esaplanadı.

Jámáátke jeńis ushın 2 ochko, teńbe-teń bolǵanı ushın 1 ochko, jeńilgeni ushın 0 ochko, oyınǵa kelmegen komandaǵa 0:10 nátiyjesi belgilenedi.

Chempionat hám birinshilikte eki hám onnan artıq komandalar toplaǵan ochkoları birdey bolsa, ústinlik tómendegishe anıqlanadı:

- komandalar ortasındaǵı ushırasıwlarda kóp ochko toplaǵan komanda;

- barlıq oyınlarda kóp jeńiske erisken komanda;

- komandalar ortasında ótkerilgen oyında kiritilgen hám ózlerine kirgen toplardıń parqı;

-barlıq oyınlarda kiritilgen hám ózlerine kirgen toplardıń parqı.

Kubok jarıslarında eki komanda ushırasıwında teńbe-teń belgilengen bolsa, jeńimpazdı anıqlaw tómendegishe sheshiledi:

- 2 márte (5 minutlıq eki taym) qosımsha waqıt beriledi.

-7 metrlik járiyma (shtraf) tobın ılaqtırw (5 ten) hám jeńimpaz anıqlangansha.

Eger komandalar oyınǵa unamly sebep penen keshigip qalsa, yaki kelmey qalsa, ol jaǵdayda qaldırılǵan oyın múddeti bas tóreshiler quramı qararı menen belgilenedi.

Oyınǵa sebepsiz kelmegen, yaki oyın waqtı juwmaqlanbastan maydandı tárk etken komanda jarıstan shetlestiriledi hám ushırasıwda erisken jeńisleri biykar etiledi. Komandanıń tártip máselesi Ózbekstan Ganbol Federaciyası prezidiumında kórip shıǵıladı.

7. Jarıstıń ótkeriliw orınlarına talaplar

Ózbekstan chempionatı, Kubokları hám birinshilikleri XGF tárepinen tastıyqlanǵan xalıqaralıq qaǵıyda boyınsha, usı Nızam tiykarında jabıq imaratlarda ótkeriledi.

- maydan aǵash yaki sintetika menen qaplangan bolıwı shárt;

-beton, asfalt, tábiyǵıy topıraq penen qaplangan maydanlarda jarıs ótkeriw qadaǵan etiledi.

Jarıstı shólkemlestiriwshi hám qabıl qılıwshi komandalar juwapker-shiligine tómendegiler júkletiledi:

- qatnasıwshi hám tóreshilerdi ornalastırw hám awqatlandırwı shólkemlestiriw;

- komandalarǵa sport zallarında kónlikpe payda etiw ushın waqıt belgilew;

-jarıs ótkeriletuǵın hám komandalar turatuǵın orınlarda qawipsizlikti támiynlew;

- komanda hám tóreshilerge qayıp ketiwleri ushın biletler alıwǵa kómeklesiw;

- qatnasıwshi, tóreshiler hám baspa sóz xızmetkerleri ushın sport zalınan orın ajıratıw.

Jarıs ótkeriletuǵın orınlardı qanaatlandırarsız halda shólkemlestirgen mezban komandası jarıs ótkeriw huqıqınan mahrum etiledi.

8. Tártipke qarsı háreketler

Oyınshı hám trenerlerdiń tártipsiz minez-qulqı (tóreshilikke appelyaciya qılıw, bir-birine, qarsılaslarǵa, ishıqapazlarǵa qopallıq etiw) sportshıǵa tán bolmaǵan turpayı háreket esaplanadı.

Sportshıǵa tán bolmaǵan háreketi ushın oyınnan shetletilgen oyınshı, tolıq, keyingi oyınǵa jiberilmeydi.

Oyındı basqarıwshı tóreshiler hám bas tóreshi tárepinen oyın maydanınan tısqarıda turǵan oyınshılar, trenerler hám basqa juwaplı shaxslar, eskertiledi hám diskvalifikaciya qılınadı.

9. Narazılıq (protest)

Tóreshilerdi belgilew, oyın kestesı, qaǵıyda tiykarında sudyalar tárepinen qabıllanǵan qararǵa narazılıq (protest) beriw múmkin emes.

Narazılıq oyın juwmaqıanǵannan soń bir saat ishinde bas tóreshige jazba túrde beriliwi shárt (oyınnan soń dárhal qarsılaslar komandası eskertilip, oyın bayanlamasına belgilenip qoyıladı).

10. Oyın qatnasıwshıların dizimge alıw tártibi

Ózbekstan Gandbol Federaciyası tekseriw komissiyası sport texnikalıq quramı (STK) talaplarınıń tiykarında komandalardıń hújjetlerin (jámááttan basqa komandaǵa ótiw hám basqalar) tekseredi.

Jámáát wákili chempionat hám Kuboklarǵa qatnasıw ushın mór menen tastıyqlanǵan 2 nusqadaǵı talapnama, oyınshılardıń komanda menen shártnamasın usınıs etiwı lazım.

Hújjetler qadaǵalawdan ótkennen soń oyınshıǵa usı komanda quramında jarıslarǵa qatnasıw xuqıqın beriwshi licenziya beriledi.

