

7A8.8

1713

Sh.K. Pavlov, R.I. Azizova

GANDBOL

7A8.8

1713

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ГАНДБОЛ

(БЎСМ ва БЎОСМлари учун намунавий дастур)

203226

ТОШКЕНТ – 2009

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya
instituti
Axborot Resurs Markazi

Тузувчилар:

Павлов Ш.К. – ЎзДЖТИ футбол ва қўл тўпи кафедрасининг доценти.

Азизова Р.И. – Наманган Давлат университети жисмоний тарбия ва жисмоний маданият кафедрасининг катта ўқитувчиси.

Такризчи:

Ярашев К.Д. – педагогика фанлари номзоди, профессор.

Намунавий дастур мураббий-ўқитувчилар, педагоглар ва спорт йўналишидаги қўшимча жисмоний тарбия соҳасини бошқарувчилар учун мўлжалланган.

Дастур Ўзбекистон Гандбол Федерацияси томонидан тасдиқланган ва нашр этиш учун тавсия килинган.

© “Lider Press” нашриёти, 2009 й.

Сўз боши

Болалар-ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ) ва болалар-ўсмирлар олимпия захиралари спорт мактаби (РБЎОЗСМ) мутахассисликларини ўргатиш учун тузилган режанинг мақсади – гандбол мутахассислигида шуғулланувчиларга жисмоний тарбия тизимида гандболнинг ўрни ва замонавий билимларнинг аҳамияти ҳақида билим бериш, улардаги зарур бўлган педагогик касб малакаларини шакллантиришдир.

Биринчи босқич – умумтаълим мактабларининг тиббий кўрикдан ўтган ўқувчилари учун бўлиб, жисмоний-соғломлаштириш ва тарбиявий ишлар, ҳар тарафлама жисмоний тайёргарлик ва гандбол техникасининг асосий усулларини ўргатишга қаратилган бўлади.

Иккинчи босқич – даслабки тайёргарлик, умумтаълим мактабларида, спорт билан шуғулланмоқчи бўлган тиббий назоратдан ёзма равишда руҳсати бўлган болалар учун бўлиб, бу босқичда улар жисмоний-соғломлаштириш тарбиявий ишлар, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, спорт ихтисослигини танлаш ва ўқув машғулотларга қабул қилиш учун назорат меъёрларини бажарадилар.

Учинчи босқич – ўқув-машғулот босқичи. Бир йил давомида зарур тайёргарликдан танлов асосида соғлом ўсмир ва кизлардан ўқувчилар жамоаси ташкил этилади. Йил давомида шуғулланувчилар умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус тайёргарликдан ўтиш синовларини бажарган ўқувчилар учун спорт разряди бажарилганидан сўнг спорт такомиллашуви гуруҳлари шакллантирилади.

Дастур мураббий-ўқитувчилар, педагоглар ва спорт йўналишидаги қўшимча жисмоний тарбия соҳасини бошқарувчилар учун ўқув-машғулотларни режалаштиришда асосий ҳужжат бўлиб ҳисобланади. У спорт мактабидаги ўргатиш жараёнини тўла-тўқис ёритиб беради.

Дастурни яратишда гандболчи спортчиларни тайёрлаш масалаларига боғлиқ илмий изланиш натижаларидан, спорт тиббиётининг амалий тавсияларидан, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти, педагогика, физиология, гигиена ва психология фанлари билимларидан фойдаланилди.

Гандболчиларни юкори малакали спортчигача тайёрлаш ўзига хос тизимга эга, мўлжалланган мақсадга эга бўлиш қуйидагилардан иборат:

- такомиллаштириш гуруҳига танлаб олинган ёш гандболчилар даслабки ҳолатининг оптимал натижалари;

- мураббийнинг малакавий тайёргарлик даражаси;

- техник-база ҳолати;

- бутун педагогик жараёни ташкил қилиш сифати;

Босқичма-босқич спорт тайёргарлигининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- спорт билан шуғулланишга болалар ва ўсмирларни мунтазам равишда жалб этиш;

- ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқнинг мустаҳкамланишини таъминлаш;

- руҳий ва иродавий мустаҳкам инсонни тарбиялаш;

- юкори малакали спортчиларни тарбиялаб, Ўзбекистон терма жамоаси учун заҳира тайёрлаш.

Дастурда тайёргарлик турлари (назарий, жисмоний, техник, тактик, ўйин, психологик) тайёргарлик воситаси ва шакли, машқлар ва назорат меъёрлари (тикланиш ва тарбиявий тадбирлар) тўлиқ ёритилган.

Дастур олий спорт маҳорати мактаби, ихтисослашган болалар-ўсмирлар Олимпия заҳиралари спорт мактаби ва болалар-ўсмирлар спорт мактаби учун тасдиқланган материаллар асосида яратилган бўлиб, ёш спортчилардан тортиб то малакали спортчилар тайёрлашгача бўлган жараёнинг узлуксиз кетма-кетлигига катъий риоя қилинган.

1. ТАШКИЛИЙ -УСЛУБИЙ КЎРСАТМАЛАР

1.1. Ўқув-машғулот ишлари

Гандболчиларни тайёрлаш ўзига хос ихтисослашган бир неча бўлимлардан иборат бўлиб, асосан болаларнинг ёши ва тайёргарлиги билан ажратиб у ёки бу гуруҳга умумий жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш кўрсатмаларини белгиловчи тестлар орқали қабул қилинади. Ҳар йили ўргатишдан сўнг кўрсатилган меъёрлар бўйича синовдан ўтказилади.

1-жадвал

Ўқув-машғулот ишлари ва спорт тайёргарлиги талаблари тартиби

Тайёргарлик босқичи		Ўргатиш муддати	Ёши	Ҳафталик соат миқдори	Спорт тайёргарлиги талаблари
Спорт-соғломлаштириш		Бутун мавсум	9-15	6	УЖТ кўрсаткич ўсиши
Дастлабки тайёргарлик		1 йилгача	9-11	6	УЖТ меъёрларини бажариш
		1 йилдан зиёд	10-12	9	
Ўқув-машғулот	Бошланғич ихтисослик	2 йилгача	12-13	12	УЖТ, МЖТ меъёрларни бажариш
		2 йилдан зиёд	12-14		
	Чуқурлаштирилган ихтисослик	3-4 йил	Қизлар 13-15 Ўсмирлар 14-15	18	Биринчи спорт разрядини бажариш
		5 йил	Қизлар 14-16 Ўсмирлар 15-16		

Гандболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги ўқув-машғулот жараёнида қўйилган комплекс вазифаларни ечиш учун услубий низом асосида тузилади.

Авалло, бу юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ёш спортчиларни тайёрлашнинг мақсадли йўналишидир. Гандбол

билан шуғулланувчиларни кўп қилиб қамриб олишдир. Бунинг учун бутун мавсум давомида истиқболли болаларни танлаб олиб ва спортда юқори натижаларга эришиш гуруҳларига тавсия этилади.

Юқори малакали спортчилар даражасига эришиш учун маълум хажмдаги ўқув-машғулот ва мусобоқаларда иштирок этиш талаб қилади. Ўқув машғулотни шундай тузиш зарурки, унда шуғулланувчи энергия ресурсларини сарфлаш ва тикланиш нисбатини сақлаши лозим. Бунинг учун ўқув машғулот жараёни тизимини оқилона тақсимлаш ва ҳар бир шуғулланувчига индивидуал ёндашиш керак.

Юқори малакали гандболчини ўргатиш фақат машғулот ва ҳар тарафлама жисмоний ривожланиш вазифаларини комплекс ҳал этиш орқали эришилади. Дастлабки тайёрлов босқичида бу муаммолар оддий дарсларга комплекс ёндашиш орқали эришилади. Фақат иқтисослашган машғулот ва қисқа мусобақа циклини қўллаш зарур.

Ёш спортчиларни ҳар тарафлама тайёрлашни бир хил ривожлантириш бир текис бўлавермайди, чунки бирон-бир ёшдагиларда бир сифат ривожланса, кейингиларида бошқа сифат ривожланади. Шунинг учун асосий жисмоний сифатларни баравар ривожлантириш жуда муҳимдир. бу жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини сақлаб туришга олиб келади. Бунинг учун мураббий ёш уйинчиларнинг ривожланишини ўзга хос хусусиятларни яхши билиши талаб этилади.

Гандбол – жамоавий спорт тури. Мусобоқаларда иштирок этиш гандболчиларнинг маҳоратини оширишга ёрдам беради. Аммо сифатларни тарбиялаш ёшга хос хусусиятларга боғлиқ бўлади. Гандболда индивидуаллик қуйидагича амалга оширилади: ёши, жинси, ўйин амплуасига қараб, антопометрик биологик ҳолат. Тегишли ёшдаги болалардан мувофиқ босқичга тааллуқлисидан ортиғини талаб қилиш мумкин эмас. Айниқса, техник ва тактика асосида тузилган мусобақа жараёнида.

Ёш уйинчиларни тайёрлашда жисмоний қобилиятларни юкламаларни кўпайтириш ҳисобига ривожлантириш лозим. Бир хил ёшдагиларда бу даврда куч кўпаяди, яна бирида эса чидамлилиқ ва бошқ. Бу давр тегишли ҳаракат сифатларини такомиллаштириш учун қулай бўлиши мумкин ва мураббий махсус йўналишдаги юкламаларни бериб ривожланишга қулайлик яратади.

**Харакат сифатларини ривожлантириш учун
намунавий кулай давр**

Жисмоний сифатлар	ЁШИ							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Морфофункционал кўрсаткичлар								
Гавда узунлиги				+	+	-	+	
Мушаклар хажми				+	+	+	+	
Тезлик	+	+	+					
Тезкор-куч сифатлари		+	+	+	+	+		
Куч				+	+	+		
Чидамлилиқ	+	+					+	+
Анаэроб имконият	+	+	+				+	+
Эгилувчанлик	+	+						
Координацион имконият	+	+	+	+				
Мувозанат сақлаш		+	+	+	+	+		

2-жадвалда умуман барча болалар ва ўсмирлар учун ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг даврлари кўрсатилган. Аммо юқори даражадаги спорт натижаларига эришиш учун қобилиятини гандбол гуруҳларидан ташкил топиши ҳисобга олиши зарур. Аввало улар баланд бўйли болалардан ташкил топади. Улар оддий болалардан ҳар томонлама фарқ қилади. Кўп ҳолларда бундай болалар тенгдошларидан кўп кўрсаткичлар бўйича устунлик қилади, айрим ҳолларда жисмоний қобилиятлар ҳам яққол кўзга ташланади.

Бундан ташқари, ёш қизчалар билан болалар, шунингдек, айниқса, ўсмирлар ва қизларда жисмоний томонидан катта фарқ мавжуд. Бу ҳолатларни ҳисобга олмасдан ўқув-машғулот жараёнини оқилона тузиш мумкин эмас.

Турли ёшдаги ёш гандболчи қизлар ва болаларда тезкор-куч сифатлари, айниқса, тўп отишда анча фарқ қилади. Аммо 14 ёшгача уларнинг функционал кўрсаткичлари айтарлича фарқ қилмайди. Ёш улгайишидаги фарқ болалар фойдасига ҳал бўлаверади.

Тайёргарлик ўсишининг асосий шартларидан бири машғулот юкламаларини оқилона оширишдир. Фақат бу ҳолда юклама даражаси шуғуланувчи иш қобилиятини ҳисобга олган ҳолда берилади. Машғулот юкламаларини шундай танлаш лозимки, унда ҳар бир шуғуланувчига индивидуал, гуруҳ гандболчиларига ушбу босқичдаги иш қобилиятини ҳисобга олиб берилади.

Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб машқлар шиддатини оширишга қаратиш зарур. Шуғулланувчиларнинг динамик характердаги машқларни ҳар ҳил темпда бажаришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Шуғулланувчилар техник усуларни машқлантириш билан бир пайтда жисмоний юкламаларни махсус чидамликни ривожлантириш учун (такрорлаш сонини кўпайтириб, ўйинчилар ҳаракатини мураккаблаштириб ва техник усулларни бажариш тезлигини оширган ҳолатда) бирмунча ошириш мумкин.

Агар машғулотга тезлик ва тўғри ҳаракат машқлари киритилган бўлса, у ҳолда аввал тўғри ривожлантирувчи машқлар бериледи, ундан сўнг тезлик тўғрилиқ билан бирга фақат техник малакали тактик ўзлаштириш билан бирга шакллантирилганда ўйин тактикаси муваффақиятли ўзлаштирилади. Ёш спортчиларнинг олди-га шундай вазифа қўйилиши керакки, бинобарни улар техникани эгаллашда қийналмасликлари лозим.

Вақтидан аввал ўйинчиларни ўйиндаги вазифаларга кўра ажратиш келажакдаги такомиллаштириш истикболини камайтиради. Бошланғич ихтисослик босқичида ёш спортчилар жамоада ҳар қандай вазифани бажаришни ўрганишлари шарт.

Ҳар бир шуғулланувчи бир ҳил даражада тўпни ўзатиш, уни ерга уриб олиб юриш, тўпни жойдан туриб ва ҳаракатда дарвозага отиш, ҳужум ва ҳимоя қилишни ўрганишга мажбур. Ушбу комплекс малакаларни ўрганиб олгандан сўнг, бу ёш гандболчининг индивидуал сифати шаклланади ва ихтисослашган “амплуа”га ўтади.

