

U.Radjapov, Q.Arzibayev

GANDBOL



CH0000033527

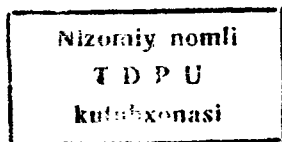
76
3

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

U.Radjapov, Q.Arzibayev

GANDBOL

(Oliy ta‘lim muassasalarining “Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi
talabalari uchun metodik qo‘llanma)



013448/1

**“NAVRO‘Z” nashriyoti
TOSHKENT – 2017**

KBK 62.r (50‘zb)

R 74

UO‘K: 61.20.12.5

ISBN 978-9943-381-4-38

Radjapov U., Arzibayev Q. GANDBOL / metodik qo‘llanma /
T.: «NAVRO‘Z» nashriyoti 2017. – 48 b.

Ushbu metodik qo‘llanma sportga oshno bo‘lgan talaba-yoshlarga, o‘smirlarga va yosh jismoniy tarbiya o‘qituvchi-murabbiylar uchun yaratildi. Metodik qo‘llanmani o‘qib gandbol o‘yini tarixi, o‘rgatish uslubiyoti, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy tayyorgarligi, metodikasi ularning mashg‘ulot musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlilik qilish uslubiyoti haqida ma‘lumotlarga ega bo‘lasiz.

Mazkur metodik qo‘llanma keltirilgan ma‘lumotlar sportchilarning tayyorgarlik va musobaqa faoliyatlari, texnik va taktik mahoratlarini baholash mezonlari hamda omillari bilan tanishtiradi.

Yaratilgan metodik qo‘llanma umumta‘lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o‘qituvchilari hamda oliy ta‘lim muassasalarining “Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

T. Achilov – Nizomiy nomidagi TDPU dotsenti

P. Xodjayev – BO‘SMXQTUMOM professori

Ushbu metodik qo‘llanma Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining Ilmiy-metodik kengashi yig‘ilishining 2017 yil 23 sentyabrdagi 2-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.

© “NAVRO‘Z” nashriyoti 2017

© U.Radjapov, Q.Arzibayev

Kirish

Bugungi kunda mamlakatimiz iqtisodiy, moliyaviy inqirozni boshidan kechirayotgan bir vaqtda jamiyatga yetuk, malakali mutaxassislar tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Bunga Respublikamizda “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” (1997), “Sog'lom avlod davlat dasturi” (1999), “Davlat ta'lim standartlari” (1999), “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari (2000) hamda “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risda”gi Qonun (2015) va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari qabul qilinishi aholi salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar va talabalarning jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muammolarni xal etishga qaratilgan.

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya va sport tizimida asosiy o'rinni egallaydi. Sport o'yinlari umumta'lim, kasb-hunar va oliy ta'lim muassasalarida fan dasturlariga kiritilgan. Bu borada bolalarni BO'SM va maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktab internatlarda katta ishlar olib borilmoqda. Buning natijasini joriy etilgan uch bosqichli tizim “Universiada” sport musobaqalarida yaqqol ko'rish mumkin. Shu sababli “Sport harakatli o'yinlar”, “Sport turlaridan hakamlilik”, “Sport mahoratini oshirish” fanlari bo'yicha pedagogik faoliyatda zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan.

Metodik qo'llanma vazifalariga sport o'yinlari tarixini o'rganish metodikasi, sportchilarning texnik, taktik, jismoniy, ruhiy, tayyorgarligi metodikasi, ularning mashg'ulot musobaqa faoliyatini boshqarish, hakamlilik qilish uslubiyoti ham kiradi.

Metodik qo'llanmani tayyorlashda jismoniy tarbiya va sport trenirovkasi sohasidagi yetakchi mutaxassislar – Yu.V.Veroxshanskiy, M.A.Godik, V.M.Zatsiorskiy, R.S.Salomov, F.A.Kerimov, M.Umarov, A.N.Abdiyev; sport o'yinlari mutaxassislari – L.Ayrapetyans, Sh.I.Pavlov, J.Akramov, F.Abduraxmonov, T.S.Usmonxo'jayev, K.Mahkamjonov, Yu.D.Jeleznyak, Yu.N.Kleshev, O.S.Chexov, B.Ya.Sirik, Yu.S. Lukashin ishlariga tayanildi.

Qo'llanmada keltirilgan ma'lumotlarda sport o'yinlari bo'yicha zamonaviy darajada yoritilgan ilmiy-metodik ma'lumotlar hamda Internet tarmog'i materiallaridan keng foydalanildi.

I BOB. GANDBOLNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI



Gandbol (qo'l to'pi) sport o'yin turlari ichida eng yoshi hisoblanadi. Hozirda erkaklar va ayollar jamoalari ko'p roq kichik gandbol (zal gandboli) o'yinini o'ynaydilar, 60-yillar o'rtalariga qadar xalqaro miqyosga katta gandbol yoki gandbol katta maydonda o'tkaziladigan ko'rinishda gandbol o'yini tanilgan.

O'yin maqsadi: Ikki jamoa o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, raqib darvozasiga to'p kiritishga harakat qiladilar va shu bilan bir vaqtda o'z darvozalarini hujumdan himoyalashlari kerak. O'yin davomida darvozaga ko'p to'p kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi.

Gandbol o'yinida o'yin chilardan o'yin davomida jismoniy jihatdan katta kuch berib o'ynash talab qilinadi. Startdan chiqish tezligi, sprinter tezligi, maxsus chidamkorlik, epchillik, yugurish yo'nalishini o'zgartira olishlik va ritmini almashtirish kabi yugurishni turli kurinishlari, yugurish reaksiyasini rivojlantiradi. To'p otish va to'pga to'siq qo'yishda yuqoriga va uzunlikka sakrash mashqlari sakrovchanlikni rivojlantirishda yordam beradi.

Darvozaga to'p otish va to'p uzatish qo'l to'p ichidan epchillik va kuchni rivojlanganligi talab qilinadi.

1.1. Zal gandboli (kichik gandbol) tarixiy taraqqiyoti.

Bu o'yin ildizlarini ko'p mamlakatlardan topish mumkin. 1892 yil Chexoslovakiyalik Klenker "Chex gandboli" nomi bilan bu o'yin ni yaratdi va Chexoslovakiya milliy o'yinini bo'lib qoldi. 1898 yil ~~Daniya~~ gimnaziyalarning birida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Xolger(Nekto) Nilsen tomonidan "Gandbol" ("Hand" - "qo'l", "ball" - "to'p") deb nomlangan o'yin ni kashf etdi. Ukrainada esa 1910 yili zamonaviy qo'l to'pi o'yinini eslatuvchi o'yin ma'lum edi. Gandbol o'yinini ayniqsa, shimoliy mamlakatlarda kichik maydonlar va usti yopiq maydonlarda o'tkazilib keldi. Faqatgina 1934 yili Xalqaro Gandbol Federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o'yin qoidalarini xalqaro

miqyosda qo'llashni tasdiqladi. O'zbekiston Respublika poytaxti Toshkent shahrida 1923 yilda ilk bor gandbol jamoasi tashkil etildi.

Xalqaro gandbol federatsiyasi XGF-IGF 1928 yili tashkil topdi, 1946 yili esa uni qaytadan tuzishda. Hozirda esa XGF-IGF 70 dan ortiq milliy ittifoqdosh mamlakatlar kiradi.

1938 yildan buyon erkaklar o'rtasida va 1957 yildan ayollar o'rtasida har 2 yilda XGF-IHF si jahon chempionatini o'tkazadi. 1972 yildan (erkaklar uchun) va 1976 yildan (ayollar uchun) boshlab zal gandboli olimpiya o'yinlari tarkibiga kiritildi.

O'zbekistonda gandbol bo'yicha birinchi chempionat 1938 yili o'tkazildi. Butunittifoq gandbol federatsiyasi 1955 yili tashkil topgan. Respublikamizda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar o'rtasida 11x11 (o'yin chilar) gandbol musobaqalari 1960 yilgacha o'tkazilgan.

Gandbolchilarimiz sobiq ittifoq musobaqalarida 1960 yildan boshlab qatnasha boshlaganlar.

Gandbol bo'yicha 1962 yili Tbilisi va Sverdlovsk shaharlarida erkaklar o'rtasida o'tkazilgan 2-sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritgan.

1992 yili O'zbekistonda gandbol federatsiyasi tashkil topdi.

Gandbol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida chempionat 1992 yildan buyon o'tkazilib kelinmoqda. 1993 yili O'zbekiston gandbol federatsiyasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasiga qabul qilindi. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) gandbolchi qizlari g'alabaga erishdilar.

1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalar orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada gandbol bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekistonlik gandbolchilar qatnashib, yaxshi natijalarga erishdilar.

Gandbol bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar 2001 yil Jahon gandbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

1.2. Gandbol maydoni

Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Gandbol maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi.

Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga toritilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdan o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siq lar yo'g'onligi to'g'ri to'rburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Gandbol to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi (23-rasm).

Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m. li chiziqqa tutashiriladi. Shu maydon darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda parallel holda yana bir uzuq-uzuq chiziq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.

1.3. Gandbol to'plari

Yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. To'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yin dan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yin dan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'zmir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi.

1.4. Texnik anjomlar.

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchunquyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1. O'yin soati va sekundometlar.

2. Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto tomashabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.

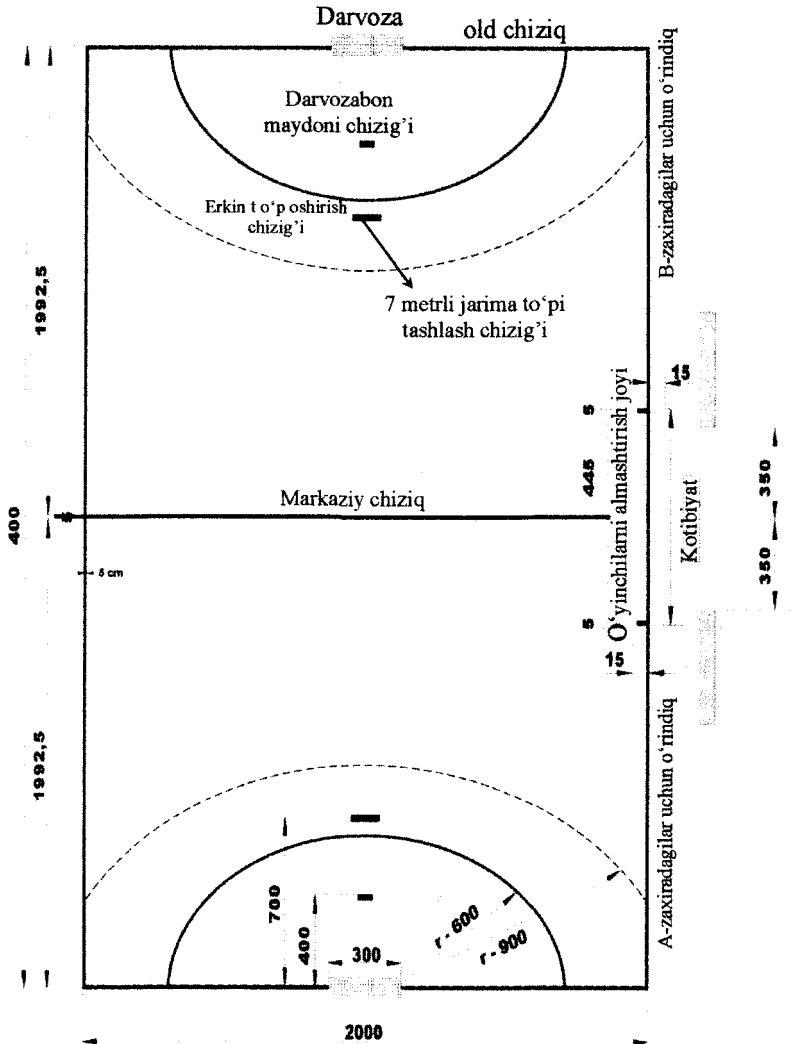
3. Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo'llaniladi.

4. Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak.

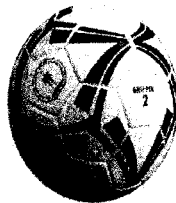
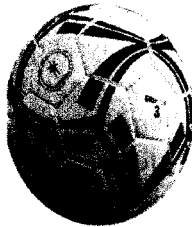
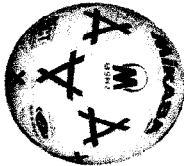
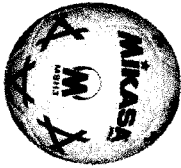
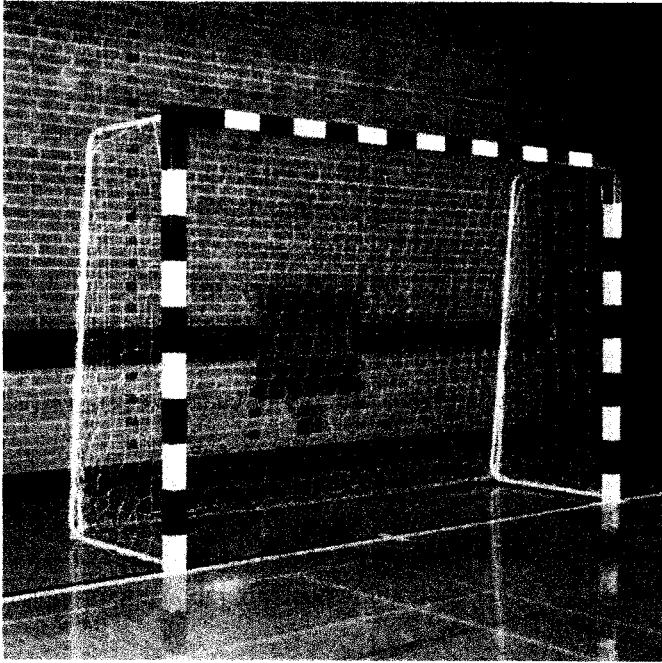
1.5. Sport kiyimi

Maydon o'yinchilari orqa tomonida katta raqamli va ko'kragida kichik raqamli sport mayka (2 dan to 11 raqamgacha), kalta ishton, paypoq yoki golyflar kiyadilar. Usti yopiq joylarda sportchilar poshnasiz poyafzal kiyadilar. Darvozabon maydon o'yin chilaridan farqli o'laroq orasida 1 yoki 12 raqami bilan mashg'ulotlarda kiyadigan kiyimini kiyib olishi, himoya bandajini kiyib oladi.

Q o'l to'pi maydoni



DARVOZA, TO'R VA TO'P



1.6. Qoidasi

Jamoalar 12 kishidan: 2 darvozabon va 10 ta maydon o‘yin chilaridan tashkil topgan. O‘yin paytida maydonda bitta darvozabon va 6 nafar o‘yin chi harakatlanadilar. Qolgan o‘yin chilar zaxira o‘rindiqlaridan joy oladilar va tez-tez almashtirib turish mumkin. Buning uchun maydondagi almashinuvchi o‘yin chi zaxiradagi o‘yin chi tushmasidan avval maydonni tark etishi lozim. O‘yin chilar almashtirish maydonning o‘rta chizig‘idagi 4,5 metrli almashtirish zonasi atrofida amalga oshiriladi.

1.7. O‘yin vaqti

Erkaklar va o‘smirlar uchun 2x30 daqiqa, ayollar va qizlar uchun 2x30 daqiqa, maktab o‘quvchilari uchun 2x15 daqiqani tashkil etadi. Musobaqa tashkil etuvchilarni kelishuvlari biln o‘yin vaqtlari qisqartirilishi mumkin.

O‘z-o‘zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Gandbol o‘yin ining paydo bo‘lishi va rivojlanishi.
2. Gandbol qachon Olimpiya o‘yin lari dasturiga qo‘shilgan ?
3. Gandbol bo‘yicha qachondan boshlab, jahon chempionatlari o‘tkazilmoqda?
4. O‘zbekiston gandbolining rivojlanishi.
5. Gandbol o‘yin ini maydoni qancha ?
6. Texnik anjumlarga nimalar kiradi?
7. Gandbol o‘yiniga qachon va kim tomonidan asos solindi?
8. Xalqaro gandbol federatsiyasi kongressi shvedlar tomonidan taklif etilgan o‘yin qoidalarini xalqaro miqyosda qo‘l lanilishi haqida ma’lumot bering.
9. Xalqaro gandbol federatsiyasi (XGF) qachon tashkil topgan?
10. Erkaklar va o‘smirlar to‘p aylana diametri va og‘irligi qanchani tashkil etadi?
11. Birinchi qo‘l to‘pi federatsiyasi qachon va qaerda tashkil topgan?
12. O‘zbekistonda kursantlar orasida 11x11(o‘yin chi) gandbol musobaqalari qachongacha o‘tkazilgan?
13. O‘zbekiston gandbol federatsiyasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasiga qachon qabul qilingan?

14. Zal gandbol o'yin i qoidalarini katta maydonda o'ynashga qachon va kim tomonidan asos solindi?

II BOB. GANDBOLCHILARNI TAYYORLASH VA MASHG'ULOTLARNI OLIB BORISH. O'YIN CHI TEXNIKASI

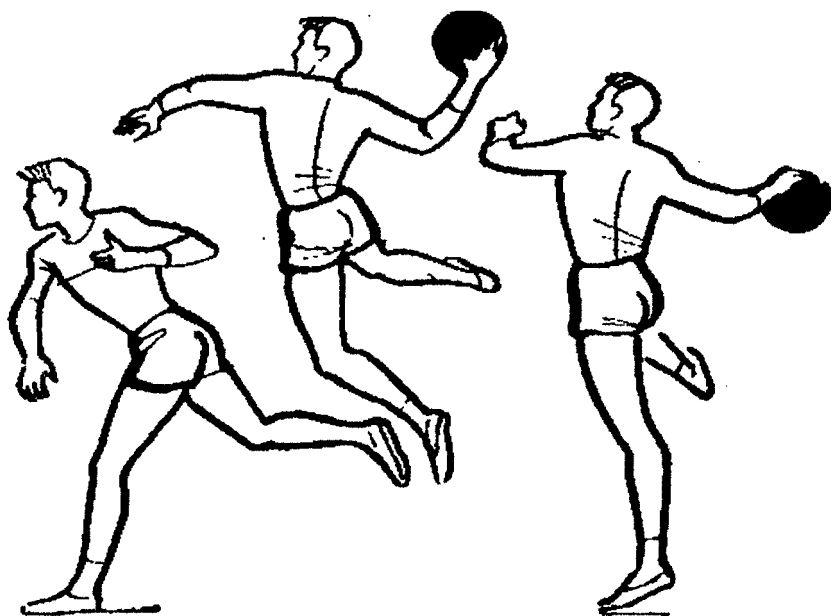
Hujumchi o'yin chi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yin chilar texnikasidan farq qiladi. O'yin da hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yin chi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

O'yin ni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq, bu esa, eng avvalom bor to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borganda va maydon markazida o'ynovchi o'yin chilar uchun juda muhim.

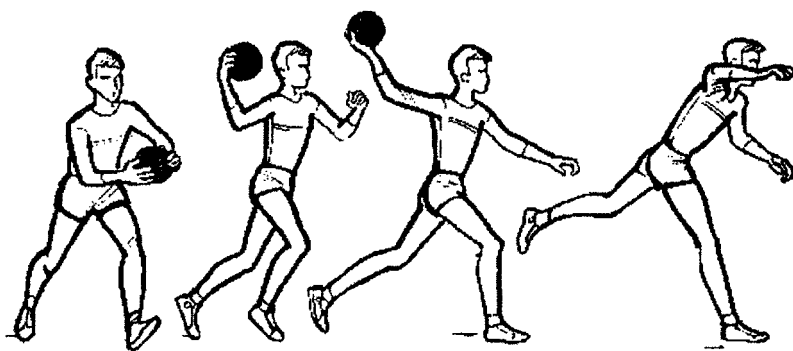
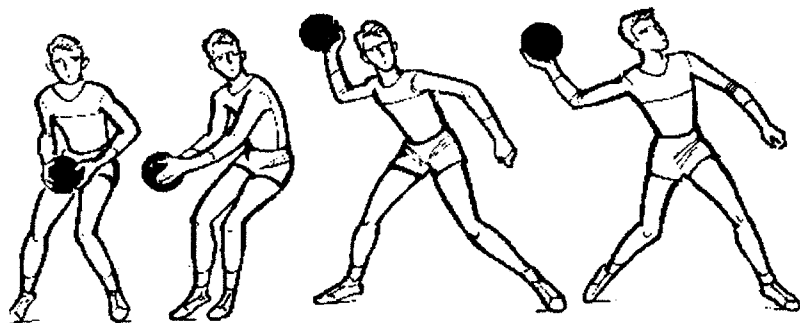
2.1. Sakrab to'p uzatish