Ózbekstan birinshiliginde qatnasıwshı komanda wákılleri tekseriw komissiyasına tómendegi hújjetlerdi usınıs etiwı kerek:

- pitkeriwshı klass oqıwshılarınıń pasportı (pasportsız jarısqa jiberilmeydi);
- basqa oqıwshılarǵa tuwılǵanlıǵı tuwralı guwalıq hám jasaw ornınan maǵlıwmatnama;

- oblast sport komiteti hám fizikalıq tárbiya medicinalıq dispanseri tárepinen tastıyqlanǵan 2 nusqada talapnama.

Jarıslar baslanıwınan bir kún burın jarıs mezbanları komandasınıń sport bazasında saat 17:00 de komanda wákilleri menen jıynalıstı ótkeriledi.

Chempionat, Kuboklar hám birinshilikte qatnasıwdı tastıyqlaw ushın komandalar 10-fevral 2018-jılǵa shekem ÓZGFnıń tómendegi mánziline jiberiliwi lazım:

Tashkent q. 700059, U.Nosir kóshesi 81 «A» úy

BWOZSM № 5. Ózbekstan gandbol Federaciyası bas kátibi.

Tel: 50-88-46

Jarısta qatnasıw ushın talapnama 10-fevralǵa shekem Ózbekstan gandbol federaciyası Prezidiumına jiberiledi hám komandalar ushın ayırım sheklewler kórsetilip, jarısqa qatnasıwǵa ruxsat beriledi.

Jarıstı ótkeriw sisteması qatnasıwshı komandalar sanına baylanıslı bolıp, komanda wákilleri qatnasıwında bas tóreshiler quramı tárepinen anıqlanadı.

11. Qarjılandırıw shártleri

Bul Nızam 2017-jılda ótkeriletuǵın Ózbekstan chempionatı, Kubokları hám birinshilik jarıslarına mirát (vizov) wazıypasın óteydi.

Ózbekstan chempionatı hám Kubok jarısların ótkeriw ğárezetleri (sport imaratlarınan paydalanıwǵa ketetuǵın ğárezet, tóreshiler ushın tólem, awqatlanıw, jaylasıw, jol ğárezetleri, jarıstıń tóreshilik tólemleri, komanda hám oyınshılardı xoshametlew) Ózbekstan Respublikası Mádeniyat hám sport isleri Ministrliǵı esabınan qaplanadı.

Ózbekstan chempionatı hám Kubok jarıslarında qatnasıw ushın ğárezetler (jol ğárezetleri, awqatlanıw, jaylasıw) jarısqa qatnasıwshı shólkem esabınan qaplanadı.

1986-87-jıllarda tuwılǵan óspirimler (qızlar) arasında Ózbekstan Respublikası birinshiligin ótkeriwdiń ğárezetleri (sport imaratları arzası, qatnasıwshılardı orinalastırıw hám awqatlandırıw, jol ğárezetleri; tóreshile-

rdi ornalastırıw, awqatlandırıw, is haqı tólew, komanda hám oynshılardı xoshametlep sıylıqlaw) Ózbekstan Respublikası Mádeniyat isleri hám sport Ministrligi qarjısı esabınan ámelge asırıladı.

Birinshilik jarıslarına qatnasıwshı komandalardıń jol gárejetleri, jarısqa qatnaspaqshı bolǵan mekeme esabınan qaplanadı.

1988-89, 1990-91-jilda tuwılǵan óspirimler (qızlar) arasında ÓzR birinshiligin ótkeriwdiń gárejetleri jarısqa qatnasıwshı hám jarıstı ókeriwshı shólkemlerdiń qarjısı esabınan ámelge asırıladı.

Ózbekstan chempionatı hám Kubok jarıslarına qatnasıwshı barlıq komandalar chempionatdıń 2-turı baslanıwınan aldın federaciya jumısın shólkemlestiriw, sonday-aq, chempionatı ótkeriw hám oynshılar, trenerler jáne tóreshilerdi sıylıqlap xoshametlew ushın – ÓzGF esap betine 100000 (júz mın) swm tólem ótkeriwi shárt.

12. Xoshametlew

Birinshi orındı iyelegen komandaǵa «Ózbekstan Respublikası chempionı» dárejesi hám Ózbekstan Respublikası Mádeniyat isleri hám sport Ministrliginiń I dárejeli diplomı beriledi.

Jámáát oynshıları Ózbekstan Respublikası Mádeniyat hám sport isleri Ministrliginiń I dárejeli diplomları hám qımbat bahalı sawǵaları menen sıylıqlanadı.

2, 3-orın iyeleri tiyisli dárejeli diplomlar menen sıylıqlanadı.

Esletpe: Joqarı oqıw orınlarına jeńillik beriwshı jarıslar esabatı jarıslar juwmaqlangannan soń 3 kún ishinde Ózbekstan Respublikası Mádeniyat hám sport isleri Ministrliginiń OSYu basqarmasına tapsırılıwı shárt, óz waqtında tapsırılmaǵan esabatlar qabıl etilmeydi.

ÓzRGF Prezidiumı tárepinen tastıyıqlangán chempionat, Kubok hám birinshiliklerge kelisilgen «Qosımshalar», ayırım ózgerisler kiritiliwi múmkin.