Ёш гандболчиларни тайёрлашда баланд бўйли ўсмирлар ва кизлар билан ишлашга алоҳида диққатни жалб этиш зарур. Чунки жисмоний юкламаларга улар чидаш бера олмайди ва жисмоний иш қобилияти даражаси паст бўлади.

Дарвозабонни танлаш учун барча шуғулланувчиларни дарвозада ўйнатиб кўриш лозим. Дарвозабонликка ихтисослашиш 2-чи йил шуғулланаётган ўқув-машғулот гуруҳларида бошланади.

1.2. Ўқув режаси

Гандбол спорт мактабининг ўргатиш жараёни бутун мавсум давомида бир неча ёш босқичида, ҳар бири ўзининг маълум вазифаларини ечиш билан амалга оширилади. Ёш спортчиларнинг

кўп йиллик тайёргарлиги умумий йўналиши босқичма-босқич куйидагича амалга оширилади:

- ўйин усуллари ва тактик ҳаракатларни аста-секин ўргатиб, жисмоний ва иродавий қобилиятлар асосида уларни такомиллаштириш;

- шериклари билан ўзаро ҳаракатларни кенгайтириб, ўйин усулларининг турларини кўпайтириш;

- умумтайёргарлик воситалардан гандболчиларга хос ихтисослашган воситаларга ўтиш;

- тайёргарлик жараёнида шахсий мусобақадаги машқларни кўпайтириш;

- ўқув-машғулот юкламалари ҳажмини кўпайтириш.

Машғулот шиддати оширилиб, зарур иш қобилиятини ошириш ва ёш гандболчилар соғлиғини сақлаш учун тикланиш тадбирлари қўлланилади.

Соғломлаштириш-спорт босқичи вазифаси

1. Максимал имкониятда болалар сонини кўпайтириб мунтазам равишда шуғулланишга жалб этиш.

2. Соғлом ҳаёт тарзини таъминлаш.

3. Жисмоний қобилиятларни ҳар тарафлама тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниктириш.

4. Гандбол асосини эгаллаш.

Дастлабки тайёргарлик босқичи вазифаси

1. Гандбол билан шуғулланиш учун қобилиятли болаларни танлаш.

2. Машғулотга астойдил қизиқишни шакллантириш.

3. Жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниктириш.

4. Ўйин малакаларини муваффақиятли эгаллаш учун махус қобилиятларни (эгиловчанлик, тезлик, чаққонлик) тарбиялаш.

5. Ўйиннинг техник усуллари ва тактик ҳаракатлар асосини ўргатиш.

6. Мини-гандбол қоидаларига биноан мусобақа фаолияти малакаларини сингдириш.

Ўқув-машғулот босқичининг умумий вазифаси

1. Умумий жисмоний тайёргарликни кўтариш (айника, эгилувчанлик, чакқонлик, тезкор-куч қобилиятлар).
2. Махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш.
3. Барча техник усулларини малака ва билим даражасида эгаллаш.
4. Индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатларни эгаллаш.
5. Тайёргарликни индивидуаллаштириш.
6. Дастлабки ихтисослик. Ўйин амплуасини аниқлаш.
7. Жамоанинг тактик ҳаракатлари асосини эгаллаш.
8. Гандболда мусобақа фаолияти малакаларини тарбиялаш.

Дастлабки ихтисослик вазифаси

(1-2 йил, қизлар; 1-3 йил, ўсмирлар)

1. Жисмоний сифатларни тарбиялаш: тезлик, эгилувчанлик, чакқонлик ва ихтисослашган чидамлилиқ машғулот.
2. Ўйин техникасини ўрганиш (техника “мактаб”) ва уларни тактик ҳаракатларда такомиллаштириш.
3. Тактик ҳаракатларга ўргатиш (асосан индивидуал ва гуруҳ) ва уларни ўйинда такомиллаштириш. Гандболчилар ўзаро ҳар хил ҳаракатлар бажаради, маълум бир амплуага ихтисослашишга ҳали эрта.
4. Мусобақа фаолиятига киришиш. Туман ва шаҳар биринчиликларида иштирок этиш.

Чуқурлаштирилган ихтисослашиш вазифаси

(3-5 йил, қизлар; 4-5 йил, ўсмирлар)

1. Жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ихтисослашган машғулот ва мусобақа чидамлилигини тарбиялаш.
2. Ўйин техникасига ўргатиш ва аввалдан мусобақа шароитига ёндашиб ҳар хил комбинацияларни такомиллаштириш.
3. Индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш, ҳимоя ва ҳужум турларида ўрганилган ҳар хил комбинацияларни такомиллаштириш.
4. “Амплуа” бўйича ихтисослашиш. Индивидуал қобилиятни ҳисобга олган ҳолда тактик ҳаракатларда ўйин усулларини ва ёш гандболчиларнинг ўйин амплуасига биноан такомиллаштириш.

5. Мусобақага қатнашишга тайёрлик (ўйинга тайёрлик, ўйиндан олдинги эмоционал ҳолат, ўйинга ўйин натижаси боғлиқ эмаслиги, комплекс тикланиш тадбирлари) тарбияланади.

Ўқув-машғулот дарсининг намунавий ўқув режаси 3-жадвалда кўрсатилган.

3-жадвал

БЎСМ ва БЎОЗСМ учун 52 ҳафтага мўлжалланган ўқув-машғулотларнинг намунавий ўқув режаси

Тайёргарлик турлари	Бошланғич тайёргарлик босқичи			Ўқув-машғулот босқичи				
	Ургатиш йили							
	1-чи	2-чи	3-чи	1-чи	2-чи	3-чи	4-чи	5-чи
Назарий	10	124	24	32	32	46	50	70
Умумий жисмоний	60	93	93	103	86	133	114	120
Махсус жисмоний	40	56	56	78	80	126	142	130
Техник	78	81	81	95	84	124	124	80
Тактик	30	54	54	73	70	115	100	116
Ўйин	50	60	60	70	76	106	128	142
Назорат таквим ўйинлари	-	30	30	36	45	80	84	88
Тикланиш тадбирлари	-	-	-	49	51	54	56	48
Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	-	-	-	-	12	20	20	20
Назорат синовлари	8	16	16	16	16	24	20	24
46 ҳафтадаги умумий соатлар ҳажми	176	414	414	552	552	828	828	828
Спорт оромгоҳларида	36	54	54	72	72	108	108	108
52 ҳафтадаги умумий соатлар ҳажми	312	468	468	624	624	936	936	936

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик тузимининг ҳар бир ёш босқичида юқламаларни аниқ режалаш-

тириш талаб этилади. Бу юкламалар машғулот жараёнида қўлланиладиган восита ва усуллар билан аниқланади. Гандбол мавсумининг йиллик циклида тайёргарликнинг барча турлари бўлиши шарт, уларнинг шакли бир-биридан фарқ қилиши мумкин (4-жадвал). Умумий жисмоний ва техник тайёргарлик нисбатан махсус жисмоний, тактик ва мусобақа юкламалари бирмунча устунликка эга бўлиб, у мунтазам орттирилади.

4-жадвал

Ҳар хил босқичда барча тайёргарлик турларининг нисбати

Тайёргарлик турлари	Кўп йиллик босқичи		
	Дастлабки тайёргарлик	Дастлабки ихтисослик	Чуқурлашган ихтисослик
УЖТ	25	21	18
МЖТ	16	18	19
Техник	21	20	17
Тактик	15	16	16
Ўйин	17	16	18
Мусобақа	6	9	12
ЖАМИ:	100%	100%	100%

Ҳар хил йўналишда юкламаларни тақсимлашга умумий ёндашилади, барча босқичларда тахминан бўлинадиган соатлар жисмоний тайёргарлик (умумий ва махсус билан бирга), техник (техник-тактик билан бирга) ва ўйин (машғулотдаги ўйин, назорат ва тақвим ўйинлари билан бирга) тайёргарликка бўлинади. Аммо босқичдан-босқичга махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми (умумий тайёргарлик камайтирилиши эвазига) оширилади (5-жадвал). Шундай ҳолат техник ва тактик тайёргарликда ҳам кузатилади. Мусобақада ўйин юкламалари ўйин тайёргарлигига нисбатан (машғулот ўтказиш жараёнида) оширилади.

Асосан болалар мусобақалари бошқа шахарларга бориш сабабли кўп кунлик бўлиши мумкин, шунинг учун буни инобатга олиш жуда муҳимдир. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, йиллик тайёргарлик микроциклини шундай режалаштириш керакки, ёш гандболчилар ўша вақтда мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига замин яратилиши лозим.

Катта ёшдаги гандбол усталарининг мусобақа юкламалари юрак қисқариш тезлиги 165-180 минутига/зарбага тенг бўлади. Шунинг учун машғулот юкламалари шиддатини шу даражага тенг

Хар хил босқичда тайёргарлик турларнинг нисбати

Тайёргарлик турлари	Кўп йиллик тайёргарлик босқичи		
	Дастлабки тайёргарлик	Дастлабки ихтисослик	Чуқурлашган ихтисослик
Жисмоний тайёргарлик			
УЖТ	60	54	50
МЖТ	40	46	50
Техник-тактик тайёргарлик			
Техник	60	55	50
Тактик	40	45	50
Ўйин тайёргарлиги			
Ўйин	70	65	60
Мусобака	30	35	40

режалаштириш лозим. Юқори шиддатли машғулотда бажариладиган машқларда томир уриши меъёрий бўлса, бу спортчининг спорт ҳолатига келишига йўналтирилган бўлади. Агар машғулотлар шиддати паст бўлса, унда гандболчилар мусобақа шароитида самарали ҳаракат қила олмайди.

Юкламалар миқдорини аниқлашда махсус чидамлилики тарбиялаш учун болаларнинг томир уриши катталарникидан юқори бўлишини ҳисобга олишни унутмаслик керак.

Машғулотда тез ижобий самара олиш учун юклама йўналишини оширишни билишдан ташқари, машқларни бир-бирига боғлаб йўналтиришни билиш ҳам зарур. Бунда бир йўналишда ҳаракат воситаларини танлаш самарали ҳисобланади. Аммо агар машғулотда ҳар хил вазифаларни ечиш зарур бўлса, у ҳолда олдин тезкор-куч машқлари қўлланилади, сўнг тезкор чидамлилиги воситалари, ундан кейин эса умумий чидамlilik ривожлантирувчи юкламалар берилади. Айниқса, ўқув-машғулот йиғинларида машғулотни тузишга илмий ёндашиш шарт. Бу ерда 4:1 ва 3:1 микроциклини қўллаш мумкин.

Бир кунда уч маҳал машғулот ўтказилганда ҳар бир дарснинг аниқ йўналиши бўлиши шарт. Эрталабки машғулот организмнинг умумий ҳолатини, тонусини кўтаришга хизмат қилиб, кейинги машғулотларда иш қобилиятини яхшилашга хизмат қилади. Кундузги ва кечки машғулотлар тайёргарликнинг асосий вазифала-

рини ҳал этади. Микроцикл куни бир йўналишдаги асосий вазифани ҳал этишга қаратилади, бошқалари иккиламчи ҳисобланади.

Ўйин машқлари ўтказилганда албатта ўйинчилар сони, майдон ўлчами, ўйинга қўйилган вазифа (шахсий ёки ҳудудли химоя, устунликка эга бўлиб ёки бўлмасдан) ҳисобга олиниши лозим, чунки барча бундай ҳолатлар машқлар шиддатига таъсир килади. Кўпчалик бўлиб машқларни бажарувчи гандболчилар сон жиҳатдан ҳам, машқ суръати, машқлар орасидаги “танаффус”нинг қисқартирилиши ва узайтирилишига боғлиқ бўлади.

Ёзги спорт оромгоҳида ўтказиладиган машғулотлар режалари кўзланадиган зарур восита ва вазифаларни ечишга қаратилади.

1.3. Йиллик тайёргарлик циклининг режаси

Ўқув-машғулот жараёнини тузишдаги муҳим масалалардан бири, бу дастур материалларини ўқув йиларига тақсимлашдир, чунки, босқич ва ҳафталик микроцикл – режалаштиришнинг асосий негизи устундир.

Мазкур дастур тайёргарликни босқичма-босқич тузишни тавсия этади. Дастурда ҳар бир ўқув йили учун намунавий режа-жадвал сифатида берилади (6-11-жадваллар). Бошланғич тайёрлов гуруҳи ва 1-чи йил ўқув-машғулот гуруҳи учун ҳар бир йиллик микроцикл 3 циклдан, каттароқ гандболчилар учун 4 циклдан иборат бўлади. Ҳар бир цикл таълим вақтидаги мусобақа билан яқунланади, бу мусобақаларга тайёргарлик режаси уч босқичдан тузилади.

Шунга боғлиқ дастурда ҳар бир тайёргарлик босқичида микроциклдаги машғулотлар мазмуни босқичларга биноан умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик, мусобақаолди ва мусобақа йўналишига қаратилмоғи лозим.

Умумий тайёргарлик микроцикли янги материалларни ва жисмоний тайёргарликни ўргатишга қаратилади. Махсус тайёргарликда эса техник-тактик такомиллаштириш ва ўйин йўналиши мусобақаолди машқлари ҳажми оширилиб, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш вазифаси фақат махсус гандбол воситалари орқали ҳал этилади.