To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki yelka orqa tomonidan), bir qo'lda to'pni kuch bilan tashlashlardan foydalaniladi. Darvozaga to'p kiritish holatini amalga oshirishda turli holatlardan, yuqoridan tashlash holatini vujudga keltirishda yelka, bel, tizza va tizza pastigacha chegaralanadi, to'p uzatish tomoniga egilib yo egilmasdan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga qarama-qarshi tomonga ozroq yonga engashtirib to'p uzatish; yon tomonga yiqilayotganda sakrab yoki sakramasdan to'p uzatish (yon tomonga yiqilayotganda boshni orqa tomonidan to'pni yuqoridan uzatish, qarama-qarshi uzatish) va shu bilan birga orqa tomonga uzatish kabi turli xil holatlaridan foydalanadi. Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni irg'ib yiqitish yo'li bilan yengib o'tishi, yiqilib irg'ish bilan bir vaqtda va sakrab irg'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va yengib o'tishi kerak. o'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldamchi harakatlar qo'llaydi. Gandbolchilarda turli-tuman, ko'p kombinatsiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi

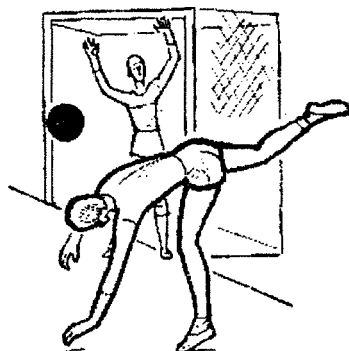
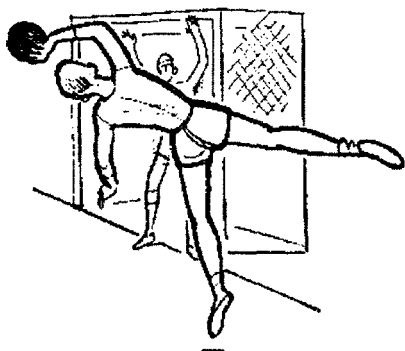
zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini bajaradi. himoyachilar raqib jamoa darvozaga zarba berishlaridan avvalroq raqib to'pini olib qo'yishga urinishi yoki zarba berishlariga yo'l qo'ymasliklari kerak. Bunday holatlarda himoyachilar doimo darvozalar orasida turishlari va raqib jamoa hujumchilarini darvozalariga kirishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari uchun darvoza zonasida qulay holatda turishlari kerak. Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga o'rinadilar. Agar hujumchi to'pni tebrantirib olib yurib ketayotgan bo'lsa, himoyachi himoyachi to'pni olib qo'yishi mumkin. To'p uzatishni amalga oshirish vaqtida raqib qo'lga tegish, 7 metrli jarima to'pini ijro etilishiga sabab bo'ladi. Agar hujumchi to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa, bunday hollarda (to'pni to'sish mumkin) to'p uzatgan tomonga bir yoki ikki qo'l bilan qaytarish orqali to'pni to'sish mumkin. Darvozabon va himoyachilarning yaxshi xatti-harakatlari samarali himoya holatini tashkil etadi.



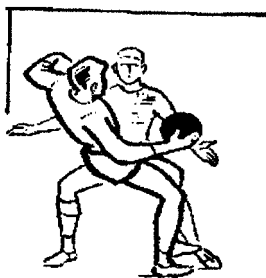
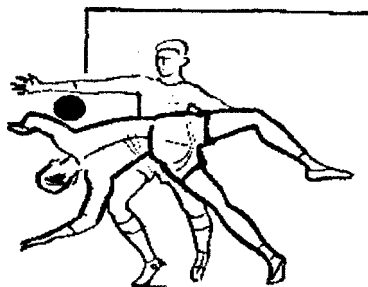
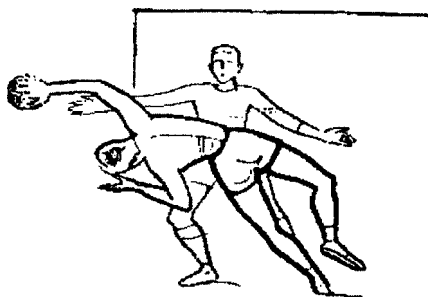
Yuqoriga sakrab to'pni uzatish.



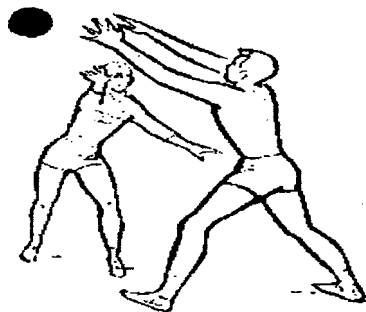
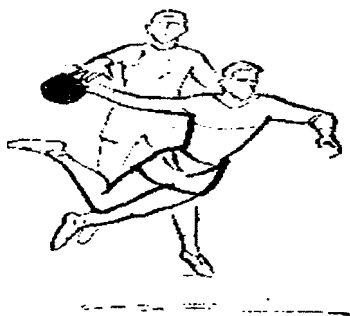
Yuqoridan qo'l ni bo'qib to'pni uzatish.



Yondan sakrab darvozaga to'pni uzatish.



Yonga engashib to'p uzatish.



Raqib to'pini olib qo'yish.

To'pga to'siq qo'yish.

Asosiy vaziyatlarda darvoza yaqinida himoyachilar darvozaga tomon kirish burchaklarini yopadilar, hujumchilar to'p uzatishlarining oldini oladilar va har bir xavfli hujumni bartaraf etishga to'sqinlik qiladilar darvozabon esa o'z diqqatini bir joyga jamlab darvoza tomonlariga e'tiborini qaratishga yordam beradi. Chekka himoyachi raqibni darvozaga kirish zonasiga kirishini oldini olishga harakat qiladi.

Darvozabon bo'layotgan barcha hodisalar markazida turadi. Darvozabonni darvozada turishining asosiy holati – tizzaga ozroq egilib, oldinga chiqish, qo'llar yuqorida oyoq yelka kengligida. Yuqoridan kelgan to'pni tepaga ko'tarilgan qo'li yoki qo'l panjasi bilan qaytaradi, pastdan kelgan to'plarni oyoq yoki oyoq kafti bilan bartaraf qiladi. O'rta balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l va oyoqni ishlatadi. Malakali darvozabonlar to'pni korpuslari bilan qaytaradilar. Agar to'p uzoq masofadan uzatilgan hollarda to'p uchun darvozadan yugurib chiqish kerak. To'p uzatishlarni qolgan vaziyatlarida darvozabon darvoza ustuni yonida to'pni qaytaradi. Samarali bartaraf etilgan hujumdan so'ng yoki darvozaga samarasiz yo'naltirilgan to'pdan keyin darvozabon zudlik bilan to'pni chiziq o'yin chilariga qarshi hujum qilishlari uchun to'pni uzatishga tayyorlanishi kerak.

2.2. Taktika

To'p jamoadaligida hujum qilishga bog'liq holda hujumga o'tish va hujumiga qarshi hujum qilish holati farqlanadi. Raqib jamoa hujumiga qarshi hujum qilishda hujumchilar maydon markaziga 2 oqimda to'liqinsimon harakatlanadilar va 1 yoki 2- oqimda harakat qilayotgan o'yin chilardan biri raqib jamoa hujumga qarshi himoya holatini tuzishga ulgurgo'nga qadar darvozaga zarba beradilar. Agar himoyachilar hujumga qarshi himoyalanihga ulgursalar, hujum olib borish amalga oshiriladi. Hujumchilar,eng avvalo, ma'lum bir holatlari bilan ajralib turadi. Turli tizimlarni hujum paytida himoyani amalga oshirishda foydalanish uchun hujumchi o'yin chilarning sonini hisobga olib taqsimlash xuddi raqib jamoa himoyachilar zonasiga uzoq masofaga to'p uzatishlarini va bir tomondan markaziy o'yin chilar to'p otish zonasidagi qisqa masofaga to'p uzatishlar tizimini (odatda ular 2 guruhlarga: qanot markaziy va markaziy o'yin chi) tuziladi. 3:3 va 2:4 tizimi samarali hisoblanadi. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etishda har qanday jamoa ushbu tizimlarni bir xilda samarali egallagan bo'lishlari kerak. Ayrim o'yin chilarning maydonda harakatlanishini ixtisoslashganligi va har tomonlama ixtisoslashganligi jamoa u yoki bu hujum taktikasini qo'l lashlari mumkin. Agar o'yin chilarning aksariyat qismi o'z holatlarini ushlab tursalar bu holda pozitsiyali (holat) taktika haqida so'z boradi. Asosan raqibga o'yin

chilar holatiningkutilmaganda almashib harakatlanishi salbiy ta'sir qiladi (holatlar almashinuvi taktikasi).

Raqib jamoa hujumini bartaraf etishi, himoyachilar uchun alohida egallagan holatlarida, odatda ushbu zonadagi o'yin chi yon tarafidagi bo'shliqning o'ng va chap tomonida uncha katta bo'lmagan zonada harakatlanadilar. Odatda tanlangan o'yin sxemasi va rejalashtirilgan taktikasi asosida yoki sportchilarni o'z tajribalaridan aniqlangan bu zonada o'yin chi orqaga va oldinga harakatlanadi. Shunday qilib, darvozaga o'zining aniq zarbalari bilan tanilgan, xavfli va tajribali o'yin chini, doimo yaqin masofada va har vaqt uni berkitish yetarli, shu fursatda darvozaga to'p urish xavfini tug'diradigan o'yin chilar, maydonning katta qismida harakatlanishi va ularni faqatgina uzoqdan bекitishlari mumkin. Himoya tizimidan kelib chiqqan holda, himoya taktikasi mudofaalanish yoki hujumkor harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. to'p bilan muomiladagi raqibni gavda bilan to'xtatib qolishga doimo intilishda himoyachilardan hujumchi o'yin chilar yuklarnasidan qolishmaydigan katta jismoniy yuklamalar talab qilinadi. Hujum tizimi holatini o'yin davomida qisqa yoki davomiy vaqtgacha o'zgartirishi mumkin (taktika tizimini almashtirish). O'yin sur'ati va ritmini va ularni almashtirish katta ahamiyatga ega: aldamchi harakatlar bilan o'yin sur'atini oxista olib borish, dribling va individual yorib o'tishlar, driblingsiz va aldamchi harakatlarsiz o'yin sur'atini keskin harakatlar bilan olib borish. Undan tashqari, o'yin chilar oralig'ida harakatlanish usullarini yaxshi o'zlashtirilganligi, o'yin jarayonida yoki o'yin harakatlarini qaytadan boshlash talab qilinadi (standart holatlarda, yana misol keltirsak, darvoza yaqinida erkin to'p yo'llash).

2.3. O'yin da himoyalanish taktikasi

Himoyalanish harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalanish qo'l laniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalanishlarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada to'rgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi harakatlanish zonasidan, keyingi himoyachi harakatlanish zonasiga o'tib harakatlanadilar. Bunday hollarda himoyachilar, hujumchilar harakatini o'zining zonasidan tashqarida nazorat qilishlari va

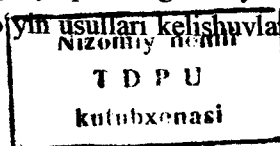
hujumchilar boshqa zonaga o'tishda jamoalaridagi sherigiga vasiylikka "topshiradi". To'p uzatish zonasiga qisqa va uzoq masofalarga uzatilganda himoyachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalaniş tizimi farqlanadi (29-rasm).