**Sport oynları boyınsha ROSMM
OSYu basqarması
ÓzR gandbol federaciyası.**

7.8. QOL TOBÍ SPORT TÚRİNDE TÓRESHİLİK USÍLLARÍ (JESTLARÍ)



1. Dárwazaban maydanın basıw



4. Uslap qalıw yaki iyteriw



2. Toptı alıp júriwdegi qáte



5. Soqqı beriw (Udar)



3. Úsh qádemnen artıq qádem qoyıw yaki úsh sekundan artıq topqa háreketsiz iyelik etiw



6. Hújimshiniń qátesi



7. Qaptal sızıqtan top ılaqtırw jónelisin kórsetiw



10. Úsh metr aralıqqa boysınbaw



8. Dárwazabannıń toptı oyınǵa kiritiwı



11. Pás hárekettegi oyın



9. Erkin top ılaqtırw jónelisin kórsetiw



12. Gol



13. Eskertiw (sarı kartochka)
Diskvalifikaciya (qızıl kartochka)



16. Taym-aut (bir minutiliq dem alis)



14. Shetletiw (2 minut)



17. Taym aut waqtında “Qatnashıǵa xuqıqlı” eki juwapker shaxslarǵa maydanǵa kiriwge ruxsat beriw



15. Uhwma shetletiw



18. Tómen oyındı eskertiwshi belgi

Tayanish sózler

1. Sıylıq;
2. Gandbol federaciyası;
3. Aylanba sistema;
4. Jeñillikke iye shártler;
5. Komanda nátiyjelerin anıqlaw;
6. Komanda;
7. Kubok jarısları;
8. Tártipke qarsı háreketler;
9. Narazılıq (protest) ;

Ózin-ózi qadaǵalaw ushın sawallar

1. Jarıstı qalay shólkemlestiresiz?
2. Jarıs túrlerin atap ótiń.
3. Jarıstı qanday rejelestiresiz?
4. Jarıs ótkeriw sistemaların túsindirip beriń.
5. Jarıs ótkeriw usıllarınıń unamlı, unamsız táreplerin aytıp beriń.
6. Jarıs rejesi qalay dúziledi hám onda qanday máseleler sawlelendiri-
liwi lazım?
7. Gandbol maydanınıń ólshemleri.
8. Gandbol tobınıń ólshemleri xaqında nelerdi bilesiz?
9. Tóreshiler quramı tuwralı nelerdi bilesiz?
10. Jazalawdıń qanday túrlerin bilesiz?

Paydalanilgan ádebiyatlar

Sh.Pavlov. Qo‘l to‘pi. Musobaqa qoidalari.- Toshkent- 1987-yil.

Sh.Pavlov. «Qo‘l to‘pi». Darslik.- Toshkent- 1990-yil.








Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. I.N.Shelyagina. «Qo‘l to‘pi mutaxassisligi talabalarining o‘quv-tadqiqot ishlari» Toshkent- 1991-y.

Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish sistemasi). - Toshkent- 2007-yil.

Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov., J.Akramov. «Qo‘l to‘pi» O‘zMDTI nashriyoti matbaa bo‘limi, 2005 yil.

Sh. Pavlov. F.Abduraxmonov. R.Azizov. «Qo‘l to‘pi». Toshkent-2007-y.

SHÁRTLÍ BELGILER:

T	<i>Trener</i>
H	<i>Hújimshi</i>
Q	<i>Qorǵanıwdaǵı oyınshı</i>
D	<i>Dárwazaban</i>
	<i>Top jónelisi</i>
	<i>Dárwazaǵa atılǵan top</i>
	<i>Oyınshınıń háreket jónelisi</i>
	<i>Toptı jerge urıp alıp júriw</i>
	<i>Aldawshı háreketler</i>
	<i>Tosıq qoyıw</i>
	<i>Aylanıp ótiwge qoyılatuǵın ústinler</i>

«Qol tobi ha'm oni oqitiw metodikası» pa'ninen test sorawları

№	Test sorawları	Duris juwap	1-alternativ juwap	2-alternativ juwap	3-alternativ juwap
1	Qol tobi qaysı jerde, neshinshi jili payda bolg'an	Daniyada, 1898 j	Angliyada, 1900 j	Frantsiya, 1888 j	AQShda, 1876 j
2	Oyin maydanının o'lishemi	20 x 40 m	18 x 24 m	20 x 30 m	25 x 40 m
3	Da'rwazanın o'lishemi	2 x 3 m	3 x 3 m	2,5 x 2,5 m	2 x 4 m
4	Da'rwaza maydانشاسı sızıg'ı neshe metrden sızıladı.	6 m	7 m	8 m	9 m
5	Erkin ılaqtırw sızıg'ı neshe metrden sızıladı.	9 m	10 m	11 m	12 m
6	Ja'riyma sızıg'ı neshe metr boladı	7 m	8 m	9 m	10 m
7	Almastırw zonasının o'lishemi	3	3,5	4	4,5
8	Oyin 18 jastan u'ikenler ushin qansha waqıt neshe taym oynaladı	30 min 2 taym	20 min 2 taym	25 min 2 taym	35 min 2 taym
9	Oyında ta'nepiske qansha waqıt beriledi	5	10	15	20
10	Gandbol tobının awırlıg'ı erler ushin?	425-475 gr	400-425 gr	350-375 gr	380-400 gr
11	Gandbol tobının awırlıg'ı qızlar ushin?	375-425 gr	300-350 gr	450-475 gr	250-300 gr