Дастилки тайёргарлик гуруҳида (2-3 йил) гандболчиларни тайёрлаш
 учун намунавий режа-жадвал

Тайёр- гарлик турлари	Йил лик соат ҳаж- ми	сентябр				октябр					ноябр				декабр				январ				
		Харакатлар																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Наза- рий	24	1	1											0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-	
Умумий жиємо- нини	93	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	1	1	2	
Мухеуе жиємо- ний	56	-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	1	1	2	
Техник	81	-	-	2	3	3	3	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
Тактик	54	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	-	2	2	
Ўшш	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	
Назорат ва тақ- вим ўйин- лар	30														1,5	1,5	1,5	1,5	2,5		-	-	
Назорат ениов- лар	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2					-	2	2	-	
Жами соатлар	414	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Тайс- гарлик гурлари	феврал				март				апрел				май				июн				июл			
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Назарий				0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	-	-	-
Умумий жисмоний	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	1	1	2	2	2	2	2	-	1	-	4	4	-	-
Махус жисмоний	2	2	2	1	1	1	-	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	2	2
Техник	2	2	2	3		2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	-	-	-	-	-
Тактик	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Ўзин	2	2	2	-	-	-	-	1	-	2	2	2	-	-	-	1	-	-	2	2			2	2
Назорат ва тақвим уйин- лари	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-
Назорат синов- лари							2												2					
Жами соатлар	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Бошлангич тайёрлов гуруҳининг ҳафталик микроцикл йўналиши намунавий рақамлари

Умум жисмоний тайёргарлик: 1-11, 20-25, 32-34, 41 ва 42
Микроциклда машғулот йўналиши:
1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
2-кун – жисмоний тайёргарлик (1 соат)
3-кун – техник-тактик тайергарлик (2 соат)
4-кун – дам олиш кун
5-кун – жисмоний тайёргарлик (2 соат)
6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
7-кун – дам олиш

Махсус тайёргарлик: 12-16, 26-28, 35-37.

Микроциклда машғулот йўналиши:
1-кун – техник – тактик тайёргарлик (2 соат)
2-кун – жисмоний тайёргарлик (1 соат)
3-кун – ўйин тайёргарлик (2 соат)
4-кун – дам олиш
5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
7-кун – дам олиш

Мусобақаолди:

Микроциклда машғулот йўналиши:
1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
2-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
3-кун – ўйин тайёргарлиги (1 соат)
4-кун – дам олиш
5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
7-кун - дам олиш

Мусобақа: 14, 31, 40

Мусобақа микроциклида 3-4 ўйин тикланиш машғулоти сифатида ўтказилади.

Биринчи йил шуғулланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун ҳафталик микроцикл йўналиши ва рақамлари

Умумий жисмоний тайергарлик микроцикллари: 1-9, 20-25,
32-34, 41-46.

Микроциклда машғулот йўналиши:

1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

2-кун – жисмоний тайёргарлик (2 соат)

3-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

4-кун – дам олиш

5-кун – жисмоний тайёргарлик (2,5 соат)

6-кун – ўйин тайёргарлиги (2,5 соат)

7-кун – дам олиш.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 10-13, 20-23, 24-27,
35-36.

Микроциклда машғулот йўналиши:

1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

2-кун – жисмоний тайёргарлик (2,5 соат)

3-кун – ўйин тайёргарлиги (2,5 соат)

4-кун – дам олиш

5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)

7-кун – дам олиш.

Мусобақа олди микроцикллари: 14-18, 28-30, 37-39.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши:

1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

2-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

3-кун – ўйин тайёргарлиги (2,5 соат)

4-кун – дам олиш

5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)

6-кун – ўйин тайергарлиги (2 соат)

7-кун – дам олиш.

Мусобақа микроцикллари: 19-31, 40.

Мусобақа микроциклларида кетма-кет 3-4 ўйин ўтказилади.

Иккинчи йил шуғулланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун хафталик микроцикллар йўналиши ва рақамлари

Умумий тайёргарлик микроцикллари: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши:

1-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик

2- машғулот 1,5 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-кун 1-машғулот 2 соат – жисмоний тайёргарлик

3-кун 1-машғулот 1,5 соат – техник тайёргарлик

2-машғулот 1,5 соат – техник-тактик тайёргарлик

4-кун – дам олиш

5-кун 1-машғулот 2 соат – жисмоний тайёргарлик

6-кун 1-машғулот 2,5 соат – ўйин тайёргарлиги

7-кун – дам олиш.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши:

1-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-кун 1-машғулот 2 соат – жисмоний тайёргарлик

3-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги

4-кун – дам олиш

5-соат 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик

2- машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги

7-кун – дам олиш.

Мусобақаолди микроцикллари: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши:

1-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

3-кун 1-машғулот 2,5 соат – ўйин тайёргарлиги

4-кун – дам олиш

5-кун 1-машғулот 2,5 соат – техник-тактик тайёргарлик

6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги

7-кун – дам олиш.

Мусобақа микроцикллари: 19,31,40

Мусобақа микроциклларида кетма-кет 3-4 ўйин ўтказилади.

Учинчи йил шуғулланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун ҳафталик микроцикллар йўналиш ва рақамлари

- Умумий тайёргарлик микроцикллари: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.
• Микроциклда машғулотнинг йўналиши.
- 1-кун 1-машғулот 1 соат – тезлик ва сакровчанликни такомиллаштириш
 - 2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 1 соат – ўйинда чакконликни такомиллаштириш
 - 2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 3-кун 1-машғулот 1 соат – тўпни отиш учун зарур бўлган сифатларни такомиллаштириш
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал тайёргарлик
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – тезлик ва сакровчанликни такомиллаштириш
 - 2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги.
- Махсус тайёргарлик микроцикллари: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.
• Микроциклда машғулотнинг йўналиши
- 1-кун 1-машғулот 1 соат – сакровчанликни такомиллаштириш
 - 2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 2 соат – чакконликни ривожлантириш
- 3-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
 - 2-машғулот 1 соат – ўйин тайёргарлиги.
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал тайёргарлик
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – ўйиндаги чакконликни такомиллаштириш
 - 2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги
 - 2-машғулот 1 соат – назарий тайёргарлик.
- 41. Мусобақаолди микроцикллари: 7 ва 8, 17 ва 18, 29 ва 30, 40 ва
- Микроцикл машғулотларининг йўналиши
- 1-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
 - 2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги

- 3-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
2-машғулот 1 соат – ўйин тайергарлиги.
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот, тикланиш
тадбирлари
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги
2-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги – назарий
тайёргарлик.

Мусобақа микроцикллари: 9, 19, 31, 42.

4-6 тақвим ўйини ва улар орасида тикланиш машғулотлари
ўтказилади.

Бешинчи йил шуғилланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун хафталик микроцикллар йўналиши ва рақамлари

Умумий тайергарлик микроцикллар: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши

- 1-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
2-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик
- 3-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги
- 7-кун – дам олиш.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши

- 1-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 3-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик
2-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот

5-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги

6-кун 1-машғулот 2 соат – тақвим ёки назорат ўйини – назарий тайёргарлик

7-кун – дам олиш.

Мусобақаолди микроцикллари: 7 ва 8, 16 ва 18, 28 – 30, 44-46.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши.

1-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги

3-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги

4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот

5-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги

6-кун 1-машғулот 2 соат – тақвим ёки назорат ўйини – назарий тайёргарлик

7-кун – дам олиш.

Мусобақа микроцикллари: 9, 19, 31, 47.

4-6 тақвим ўйинлар ва улар орасига тикланиш машғулотлари ўтказилади.

1.4. Амалий машғулотлар учун дастурий материаллар

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Дастлабки тайёргарлик босқичи ва 4 йиллик ўқув-машғулот босқичи учун ўқув материаллари

Ўзжум техникаси

Ўзини усуллари	Дастлабки тайёргарлик		Ўқув – машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-и	2-й	3-и	4-й
Ўзжумчи дастлабки ҳолати	+	+	+			
Йўналишини ўзгартириб югуриш	+		+			
Тезликни ўзгартириб югуриш	+	+	+			
Елка билан олдинга югуриш	+	+				
Олди ва орқа билан олдинга югуриш	+	+	+			
Максимон югуриш	+	+	+			
Ен томонга қадамни қатта ташлаб итонизисмон югуриш		+	+			
Делсиниб сакраб югуриш		+	+			
Бир ва икки оёқда олдинга, ёнга, юқорига сакраш	+	+	+			
Аввал қўлга, кейин куракка тўшиб ичкилиши				+	+	+
Сонлар орқали йиқилиб, орқа томонга ўтиб кетиш				+	+	+
Жойда тўпни икки қўллаб илши	+					
Сакраб икки қўллаб тўпни илши	+	+	+			
Ўнг ва чап томондан тўпни илши		+	+			
Етиб келмаган ва ўтиб кетаётган тўпни илши		+	+	+		
Юқори ва пасдан узатилган тўпни илши	+	+	+			
Ерда думалаб кетаётган тўпни илши	+	+	+			

Ердан санчиб кетаётган тўпни илши		+	+			
Қадам ташлаб тўпни илши	+	+				
Югуриб ҳаракат қилиб тўпни илши	+	+	+			
Қарши учиб кетаётган тўпни илши	+	+				
Фаол қаршиликда икки қўллаб тўпни илши			+	+		
Катта тезликда келаётган тўпни илши			+	+		

Услубий қисм

Ўзини усуллари	Дастлабки тайергарлик		Ўқув-машиғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
Бир қўллаб тўпни илши						
Бир қўллаб тўпни бармоқлар билан ушлаб илши						
Жойида туриб ва ҳаракатда ердан санчиған тўпни икки қўллаб илши					+	+
Жойида туриб икки қўллаб тўпни итариб узатиш				+		+
Жойида туриб тўпни бир қўллаб силкитиб узатиш	+					
Тўпни юқоридан силтаб узатиб, сўнг ҳаракатга ўтиш		+				
Тўпни ён томондан силтаб узатиб, сўнг ҳаракатга ўтиш	+					
Ўддий кадамларда ҳаракатда тўпни узатиш	+					
Юриб ва югуриб қайчисимон кадамларда тўп узатиш	+					
Шерик билан бир ҳил нуналишида ҳаракат қилиб тўп узатиш		+	+			
Тўғри траекторияда тўп узатиш	+	+				
Ёйисимон траекторияда тўп узатиш		+	+			
Ердан санчиғиб тўп узатиш		+	+			

Ердан сапчиб улгурмаган тўпни олиб узатиш				+	+	
Бир қўлаб тўп узатиш			+	+		
Орқадан айлантириб панжа билан тўп узатиш				+	-	+
Тўпни юқорисидан ушлаб панжа билан тўп узатиш				+	+	+
Сақраб бурилиб тўп узатиш			+	+		
Туенқлар орасидан ўтиб тўп узатиш		+	+	+		
Жойида туриб тўпни ерга бир-бир уриб ҳаракат қилиш	+					
Жойида туриб тўпни ерга қўп мартаб уриб ҳаракат қилиш	+	+				
Тўғри йўналишда тўпни ерга уриб олиб юриш	+	+				
Йўналишларни ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш	+	+	+	+		
Тезликни ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш	+	+	+			
Баланд сапчиғиб тўпни олиб юриш	+	+				
Паст сапчиғиб тўпни олиб юриш		+	+	+	+	+
Бир қўлда ерга уриб олиб келаётган тўпни орқа томон иккинчи қўлга ўтказиш				+	+	+
Бир неча фаол ҳаракат қилувчи химоячиларни айланиб ўтиб, тўпни ерга уриб олиб юриш				+	+	+
Олдинга ташланган тўпни олиб, сўнг орқага уриб олиб юриш		+	+	+		
Жойида туриб юқоридан силтаб отиш	+	+				
Юғуриб келиб горизонтал траекторияда тўпни отиш	+	+	+			
Ҳар хил траекторияда тўпни отиш			+	+	+	+
Ҳар хил траекторияда учиб келаётган тўпни олиб, сўни отиш					+	+
Тўпни сапчиғиб отиш	+	+	+			
Тўпни силтаб сапчиғиб отиш			+	+	:	+
Тўпни сапчиғиб айлантириб отиш					:	+
Олдинга чалмаш қадам ташлаб тўпни отиш		+	+	+	+	+