Gandbolda himoya harakatlarining asosiy kurinishi. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi hujumchilardan birini vasiylikka oladi, o'nga doimo himoya qilayotgan darvozasi tomonga birorta o'yin chining yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi. Shaxsiy va zonali himoyalanişni umumlashtirib, ularni bir butun qilib birlashtirish bugo'ngi kunda tez-tez kuzatilmoqda. birga olib borilgan sxemada 5:1, ya'ni 5 ta himoyachi zonali himoyalaniş qoidasi bo'yicha o'ynadi, keyingi bitta himoyachi o'zining aniq zarbalari ajralib turadigan raqibni o'zining vasiylikiga olishni amalga oshiradi.

2.4.Gandbolchilarni musobaqalarga tayyorlash va mashg'ulotlarni o'tkazish.

O'yinlarni yuqori saviyada o'tkazish va yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar kurinishini (aspekt) ko'p gina qirralarini rivojlantirish talab qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy, funktsional va koordinatsional ko'nikmalar, o'ziga xos (individual) o'yin texnika va taktikasining rivojlanganligi, guruh usullar va barcha jamoa tarkibida o'yin taktikasi. Buning uchun mashg'ulotlarni o'ziga xos guruhli va jamoali kurinishda tashkillashtirish kerak. O'yin chining alohida o'ziga xos taktik va maxsus, universal texnik tayyorgarligining asosiy kurinishi quyidagicha bo'ladi: to'pni qabul qilish, uzatish, dribling va aldanchi harakatlar, darvozaga to'p yo'llash; to'p uchun birma-bir kurashda himoyalaniş, to'sqinlik qilish; darvozabonni tayyorlash. Bunday mashqlar kurinishidagi mashg'ulotlar vositasi, o'yin chilar harakati yo'nalishi va to'p yo'nalishini, shu bilan birga harakatlari oldindan ma'lum bo'lgan o'yin chilarni to'g'ri joylashtirish natijasida o'yin vaziyatlarini ko'p lab takrorlash mumkin. Bu mashqlarni sportchilar dastlabki yoki so'nggi qo'shimcha jismoniy yuklama bilan yoki usiz bajarmaydilar.

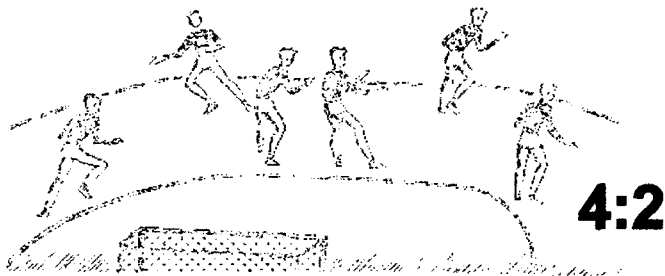
Guruhli taktik tayyorgarlikda bir-biriga yaqin to'rgan o'yin chilarni o'ziga xos harakatlari va shu bilan birga o'yin usullari kelishuvlar asosida tuziladi.



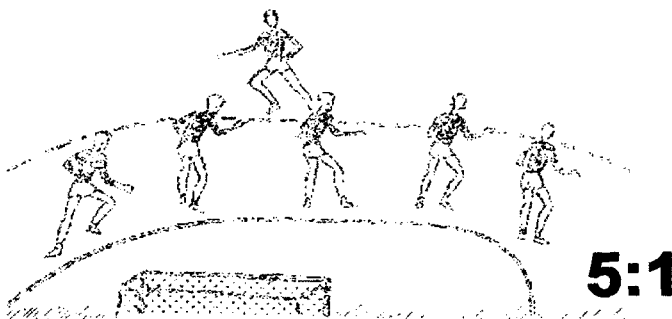
013448/1



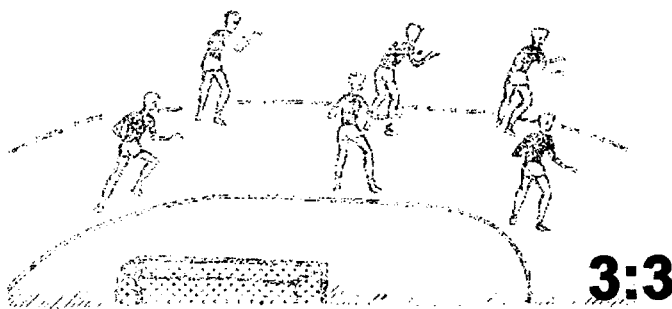
6:0



4:2



5:1



3:3

Zonali himoyalanih.

Bunday hollarda mashg'ulot vositasi bo'lib, o'yin mashg'ulotlari vaqtida raqib jamoaning zaif himoyalaniishi va bunday o'yin kurinishi sportchidan o'yin vaziyatidan qat'i nazar, mustaqil qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunda hujumchilar maydonni butun kengligidan yoki bir qismidan foydalanib maydonni yarmida (misol: 2:2,3:3,4:4) o'ynaydilar.

Taktik tayyorgarlik davrida butun jamoa tarkibidagi barcha o'yin chilar harakati kelishilgan holda ishlab chiqiladi, himoya va hujumda o'yin tizimlari ishlab chiqiladi, shu bilan birga sur'at, o'yin ritmi, o'yin usullaridan foydalanish kabi harakatlar ishlab chiqiladi. Buning uchun o'yin tarzidagi mashg'ulotlar va maydonning yarmida o'ynashlardan foydalanish mumkin.

Qo'l to'pchilarining funktsional tayyorgarligi doimiy qisqa masofalarga (30 m) yugurish mashqlaridan va sport va jadallik bilan yugurish yo'nalishi harakatlarini, to'xtashlar bilan sur'atini o'zgartirish, o'yin da eng kerakli bo'lgan chidamlilikni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, mashg'ulotlarda og'ir to'plarni otish va uzoqdan to'p uzatish, o'yin da eng kerakli bo'lgan chidamlilikni oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlanishiga yordam beradi. Funktsional tayyorgarlik shu bilan birga gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlar yordamida ham amalga oshiriladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Gandbol o'yin i texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.
2. Himoya va o'yin texnikasi usullarini sanab bering.
3. Darvozabon o'yin i texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz?
4. Darvozaga to'p otish to'rlariga tasinf bering.
5. To'pni ilish va uzatish turlarini aytib bering.
6. Aldab o'tish to'rlarini aytib bering.
7. Qo'l to'pchilarning funktsional tayyorgarligi qanday amalga oshiriladi?
8. Darvozabon darvozada turishning asosiy holatini aytib bering.
9. Himoyachi qanday vazifalarni hal etadi?
10. Hujum va himoya taktikasi nimalardan iborat?
11. Gandbolchilarni musobaqalarga tayyorlash qanday o'tkaziladi?
12. Qaysi holatda 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi?
13. O'yin chilar almashtirish qanday amalga oshiriladi?

III BOB. HAKAMLAR VA ULARNING BURCHLARI

O‘yin ni ikki teng huquqli hakam olib boradi, ular birma-bir almashib, chiziq va yon tomon hakam vazifasini bajaradilar. qaysi jamoani jazolash kerakligi haqida chiqargan xukumni boshqa-boshqaligi kuzatilgan holatda, chiziq hakami chiqargan hukmi inobatga olinadi. Bundan tashqari, har bir o‘yin uchun bitta vaqtni hisobga oluvchi (sekundamer) va bitta o‘yin qarorini (protokol) chiqaruvchi kotib ishtirok etadi.

3.1. Asosiy o‘yin qoidalari

Darvoza zonasi tashqaridan otilgan to‘p darvoza ustlari oralig‘idagi chiziqni kesib o‘tsa darvozi ishg‘ol qilingan deb hisoblanadi. Hujumchi o‘yin chi to‘p otish vaqtida yugurib kirish yoki darvoza zonasiga yiqilib tushishi mumkin, lekin to‘p otishni bajargandan so‘ng, to‘p o‘yin chida 3 soniyagacha turishi yoki u to‘p bilan 3 qadam tashlab va so‘ngra o‘yin ga kiritishi yoki darvoza to‘riga otishi mumkin. To‘pni o‘yin chi bir qo‘l da yerga urib-urib olib yurishi, shu bilan birga to‘p uchun kurashda qo‘l va qo‘l uchlarining faoliyati, shuningdek raqibni gavda harakati bilan to‘sqinlik qilish harakatlarini amalga oshirish uchun ketadigan vaqti chegaralanmaydi.

Maydon o‘yin chilari oyoq va oyoq kafti bilan to‘pga tegishlari, raqib yuziga to‘pni otish, qo‘l va oyoq bilan to‘siq qo‘yish, ushlab turish, urish, tashlanmoq va raqibga jarohat yetkazish kabi harakatlar ta‘qiqlanadi. Maydon o‘yin chilari darvozabon zonasiga kirishlari, darvozabon esa maydon markaziy chizig‘ini kesib o‘tish huquqiga ega emas. “O‘yin dan tashqari holat” ganbolda qo‘llanilmaydi.

Agar to‘p maydon o‘yin chisiga tegib darvoza tomonidagi so‘nggi maydon chizig‘ini kesib o‘tsa, hujumchilar maydon burchagidan (uglovoy) to‘p kiritish huquqiga ega bo‘ladilar. Agar to‘p darvozabonga tegib maydon tashqarisiga chiqib ketsa, burchak to‘pi berilmaydi va darvozabon o‘yin ni to‘p tashlash bilan davom ettiradi. to‘p maydon yon tomoniga chiqib ketganda raqib jamoa o‘yin chilari bir qo‘l da to‘pni o‘yin ga kiritadilar.

3.2. Jarimalar

O'yin qoidalari buzilgan holatlarda erkin to'p otish huquqi beriladi. Hujumchi o'yin chilardarvoza zonasi atrofida to'rmasliklari, raqib jamoa o'yin chilari esa 3 m masofada turishlari lozim. Erkin to'pni o'yin ga kirituvchi o'yinchining bir oyoqlari maydonga tegib turishi kerak. O'yin qoidalarining qo'pol tarzda buzish va darvozaga to'p kiritish muqarrar holatda, o'yin qoidasini ochiq-oydin, yaqqol buzish natijasida raqib darvozasini himoya qilayotgan faqat birgina darvozabon ishtirokida 7 m erkin jarima to'pini otish belgilanadi. O'yin qoidalarini qo'pollik bilan buzish natijasida ogohlantiriladi (1 marta) va 2 daqiqaga maydondan chetlashtiriladi. 3 marta maydondan chetlashtirilgan o'yinchi o'yin ohirigacha chetlashtiriladi (diskvalifikatsiya). Lekin o'yinchi o'yin dan jarima olib berilgan daqiqalarini o'tishi vaqtida ushbu o'yinchi boshqa o'yinchiga almashtirilishi mumkin. O'yin paytida jismoniy kuch ishlatilsa o'yindan chetlashtirish bilan jazolaniladi. O'yin dan o'yin oxirigacha chetlashtirilgan o'yin chilar o'rniga boshqa o'yin chi tushirilishi mumkin emas.