12	Gandbol tobının` ko`lemi erler ushın?	58-60	62-64	66-68	68-70
13	Gandbol tobının` ko`lemi qızlar ushın?	54-56	56-58	58-60	60-62
14	Oyin neshe adam- nan kem bolg`anda baslawg`a ruxsat etilmeydi.	4	5	6	7
15	Oyınshılardı qay waqıtta almastırıw mu`mkin.	qa`legen waqıtta	xatkerdin` ruxsatı menen	sekundo- metristin` ruxsatı menen	to`reshi- nin` ruxsatı menen
16	Oyınshılar al- masıw qag`ıydası qalay orınlanadı.	almasatug`ın oyınshı maydannan shıqqannan keyin	almasa- tug`ın oyınshı maydannan shıqpastan burin	maydannın` qa`legen jerinen	to`reshinin` janınan
17	Oyınshı almasıw waqtında qa`telik islese to`reshi ta`repinen qanday jaza qollanıladı	erkin ılaqtırıw	2 min maydannan shıg`arıladı	qaptaldan ılaqtırıw	tartıslı ılaqtırıw
18	Oyınshılar qanday nomerler tag`ıwg`a haqılı	1-12 ge deyin	1-15 ge deyin	1-20 ge deyin	1-25 ge deyin
19	Oyınshılardıń ko`kirek ha`m arqa ta`repindegi nomerler qanday razmerde bolıwı kereke.	arqa 20 sm, ko`kirek 10 sm	arqa 15 sm, ko`kirek 10 sm	arqa 10 sm, ko`kirek 5 sm	arqa 25 sm, ko`kirek 15 sm

20	Oyinshilarg`a qanday zatlardı tag`ıp oynawg`a ruxsat etpeydi.	ha`mme zatlarg`a ruxsat etilmeydi	ha`mme zatlarg`a ruxsat etiledi	ju`zikten basqası	qol saat, ko`z a`ynektin` basqası
21	Komanda kapitani qanday belgige iye bolıwı kerek.	8 sm tan`g`ishqa	10 sm tan`g`ishqa	15 sm tan`g`ishqa	6 sm tan`g`ishqa
22	Da`rwazaman oyınshı sıpatında oynaw mu`mkinshilgine iye me ha`m qanday waqıtta	da`rwazaman formasın almasıruw za`ru`r emes	da`rwazaman formasın almas-turg`an waqıtta	ıye emes	awısıq oyınshı menen almasıruw kerek
23	Qorg`awg`a darwazaman denesinin` qay jeri menen topqa tiyiwe haqlı.	denesinin` qa`legen jeri menen	tek qolı menen	tek ayag`ı menen	ayag`ı ha`m qolı menen
24	Da`rwaza maydandshasında qanday oyınshılar jaylasıwg`a haqlı	da`rwazaman	qorg`awshı-lar	hu`jimshil-er	to`reshi
25	Da`rwazaman maydandshasındag`ı topqa oyınshılar jantasiwg`a haqlı ma	da`rwazaman haqlı	qorg`awshı-lar haqlı	hu`jimshil-er haqlı	ha`mme oyınshılar haqlı
26	Eger oyındı o`z da`rwazamanına maydandshasında turg`an waqıtta toptı berse, to`reshi qanday shara qollanıladı.	7 metrlik ja`riyma	erkin ilaqtıruw	tartıslı ilaqtıruw	qaptaldan ilaqtıruw
27	Oyınshı toptı neshe sekund uslap turıwg`a haqlı	3	4	5	6

28	Oyınshı toptı uslap neshe adım atıwg`a haqlı	3	4	5	6
29	Qaysı komanda jen`impaz esaplanadı	toptı kim ko`p kirgizse	toptı kim top alıp ju`rgen	toptı heshkim kirgizbese	qaysı komanda ko`p qa`de buzsa
30	Qaptaldan ılaqtırwıw qay waqıtta boladı.	qaptal sızıqtan sırtqa shıg`ıp ketkende	orta sızıqtan o`tkende	bet aldı sızıg`ınan sırtqa shıg`ıp-ketkende	gol bolg`anda
31	Qaptaldan ılaqtırwıwı qalay etip orınlaydı.	qaptal sızıg`ın bir ayag`ı menen basıp turıp	orta sızıqtı bir ayag`ı menen basıp turıp	bet aldı sızıg`ın bir ayag`ı menen basıp turıp	da`rwaza maydani sızıg`ın bir ayag`ı menen basıp turıp
32	Ha`mme ılaqtırwılarda qarсылas oyınshı neshe metr aralıqta bolıwı kerek.	3	4	5	6
33	Erkin ılaqtırwıw qay waqıtta belgilenedi.	da`rwazaman almasqannan keyin	oyın qa`desin buzg`anda	goldan keyin	oyınshılar almasqannan keyin
34	7-metrlık jariyma ılaqtırwıw qay waqıtta belgilenedi	oyın qa`delerin turpayı buzg`anda	tartıslı ılaqtırwıwdan keyin	qaptal sızıqtan shıg`ıpketkennan keyin	gol bolg`annan keyin
35	7-metrlık jariyma ılaqtırwıw qa`dele-ri qanday	sızıqtı baspay, ayag`ın qıymıldatpay ılaqtırwıw	sekirip ılaqtırwıw	juwrıp kelip ılaqtırwıw	sızıqtı basıp ılaqtırwıw