Орқага чалмаш кадамлар ташлаб тўпни отиш				+	+	+
Ен томонга қадамлаб ҳаракат қилиб тўп отиш					+	+
Гавдани ўнг томонга эгиб таяниб тўп отиш			+	+	+	+
Гавдани чап томонга эгиб таяниб тўп отиш			+	+	+	+
Жойида туриб ен томондан силтаб тўп отиш		+	+			
Югуриб ен томондан чалмаш кадамлар ташлаб тўп отиш		+	+	+	+	+
Айланиб ен томондан тўп отиш				+	+	+
Оёқларда депсиниб сакраб тўп отиш	+	+	+	+	+	+
Ҳар хил оёқларда депсиниб, сакраб тўп отиш			+	+	+	+
Эйсимни траекторияда келаётган тўпни олиб, сакраб отиш			+	+	+	+
Сакраб, гавдани ўнг томонга эгиб тўп отиш				+	+	+
Сакраб гавдани чап томонга эгиб тўп отиш (қўл бош ортидан силтаниб)				+	+	+
Сакраб гавдани чап томонга эгиб тўп отиш (қўл орқа томондан силтаниб)				+	+	+
Қаршиликенз тўпни эгаллаб, таянмаган ҳолда отиш					+	+
Зонага (ҳудудга) ериб кириб таянмаган ҳолда тўпни эгаллаб отиш						+
Йиқилиб тўп отиш (қўлларга тушиб)				+	+	+
Йиқилиб тўп отандан сўн оёқ ва қўлларга тушиш		+	+			
Чап-ўн томонга депсиниб, йиқилиб тўп отиш					+	+
Йиқилиб, ҳар хил оёқларга тушиб тўп отиш				+	+	+
Ўнг оёқ билан депсиниб йиқилиб тўп отиш						+
Чап оёқ билан депсиниб йиқилиб тўп отиш					+	+
Тўп огаётган қўл томонига айланиб йиқилиб тўп отиш				+	+	+
Икки оёқга таянган ҳолда жарима тўп отиш	+	+	+	+	+	+
Бир оёққа таяниб жарима тўп отиш				+	+	+

Ўнқилиб жарима тўп отишни бажариш			+	+	+	+
Икки оёқда туриб ўнқилиб жарима тўп отишни бажариш			+	+	+	+
Маълум бир ўзин амплусаси тавлифини хисобга олган ҳолда уларнинг ҳеулларини такомиллаштириши			+	+	+	+

Химоя техникаси

Ўзин ҳеуллари	Дастлабки тайёрларлик		Ўқув-машиқот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
Химоячининг туриш ҳолати	+	+	+			
Ҳаракатлар	+	+	+			
Химоячининг туриш ҳолатида олдинга-орқага ҳаракат қилиш	+	+	+	+	+	+
Жойида туриб тўпин ерга уриб юрганда, тўпини уриб чиқариш	+	+	+			
Қадамлаб ёки югуриб тўпин ерга уриб олиб юрилган тўпини уриб чиқариш		+	+	+	+	+
Параллел ҳаракатда ерга уриб олиб юрилган тўпини уриб чиқариш		+	+	+	+	+
Жойида туриб юқоридан икки қўллаб тўпини тўеши	+	+	+			
Сакраб, юқоридан икки қўллаб тўпини тўеши		+	+	+	+	+
Пастан, ендан бир қўллаб тўпини тўеши	+	+	+	+	+	+
Ҳужумчи билан параллел ҳаракатда тўпини тўеши			+	+	+	
Тўпсиз ўшиғчини тўеши	+	+	+	+	+	+
Тўп билан бўлган ўшиғчини тўеши		+	+	+	+	+
Ўшиғчини тўеши			+	+	+	+
Таянган ҳолда отилган тўпини олиб қўниш				+	+	+
Сакраб отилган тўпини олиб қўниш					+	+

Дарвозабоннинг туриш ҳолати	+	+	+			
Дарвозада ҳаракат қилиш		+	+	+		
Жойида туриб икки қўллаб тўпни ушлаб қолиш	+	+				
Жойида туриб юқоридан бир қўллаб тўпни ушлаб қолиш	+		+	+	+	+
Сақраб, юқоридан бир қўллаб тўпни ушлаб қолиш		+	+		+	+
Бир қўллаб ет томондан тўпни ушлаб қолиш	+	+	+	+	+	+
Паст томондан бир қўллаб тўпни ушлаб қолиш	+	+	+			
Оёқ билан ҳатлаб тўпни қайтариш		+	+	+	+	
Оёқларни бир-бирига жуфт-лаштириб тўпни қайтариш		+	+	+	+	+
Олдинга сапчиб икки оёқ билан тўпни қайтариш			+		+	
"Шпагат" да тўпни қайтариш			+	+	+	+
Тўпни дарвоза орнига уриб қайтариш			+	+	+	+
Икки қўллаб тўпни майдонга қайтариш		+	+	+	+	+
Бир қўллаб тўпни майдонга қайтариш				+	+	+
Майдондан сапчиб келган тўпни олиш	+	+	+			
Майдон ўйинчилари техни-қаси	+	+	+	+	+	

Ўқув-машғулот босқичи 5-йил шуғулланувчилари учун ўқув материаллари

Ҳужум техникаси

Маълум бир ўйин амплуаси тавсифи билан усуллар такомиллаштирилади. Аввалдан ўрганилган ўйин усуллари жамоадаги ўйинчилар амплуаси, жисмоний тайёргарлиги ва материалларни индивидуал ўзлаштириши усули асосида такомиллаштирилади.

Иккинчи қатор ҳужумчи ўйинчилар учун

Харакатланиш. Югуриш: қисқа масофага сакраб, чалмаш қадамлар билан, ўнг ва чап ён билан қадамма-қадам, оддий қадам, кенг ва қисқа, олдинга қараб, ён билан, орқа билан олдинга; бир ва икки оёқда тўхташ; бир ва икки оёқда юқорига ва узунликка сакрашларни такомиллаштириш. Тўпни эгаллаб юриш.

Жойида туриб, ҳаракатда ва сакраб гавдани бурмасдан икки қўллаб тўпни илиш. Бир қўллаб тўпни илиш. Бир қўллаб тўпни узатиш (силтаб, итариб), кафт (қисм) билан жойида, ҳаракатда, югуриб, бир, икки, уч қадамдан сўнг, сакраб юқори тезликда келган тўпни тўхтатиб, ердан сапчиб келган, химоячи яқинида ҳар хил йўналишдаги тўпларни илиш. Ҳаракатдаги шеригига узун ва қисқа масофага тўп ўзатиш. Тўпга қарамасдан тўпни ерга уриб олиб юриш ва максимал тезликда таъқиб қилиб келаётган рақибдан қутилиш мақсадида ҳаракат қилишни такомиллаштириш. Тўпни бир қўллаб юқоридан, ёндан, чап ва ўнг томонга гавдани буриб, таяниб, сакраб ҳар хил ҳаракатда узоқ ва яқин масофадан, ҳар хил траекторияда тўп узатиш.

Биринчи қатор ва ён бурчак ҳужумчилари учун

Харакатланиш. Қисқа бўлакли масофаларга кенг ва майда қадамларда тезланиш, ҳаракат йўналишини ўзгартириб ҳаракат қилишни такомиллаштириш. Ўнг ва чап оёқда депсиниб ён томонларга сакраш. Тўпга эгаллаб юриш.

Бир ва икки қўллаб (олдиндан ва ён томондан) юқори тезликда ҳаракат қилиб (химоячилар яқинида) тўпни илиш. Юқори тезликда йўналишларни ўзгартириб, ҳар хил томонларга бурилиб тўпни ерга уриб олиб юриш. Бир қўллаб (юқоридан, ёндан, пастдан) гавдани ўнг ва чап томонларга эгиб, ҳар хил траекторияларда,

узунликка ва юқорига сакраб тўпни отиш. Жойдан югуриб, таяниб ва сакраб бир кўллаб йиқилиб (кўл ва ёнбошга) тўп отиш.

Биринчи қатор хужумчи (дарвоза майдони чизиги бўйлаб) ўйинчилари учун

Дарвоза майдони чизигига оёқ товонларини тўғри қўйиб юриш ва югуриш ҳаракатларини такомиллаштириш. Бир ва икки оёқни тўғри қўйиб сакраш. Жойида ва ҳаракатда кўлга, ёнбошга, гавдага йиқилишни ўрганиш. Тўп эгаллаб юриш. Жойида (оёқларни силжитмасдан) бир ва икки кўллаб тўпни илиш. Ҳимоячилар яқинида ҳаракатда олдинга, ёнга ва орқа билан сакраб йиқилишларни ўрганиш. Бир ва икки кўллаб (тўпга бир марта тегиб) тўп узатиш. Кейин ўйинчилар орасида тўп узатишни такомиллаштириш. Ҳар хил йўналишдаги ҳаракатларни дарҳол ўзгартириб, айланиб тўпни ерга уриб олиб юриш. Рақиблар қаршилигида юқори тезликда тўпни ерга уриб олиб юришни такомиллаштириш. Бир ва икки оёқда депсиниб бир ва икки кўллаб юқоридан, ёндан, йиқилиб тўп отиш. Оёқлар орасидан икки кўллаб орқага тўп отиш. Таянган ҳолатда бир кўллаб жойидан, ёндан сапчитиб тўп отиш. Жойидан, югуриб келиб сакраб, юқоридан, ёндан бир кўллаб сапчитиб тўп отиш.

Ҳимоя техникаси

Жамоада қўлланадиган химоя тизимида ўзининг “амплуа”-сига тегишли олдиндан ўрганилган усулларни такомиллаштириш. Индивидуал қобилиятларга (баланд бўй, паст бўй, тезкор, суст ва бошқа) эга бўлган ўйинчиларга қарши олдиндан ўрганилган усулларни ва уларга қарши жамоада бажариладиган маълум вазибаларни такомиллаштириш.

Дарвозабон техникаси

Жисмоний тайёргарликни мунтазам ривожлантириш асосида олдиндан ўрганилган усулларни такомиллаштириш. Бир (силтаб, кенг кадам ташлаб, “шпагат”да) ва икки оёқлаб (бириктириб, олдинга сапчиб): тўпни юқоридан бир кўллаб, пастдан, ёндан (силтаб ва силтамасдан) тўпни ушлаб олиш. Кейинчалик илиш учун тўпни дарвоза ортига, майдон устига қайтаришга қаратилган машқлар.

ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИК

Бошланғич тайёргарлик ва 4 йиллик ўқув машғулот учун ўқув машғулотлари

Хўжум тактикаси

Ўзини ҳоудлари	Дастлабки тайёргарлик		Ўқув машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1й	23 й	1й	2й	3й	4й
Ҳимоячилдан қўтилиш	+	+				
Ҳимоячилларни тутиш учун очиқ ҳаракат		+	+	+	+	+
Ҳимоячилларни ўзи билан олиб кетиш учун очиқ ҳаракат				+	+	+
Сон жиҳатдан устунликка эга бўлиш учун ҳаракат		+	+	+	+	+
Шерикларга қарши ҳаракатда тўп узатишни ўзгартириш	+	+				
Бир хил йўналишида ҳаракат қилиб тўп узатишни ўзгартиришни қўллаш	+	+				
Тўп узатишни қузатиб ҳаракат қилишни қўллаш		+	+	+		
Шерикларга қарамай, улар томон ҳаракат қилман тўп узатишни қўллаш			+	+	+	+
Очиқ ҳолатда тўп отишни қўллаш	+	+	+	+	+	+
Алдамчи ҳаракат (финт) қилинганда ҳимоячи ҳаракатидан сўнг ёпиқ ҳолатда қўп отишни қўллаш			+	+	+	+
Ҳимоячи орқидан гуриб дарвозабонга кўринмаган ҳолатда тўп отишни қўллаш				+	+	+
Қарши ҳаракатда тўпсиз алдаб ўтиш (бир томонга бир қадам қилиб бошқа томонга ўтиб келишни) қўллаш	+	+	+			

Қарши ҳаракатда тўпсиз ўнг томон кетишни кўрсатиб, лекин чап томонга ўтиб кетишни қўллаш		+	+	+	+	+
Параллел ҳаракатда, тўхтаб ҳаракат йўналишини ўзгартиришни қўллаш		+	+	+		
Қарши ҳаракатда тўп билан алдамчи ҳаракат қилиб бошқа томонга тўпни ерга уриб олиб югуришни қўллаш		+	+		+	
Тўпни ерга уриб олиб юриб чап томонга утишни кўрсатиб, аммо ўнг томонга ўтиб кетишни қўллаш				+	+	+
Юқоридан туپ отишни кўрсатиб, аммо ён томондан тўп отиш			+	+	+	+
Тўп билан параллел ҳаракатда, тўхтаб химоячи ортига ўтиб кетиш			+	+	+	+
Алдамчи ҳаракатда тўп отиш ва ўтиб кетиш		+	+	+		
Маълум ҳолатда алдамчи ҳаракат			+	+	+	+
Химоячига билдирмай ўтиш		+	+			
Учатирилган тўпни олиб қўйиш		+	+			
Шеригининг индивидуал қобилиятини ҳисобга олиб тақомиллаштириш					+	+
Рақиб химоячиларини индивидуал қобилиятларини ҳисобга олиб тақомиллаштириш					+	+
<i>Гуруҳли ҳаракатлар</i>						
Бир химоячига қарши икки ҳужумчи ҳаракатлари		+	+			
Икки химоячига қарши уч ҳужумчи ҳаракатлари		+	+			
Химоячиларни тортмасдан икки ҳужумчининг параллел ўзаро ҳаракатлари			+	+	+	
Химоячиларни тортмасдан уч ҳужумчининг параллел ўзаро ҳаракатлари			+	+	+	+
Иккига бўлиб химоячиларни ўзига жалб қилиб параллел ўзаро ҳаракат		+		+		
Химоячиларни жалб қилиб 35 ўйинчи бўлиб параллел ҳаракатлар				+	+	+