3.3. O'yin chilarni almashtirish.

Murabbiydan jamoasi va raqibi imkoniyatlarini hisobga olgan holda, o'yin chilarni to'g'ri almashtirish talab qilinadi. Bundan kelib chiqqan holda murabbiy qatnashuvchilar tarkibini o'zlashtirishi yoki o'zgartirmasdan shunday qoldirish mumkin. Keyingi asosiy vaziyatlar quyidagicha tartiblanadi: o'yin chilarni jismoniy va ruhiy holati, beriladigan yuklamalar hajmi, kerakli o'yin chilardan o'yin da foydalanish, kuchli o'yin chilarni himoyada va hujumda qo'llash, tezkor o'yin chilarni, to'pni darvozaga to'g'ri otadigan va yakkama-yakka kurashlarda g'olib chiqish, jarohatlar kabilar.

3.4. Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari

Maydon hakamlari o'yin qoidasi buzilganda va boshqa o'yin holatlariga tegishli qaror qabul qilish va ko'rsatmalari bir xil kurinishga ega bo'lishi maqsadida hakam imo-ishora va atamalari qabul qilingan.

Atama va imo-ishoralar aniq va tushunarli bo'lishi kerak. O'yinda hakam xushtak chalib beradigan belgilari katta ahamiyatga ega. O'yin davomida aniq va kuchli xushtak chalib berilgan belgilar to'g'ri berilsa, o'yin chi va tomoshabinlar asabiga tegmaydi. Belgi o'yin qoidasi buzilganligini, o'yin chilarga ishonarli tarzda berilishi kerak. Kuchsiz berilgan hakam belgisi o'yin chilarda ishonarsiz va noaniq qaror qabul qilinganga o'xshash tasavvur hosil qiladi.

O'yinchilar o'yin qoidalarini qo'pol buzgan holatlarida, hakam tovush belgisi ogohlantiruvchi balandrok jaranglashi, o'yinchiga bunday qoida buzish musobaqaga xos emasligini bildirishi kerak.

Hakam o'yin qoidalari buzilganligi to'g'risida chiqargan hukmini atama va imo-ishoralarni aniq ikkilanmasdan qo'llashi kerak. Bu harakatlar talab qilingan o'yinchiga tushunarli qilib ifodalanishi shart.

Agar yo'l qo'yilgan xatolarga shartli atama va imo-ishoralar bo'lmasa hakam o'yin chiga xatosini qisqa va lo'nda og'zaki tushuntirishi kerak.

Hakam qoida buzilganligini bildiruvchi tovushli belgisini bergandan so'ng, buzilgan qoidaga xos imo-ishorasini aniq ko'rsatib, tezda qoida buzilgan joyga borib, to'pni qaysi tomonga o'yinga kiritish lozimligini kurstatishi kerak (30-rasm).

Asosan qo'pollik bilan qoida buzish natijasida, 7 metrli jarima to'pini belgilash juda muhim sanaladi. Hakam harakatlarini aniqligi va diqqat bilan bajaradigan harakatlari, uni haqligidan dalolat beradi, bu esa o'yin maydonida yaxshi vaziyatni ta'minlaydi.

1. Erkin to'p otish yo'nalishi.



10. Hujumchi xatosi.



2. 3 metrli oraliq masofani saqlamaslik.



11. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish.



3. Sust o'yin.



12. Darvozabonning tashlanishi



4. Gol.



5. Darvoza maydoniga kirish.



6. To'p olib yurishda xatolik.



7. To'pni 3 soniyadan ortiq ushlab turish yoki to'p bilan yugurib ketish.

13. Ogohlantirish (sariq kartochka) o'yin huquqidan maxrum etish (qizil kartochka)



14. O'yin dan chetlatish (2 daqiqa).



15. O'yin dan chiqarib yubormoq



16. Taym-aut.



8. O'yinchini ushlab qolish yoki siltab yuborish.



17. Taym-aut vaqtida o'yin maydoniga "qatnashish huquqiga ega" 2 o'yinchi uchun ruxsat.



9. Zarba.



18. Sust o'yin ga beriladigan ogohlantiruvchi imo-ishora.



IV. BOB.SPORT O‘YIN LARI NAZARIYASI VA USLUBIYOTI ASOSLARI

O‘QITISH USLUBLARI

Mashq jarayonida uchta asosiy o‘qitish uslublari o‘qituvchi-murabbiy bolalarga nimaga va qanday qilib, bilimlarni ongli ravishda hamda to‘liq o‘rgatishni, amaliy ko‘nikma va malakalar hosil qilishga qanday yo‘llar va usullar bilan erishishlarni yaxshi tushunishlari kerak. O‘qituvchi bilan o‘quvchilarning ta‘lim vazifalarini hal qilishga qaratilgan, o‘zaro bog‘langan ish usullari o‘qitish uslublari deb ataladi. Harakatlarga maqsadli o‘rgatish o‘qituvchilardan o‘qitish uslublari tavsiflarni bilishi talab etadi. O‘qituvchi harakat ko‘nikmalarini tushuntiradi va ko‘rsatib beradi, qatnashuvchilar esa ularni egallab oladilar. Uslub qatnashuvchilarning tayyorgarligiga qarab tanlab olinadi. Sport o‘yin lari o‘quv-mashq jarayonida o‘qitish uslublari uchta asosiy guruhga bo‘linadi: so‘zdan foydalanish (so‘z) uslublari, ko‘rgazmali qabul qilish uslublari va amaliy uslublari. Sanab o‘tilgan uchta uslubdan jismoniy tarbiyada eng ko‘p qo‘llaniladigani amaliy uslub hisoblanadi. Chunki bunda o‘quvchilardan faqat bilimlarni talab qilibgina qolmasdan, balki harakat faoliyatlar tizimi bilan amaliy bilimlar o‘quv materialida yetarlicha aks ettiriladi.

4.1. So‘zdan foydalanish uslublari:

Hikoya, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, buyruq berish, hisoblash, ko‘rsatib berish, vazifa. Hikoya-bayon qilishni, hikoya qilish shakli ko‘p hollarda o‘qituvchi tomonidan o‘quvchilarni o‘yin faoliyat shaklini tashkil etishda qo‘llaniladi.

Tasvirlash - bu bolalarda faoliyat haqidagi tushunchalarni vujudga keltirish usuli. Tasvirlashda faoliyatning xarakterli belgilari ro‘yxati beriladi. Bunda birinchi tushunchani hosil qilish uchun yoki oddiy faoliyatlarni o‘rganishda o‘quvchilar o‘z bilimlari va tajribalaridan foydalana bilgandagina qo‘llaniladi.

Suhbat - bir tomondan faollikni oshiradi, o‘z fikrini ayta bilishni rivojlantiradi, ikkinchi tomondan, o‘qituvchiga o‘z o‘quvchilarini bilish,

qilingan ishlarni baholashga yordam beradi. Suhbat o'qituvchining savoli va o'quvchining javobi tarzida yoki o'z fikrini erkin bayon qila bilish orqali o'tadi.

Tushuntirish- faoliyatga bo'lgan ongli muomilali rivojlantirishning zaruriy usuli bo'lib u texnika detalini ochib berishga qaratilgan.

Tahlil qilish- suhbatdan, faqat u yoki bu vazifani bajarandan so'ng olib berilishi bilan farq qiladi. Tahlil bir tomonlama bo'lishi ham mumkin. Qachonki uni faqat o'qituvchi o'tkazgandagina yoki ikki tomonlama o'quvchilar ishtirokida suhbat tarzida bo'lishi mumkin. Ikkinchi shakli ta'lim va tarbiya vazifasini samarali hal etish imkonini beradi.

Buyruq berish - jismoniy tarbiyada so'zdan foydalanishda o'ziga xos keng tarqalgan uslub. U buyruq shaklida bo'lib, faoliyatni tez bajarishga undaydi. Harbiy xizmatda qo'llaniladigan saf buyruqlar va maxsus hakamlar imo-ishorasi, start buyruqlari sifatida va boshqalar. O'rta maktab yoshigacha bo'lgan bolalar bilan ishlashda buyruq berilmaydi, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlaganda chegaralangan holda qo'llaniladi.

Hisoblash - o'quvchilarga harakatlarini bir me'yorda bajarishlari uchun imkon yaratadi, intizomga chaqiradi. Ovozli sanash va bir tomonlama (bir, ikki, uch, to'rt) hisob sanash va bir tomonlama ko'rsatishi bilan (bir, ikki nafas oling-nafasni chiqaring) va bu nihoyatda qarsak chalish, ovoz chiqarib chertish.

Ko'rsatma berish - bu texnik va taktik mashqlarni bajarishni talab etishi uchun qisqartirilgan shakldagi topshiriqlar. Bu o'quvchilarda vazifalarni bajarish imkoniyatiga ishonchni oshiradi. Ko'rsatish orqali o'quvchilar aniq va xal etish usulini oladi, xatosini to'g'rilaydi. Bundan ko'proq o'quv mashg'ulot o'yin larida yoki o'zaro bog'liq taktik tayyorgarlik ko'rishda foydalaniladi. Ko'rsatmali o'yinlarni yoki o'yin - mashqlarni to'xtatmasdan berish mumkin.

Vazifa dars yoki o'yin mashg'uloti oldindan qo'yiladigan vazifalar ko'zda tutiladi. Vazifa o'yin ni o'tkazishga qandaydir o'ziga xos guruhli taktik harakatni bajarishda bitta yoki bir nechta qatnashuvchiga berish mumkin.

4.2. Ko'rgazmali usullar

Mashqlar ko'rsatishni, qurollarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinogramma, laminatsiya va boshqalar) o'quv o'yin ni yoki rasmiy musobaqalarni ko'rsatish.

Ko'rsatish - doimo o'rganilayotgan mashqni so'z uslubidan foydalanish bilan birga olib boriladi. U o'qituvchi yoki biror qatnashuvchi tomonidan amalga oshiriladi. Ko'rsatish oldindan qatnashuvchilar diqqatini bir joyga jamlash hamda tuzatishga sharoitlar yaratib berish lozim (ko'rsatish uchun joy tanlash qatnashuvchilarni saflash va boshqalar) o'rganilayotgan o'yin harakatining tomoshabinlarga bajarilishini aniq va o'rnakli kurinishda ko'rastish kerak.