36	To`reshi qollanlatug`in sari ha`m qizil kartochkalarin o`lshemi qanday	15 x 10 sm	14 x 12 sm	10 x 10 sm	12 x 9 sm
37	To`reshiler komandanin` rasmiy adamlarina neshe ma`rte eskertiw beriwge haqili	1	2	3	4
38	To`reshiler qizil kartochkanı qollang`annan` keyin oying`a kiriwge haqili ma.	haqısı joq	haqılı	2 minuttan keyin haqılı	3 minut-tan keyin haqılı
39	Oyin waqtında maydanda neshe to`reshi bolıwı kerek.	2	3	4	5
40	Qol tobınan xalıq aralıq qag`ıyda neshinshi jılı islep shıg`ıldı	1923	1917	1915	1910
41	Qol tobınan birinshi ma`rtebe du`n`ya ju`zilik chempionati neshinshi jılı bolıp o`tti.	1938	1930	1927	1925
42	86. Qol tobınan neshinshi jılı xalıq aralıq Federaciyası du`zildi	1928	1931	1917	1915
43	O`zbekstanda qol tobının` rawajlanıwı neshinshı jılları boldı.	1955	1954	1953	1956

44	Qaraqalpaqstanda qol tobının rawajlanıwı qay jılı boldı.	1965	1964	1963	1962
45	Qol tobın qay jılı Olimpiada oynılarına kirgizdi.	1936	1938	1939	1937
46	Qaraqalpaqstanda birinshi oqıwshılar Spartakiadası neshinshi jılı boldı	1966	1967	1968	1969
47	Qanday qorg`anısta ta`rtiplerin bilesiz.	5:1, 4:2, 3:3, 6:0	6:1, 5:3, 4:3	7:1, 5:1, 4:4	6:2, 6:3, 2:2
48	Gandboldan Ishi xalıq aralıq turnır qashan o`tkerildi	1928	1900	1910	1915
49	Gandbol oynı neshinshi jılı olimpiada programmasına kirdi?	1972	1960	1952	1932
50	Gandbol oynınan erler arasında birinshi du`n`ya ju`zlik chempionat qashan o`tkerildi?	1948	1950	1938	1930
51	Da`rwaza qanday materiallardan isleniwi mu`mkin	ag`ashtan, jenn`il metaldan, plastmassadan	betonnan, temirden	temirden, ag`ashtan, betonnan	plastmassadan, kardonnan
52	5. Da`rwaza qanday etip ha`m neshe sm boyalıwı kerek	aq, qara 20 x 8 sm	aq, qara 20 x 20 sm	aq, qara 28 x 28 sm	aq, qara 8 x 8 sm
53	Gandbol oynınnın atası?	X. Nil`sen	X. Braun	M. Klusov	N. Smit

54	Almastırıw zonası maydannın` qaysı jerinde jaylasqan	maydannın` ortasında	maydannın` mu` yeshinde	da`rwaza janında	orta sızıg`ının` birikken jerinde
55	Oyin maydannın` shegaralawshı barlıq sızıqlar maydang`a tiyisli me.	Tiyisli	tiyisli emes	ayırımları tiyisli	qaptal sızıg`ı tiyisli
56	Top qanday materialdan bolıwı kerek	teriden, sintetikadan	sintetikadan, tawardan	ju`nnen, tawardan	plastmasadan, sintetikadan
57	Oyınshılardıń oyındag`i formaları qanday rende bolıwı kerek.	da`rwazaman basqa ren`de	ha`mmesi bir ren`de	ha`mmesi bir ren`de bolıwı sha`rt emes	kapitan basqa ren`de
58	Da`rwazaman da`rwaza maydanshasında turıp sırta turg`an topqa tiyiwge haqılı ma	erkin sekirip turg`an bolsa	Haqılı	haqılı emes	aldın o`z oyınshısına tiygen bolsa
59	Top qay waqıtta da`rwazag`a kirgen esaplanadı	top tolıq kirgende	top yarım kirgende	top jaqlawg`a tiygende	top bellikke tiygende
60	Da`slepki ılaqtırıw qaysı waqıtları boladı.	oyın basında, top kirgennen keyin	top qaptal sızıqtan shıg`ıp ketkende	top to`reshige tiyip shıg`ıp ketkende	top da`rwaza-mang`a tiyip maydandan shıg`ıp ketkende
61	Da`slepki ılaqtırıw waqtında oyınshılar qay jerde jaylasıw kerek	maydannın` o`zlerine tiyisli yarımında	orta sızıqta	erkin ılaqtırıw sızıg`ında	qa`legen jerinde