Чалмаш ҳаракатлар		+	+	+	+	
Уч ўиничи бўлиб ўзаро чалмаш ҳаракатлар		+	+	+	+	
Шериги ҳужум чизигининг ички тарафидан тўсиқ қўйиш			+	+	+	+
Шериги ўтиб дарвозага тўп отиши учун тўсиқ қўйиш		+	+	+	+	+
Чизик бўйлаб ўинаидан ўиничи қўтилиши учун тўсиқ қўйиш		+	+	+	+	+
Бурчак ўиничисини қўтилиши учун тўсиқ қўйиш			+	+	+	+
Ярим ҳужумчи учун тўсиқ қўйиш				+	+	+
Рақибни ўини майдонида қузатиб тўсиқ қўйиш				+	+	+
Яқин масофадан тўп отиш						
Худудга тўсиқ қўйиш					+	+
Ён чизикдан тўп ташланганда ўзаро ҳаракат		+	+	+		
Эркин тўп ташлашда ўзаро ҳаракат		+	+	+	+	+
Индивидуал ва гуруҳли ҳаракатларда комбинация				+	+	+
Маълум шерик билан маълум ҳаракатларни такомиллаштириш					+	+
<i>Жамғомасий ҳаракатлар</i>						
Ҳимоячининг туриш ҳолати		+	+	+		
Ҳаракатлар		+	+	+		
2-4 бурчак ўиничилари билан 6метрли чизик ёнида позицияон ҳужум қилиш					+	+
9метрли чизикда 2-4 бурчак ўиничилари билан позицияон ҳужум қилиш			+	+	+	+
3-3 бўлиб бурчак ўиничилари билан позицияон ҳужум қилиш		+	+	+	+	+
Сон жиҳатдан кам бўлиб ҳужум қилиш			+	+	+	+
Сон жиҳатдан қўп бўлиб ҳужум қилиш			+	+	+	+
Саккизликда ҳужум қилиш					+	+
Тез ёриб ўтиб ҳужум қилиш		+	+	+	+	+

Ҳимоя тактикаси

Ўйин усуллари	Дастлабки тайергарлик		Ўқув машғулоти босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1и	23 й	1и	2и	3и	4и
<i>Ишонсиз ағ ҳаракатлар</i>						
Маълум масофада тўпсиз рақибни таъкиб қилиш	+	+				
Яқин масофада тўпсиз рақибни таъкиб қилиш		+	+	+	+	+
Маълум масофада тўп билан бўлган рақибни таъкиб қилиш		+		+		+
Тўп билан рақибни таъкиб қилиш олдинга чиқиб ва қайтиб				+		
Дарвозадан узоқда бўлган рақибни таъкиб қилиш		+	+			
Яқин масофада тўп отиш ҳудудида рақиб ҳаракатини таъкиб қилиш		+	+	+		
Тўпсиз рақиб қобилиятини ҳисобга олган ҳолда унинг ҳаракатларини таъкиб қилиш (баланд бузиш, тезкор, чапақай)		+	+	+	+	+
Шу каби, тўп билан		+	+	+	+	+
Ички тўенқдан қўтилиш			+	+		
Ташқи тўенқдан қўтилиш			+	+		
Ҳаракатда (кўрсатиб, чиқиб, қайтиб) алдамчи ҳаракат қилиш		+	+	+	+	+
<i>Гуруҳи ҳаракатлар</i>						
Алдамчи ҳаракат орқали тўенқ қўилиш (юқоридан тўенқ қўйиб олинган тўини тўеиш)		+	+			
Шахсий ҳимоя қилиб ҳамда шерикларга ердан қилиш	+	+				
Ҳудудли (зона) ҳимояда шерикларини эҳтиётлаш		+	+	+	+	+
Шериклар билан тўп узатишга киришиш				+	+	+
Назорат қилувчи ўйинчини алмаштириб бошқа ўйинчини назорат қилиш			+	+	+	+
Тўенқка қарши ҳаракат қилиб орқага қайтиш			+		+	+

Бир вақтда бир неча ўйинчи ҳаракатини назорат қилиш (эркин тўп ташлашда)			+			
Ён чиққдан тўп ташланганда бир неча ўйинчи ҳаракатини назорат қилиш		+	+	+	+	+
Ўйин давомида яқинда турган ўйинчилар ҳаракатини назорат қилиш						+
<i>Жамоасий ҳаракатлар</i>						
Тўп билан бўлган ўйинчига чиқмасдан, 6.0 бўлиб ҳудудни ҳимоя	+	+	+	+	+	+
Олдинга чиқиб, 6.0 бўлиб ҳудудни ҳимоя қилиш		+	+	+	+	+
Олдинга чиқмасдан, 5.1 бўлиб ҳудудни ҳимоя қилиш			+	+	+	+
Олдинга чиқиб, 5.1 бўлиб ҳудудни ҳимоя қилиш			+	+	-	+
3.3 бўлиб ҳудудни ҳимоя қилиш				+	+	+
5+1. аралаш ҳимоя	+	+	+	+	+	+
4+2. аралаш ҳимоя			+	+	+	+
С'он жаҳатдан камчиликда ҳимоя		+	+	+	+	+
С'он жаҳатдан устунликда ҳимоя		+	+	+	+	+
Тўп оғинаётган ҳудудга яқин жойда қўшилимасдан шахсий ҳимоя	+	+				
Тўп оғинаётган ҳудудга яқин жойда қўшилиб шахсий ҳимоя			+	+	+	+
Бутун майдон бўйлаб шахсий ҳимоя	+	+	+			
<i>Дарвозабон тактикаси</i>						
Дарвозада ҳолатни танлаш	+	+	+	+		
Дарвоза майдонида ҳолатни танлаш (чиқиб ўйнаш)			+	+	+	+
Майдондаги ҳолатни танлаш		+	+	+	+	+
Ердан сапчиб келган тўпни ушлаш		+	+			
Сапчиб, силтаниб келган тўпни ушлаш			+	+	+	+
Хар хил траекториядаги тўпни ушлаш					+	+
Дарвозада турши ҳолатида (кўларни тушириб, ён томонга чўзиб, оёқларни букиб) алдамчи ҳаракатлар қилиш			+	+	+	+

Дарвозада ҳолат танлаб (олдинга, енга ҳаракага қилиб) алдамчи ҳаракатлар қилиш				+	+	+
Дарвозабон майдонда ҳолат танлаб (жоинда, олдинга, енга ҳаракат қилиб) алдамчи ҳаракат қилиш					+	+
Тез ериб ўтишда ҳужумчилар билан ўзаро боғланиб ҳаракат қилиш		+	+	+	+	+
Эркин тўп ташлаш бажарилиши пайтида ҳимоячилар билан бирга ўзаро ҳаракат				+	+	+
Маълум ўйин ҳолатида ҳужумчи ва ҳимоячиларнинг ўзаро алоқалари					+	+
Майдон ўйинчиси тактикаси		+	+	+	+	+

5-йил шуғулланувчилар учун ўқув-машғулот босқичи ўқув материаллари

Ўйин тактикаси

Индивидуал ҳаракатлар

Очиқ ва ёпиқ ҳолатларда тўп отишни қўллаш, тўп отиш йўналишини танлаш дарвозабон тайёргарлигининг кучли ва ожиз томонларини ҳисобга олган ҳолатда бажарилади.

Маълум бир ракиб химоячисини алдаб ўтишни танлаш ва қўллаш унинг кучли ва ожиз томонларини ўрганиш асосида амалга оширилади.

Гуруҳли ҳаракатлар

Маълум бир ўйин бўлақларида шерикларнинг ўзаро ҳаракатлари; иккинчи қатор ўйинчиларининг бир-бирлари билан ҳужумни яқинлаштириш учун ўзаро ҳаракат қилиши; иккинчи қатор ўйинчиларининг чизик бўйлаб ўйновчи ўйинчи билан ўзаро ҳаракатлари; бурчакда ўйновчи ўйинчиларнинг чизик бўйлаб ўйновчи ўйинчилар билан ўзаро биргаликдаги ҳаракатлари.

Жамоавий ҳаракатлар

2:4 тизимида жойлашиб, ҳудудга ҳужум қилиш. Олдинга чиқиб, 6:0 ва 3:3 ҳимояга қарши ҳужум қилишни такомиллаштириш. Тез ёриб ўтиш ҳужумини такомиллаштириш.

Ҳимоя тактикаси

Индивидуал ҳаракатлар

Ўзининг фаол ўйини билан ракибнинг ўйлаган режаларини барбод қила билиш.

Гуруҳли ҳаракатлар

Жамоа қўллаётган ҳимоя тизимига боғлиқ ҳолда, маълум бир ўйин бўлақларида шериклар билан ўзаро ҳаракатлар.

Жамоавий ҳаракатлар

3:3 ҳимоя тизимида ҳудудли жойлашиш. Аввалдан ўрганилган ҳимоя тизимини такомиллаштириш. Сон жиҳатдан кам бўлиб ҳимоя қилиш (5:6, 4:6).

Дарвозабон тактикаси

Индивидуал ҳаракатлар

Дарвозабоннинг ўйин майдонидаги ҳолатини танлашини такомиллаштириш. Дарвозабоннинг алдамчи ҳаракатлари: ҳолат танлаш (олдинга чиқиш; дарвоза томон силжиш), туриш (оёқларни кенг кўйиб; оёқларни букиб ва қўлларни тушириб ва ҳоказо).

Жамоавий ҳаракатлар

Ҳимоя ва ҳужумда ўзаро ҳаракатларни такомиллаштириш.

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК **(барча ёшдаги гуруҳлар учун)**

Умумий тайёргарлик машқлари

Саф машқлари. Яккама-якка бир қатор орқама-орқа, оралиқли, масофали. Бир сафдан бошқа сафга ўтиш: бир қатор, икки қатор, бир, икки. Зич ва оралар йироқ бўлиб саф тортиб туриш. Саф тортиб туришдаги оралиқ масофа кенглиги. Саф тортиш, сафни тўғирлаш, сафда ҳисоб, жойида бурилишлар, юришдан югуришга ўтиш ва югуришдан юришга ўтиш.

Елка ва қўллар учун машқлар. Ҳар хил дастлабки ҳолатда (асосий ҳолатда, тизаларда, утириб, ётиб) қўлларни букиб-ёзиш, айлантириш, силташ, орқага ва олдинга силташ, иккита ва биринкетин қўлларни орқа ва олдинга ҳаракатлантириш, барча машқларни юриб ва югурган ҳолда бажариш.

Оёқлар учун машқлар. Оёқлар учида кўтарилиш; оёқни сон қисмидан букиш; ўтириш; оёқларни ҳар хил томонга силтаб кўтариш; кенг ҳатлаб пружинасимон ҳаракат қилиш; ҳар хил дастлабки ҳолатдан сакрашлар (оёқлар бирга, елка кенглигида, бир оёқ олдинда ва яна бошқ.). Оёқларни таяниб сакраб букиш ва тўғирлаш.

Бўйин ва гавда учун машқлар. Эгилиш, айлантириш, гавдани буриш, ерда ётиб букилган ва тўғри оёқларни кўтариш; олди ва орқага таянган ҳолда оёқларни ҳар хил томонга кўтариш; ётиб дастлабки ҳолатдан оёқларни бурчак қилиб кўтариш; ўтирган ҳолда ва бошқа бир нарсага осилган ҳолда оёқларни бурчак қилиб кўтариш; ва ушбу машқларни бир-бирига боғлаб бажариш.

Барча гуруҳ мушаклари учун машқлар. Қисқа ва узун арқон, гантел, тўлдирилган тўп, қум тўлдирилган қопчалар, резинали қаршилик, тайёқчалар, штанга (ўсмирлар учун) билан бажариш мумкин.

Кучни ривожлантириш машқлари. Ўз вазни оғирлигида машқлар бажариш; осилиб туриб тортилиш, таяниб қўлларни букиб тўғирлаш, бир ва иккинчи оёқда галма-гал ўтириб туриш. Ўз вазнини ва шериклар қаршилигида машқлар бажариш. Оғир нарсаларни жойдан-жойга кўчириш. Арқонга тирмашиб чиқиш. Гимнастика деворида машқлар бажариш. Штанга билан машқлар: силташ, сакрашлар, ўтириб туриш. Тўлдирилган тўплар билан машқлар. Ҳар хил тренажёрларда машқлар бажариш.

Тезликни ривожлантирувчи машқлар. Паст стартдан 30-100 метргача бўлган масофага ва шундай масофага юриб ва югуриб келиб максимал тезликда югуриш. Пастга кўпроқ эни ашиб югуриш. Ўзидан кўра тез югурувчилар (велосипед, тезкор спортчи) ортидан югуриш. Шерикни орасидаги масофани узайтириб унга етиб олиш шарти билан югуриш. Максимал суръатда умумий ривожлантирувчи машқларни бажариш.

Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар. Кенг амплитудада умумий ривожлантирувчи машқларни бажариш. Шериклар ёрдамида машқлар (эгилиш, оёқ ва қўлларни охиригача обороиш, кўприк, шпагат) бажариш. Гимнастика тайёқчага ёки тўртта бўлиб биргаллашиб ўриндикни кўтариб, ҳар хил ҳолатда эгилиш, бурилиш (юкорига, олдинга, пастга, бош ортига, бел ортига); кенг қадам ташлаш ва сакраб ўтиш; бурилиш ва айлантириш. Гимнастика девори ва ўриндиғида ҳар хил машқларни бажариш.

Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар. Ҳар хил йўналишда қўл ва оёқлар билан ҳаракат қилиш. Жойидан, юриб ва сакраб олдинга, орқага, ён томонга дўмбалоқ ошиш. Олдинга, орқага, ён томонга айланиш. Қўл, тирсак ва бир оёқни юкори кўтариб туриш. Гимнастика “отидан” таяниб сакраш. Гимнастика кўприкчаларидан депсиниб сакраш. Батутда сакраш. Гимнастика ўриндиғи ва тўсинларда мувозанат сақлаш машқларини бажариш. Икки-уч теннис тўпи билан ўйнаш. Ҳаракатдаги ва ҳаракатсиз нишонга тўп узатиш. Бурилиб ва дўмбалоқ ошиб, сўнг тўп отиш.

“Қарши тўсиқлараро” машқ турлари: айланиб ўтиш, сакраб ўтиш, дўмбалоқ ошиб ўтиш, ҳар хил ҳаракатланиб ўтиш, бир вақтда бир неча нарсаларни (тўрт гандбол тўпини) жойдан-жойга олиб

Ўтиш, тўпни узатиш ва илиш. Мини-футбол, катта ва стол тенниси, волейбол, баскетбол, бадминтон ўйнаш.

Тезкор кучни ривожлантирувчи машқлар. Қарши тўсиқлардан баландликка сакраш, жойдан узунликка сакраш, оёқдан-оёқка сакраш. Мосламалар (ўриндик, тўплар ва хоказо) устидан сакраб ўтиш. Чуқурликка сакраш. Зиналар бўйлаб юқори ва пастга сакраб югуриш. Чуқурлиги тиззадан ошмайдиган сувда, қумлик жойларда шиддат билан югуриш. Югуриш, сакраш, отиш элементлари кўшилган эстафеталар бажариш. Граната, найза, диск, ядро улоқтириш. Гуруҳ бўлиб гимнастика ўриндиғида машқлар бажариш.

Умумий чидамликни ривожлантирувчи машқлар. Бир текис масофаларни ўзгартириб (500 м, 800 м, 1000 м) югуриш. Қизлар учун уч километр, ўсмирлар учун беш километр кросс югуриш. Уч дақиқадан бир соатгача ҳар хил жойларда югуриш (ҳар хил гуруҳлар учун). Вақтни ҳисобга олиб ва олмасдан сузиш. Баландлик ва пастлик мавжуд бўлган тоғлик жойларда вақтни ҳисобга олиб, учдан ўн километргача юриш. Болалар ва қизлар учун вақтни ҳисобга олиб, баскетбол, мини-футбол, спорт ўйинларини ўйнаш. Марш-бросок, туристик “саёҳатлар”.

Махсус тайергарлик машқлари

Тез ҳаракат ва сакровчанликни ривожлантириш учун машқлар. Тезланиш ҳар хил ҳолатда (ўтириб, туриб, ётиб) олдинга, ён ва орқа билан учдан қирқ метргача бўлган масофаларда тез югуриш. Жойида ва ҳаракатда максимал тез қадам билан югуриш. Ҳар хил ишора ва товушларга биноан шерик ортидан тўпга эга бўлиш учун мусобақалаштириш. Тезкор ўйинчи ортидан йўналишни ўзгартириб (илон изи, олди ва орқа билан моқисимон югуриш ҳар хил бурилишлар) югуриш. Қисқа бўлақлар якунида, ўртасида, масофа бошида сакраб югуриш. Чуқурликка сакраган, сўнг яна юқори сакраб чиқиш (битта-битталаб ва кўп марталаб). Оёқдан-оёқка кўп марта сакраш (неча марта сакрашни маълум қилиб: 10 метрдан 50 метргача). Таянч оёқда жойда ва ҳаракатда тиззани букмай сакраш. Ён томонга (битталаб ва кўп марта) жойдан “арик” устидан олдинга ва орқага интилиб сакраш. Ҳар хил оғирлик (оғир камар, болдирга бириктирилган оғирлик, оғирлаштириб тўлдирилган тўплар, гантеллар яна бошқ.) югуриш ва сакраш.

*Тўп отиши учун зарур бўлган сифатларни
ривожлантириши учун машқлар*

Қўлнинг букиладиган қисмларини букиш, ёзиш ва қўл панжа қисмларини айланма ҳаракатлар қилиш. Ўнг ва чап қўллар бармоқларини билан галма-гал девордан итарилиш. Даствлабки ҳолатда тик қўлларга таяниб ётиб, оёқ учлари жойда, қўллар билан юриб айланма ҳаракат қилиш (ўннга ва чапга). Тик қўлларда таяниб, оёқлар шерик ёрдамида кўтарилиб, олдинга, орқага ҳаракат қилиш. Тўғри қўл ва оёқ учларига таяниб ётиб, оёқ ва қўллар билан бир вақтда депсиниб сакраб, қўллар билан қарсак уриш. Қўл панжасида гантел, эспандер, теннис тўпи билан машқлар қилиш (сиқиш). Резинали арқон ва гантеллар билан отиш машқларини “имитация” қилиш. Ўриндикда ётиб, қўлларга гантел олиб, қўлларни юқорига, ёнга пастга яна бошқа ҳаракатлар қилиш. Ҳар хил вазндаги ва катталиқдаги (теннис, эркак ва аёллар гандбол тўпи ва 1 кг гача бўлган тўлдирма тўплар) узокликка, мўлжалга тезлик билан отиш. Тошни сув устидан сапчителиб отиш. Юқорига тортиб қўйилган арқон, волейбол тўри устидан тўпни маълум бир нуқтага мўлжаллаб отиш. Жойидан, сакраб олдинга, ёнга йиқилиб қўлларга тушиш. Югуриб келиб гимнастика ўриндигидан депсиниб сакраб тўп отиш. Югуриб келиб гимнастика кўприкчасидан депсиниб сакраб, ердаги, девордаги, дарвозадаги белгиланган нуқтага текқазииш шарти билан тўп отиш.

Ўйинда чаққонликни ривожлантириши учун машқлар

Югуриб, юриб, йиқилиб, дўмбалок ошиб, бурилишлардан сўнг тўпни ташлаб ва уни илиб олиш. Дўмбалок ошиб туриб тўпни мўлжалга узатиш. Теннис ва гандбол тўпини кутилмаганда пайдо бўлган нишонга уриш. Деворга (батут) отиб, ундан қайтган тўпни илиб олиш. Девордан (батут) қайтган тўпни ўгирилиб, ўтириб туриб, сакрагандан сўнг илиб олиш. Гимнастика кўприкчасидан депсиниб юқорига сакраб учииш фазасида тўп ва тўпсиз (гавданинг вертикал ҳолатини сақлаб) ҳар хил ҳаракатларни бажариш.

Ўриндик устида тўпни олиб юриш, ўриндик устида юриб тўпни ерга уриб олиб юриш ва тўсиқлар устидан ўтиб тўпни ерга уриб олиб юриш. Икки қўлни вақти-вақти билан алмаштириб икки тўпни ерга уриб олиб юриш. Тўпни ерга уриб олиб юриб шерик тўпини уриб юбориш. Максимал шиддат билан ҳар хил югуриш, сакраш, илиш, узатиш, отиш ва тўпни ерга уриб олиб юриш

машқларини бажариш. Ҳар хил кенгликдаги қадамларда, ҳар хил тезликдаги югуришларни бажариш.

Югуриш, тўғни илиш, узатиш ва отиш элементларини қўшиб эстафеталар ўтказиш. Шерик билан 2-3 м оралиқ мусофани сақлаб бир-бирига юзма-юз ҳар хил ҳаракатларни бажариш.

Махсус чидамликни ривожлантириш учун машқлар.

Югуриб, сакраб техник-тактик машқларни кўп марта ҳар хил шиддатда, давомийликда ва танаффусда бажариш. Ўйин вақтини кўпайтириб, ҳимодан ҳужумга, ҳужумдан ҳимояга ўтиб, ўқув ўйинларини ўтказиш. Айланма машғулот (тезкор-куч, махсус).

1.5. ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАР

Замонавий спорт учун машғулот юкламалари шиддати ва ҳажмини кўпайтириш ўзига хосдир. Бу спорт мактабларида ишни ташкил этишда ўз ўрини топган. Машғулот жараёнининг муҳим вазибаларидан бири доимо жароҳатни олдини олишдир. Жароҳатлар ўқув-машғулот жараёни давомида самарали машғулот тизимига ҳалақит беради. Кўпинча гандболда жароҳат тезлик юкламаларини бажаришда юзага келади, чунки бу ҳолда мушаклар, бўғимлар максимал иш бажаришига тўғри келади. Асосий сабаб тезликни кучайтириш олдиндан баданни қиздириш машқларининг етарли бўлмаслигида ва шуғулланувчилар организмнинг чарчаш ҳолатига келиб қолганлигидир.

Жароҳатни олдини олиш учун тавсия қилинади:

1. Организмни етарли даражада қиздиргандан сўнг машқларни бажариш.
2. Салқин ҳавода машғулотга иссиқ спорт кийими кийиш.
3. Эрталаб вақтли максимал шиддатда тезкор-кучни ривожлантирувчи машқларни қўлласлик.
4. Узоқ вақт асфалт ва бошқа каттик нарсалар билан тўшалган жойларда югурмаслик.
5. Мушаклар оғриганлигини сезганда юклама олишни тўхта-тиш.
6. Бўшашиш машқларини қўллаш ва уқалаш.
7. Чўзилиш машқларини тўғри бажаришни билиб олиш.

8. Тиббиёт ходимлари маслахатига кўра мушакларнинг қон билан таъминлашини яхшиловчи воситаларни қўллаш.

Машғулотда юқори юкламаларга кўникишга махсус тикланиш тадбирлари сабаб бўлади.

Мамлакатимизда турли ҳил тикланиш тизимлари ишлаб чиқилган, булардан юқори юкламалар билан ишлайдилар. Спорт мактабларида тикланиш тадбирларини ташкил этишда бу тизимга асосан фойдаланиш мумкин.

Тикланиш воситалари уч гуруҳга бўлинади: педагогик, иродавий, гигиеник ва тиббий-биологик.

Педагогик воситалар асосий ҳисобланади, чунки самарасиз тузилган машғулотда бошқа тикланиш воситалари бефойда бўлиши мумкин. Педагогик воситалар ўқув машғулотини тўғри тузишда тикланиш жараёнини яхшилашга қаратилади, алоҳида босқичларда ўқув-машғулот микроциклларини самарали тузишга ёрдам беради.

Махсус иродавий ўргатиш усулларини малакали рухшунослар таъсирида амалга оширилади. Аммо спорт мактабларида ўқувчиларнинг бўш вақтини бошқаришда уларнинг эмоционал ҳаракатини йўқ қилишда ва яна бошқа ҳолатларда мураббий ўқитувчи роли янада кучаяди. Бу шартлар тавсифи ва тикланиш жараёни мобайнида салмоқли таъсир этади.

Гигиеник тикланиш воситалари яққол ишлаб чиқилади. Бу кун тартибига, ишга, ўқув машғулотига, дам олиш, овқатланишга талабдир. Гигиеник талабларга риоя қилиш албатта зарурдир: машғулот жойи, бинолар ҳолати ва спорт анжомлари.

Тиббий-биологик тикланиш ўз ичига қўйидагиларни олади: оқилона витаминли овқатланиш, тиклантирувчи жисмоний воситалар. Ўқув-машғулот йиғинларида овқатланишни ташкил этишда раҳбарият қўйидагиларга эътибор бериши лозим:

1. Илмий текшириш институтлари томондан тавсия этилган овқатланиш низомига риоя этиш.

2. Қишки мавсумда витаминлардан фойдаланиш, оғир юкламалар бериш, уларни меъеридан ошириб юбормасликни қатъий назорат қилиш.

3. Тиббий-биологик воситалар фақат тиббий ходим ва уни назорат қилувчи томонидан белгиланади.

4. Тикланиш воситалари фақат спорт иш қобиляти сусайганда ёки машғулот юкламаларини бажариш ёмонлашганда қўлланилади.

1.6. НАЗАРИЙ ТАЙЁРГАРЛИК

Назарий тайёргарлик учун намунавий ўқув режа

Мавзу	Бошланғич тайёргарлик босқичи			Ўқув-машғулот босқичи				
	Ўқув йили							
	1 чи	2 чи	3 чи	4 чи	5 чи	6 чи	7 чи	8 чи
Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1	1	-	1	-	1	1	-
Ўзбекистонда гандболнинг ахволи ва ривожланиши	1	1	1	1	1	1	1	2
Спортчиларнинг иродавий сифатини тарбиялаш	1	1	1	1	1	4	4	4
Спортчилар организмга жисмоний машқларнинг таъсири	1	1	-	1	1	2	2	4
Спорт билан шуғулланувчилар учун гигиеник талаблар	1	1	-	1	1	2	2	-
<i>Услубий қисм</i>								
Спортда жароҳатни олдини олиш	2	1	-	1	1	2	2	3
Спорт тайёргарликнинг умумий тавсифи	-	1	1	1	1	1	-	-
Ўйин техникаси ва техник тайёргарлик асоси	1	1	1	1	1	2	2	4
Ўйин тактикаси ва тактик тайёргарлик асоси	-	-	1	1	1	2	2	4
Тайёргарликни режалаштириш ва назорат қилиш						1	1	3
Жисмоний сифатлар ва жисмоний тайёргарлик	1	1	1	1	1	1	1	4
Спорт мусобақалари	1	1	1	1	1	1	1	2
Бўлажак ўйинга тайёргарлик ва ўйин натижаларининг муҳокамаси	-	4	5	20	20	26	30	40
Жами соатлар	10	14	12	28	32	43	50	70

МАВЗУЛАР

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт

“Жисмоний тарбия” тушунчаси. Жисмоний тарбия умумий маданият негизининг бир қисмдир. Ўзбекистон фуқароларининг соғлиғини мустаҳкамлашда меҳнатга тайёрлаш ва Ватанни қўриқлашдаги аҳамияти. Ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли. Спорт таснифининг асосий маълумотлари. Спорт разрядлари ва унвонлари. Спорт разрядлари ва унвонларини бериш тартиби. Гандболда ўсмирлар разряди.