Ko'gazmali qurollar bilan namoyish qilish usuli yordamchi usul hisoblanadi va faqat boshqa usul bilan birga qo'shib olib borilsa, samara berishi mumkin. U o'quvchilar uchun harakat faoliyatini buyum yordamida idrok qilishlarida qo'shimcha tasavvurlar yaratadi va guruhli va jamoali bo'lib, taktik harakatlarni o'rganishlarida yaxshi samara beradi.

4.3. Amaliy usullar

Shug'ullanuvchilarning faol harakatlariga asoslanadi.

Mashqlar usuli faoliyatlarini ko'p marotaba bajarish bilan o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin uslublarini egallash bilan tavsiflanadi. Mashqlarni takroriy bajarishni qismlarga bo'lib yoki yaxlitligicha amalga oshirish mumkin. Qismlarga bo'lib o'rganish dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishning keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi. Butunligicha o'rganish yakuniy maqsadga qarab harakat qanday kurinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganish ko'zda tutiladi. Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi shug'ullanuvchilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli texnika elementlari egallangandan so'ng qo'llaniladi. O'yinchilar o'rtasidagi texnik uslublarni takomillashtirishni o'rganishda bitta darvozaga, bitta savatga 2x2, 3x3, 4x4 o'yin lari qo'llaniladi. Bu shug'ullanuvchilarning qiziqishini orttiradi, o'yin mashqi yoki o'yin uslubini bajarishda, ko'nikma hosil qilishda amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sport o'yin larida o'yin uslubini takomillashtirish chegaralanmaydi, ular musobaqalarda takomillashtiriladi va mustahkamlanadi.

Musobaqa usuli o'qitish jarayonida muxim ahamiyatga ega. Bolalar boshlang'ich davrda taktik va o'yin mashqlarni alohida-alohida bajaradilar, keyin esa o'yin qoidalari murakkablashtiriladi va oxiri rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul o'yin jarayonini to'g'ri baholab undan kelib chiqqan holda samaraliroq texnik uslublarni qo'llashga imkon beradi.

Musobaqa o'yinlarini yanada takomillashtirish maqsadida har bir shug'ullanuvchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi.

Sport o'yinlari mashg'ulotining asosi- bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rganiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun shug'ullanuvchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotta ikki uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

V BOB. GANDBOL SPORT O'YIN I UCHUN ZARURIY TAYYORGARLIK TURLARI

Bu sog'likni mustahkamlashga, harakat sifatlarini rivojlantirishga, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. U texnik va taktik uslublarni tezda egallab olishda katta samara beradi. Sport o'yin larida yetarli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmay turib murakkab texnik uslublarni muvaffaqiyatli o'zlashtirib bo'lmaydi.

5.1. Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik umumiy yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu sportchining boshlang'ich tayyorlov bosqichi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

- sportchi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
- salomatlik darajasini oshirish;
- shiddatli mushg'ulot musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, yengil atletika, sport o'yin lari, suzish va hokazolardan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik. Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni xal etadi:

- asosan jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
- sportchi harakatlarida faol ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi hamda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra kurashchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mos. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin: kurashning turli usullarini ishora orqali bajarish: maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – bu texnik uslublarni tezroq egallashda, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayon. O'yin jarayonida uning vositasi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishda: tezda joyini o'zgartirishni bilish, harakatsiz holatdan tezda chiqib ketishni bilish, joyini o'zgartirgandan so'ng tezda to'xtashini bilish: sakrovchanlikni, o'yin da chaqqonlikni, alohida mushak guruhlarida kuchni rivojlantiradi. Shu maqsadda maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalaniladi. Mushg'ulotning birinchi qismida tezlikni, epchillikni, sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq. Ikkinchi qismiga esa kuchlilik va boshqa jismoniy sifatlarini

rivojlantirish uchun mashqlarni berish tavsiya etiladi. (O'yin uslubini o'rganish bilan bir qatorda.)

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko'rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog'liq. Trenirovka jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oqibatda sportchi mahoratini oshirishga to'skinlik qiladi. Shuning uchun mashq jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimal nisbatiga rioya qilish juda muhim. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o'lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, trenirovka jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog'liq holda o'zgarib turadi.

Kuchli tarbiyalash. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yin chining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch - o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, "portlovchi" va "startga oid" bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch-mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch-o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

"Portlovchi kuch" - sport mashqi yoki uning harakati sharotida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan sportchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, uzoq masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushakning elastik o'zgarishini chiqariladigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jang'arilishini ta'minlab beradi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlarni 8-10 yoshdan tavsiya etish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirish uchun o'zining tana og'irligini yengib o'tish mashqlari (qo'llarga tayanib yotgan holda qo'lni bo'qib yozishliklar, o'tirib turish) yoki sherikni qarshi ta'sir etishi (juftlikda bir-biriga qarshi turish, tortishishlar va h.k.) shu bilan birga og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlar tavsiya etiladi. Har bir kuch mashqlari

o'zining yutuq va kamchiliklariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlar shuning uchun qulayki, ularning yordamida yo'g'on va mayda musqul guruhlariga ta'sir etish mumkin, ular yengil me'yorlanadi.

Og'irliklar yordamida bajariladigan mashqlarda to'ldirma to'plar, gantellar, shtankalar, gimnastika tayoqchasi va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning boshlang'ich davrida sekinlashtirilgan sur'atga olib boriladi. Asta-sekin sur'atni oshirish mumkin. Kuchni rivojlantirish mashqlari dam olib-olib almashinib bajariladi.

Barcha sport o'yin lari uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhim. Uni rivojlantirish uchun balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, gimnastika o'rindig'idan sakrash, turli to'siq lardan sakrash, og'irliklar bilan sakrashlardan foydalaniladi. Sakrovchanlikni 1-1.5 m balandlikdan sakrab o'tish mashqlaridan foydalanish yaxshi samara beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash. Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz sportchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajarib olish kobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjud. Tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi, yakka harakatlarni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Sportchilarning tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltatishda, 25-30 m masofada ko'rsatiladigan yurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va sho'nga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib, qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib, tez sakrab- sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash: aylanib to'rgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- to'ldirma to'plarni tashlash, granata, tennis to'pini ma'lum vaqtda mo'ljalga urish;
- tezlik reaksiyasini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqtni sezish xissini tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shu maqsadda shug'ullanuvchilarga muntazam ketma-ket uch xil vazifa taklif qilinadi;
- tezkorlik mashqini bajargandan so'ng murabbiy shug'ullanuvchilarga vazifani bajarishda sarflangan vaqtni e'lon qiladi;
- vaqt shug'ullanuvchiga e'lon qilinmaydi, uning o'zi vaqtni aniqlashi kerak;
- shug'ullanuvchi tezkorlik bilan mashqni berilgan vaqtda bajarish kerak.

Harakat tezligi reaksiyasini vujudga keltirishning eng asosiy mashqlari harakatli va sport o'yin lari.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlar muntazam holda har bir mashg'ulot boshida beriladi.

Chidamlilikni tarbiyalash - deb muskul faoliyati jarayonida vujudga keladigan tolshga organizmning qarshi turish qobiliyati tushuniladi. U markaziy asab tizimining holati, funktsional tayyorgarligi, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faol harakatlar samaradorligi bilan baholanadi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi: Umumiy chidamlilik deganda, sportchining ishini uzoq bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Uni uzoq muddatli bir tekis yugurish, shu bilan birga bir tekis davomli, harakatli sport to'rlarining mashqlari bilan tarbiyalanadi. (chang'i, suzish, velosiped sporti va h.k.)

Maxsus chidamlilik o‘yin texnikasi uslublarini uzoq davomli bajarish, o‘quv mashg‘ulot o‘yin larini kuchaytirilgan maydonlarda o‘tkazish, o‘yinlarni bajarish vaqtini uzaytirish, topshiriqlar va boshqa mashqlar orasida dam olish vaqtini qisqartirishga erishish kerak. Muvofiqlashtirilgan chidamlilikni ikki yoki undan ortiq o‘yin chilar o‘rtasida o‘yin tuzilishini o‘zaro bog‘liq murakkab tizimli mashqlar charchashgacha olib borish bilan rivojlanadi.

Bolalar bilan ishlashda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, mashqlarni tanlash va yuklama me‘yoriga rioya qilish, pedagog-varch nazoratidan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashq yuklamalarining o‘ziga xos xususiyatlari shundaki, sportchilarning organizmiga ta‘sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek, ya‘ni undan ortiqroq bo‘lib, bu mashqlardan tizimli foydalanish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash - chaqqonlikni bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuch va tezlikning yuqori darajasi ko‘rsatilishi bilan bog‘liq kompleks qobiliyatlari. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o‘zlashtirish paydo bo‘layotgan vaziyatlarni to‘g‘ri baholash, to‘satdan o‘zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Sportchi uning nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o‘zgaruvchi sharoitlarda to‘p bilan bo‘ladigan harakatlar, muvozanatini saqlay bilish va yo‘nalishni saqlashning a‘lo darajada rivojlanishi.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar, to‘siq larni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar). Odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatika, gimnastika va yengil atletikaga oid mashqlarni, to‘pni uzatish, ilish, darbozaga otish, halqaga tashlash texnikasi bilan bargalikda qo‘shib o‘rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda quyidagi metodik ko‘rsatmalarga rioya qilish kerak:

1. mashg'ulotni to'rmoqlash, ularga yangi jismoniy mashqlar tizimini kiritish;

2. sharoitdan kelib chiqqan holda, mashg'ulotni yangi shaklga keltirish;

3. harakat vaqtida organizmga tushayotgan dastlabki yuklama alomatlari sezilsa, uni nazoratga olish;

4. yurak qon tomir urishiga qarab, mashqlar orasidagi dam olish vaqti me'yorini aniqlash.

Chaqqonlikni rivojlantirishni 7-10 yoshdan boshlash kerak. Boshlang'ich sinf o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini osonlik bilan o'zlashtirib oladilar. Murakkab muvofiqlashtiruvchi harakatlarni aniq va tezda o'zlashtirib oladilar.

Darsda va mashq soatlarida chaqqonlik mashqlari tayyorlov va asosiy qismining boshida bajarilishi lozim. Tolish sharoitida chaqqonlik oz samara bilan rivojlanadi. Jinsiy yetuklik davrida chaqqonlikni rivojlantirish sifatining ko'rsatkichlari sekin-asta tushib boradi, hatto umuman yomonlashib ketadi.

Egiluvchanlik – bu odamning harakati katta amplituda bilan bajara olish qobiliyati. Bu sifat bo'g'inlar harakatining rivojlanganligi bilan aniqlanadi. “Egiluvchanlik” atamasidan butun tana bo'g'inlarida harakatchanlik mavjud bo'lganida foydalanish maqsadga muvofiq. Odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining quyidagi bir nechta turlari mavjud:

Faol egiluvchanlik - odamda bo'g'inlar harakatchanligi vujudga kelishining ikkita asosiy turlari mavjud.