62	Da`rwazadan ılaqtırw qay waqıtta belgilenedi	bet aldı sızıg`ınan sırtqa shıg`ıpketkende	da`rwaza maydanshası ishinde qalg`anda	goldan keyin	qaptal sızıqtan sırtqa shıg`ıpketkende
63	Tartıslı ılaqtırw qay waqıtta belgilenedi.	to`reshilerdin` pikirleri ha`r qıylı bolg`anda, eki oyınshı topg`a talasqanda	oyınshılar qa`te almasqanda	to`reshiler ekewi bir ta`repti ko`rsetkende	oyınshı ayag`ı menen oynag`anda
64	Tartıslı ılaqtırwdı qaytıp oying`a kirgizedi.	to`reshi joqarıg`a ılaqtırıp baslaydi	toptı jerge urıp baslaydı	qaptal sızıqtan oying`a kirgizedi	da`rwaza-man maydanınan kirgizedi
65	İlaqtırwılardı orınlaw qa`deleri	ha`mme ılaqtırwırlar orınlang`anda bir ayaq edenge tiyip turıw kerek	qaptal sızıg`ınan sekirip ılaqtırw kerek	orta sızıqtan sekirip ılaqtırw kerek	bet aldı sızıqtan sekirip ılaqtırw kerek
66	Qa`de buzıwshılarg`a qay waqıtta eskertiw beriledi.	Qarsılasına qarata qa`delerdi buzg`anda	Oyınshılar almasıwda qa`tege jol qoysa	Da`rwazag`a top kiritkende	Toptı 3 sekundtan ko`p uslag`anda
67	Qa`de buzıwshılar qay waqıtta maydandan shıg`arıladı.	qarsılasına qarata qa`deni ko`p buzg`anda	oyınshı ayag`ı menen oynag`anda	da`rwazag`a top kiritkende	toptı 3 sekundtan ko`p uslag`anda
68	Sportqa jat minnez-qulıq degenimiz ne.	sport ruxına jat fizikalıq ha`reket ha`m so`zler	oyınshılar almasıwdı qa`te orınlag`anda	toptı 3 sekundtan ko`p uslap ju`rse	toptı uslap 3 adımnan ko`p atlag`anda

69	Sekundometrist waziypası qanday	oyında ulıwma waqıtqa baylanıshı zatlar	oyındı ısqırıq berip baslaw	za`ru`rli mag`lıw-matlar esapqa alatug`ın oyın protokolın alıp barıwıg`a	oyın baslan-bas-tan aldın shek taslawg`a
70	Match xatkerinin` waziypası qanday	za`ru`rli mag`lıw-matlar esapqa alatug`ın oyın protokolın alıp barıwıg`a	oyındı ısqırıq berip baslaw	oyında ulıwma waqıtqa baylanıshı zatlar	oyın baslan-bas-tan aldın shek taslawg`a
71	To`reshilerdin` pikiri ha`r qıylı bolg`anda qaysı to`reshiniki durıs bolıwı kerek	birinshi rasmiy jazılğ`an	ekinshi rasmiy jazılğ`an	Xatkerdin`	Sekundometristin
72	To`reshilerdin` waziypaları.	oyının` basman ay-ag`ına deyin qa`deler boyınsha basqaradı	oyınshılardı jarısqa tayarlaw	Oyınshılardıń ma`limlemelerin toltırıw	oyın protokolların toltırıw
73	Oyının` basında-ğ`ı shek taslaw kimlerdin` qatnasıwında o`tkeriledi	eki to`reshi ha`m kapitannin`	ha`mme oyınshılardıń	eki to`reshinin`	eki to`reshi ha`m xatkerdin`
74	Shek taslaw qaysı to`reshi ta`repinen o`tkeriledi.	birinshi jazılğ`an to`reshi ta`repinen	ekinshi jazılğ`an to`reshi ta`repinen	sekundometrist ta`repinen	xatker ta`repinen
75	Oyın waqtında to`reshilerge qaysı oynishi murajaat etiwge haqılı	kapitan	da`rwazaman	qa`legen oyınshi	awısıq oyınshi

76	To`reshilerdin` forması ha`m belgisi qanday bolıwı kerek	qara forma, «T» belgisi	aq forma, «T» belgisi	oymshılar menen birdey «T» belgisi	da`rwazaman menen birdey «T» belgisi
77	To`reshi da`rwazamaydanına kirip ketkende ko`rsetetug`ın belgisi	bir qolın joqarı ko`terip joqarı to`men aappa	eki qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın ko`kirek aldında aylandırıw	eki mushın tu`yip bir birine tiygiziw
78	To`reshi ekinshi ret qaytalap aydag`anda ko`rsetetug`ın belgisi	bir qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın ko`kirek aldında aylandırıw	eki mushın tu`yip bir birine tiygiziw
79	To`reshi u`sh sekundtan ko`p toptı alıp juwırıw, toptı irkiwde ko`rsetetug`ın belgisi	eki qolın ko`kirek aldında aylandırıw	bir qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki mushın tu`yip bir birine tiygiziw
80	To`reshi kesent bergende, qushaqlap alg`anda, iyterip jibergende ko`rsetetug`ın belgisi	qolın aldığ`a uslap bir qolın ekinshi qolına urıw	bir qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın ko`kirek aldında aylandırıw
81	To`reshi qollarg`a urg`anda ko`rsetetug`ın belgisi	qolın aldığ`a uslap bir qolın ekinshi qolına urıw	bir qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın joqarı ko`terip joqarı to`men	eki qolın ko`kirek aldında aylandırıw
82	To`reshi hu`jimshinin` qadelderdi buzg`anda ko`rsetetug`ın belgisi	eki qolın joqarı ko`terip mushı menen ekinshi qolının` alqanınan urıw	bag`dardı ko`rsetip eki qolın aldığ`a soziw	bir qolın aldığ`a sozip barmaqların to`men tu`siriw	bir qolın aldığ`a sozip bag`ıtın ko`rsetiw