Ўзбекистонда гандболнинг ҳолати ва ривожланиши

Жаҳон ва бизнинг мамлакатимизда гандболнинг тарихи ва ривожланиши. Жаҳон майдонларида Ўзбекистон гандболчиларининг қўлга киритган натижалари. Жаҳон ва Ўзбекистонда гандбол билан шуғулланувчилар сони. Гандбол билан шуғулланиш учун спорт мажмуалари ва уларнинг ҳолати. Ўзбекистон миллий ёшлар ва ўсмирлар терма жамоаларининг мусобақада қатнашиш якуни.

Спорт билан шуғулланувчилар учун гигиеник талаблар

Гигиена ва санитария тўғрисида тушунча. Одамни қувват билан таъминловчи асосий тизимлар тўғрисидаги умумий тушунчалар. Нафас олишнинг организм фаолиятидаги аҳамияти. Ўпканинг фаолияти. Кислород талаби. Овқат ҳазм қилиш органлари вазифаси. Мушаклар ишлаганда овқат ҳазм қилишнинг ўзига хос хусусиятлари. Умумий энергия сарф қилиш ва оқилона овқатланиш тўғрисида тушунча. Спортчилар овқатланишида гигиеник талаблар. Витамин ва минерал тузлар миқдори. Овқатланиш тартиби, спорт вазнини назорат қилиш. Овқатдан захарланиш ва унинг олдини олиш. Терининг гигиеник аҳамияти, спорт кийими ва спорт пойабзали учун гигиеник талаблар. Спортчилар учун кунлик кун тартиби.

Ёш спортчилар кун тартибида уйку ва эрталабки гимнастиканинг аҳамияти. Мусобақа вақтида кун тартиби. Зарарли иллатлар: чекиш, спиртли ичимликлар ичиш ва ҳоказоларни олдиш олиш.

Жисмоний машқларнинг спортчи организмга таъсири

Организмнинг чарчаши ва зўриққанлиги тўғрисида тушунча. Зўриқишнинг сабаблари. Спортда тикланиш тадбирлари. Оғир юкламали машғулотлардан сўнг тикланиш тадбирларини ўтказиш. Қайта ишлаш учун тайёргарликни аниқлаш. Фаол дам олиш. Ўз-ўзини уқалаш. Спортда уқалаш. Ҳаммом. Спортча уқалашнинг асосий турлари ва усуллари.

Спортда учрайдиган касаллик ва жароҳатни олдини олиш

Спортчиларда шамоллаш касаллиги, унинг сабаби ва олдини олиш. Спортчи организмни чиниктириш. Чиникиш турлари. Юқумли касалликлар, унинг келиб чиқиш манбаи ва тарқалиши тўғрисида умумий тушунча. Юқумли касалликларнинг тарқалиши йўллари ва шуғулланиш вақтида олдини олиш. Гандбол билан шуғулланиш жараёнида жароҳат олиш, бахтсиз ҳолларда дастлабки ёрдам кўрсатиш. Тиббиёт ходимлари келгунга қадар сунъий нафас олдириш, жароҳатланган шахсни тиббиёт бўлимларига кузатиш. Ўқув-машғулот ва мусобақаларга иштирокни вақтинча таъқиқлаш.

Спорт тайёргарлигининг умумий тавсифи

Спорт тайёргарлиги жараёни тушунчаси. Мусобақа, ўқув-машғулот ва тикланишнинг ўзаро боғлиқлиги. Ўқув-машғулотни ташкил этиш шакли. Спорт ўқув-машғулоти мавсумий тавсифининг ўзига хослиги. Умумий ва махсус тайёргарликнинг узвий боғлиқлиги. Ўқув-машғулот юкламалари тўғрисида тушунча. Ўқув-машғулот ва назорат ўйинининг аҳамияти. Ихтисослашган ва индивидуаллашган спорт ўқув-машғулоти. Техник воситалар ва тренажер анжомларини қўллаш. Ёш спортчиларнинг ўқув-машғулоти умумий тавсифи: спорт ютуқларининг ўсиши, ўқув-машғулот ва мусобақа юкламаларини чеклаш, умумий жисмоний тайёргарлик аҳамияти. Шахсий машғулот: эрталабки гимнастика, техник ҳаракатлар ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш учун индивидуал вазифалар.

Спортчи иродасини тарбиялаш

Спорт фаолиятида ижтимоий вазифа асосий ҳисобланади. Спорт этикасини тарбиялаш. Ўқув-машғулот жараёнида рухий

тайёргарлик. Машғулотлар жараёнида спорт тушунчаси, баҳолаш, фикрлашни шакллантириш. Жамоа олдида жавобгарликни тарбиялаш. Умумий ва махсус руҳий тайёргарлик. Машғулотга ижодий ёндашиш. Эмоционал ҳолатни назорат қилиш, маълум мусобақаларга аниқ услубларни тайёрлаш.

Спорт тайёргарлигини режалаштириш ва назорат қилиш

Режалаштириш турлари ва унинг моҳияти. Индивидуал тайёргарлик режасини тузиш. Тайёргарликни назорат қилиш. Тайёргарлик турларининг меъёрлари. Махсус меъёрларни назорат қилиш натижалари. Ўқув-машғулот жараёнини ҳисобга олиш. Йиллар давомида тайёргарликнинг индивидуал кўрсаткичлари. Тиббий назорат ҳақида асосий тушунча. Ёш спортчиларнинг мунтазам тиббий назорати спортдаги ютуқнинг асосидир. Ўқув-машғулот ва тикланиш мавсуми жараёнида ҳисобга олиш ва тестлар қабул қилиш. Томир уриши, нафас олиш чуқурлиги, машқлар тонуси. Гандболчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси. Артериал босим. Спорт билан шуғулланиш жараёнида ўз-ўзини текшириш. Ўз-ўзини текшириш кундалиги, унинг шакли, мазмуни, асосий қисмлари ва ёзилиш шакли. Ривожланиш натижалари.

Жисмоний қобилият ва жисмоний тайёргарлик

Жисмоний сифатлар. Куч қобилиятлари турлари: шахсан куч, тезкор-куч. Мушаклар вазифаси ва тузилиши. Спорт билан шуғулланиш таъсирида мушаклар тузилиши ва вазифаларининг ўзгариши. Куч қобилиятини тарбиялаш усулияти. Тезлик, уни намоён қилиш шакли. Тезлик ҳаракатини тарбиялаш услублари. Оддий тезлик ва мураккаб ҳаракат реакциясини тарбиялаш. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш. Техник ҳаракатларни эгаллашда чакқонлик қобилияти муҳимлиги тўғрисида тушунча. Чакқонликнинг намоён бўлиш турлари. Чакқонликни тарбиялаш усулияти. Чидамлилиқ тўғрисида тушунча. Чидамлилиқ турлари ва кўрсаткичлари. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида чидамлилиқни такомиллаштириш усулияти.

Ўйин техникаси ва техник тайёргарлик асослари

Спорт маҳоратини ўстиришда ўйин техникасининг аҳамияти тўғрисида асосий маълумотлар. Техник тайёргарлик воситалари ва услублари. Ўйин техникаси усуллари турлари. Ўйин техникаси усуллари таҳлили. Ўйин техникасини ўргатишда восита ва усуллар. Техник ва жисмоний тайёргарликнинг қўшилиши (бир-бирига боғлиқлиги). Техник усулларнинг хилма-хиллиги, техника мукамаллиги кўрсаткичлари, вариантларнинг мақсадга мувофиқлиги. Ўйинни видеотасмаларга ёзиб, сўнг кўрсатиш.

Ўйин тактикаси ва тактик тайёргарлик асослари

Тактика ва тактик тайёргарлик асосининг мазмуни. Индивидуал, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатлар. Тактик усулларни муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган қобилиятлар. Ўзаро тактик ҳаракатларни ўргатиш таҳлили. Тактик тайёргарликнинг спортчининг бошқа тайёргарликлари билан ўзаро боғлиқлиги. Видеотасмага ёзиб олинган ўйинни кўриш.

Спорт мусобақалари

Спорт мусобақаларини режалаштириш, уларни ташкил этиш ва ўтказиш. Спорт турини оммалаштиришда спорт мусобақасининг аҳамияти. Спорт мусобақаси спорт маҳоратини ўстиришнинг муҳим омили сифатида.

Гандбол бўйича Ўзбекистон миллий чемпионати, шаҳар ва мактаб биринчилиги мусобақаларини ўтказиш учун мусобақалар Низоми. Мусобақадаги жамоа режаси ва мусобақа Низоми билан танишиш. Гандбол ўйин қоидалари. Мусобақа ҳакамлиги. Ҳакамлар таркиби: бош ҳакам, мусобақа ҳакамлари; майдондаги ҳакамлар, котиб; вақт белгилловчи (хронометрист), ахборотчи ва уларнинг мусобақани ташкил этиш ва ўтказишдаги роли.

1.7. ЙЎРИҚЧИЛИК ВА ҲАКАМЛИК АМАЛИЁТИ

Мураббий бутун ўргатиш мавсуми давомида ўзларига ёрдамчи тайёрлаши лозим, шуғулланувчиларни ўқув-машғулот ва мусобақани ташкил қилишга жалб этиб, йўриқчи ва ҳакамлик

амалиётини машғулот ва машғулотдан сўнг ўтказди. Барча шуғулланувчилар ўқув ишларининг баъзи малакалари ва мусобақада ҳакамлик қилиш малакаларига эга бўлиши зарур.

Ўқув ишлари бўйича куйидаги малакалар кетма-кет эгалланади:

- гурухни сафлантириб ва жойида, ҳаракатда бериладиган асосий буйруқларни бериш;

- гугуҳда машғулотнинг тайёрлов қисмини ўтиш учун консект тузиш;

- жамоадош ўртоқлари томонидан бажариладиган усулларнинг хатосини аниқлаш ва тузатиш;

- мураббий назорати остида кичик гуруҳларда ўқув-машғулот ўтказиш;

- дарс консектини тузиб ва умумтаълим мактаб жамоаларида дарс ўтиш;

- ўз синфи жамоасини мусобақага тайёрлашни амалга ошириш;

- синф жамоасига мусобақада раҳбарлик қилиш.

Ҳакамлик унвонини олиш учун бир шуғулланувчи куйидаги малака ва билимларга эга булиши шарт:

- гандбол бўйича мактаб биринчилигини ўтказиш учун мусобақа Низомини тузиш;

- ўйин баённомасини юритиш;

- мураббий билан биргаликда ўқув ўйинида ҳакамлик қилиш;

- ўқув ўйинида майдонда ҳакамлик (мустақил) қилиш;

- расмий мусобақаларда майдондаги ҳакам сифатида иштирок этиш ва қотибият таркибига кириш;

- майдондаги ҳакам сифатида ҳакамлик қилиш.

Спорт мактабини битирувчи “Жамоатчи йўриқчи” ва “Спорт бўйича ҳакам” унвонига эга бўлиш лозим.

Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида жамоатчи мураббий ва ҳакамлар тайёрлаш учун махсус семинарлар ташкил этиш керак. Семинар иштирокчилари назарий ва амалий малакалардан имтиҳон топшириб, баённомада қайд этилади. Унвонларни тақдим этиш спорт мактаблари томонидан буйруқ ёки қарорларга биноан амалга оширилади.

ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИК.

Ёш спортчиларнинг психологик тайёргарлиги умумий психологик тайёргарлик (йил давомида), мусобакага психологик тайёргарлик ва спортчилар асаб-психик тикланишидан ташкил топади.

Умумий психик тайёргарликда спортчининг шахсий шаклла-ниши, ўзаро муносабатлар, спортча *интеллект* ривожланиши, ихтисослашган психик вазифалар ва психомоторли сифатлар кўзда тутилади.

Мусобакага психик тайёргарлик икки бўлимдан иборат бўлади: мусобакага умумий психик тайёргарлик, бу йил давомида ўтказилади ва маълум бир мусобакада иштирок этиш учун махсус психик тайёргарлик.

Мусобакага умумий психик тайёргарлик мусобақанинг юкори нифузи, мусобака таснифи, мусобақаолди ва мусобақадаги эмоционал мустаҳкамлик, мусобақа шароитида ўз-ўзини назорат қила олишга боғлиқ ҳолда шаклланади.