Faol egiluvchanlik- bu shaxsan mushak kuchlanishlari hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Sust egiluvchanlik - bu tashqi kuchlar: og'irliklar, raqib harakatlari hisobiga harakatlarni katta amplituda bajarish qobiliyati. Sust egiluvchanlik hajmi faol egiluvchanlikning tegishli ko'rsatkichlaridan yuqori.

Bo'g'imlar harakatchanligi yetarlicha bo'lmasligi ko'nikma va malakalarni sust o'zlashtirishiga sabab bo'ladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda sust va faol uslublardan foydalaniladi. Bo'g'imlar harakatchanligiga ta'sir etuvchi maxsus jismoniy mashqlar, organizm

rivojlanish yoshini tabiiy borish bilan kelishilgan holda olib borilmog'i zarur. Egiluvchanlikni tarbiyalash 7-10 yoshlardan maqsadga muvofik. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda va o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ko'rsatkichga erishadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi metodik tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta tizimli mashq qilish;
- organizmni yaxshilab qizdirib olgandan so'ng mashqlar bajarish;
- mashqlar katta bo'lmagan seriyalarda 8-10 marta takrorlash, statistik holatni 5-6 soniya ushlab turish;
- ishlayotgan mushak va bo'g'im tugunlarda og'riq paydo bo'lganda mashqlar to'xtatiladi. Qattiq charchashda egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'l lash tavsiya etilmaydi;
- harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirish bilan bajariladi;
- o'yin texnikasi mashqlarini o'rganilayotganda bo'g'imlar harakatini bo'shashtirib, o'stirib borishga ahamiyat qaratish kerak. (basketbolda savatga to'p tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishga va boshqalar).

Organizmga mahalliy va umumiy ta'sirlar bog'liqligi sifatlarni tarbiyalashga erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirishda paylarni haddan tashqari cho'zilishi yoki alohida mushak guruhlarining zo'riqishi hisobiga qaddi-qomat buzilishiga olib kelmasligi kerak emas.

Bolalar bilan mashg'ulot olib borish jarayonida o'sib borayotgan bola organizmi bilan ishlayotganimizni esdan chiqarmaslik kerak. Chunki o'nga katta jismoniy va ruhiy yuklamalar ta'sir ko'rsatadi. Agar o'sayotgan organizmga ruhiy anatomik-fiziologik xususiyatlar inobatga olinmasa, yuqori sport natijalariga erishishga umid qilish juda qiyin.

5.2. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimini egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Shug'ullanuvchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liq.

Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri -o'yin tekikasini har tomonlama egallashdan iborat. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

- o'yin chining barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishi;
- bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib borishni bilish;
- jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'p roq foydalanadigan hujum va himoya usullarini egallashda.

5.3. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik- bu o'yin ni boshqarish tarzini tizimli shakllantirish jarayoni. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, o'yinni to'g'ri olib borishda ma'lum bilim hamda malakalarni shakllantirish, shuningdek, taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik individual, guruhli va jamoali harakatlarga, o'yin jarayonini tahlil qilish va texnik harakatlarni tanlash uchun tezda bir qarorga kelisha olishlikni nazarda tutadi.

Individual harakatlar deganda, o'yinda o'yin usullarini maqsadga muvofiq qo'llanishi tushuniladi. Buning uchun harakatlanish usullarini o'rganish, o'yinni olib borish uchun joyni to'g'ri tanlay olish o'yin jarayonida vujudga kelgan harakatlarni maqsadga muvofik usullarni tanlay bilish muhim.

Guruhli taktik harakatlar ikki va undan ortiq sportchilarning o'yinda qatnashishi tushuniladi. Guruhli taktik himoyalani sh yoki hujum qilishda ifodalanishi mumkin. Ayrim hollarda har bir taktik vazifalar yechiladi.

Birinchi holda harakatni yakunlash uchun sharoit yaratib berish, ikkinchi holda raqib o'yin chilar tomonidan so'nggi harakatni qiyinchilik bilan amalga oshirishlari maqsadga qarshi harakat qo'llash. (uzatishlar, zarba, otish va boshqalar).

Jamoali taktik harakatlar. Barcha jamoa a'zolari va shu bilan birga hujumda o'yin ni boshqarishda usullarning bir-biriga ta'sirini tanlab olish tavsiya etiladi. Bunday tanlov raqib jamoa o'yinining qanday taktik sxemasidan foydalanishiga hamda texnik va ruhiy tayyorgarlikka bog'liq.

Jamoali taktik harakatlarni o'rganish jamoani tuzish va o'yin chilarning asosiy faoliyatini aniqlash vaqtida boshlanadi. O'yinning taktik sur'atini tanlash yoki taktik harakat tizimini o'zaro ta'sirini, shug'ullanuvchi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda himoya va hujumdagi har bir o'yinchiga vazifa belgilanadi.

5.4. Ruhiy tayyorgarlik

Ruhiy tayyorgarlik-bu aniq bir sport turiga zid ruhiy jarayonlarni va shaxs xususiyatlarini shakllantirish hamda rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ular sportchilarda trenirovka va musobaqada qatnashish vazifalarini muvaffaqiyatli xal etishni ta'minlaydigan ruhiy funktsiyalar, jarayonlar, holatlar va shaxs xususiyatlarini shakllantirishga qaratilgan.

Sportchining "ruhiy tayyorgarligi" tushunchasi ikkita tushunchani o'z ichiga oladi: umumiy ruhiy tayyorgarlik va muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik umumiy ruhiy tayyorgarlik butun sport takomillashuvi jarayoni davomida jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik bilan olib boriladi. Uning yordamida quyidagi o'ziga xos vazifalar hal etiladi:

- sportchining axloqiy sifatlarini tarbiyalash;
- sport jamoasi va jamoadagi ruhiy muhitni shakllantirish;
- iroda sifatlarini tarbiyalash;
- ilg'ab olish jarayonlarini rivojlantirish;
- diqqatni, uning mustahkamligi va jamlanishini rivojlantirish;
- o'z hayajonlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Sportchining irodaviy fazilatlarini tarbiyalash va jismoniy sifatlarini rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog'liq. Iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan axloqiy tarbiya, jumladan irodani tarbiyalash jarayoni.

Sportchining iroda tayyorgarlik jarayonida hal etiladigan vazifalar, eng avvalo, faoliyatni yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushunishdan iborat.

5.5. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlik bu mashq mashg'ulotlari qonuniyatlari tuzilishini, o'z - o'zini nazorat qilish, fiziologiya, jismoniy mashqlar gigienasi, o'yin

taktika va texnikasi bilimi asoslari ega bo'lish jarayoni. Bu bilimlar sportchiga tanlagan sport o'yin i turida o'zini yaxshi ko'rsatishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zini tayyorgarlik natijalarini va musobaqalarda qatnashishini malakali murabbiy bilan birgalikda tahlil qilishni, o'zining mashq jarayonini rejalashtirishda ishtirok etishga yo'l ochib beradi. Bunday tayyorgarlik uchun ma'ruzalar, suhbatlar, kinogrammalar o'rganish, o'yin larni tomosha qilish, o'yin texnika va taktikasi bo'yicha nazariy mashg'ulotlarni tahlil va mahokamalar qilish va boshqalardan foydalaniladi.

VI BOB. O'QUV-MASHQ JARAYONINI REJALASHTIRISH

O'quv mashq jarayonini rejalashtirish- ijodiy, ko'p yillik jarayon. Davrning birinchi bosqichida yangi texnik usullarni o'zgartirib olish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik rejalashtiriladi. Bu jarayon faqat shundagina trenirovka mashg'ulot shakliga ega bo'ladi. U vaqtgacha yosh sportchi kerakli o'yin ko'nikmalariga ega bo'lganda va musobaqalarda ishtirok etishni boshlaganda, o'quv-mashq ishlarini istiqbolli rejalarini paydo bo'ladi.

6.1. Istiqbolli rejalashtirish

- Bu dastlabki jiddiy musobaqalarda alohida sportchilarni tayyorlash dasturi. Buning uchun jamoa alohida tayyorgarlikka ega bo'lishi kerak (shahar, viloyat, Respublika spartakiadalari va maktab o'quvchilari o'rtasida musobaqalar). Istiqbol rejada musobaqalarda muayyan sport natijalariga erishish vazifasi qo'yiladi. Shaxsiy istiqbolli rejalar jamoada aniq o'yin faloiyatini bajarishda alohida o'yin chilarni tayyorlash vazifasi qo'yiladi. Bu yerda o'yin chilarni jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tayyorgarlik imkoniyatlarini hisobga olish kerak.

6.2. Yillik rejalashtirish

Sikllarga qarab amalga oshiriladi. Kuzgi, qishki (oktyabr, mart) va bahorgi, yozgi (aprel, sentabr). Ularning davomiyligi va aniq mazmuni shug'ullanuvchilar tarkibiga ularning yoshi, jinsi, umumiy texnik va taktik

tayyorgarlik, yil davomida kelgusida bo'ladigan musobaqalarga va boshqalarga bog'liq. Tayyorgarlikning barcha turlari ikkala davr davomida rejalashtiriladi.

O'quv-mashq jarayonida o'rta davr ajratiladi. Tayyorlov, musobaqa, o'tish davrlari bitta katta tayyorlov siklini tashkil qiladi. Tayyorgarlik davri rasmiy musobaqalarda 2-3 oy oldin boshlanadi. Bu davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik (boshqa sport turlarining turli vositalarini jalb etish: gimnastika, akrobatika, yengil atletika va boshqalar), turli jismoniy sifatlar, ruhiy, texnik va taktik tayyorgarlik takomillashtirish vazifalarini yaxshilashdan iborat.

Tayyorgarlik davri. Shartli ravishda uchta bosqichga: umumiy, maxsus va musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlarga ajratiladi. Birinchi bosqichda jismoniy tayyorgarlik asosini tuzish vazifasi hal etiladi. O'nga mashq mashg'uloti vaqtining 45 % texnik mahoratni takomillashtirish ulushiga 40 % hamda tayyorgarlik vaqtining 25 % olib boriladi. Bosqich davomida nazariy tayyorgarlikning axloqiy- irodaviy tarbiya jarayoni olib boriladi. Ikkinchi bosqichda maxsus jismoniy tayyorgarlikning to'tgan o'rni ortadi. Unda umumiy jismoniy tayyorgarlikning umumiy vaqti 25-30 % hamda taktik tayyorgarlikning umumiy vaqti 35-40 % olib boriladi. Texnik va taktik tayyorgarlik vazifalari qiyinlashtiriladi, ikki tomonlama o'quv o'yinlarida jamoalar tarkibiy qismi to'ldiriladi, bir-biriga yaxshilab o'rganib chiqiladi.