83	To`reshi qaptal- dan ilaqtirıwdı ko`rsetetug`ın belgisi	bir qolın aldıg`a sozıp bag`ıtın ko`rsetiw	eki qolın joqarı ko`terip mushı menen ekinshi qolınnı alqanınan urıw	bag`dardı ko`rsetip eki qolın aldıg`a sozıw	bir qolın aldıg`a sozıp bar- maqların to`men tu`siriw
84	To`reshi da`rwaza- dan ilaqtirıwdı ko`rsetetug`ın belgisi	bag`dardı ko`rsetip eki qolın aldıg`a sozıw	eki qolın joqarı ko`terip mushı menen ekinshi qolınnı alqanınan urıw	bir qolın aldıg`a sozıp bar- maqların to`men tu`siriw	bir qolın aldıg`a sozıp bag`ıtın ko`rsetiw
85	To`reshi erkin ilaqtirıwdı ha`m onın` bag`ının` ko`rsetetug`ın belgisi	bag`dardı ko`rsetip eki qolın aldıg`a sozıw	eki qolın joqarı ko`- terip mushı menen ekinshi qolınnı alqanınan urıw	bir qolın aldıg`a sozıp bar- maqların to`men tu`siriw	bir qolın aldıg`a sozıp bag`ıtın ko`rsetiw
86	To`reshi u`sh metr aralıqtı saqlaw qa`desin buzg`an- da ko`rsetetug`ın belgisi	bir qolın aldıg`a sozıp bag`ıtın ko`rsetiw	eki qolın joqarı ko`terip mushı menen ekinshi qolınnı alqanınan urıw	bag`dardı ko`rsetip eki qolın aldıg`a sozıw	bir qolın aldıg`a sozıp bar- maqların to`men tu`siriw

87	To`reshi iqlassiz oynag`anda ko`rsetetug`in belgisi	bir qolın joqarı ko`teriw	eki qolın joqarı ko`terip bir qolının` bilegin uslaw	eki qolın joqarı ko`teriw	bir qolında kartochka, ekinshi qolın aldığ`qa soziw sozilg`an
88	To`reshi toptın` da`rwazag`a kirwin ko`rse-tetug`in belgisi	bir qolın joqarı ko`teriw	eki qolın joqarı ko`terip bir qolının` bilegin uslaw	eki qolın joqarı ko`teriw	bir qolında kartochka, ekinshi qolın aldığ`a soziw
89	To`reshi tartıslı ılaqtırıwdı ko`rsetetug`in belgisi	bir qolın joqarıda eki barmaq ko`rse-tilgen ekinshi qolı aldığ`a sozilg`an	eki qolın joqarı ko`terip bir qolının` bilegin uslaw	bir qolın joqarı ko`teriw	eki qolın joqarı ko`teriw
90	To`reshi eskertiw ha`m oyınnan shıg`arıp jiber-gende ko`rse-tetug`in belgisi	bir qolında kartochka, ekinshi qolın aldığ`a soziw	eki qolın joqarı ko`terip bir qolının` bilegin uslaw	bir qolın joqarı ko`teriw	eki qolın joqarı ko`teriw
91	To`reshi 2 minutg`a maydandan shıg`arg`anda ko`rse-tetug`in belgisi	bir qolın joqarı ko`teriw	eki qolın joqarı ko`terip bir qolının` bilegin uslaw	eki qolın joqarı ko`teriw	bir qolında kartochka, ekinshi qolın aldığ`a soziw
92	To`reshi oyınnan shıg`arıp jiber-gende ko`rse-tetug`in belgisi	eki qolın aldında uslap barmaqların joqarı ko`teredi	eki qolı joqarıda ayqastırılıp uslaydi	bir qolının` alaqa-nınan ekinshi qolının` ushın tiygizip joqarı ko`teredi	bag`darda ko`rsetip eki qolın aldığ`a sozadi

MAZMUNI

KIRISIW	3
----------------------	----------

1-bap. QOL TOBÍNÍN RAWAJLANÍW TARIYXÍ HÁM KLASSIFIKACIYASÍ	5
---	----------

1.1. Qol tobi oyunının tariyxı.	5
1.2. Ózbekstanda qol tobi oyunının rawajlanıwı	11
1.3. Qol tobi oyunının ulıwma klassifikaciyası	18
1.4. Qol tobi oynshısının háreket iskerliginiń klassifikaciyası	20

2-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍNDA TAYARLIQ TÚRLERI	27
--	-----------

2.1. Oynshılardıń teoriyalıq bilimlerin asırıw	27
2.2. Oynshılardıń fizikalıq tayarlıqların asırıw	28
2.3. Oynshılardıń texnikalıq tayarlıqların asırıw	30
2.4. Oynshılardıń taktikalıq tayarlıqların asırıw	30
2.5. Qol tobi oynshıların psixologiyalıq tayarlaw	31
2.6. Qol tobi oynshılarında baqlawshılıq hám dıqqat-itibarlılıqtı rawajlandırıw ..	32
2.7. Qol tobi qızıǵıwshılıqtı rawajlandırıw	33
2.8. Ózin-ózi biliw, ózin-ózi bahalaw, ózin-ózi bekkemlew.	34
2.9. Qol tobi oynshısın shaxsın umtıw dárejesin qalıplestiriw	35
2.10. Qol tobi oynshılarınıń iskerliginde motivlerdiń áhmiyeti.	35
2.11. Qol tobi oynshısın shaxsınıń qalıplesiwinde komandanıń áhmiyeti.	36
2.12. Qol tobi oynshılarında psixikalıq komponentlerdiń rawajlanıwı. Oydıń rawajlanıwı.	38
2.13. Qol tobi oynshısın dıqqatı hám onı rawajlandırıw	43
2.14. Qol tobi oynshılarında (yadı) yadlap qalıwdı rawajlandırıw	58
2.15. Qanıgelestirilgen sanalı qabıllaw hám onı rawajlandırıw	59
2.16. Qol tobiında reakciya tezligi.	61
2.17. Qol tobi oynshısın (sila volya)erkiniń kúshliligine tayarlaw	62
2.18. Qol tobi oynshıların jarısqa psixologiyalıq tayarlaw	72
2.19. Sport jarıslarınıń psixologiyalıq analizi.	74
2.20. Bolatúǵın oyınǵa psixologiyalıq tayarlıq.	81
2.21. Bólimler arasındaǵı dem alıw waqtında komandanı psixologiyalıq tayarlaw	81

3-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍ TEXNIKASÍNÍN KLASSIFIKACIYASÍ	84
--	-----------

3.1. Hújim hám qorǵanıw texnikasınıń klassifikaciyası	84
3.1.1. Oyında hújim texnikası.	85
3.2. Qorǵanıw oyunınıń texnikası	99
3.2.1. Dárwazaban oyunınıń texnikası.	103
3.3. Qol tobi oynshılarınıń oyın texnikasınıń usıllarına úyretiw metodikası	108

4-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍ TAKTIKASÍN ÚYRETIW JOLLARÍ	111
---	------------

4.1. Qol tobiında oyın taktikası	111
4.2. Qol tobi oyınında hújim taktikası	114
4.3. Qol tobi oyınında qorǵanıw taktikası.	121

5-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍNDA ÚYRETIW USÍLÍ (METODIKASÍ)	129
5.1. Qol tobí oyımında úyretiw usıllarınıń túsinigi	129
5.2. Qol tobí oyımında hújim texnikasın úyretiw usılları.	130
5.3. Qol tobí oyımında qorǵanıw texnikasın úyretiw usılları	137
5.4. Qol tobí oyımında dárwazabangǵa oyın texnikasın úyretiw usılları.	143
6-bap. OQÍW SHÍNÍGÍWLARÍN REJELESTIRIW..	145
6.1. Qol tobinıń oqıw-shınıǵıwların rejelestiriw.	145
6.2. Keleshek perspektivalı rejelestiriw	145
6.3. Jeke rejelestiriw	145
6.4. Kúndelikli rejelestiriw..	146
7-bap. QOL TOBÍ OYÍNÍNÍN JARÍSLARÍN SHÓLKEMLESTIRIW HÁM ÓTKERIW JOLLARÍ.	149
7.1. Jarıslardı basqarıw	149
7.2. Jarıs túrleri	149
7.3. Jarıslardı rejelestiriw	150
7.4. Jarıs ótkeriw sistemaları.	151
7.5. Aylanba sistema	151
7.6. Oyınnan utılǵannan soń shıǵıp ketiw sisteması	153
7.7. Jarıs nızamı	155
7.8. Qol tobí sport túrinde tóreshilik usılları (jestları)	165
Shártli belgiler:	169
«Qol tobí ha'm onı oqıtıw metodikası» pa'ninen test sorawları.	170

Askarbay Niyazov

SPORT HÁM HÁREKETLI OYÍNLARDÍ OQÍTÍW METODIKASÍ

(qol tobt)

Sabaqlıq

Muhárrir *Sh. Turemuratova*
Musahhıh *Sh. Turemuratova*
Kompyuterda sahıfaloVchi *F. Rahimov*

“O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti.
100029, Toshkent shahri, Matbuotchilar ko‘chasi, 32-uy.
Tel./faks: 239-88-61.

Nashriyot litsenziyasi: AI №216, 03.08.2012.
Bosishga ruqsat etildi 25.11.2019. «Times» garniturası. Ofset usulida chop etildi.
Qog‘oz bichimi 60×84¹/₁₆. Shártlı bosma tabog‘i 11,25. Nashr hisob tabog‘i 11,5.
Adadi 200 nusxa. Buyurtma №31

“FAYLASUFLAR” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Matbuotchilar ko‘chasi, 32-uy.