Uchinchi, musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi (vaqtning 20-30 %) vaqtning 30-35 % texnik tayyorgarlikka, asosan vaqtning 55 % taktik tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Texnik mahoratni takomillashtirishda asosan e'tiborni aniqlik va tezkorlik o'yin usullari bajarishga qaratiladi. Taktik tayyorgarlikka himoya va hujum tizimining bir-biriga ta'siri yaxshilab o'rganib chiqiladi. Ikki tomonlama o'quv va o'rtoqlik uchrashuvlarda bir-biriga jamoa yordamlashishini takomillashtirib boradi. Tayyorgarlik davri yakunida sportchilar musobaqalarda yuqori natijalarga erishishlari uchun yetarli tayanch bilimlari berilgan bo'lishi kerak.

Musobaqa davri maqsadi musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori

darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashuvda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish, nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat. Davr boshlanishida yuklamalar hajmi asta-sekin kamaytiriladi, shiddati esa oshiriladi. Davr yakunida hajm va shiddat kamayadi.

Musobaqa davrida ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shug'ullanuvchilar yuqori irodaviy sifatlarni ko'rsatishi, sportdagi hamma murakkab vaziyatlarda ruhiy bardosh bera olishlik, tartib-intizomni talab qiladi.

O'tish davriga mashq yuklamalarining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish. O'tish davrining ikkinchi vazifasi barcha trenirovka o'rganish jarayonini tahlil qilish, shu bilan yil davomida o'tkazilgan musobaqalarda ishtirok etganlik natijalari.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
2. O'quv mashq jarayoni kandy rejalashtiriladi?
3. Mashq jarayonida nechta asosiy o'qitish uslublarini bilasiz?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
5. Ruhiy tayyorgarlik deb nimaga aytiladi?
6. Nazariy tayyorgarlik qanday jarayon?
7. Tayyorgarlik davri shartli ravishda nechta bosqichga bo'linadi?
8. Sportchining «ruhiy tayyorgarligi» haqida tushuncha bering.
9. Chaqqonlikni rivojlantirishda qanday metodik ko'rsatmalarga rioya qilish kerak?
10. Guruhli taktik harakatlar deganda nimalar tushuniladi?
11. Jismoniy tayyorgarlik nechta kismga bo'linadi?
12. Musobaqa usuli haqida tushuncha bering
13. Taktik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?
14. Texnik tayyorgarlik deb nimaga aytiladi ?

VII BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH

Boshqa sport turlari kabi gandbolda ham musobaqalar belgilangan qoida va tizimlar asosida o‘tkaziladi.

7.1. Musobaqaning aylanma usuli.

Har bir jamoa navbatma-navbat qolgan jamoalar bilan o‘ynab chiqadi. Barcha o‘yinlarda eng ko‘p g‘alabaga erishgan jamoa g‘olib deb topiladi. g‘alabalar soni bo‘yicha kelgan o‘rinlar ham aniqlanadi.

O‘yinlar navbati maxsus javdval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur‘a asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so‘ng musobaqaning har bir kunida qaysi “raqamlar” bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo‘lsa, unda har kuni bir jamoa kavs ichida raqami ko‘rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (kuk jamoa) o‘yin dan bo‘sh bo‘ladi (dam oladi).

Jamoalar sonidan qat‘i nazar, uchrashuvlar jadvalini mustaqil tuzish mumkin. Buning uchun ishtirok etuvchi jamoalar soni ikkiga bo‘linadi va raqamlarini ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo‘lsa, unda navbatdagi raqam 2 ga bulinadi. Masalan: 7 ta jamoa musobaqada ishtirok etishi kerak. Navbatdagi raqam 8 ikkiga bo‘linadi va raqamlarni ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi, ya‘ni 5 dan:

5

6

7

Ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo‘lsa, navbatdagi raqam yozilmaydi. Shu tarzda ustun shaklida yozilgan raqamlar yonidan vertikal chiziq o‘tkaziladi va shu chiziq tagiga 1 raqami yoziladi: 2,3,4. So‘ng yana vertikal chiziq chiziladi va chiziq ustun navbatdagi raqam (5) yoziladi va hokazo:

5		6		7		
5: 4	: 6:	5	: 7:	6	: 1	: 7
6: 3	: 7:	4	: 1:	5	: 2	: 6
7: 2	: 1:	3	: 2:	4	: 3:	: 5
1		2		3		4

Shu tarzda toqi vertikal chiziq ustiga 1 raqami yozilguncha jadval davom ettiriladi.

Vertikal chiziq tagidagi va ustidagi raqamlar jamoalar soni toq bo'lsa, shu raqamli jamoani dam olish kunini bildiradi. Agar jamoalar soni juft bo'lsa: 1 — 8, 8 — 5, 2 — 8, 8 — 6 va hokazo.

Har xil sonli jamoalar ishtirokida o'tkaziladigan musobaqalar bo'yicha o'yin uchrashuvchilari jadvali

3 yoki 4 jamoaga:

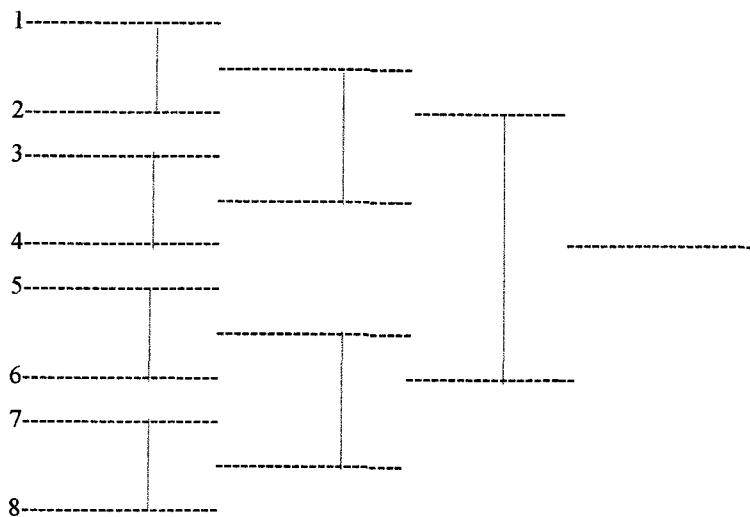
1 kun	2 kun	3 kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

7.2. Musabaqaning chiqib ketish usullari

Musabaqaning ushbu usuli bo'yicha musobaqa o'tkazish har bir jamoaning birinchi mag'lubiyatidan so'ng chiqib ketishi bilan yakunlanadi. O'yinlar va musobaqa jadvalini tuzish uchun qur'a tashlash asosida jamoani tartib raqami aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lsa, (ya'ni 4, 8, 16, 32 va hokazo) unda qur'a tashlash bilan aniqlangan jamoalar nomi (raqami) jadvalda yuqoridan pastga qarab yoziladi.

Binobarin birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi — to'rtinchi bilan va hokazo o'yinda ishtirok etuvchi barcha jamoalar qatnashadi. Birinchi davra g'oliblari yuqoridan pastga qarab "kuch sinashadi". 8 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa yarim final, 2 jamoa final deb ataladi.

8 jamoa uchun: Chorak final, yarim final, final



LUG'AT

Aut - aut, chetda. Sport o'yinlarida to'pning maydondan chiqib ketishi

Gandbol - gandbol (gand-qo'l, bol- to'p)

Diskvalifikatsiya - sportchini o'yin qoidalarini buzgani uchun sport musobaqalariga qatnashishdan mahrum qilish.

Dyuym - dyuym (eski Rossiyada va hozirgi Angliyada uzunlik ulchovi birligi; futning o'n ikkidan biri 25.4 mm ga teng.)

Kombinatsiya - kombinatsiya. Umuman sport o'yin larida uzoqni ko'zlab qilingan harakat.

Krossovka - krossovka. Sportchilar kiyadigan maxsus yengil oyoq kiyimi.

Ruchnoy myach - gandbol

XGF(IGF) - Xalqaro gandbol federatsiyasi

Stadion - o'yin goh, stadion (stadion-musobaqalashish joyi)

Sekundomer - sekundomer. Juda qisqa vaqt oralig'ini soniyalar bilan o'lchash asbobi.

Tablo - tablo. O'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rib olishga moslangan ekran, taxta.

Ochko - ochko. Sport turlariga qarab g'olib lar uchun ochkolar har-xil beriladi.

Taym aut - taym aut. Tanaffus.

Fol (personalniy fol) - xato, fol (shaxsiy xato)

Fint - chalg'itish, raqibni aldaydigan harakatlar.

Rekord - rekord. Sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichga erishib, birinchilikni egallash.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xolmirzayev E.J., Nematov B.I., Xo'janiyozov B.I. Sport anjomlari va jihozlari – T., 2010.
2. Теория и методика гандбола.-М., 1990.
3. Рахимов М.М.Спорт тренировкасининг назарияси ва методикасининг асослари.- Т., 2000.
4. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский.-Т., 1996.
6. Ковалёв В.Д. Спортивные игры.- М., 1988.
7. Пуни А.Ц. Психология. -М., 1984.
8. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол.- М., 1996.
9. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И, Петрашева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. -М., 2005.
10. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. -М., 2001.
11. Вайцеховский С.М. Книга тренера. -М., 1971.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB. Gandbolning paydo bo‘lishi va rivojlanishi.....	4
II BOB. Gandbolchilarni tayyorlash va mashg‘ulotlarni olib borish. O‘yin chi texnikasi.....	11
III BOB. Hakamlar va ularning burchlari.....	20
IV BOB. Sport o‘yin lari nazariyasi va uslubiyoti asoslari o‘qitish uslublari.....	26
V BOB. Gandbol sport o‘yini uchun zaruriy tayyorgarlik turlari.....	29
VI BOB. O‘quv-mashq jarayonini rejalashtirish.....	39
VII BOB. Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish.....	42
Lug‘at.....	45
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	46

KBK 62.r (50'zb)

R 74

UO'K: 61.20.12.5

ISBN 978-9943-381-4-38

Radjapov U., Arzibayev Q. GANDBOL / metodik qo'llanma /
T.: «NAVRO'Z» nashriyoti 2017. – 48 b.

“NAVRO'Z” nashriyoti
Nashriyot litsenziyasi № AI 170. 23.12.2009 y.
100000, Toshkent sh. A.Temur 19.

Adadi 50 nusxa. Hajmi 3 b/t. Bichimi 60x84 ¹/₁₆
«Times New Roman» garniturasida. Ofset usulida bosildi.
Nizomiy nomidagi TDPU bosmaxonasida nashr qilindi.
Toshkent, Yusuf Xos Hojib 103.