Аник белгиланган мусобакага тайёргарликда (мусобақаолди) иштирок этиш олдидан жанговар махсус тайёргарлик, ўз кучига ишонч ҳосил қилиб, албатта ғалабага интилиш, хаяжонни бошқариш, ташқи ва ички муҳит таъсирига мустаҳкам бўлиш, ўз ҳаракатларини эркин бошқариш қобилияти, ғалаба учун керак бўлган самарали ҳаракатларни дарҳол бажаришни билишлар шаклланади.

Спортчининг асаб-психик тикланишини бошқариш жараёнида асаб-психик ҳолат кучайиши бартираф этилади, ўқув-машғулотдан сўнг психик иш қобилияти тикланади. Мусобака юкламалари, ўз-ўзини тиклаш қобилияти ривожлантирилади.

Асаб-психик тикланиш сўз таъсири ёрдамида, дам олиш, бошқа бир фаолиятга ўтиш ва бошқа воситалар ёрдамида амалга оширилади. Шунингдек, шу мақсадда кун тартибида УЖТ воситалари, маданий дам олиш воситалари қўлланилади.

Психологик-педагогик восита ва услублар таъсири йиллик тайёргарликнинг барча босқичлари ва мавсумларида қўлланилиши шарт. Гуруҳ ўқув-машғулотида асосий эътибор спорт интеллектини ривожлантириш, ўз-ўзини бошқариш қобилиятига, иродавий сифатларни шакллантиришга, тез фикр юритишни ривожлантириш

ва мусобақаларга умумий психик тайёргарликни ҳосил қилишга қаратилади.

Тайёргарликнинг йиллик циклида психологик-педагогик таъсирларни тақсимлаш алоҳида инobatга олиниши керак.

Тайёргарлик мавсумида психологик-педагогик таъсир восита ва услубларга ажратилиб, спортчининг ахлоқий-психологик билимларини, уларнинг спорт интеллектуал ривожланишига, мусобақада қатнашиш мақсади ва вазифаларини тушунтиришга, мусобақага умумий психологик тайёр бўлиш, иродавий сифатни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади.

Мусобақа мавсумида тайёргарлик эмоционал турғунликни такомиллаштириш, диққатни жалб этиш, беллашувларда иштирок этиш учун махсус психологик тайёргарликка эга бўлишга асосий эътибор қаратилади.

Ўтиш мавсумида организмни тиклаш учун асосий эътибор асаб-психик воситалари ва услубларига қаратилади.

Барча мавсумлар давомида спортчи хусусиятининг ахлоқий томонлари, психик ҳолатни бошқаришни такомиллаштиришга бағишланган услублар қўлланилади.

Бунда асосий эътибор психик тайёргарлик услублари ва воситаларини тақсимлашда ҳал қилувчи даражада спортчи психикасига, уларнинг индивидуал тайёргарлик вазифасига, ўқув-машғулот йўналишига боғлиқ бўлади.

ТАРБИЯВИЙ ИШЛАР

Болалар шахсиятини тарбиялаш кўшимча ўқув масканларининг асосий вазифаларидан биридир. Юқори малакали педагог бола ўз ҳаётида яхши инсон бўлиб етиштишига керак бўлган барча яхши қобилиятларни шакллантириши лозим.

Спорт мактабларида тарбиявий ишлар куйидагилардан ташкил топади. Бунда мураббий уни ўқув-машғулот давомида ва кўшимча ўқув-машғулот йиғинларида, соғломлаштириш оромгоҳларида ва бўш вақтларида ўтказди.

Мураббий кўп йиллик спорт тайёргарлиги давомида шуғулланувчиларда аввало ватанпарварлик, ҳалоллик, интизомлилик, хушфёъллик, ўз-ўзини назорат қила олиш, чидамлилик ва жамоатчиликни (талабчанлик, кўркмаслик ва ҳоказо) тарбияланади, одоблилик меҳнатсеварлик шакллантирилади.

Тарбиявий воситалар:

- мураббийнинг педагогик малакаси ва шахсий намуна;
- ўқув-машғулот жараёнини юқори сифатда ташкил этиш;
- меҳнатсеварлик, ўзаро муносабат ва ижодийлик шароитлари;
- дўстона жамоа;
- ахлоқий рағбатлантириш тизими;
- малакали спортчилар томонидан устозлик.

Асосий тарбиявий дастурлар:

- мактабга янги келганларни тантанали қабул қилиш;
- битирувчилар билан хайрлашиш;
- мусобакаларни (видео, телевизор) кўриш ва уларни муҳокама қилиш;
- шуғулланувчилар спорт фаоллигини мунтазам назорат қилиш;
- мавзуга бағишлаб байрамлар ўтказиш;
- донгдор спортчилар билан учрашув;
- театр ва кўргазмаларга экскурсия қилиш;
- мавзуга бағишлаб суҳбат ўтказиш;
- шанбалик ва меҳнат йиғинида қатнашиш.

Тарбиявий ишларнинг муҳим ўрни мусобакаларда ажратилади. Ўқувчиларда умуминсоний тарбия тушунчасидан ташқари, майдонда ва майдон ташқарисида спортча кураш этикасини тарбиялашга жиддий эътибор қаратиш зарур. Мусобака олдидан шуғулланувчиларни фақат ғалаба қозонишга эмас, балки учрашувда ахлоқ-иродавий сифатларни ривожлантиришга жалб этиш ҳам керак.

Мусобақа жамоада тарбиявий ишларни муваффақиятли назорат қилиш воситаси бўлиши мумкин. Ўқувчиларнинг ўйиндаги хатти-ҳаракатлари ва ўзига хос хулқини назорат қилиб, мураббий уларга зарур бўлган сифатларни шакллантиради.

2. ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

Услубнй кўрсатмалар

Бошқаришда режалаштиришнинг муҳим вазифалари билан бир қаторда, ўқув-машғулот ишларининг барча кўп йиллик тайёргарлик босқичини самарали аниқлашда назорат қилиш асос ҳисобланади. Ўқув-машғулот ишлари жараёнида кўйидагича ҳисобга олинади:

- а) жисрий ўрганилаётган материалларни эгаллаш баҳоси;
- б) мусобақада жамоавий ва индивидуал кўрсаткичлар натижаларини баҳолаш;
- в) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун махсус мусобақаларда назорат машқларини бажариш.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳига болаларни саралаб олиш 9 ёшдан белгиланган. Бу гуруҳларга ундан ёши қаттарок бўлганларни ҳам қабул қилиш мумкин, агар улар гандбол билан шуғулланишни хоҳлашса. Бунинг учун барча ёшдагиларга талаб меъёрлари тавсия этилади. Гуруҳларга иккита баланд бўйли ва иккита “чапақай”ни қабул қилиш зарур. Бу замонавий талабларга жавоб бериб, жамоа ўйинчиларини тайёрлашга имкон яратади.

Ўқув-машғулот гуруҳи гандболчиларининг тайёргарлигини назорат қилиш учун шуғулланувчиларнинг биологик ёшини ҳисобга олиш зарур. Бу эса спорт мактабида шуғулланиш йилини эмас, балки спортчининг ўша босқичдаги жисмоний ривожланиш имкониятини ҳисобга олишни назарда тутади. Шуғулланувчиларнинг бир гуруҳдаги паспорт ёши бир йилга, биологик жиҳатдан ундан ҳам кўп фарқ қилиши мумкин.

12-16 ёшдаги ўсмирлар гуруҳида гавда узунлиги биологик ёш билан ўзаро боғлиқдир: бўй жиҳатдан баланд болалар биологик жиҳатдан икки қарра устунликка эгадир. Спорт мактабларидаги гуруҳларда асосан ўрта, ўртадан баланд ва баланд бўйли гандболчилар шуғулланади. Бу уч хил бўйдагиларга юқори спорт малакасига эга бўлиш учун жисмоний тайёргарликда “мажбурий” талаблар ишлаб чиқилган. Ёш ўйинчиларнинг ёши ва гавда узунлигига таяниб тайёргарлик даражасини баҳолаш имкони яратилади.

Бўйи кўрсатилган чегарадан (паст ва баланд) ортиқ бўлган ёш ўйинчиларни индивидуал назорат қилиш орқали амалга оширилади.

Агар натижалар жадвалда кўрсатган натижаларга тўғри келмаса, у ҳолда баллар йиғиндисини сония ёки сантиметрларда озрок камайтириш имконини бериши мумкин.

Ёш гандболчилар тайёргарлигининг “мажбурий” талаблари 50 балл қилиб баҳоланади. Тайёргарлик талабларининг умумий балл йиғиндиси 350 баллни ташкил этади. Аммо болалар ривожлаши бир хил бўлмаслигини ҳисобга олиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича комплекс тестларни қабул қилишда гавда узунлиги сабабли талаблар бир хил бўлмаллиги мумкин. Жадвалда гандбол билан шуғулланувчилар учун асосий сифатлар келтирилган.

Дарвозабон ўйинчини назорат қилиш ҳам шу тестлар орқали амалга оширилади, аммо комплекс машқлар ихтисослашган машқлар билан алмаштирилади. Бундан ташқари, малакали бўлиш учун бир қатор хусусиятлар мавжуд, бу амплуадаги ўйинчи тайёргарлигини назорат қилиб туриш зарур.

Тест вақтида ёшни аниқлашда тўлик ёш бўлиши учун олти ой ўтганда ва туғилган кундан сўнг ҳисобга олиш зарур. Масалан, 2007 йил 10 сентябрда тест қабул қилинмоқда. Боланинг туғилган кунини 1992 йил 15 ноябр, ўйинчи 15 ёшда. Масалан, ўйинчи 1992 йил 9 мартда туғилган бўлса, унда унинг ёши 16 бўлади.

Ёш гандболчилар бўйи қандай тоифага тегишлилигини аниқлаш учун умумий жисмоний тайёргарликни кўрсатувчи жадвалга мурожаат қилинг.

Жисмоний сафатлар ривожланиши талаблар ёрдамида 50 балл қилиб аниқланади. Агар гандболчи тест кўрсаткичларига биноан 346 дан 354 баллигача тўпласа, у ҳолда унинг тайёргарлигини қониқарли ўрта деб ҳисобласа бўлади, 354 дан зиёди ўртадан юқори, 346 дан паст бўлса ўртадан паст ҳисобланади. Гандболда ўйинчилар турли ўйин амплуаларига бўлинади. Ҳар хил амплуа ўйинчиларининг тайёргарлиги 14 ёшдан 16 ёшгача ишончли фарққа эга бўлади. Ёш спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар бу фарқни сезиши лозим, чунки бу ўқув-машғулотни режалаштиришда, ўз ўқувчиларини такомиллаштириш жараёнида ёрдам беради. 17 ёшдаги гандболчиларнинг тайёргарлигини баҳолаш дастурида баллар тўплами ўйинчилар ўйин амплуасига биноан кўрсатилган (бу ёш гандболчилардагидек бўй кўрсаткичлари билан эмас).

Спорт такомиллаштируви босқичида ўйинчи тайёргарлиги асосий мусобақа фаолиятидаги ютуқлар билан аниқланади. Аммо

малакани такомиллаштириш учун жисмоний тайёргарлик даражаси жуда муҳим, барча ёшдаги гандболчилар ҳар бир тест вазифаси жадвалда кўрсатилган натижалар даражаси 40 баллдан кам бўлиши мумкин эмас. Бу ҳолда комплекс кўрсаткичлар ҳар хил ёшдаги эркек ва аёл, ҳар хил ўйин амплуадаги етти хил тестдан аниқланган талабларга жавоб бериши шарт.

2.1. Назорат машқларини бажариш учун кўрсатма умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш

30 метр масофага югуриш

Баланд стартдан бажарилади. Секундомер ўйинчининг биринчи ҳаракатидан ёқилади. Финиш умумий қўлланиладиган қоюдага биноан қайд этилади.

Жойидан туриб узунликка сакраш

Сакраш икки оёқ билан депсиниб бажарилади. Масофани аниқ тўғрилиқда аниқлаш учун оёқ товон қисмининг орқа томони бўр билан бўялиб қўйилади. Сакрагандан сўнг ерда (полда) қайд этилган белги билан масофа ўлчанади.

Жойидан уч ҳатлаб сакраш

Белгиланган чизикдан икки оёқда депсиниб биринчи сакраш бажарилади ва бир оёққа тушиб, сўнг тушган бир оёқда депсиниб, иккинчи сакраш бажарилади ва шу оёқдан депсиниб учинчи сакраш бажаралиб икки оёққа тушилади.

Жойида туриб узоққа тўп (вазни 1 кг ёки аёллар қўл тўпи) улоқтириш

5 метрли кенгликдаги коридордан узоққа жойидан туриб ўнг ва чап қўлларда бажарилади.

Ўтирган ҳолатда узоққа тўп (вазни 1 кг ёки аёллар қўл тўпи) улоқтириш. Девор қаршисида оёқларни олдинга узатиб ўтирган дастлабки ҳолатда икки қўл бош ортига тўғри чўзилган ҳолатда бажарилади.

100 м масофага моқсисмон югуриш

Майдоннинг юза чизиғи ўртасидан ўйинчи 6 метрли чизик-кача тезланиб югуриб, сўнг яна 9 метрли чизикқа бориб қайтади, сўнг 20 метрли майдон марказидаги чизикқа бориб қайтади, сўнг яна 9 ва 6 метрли чизикқа бориб қайтади. Машқ бажарилганини ҳисоблаш учун спортчи албатта оёқларини ушбу чизикларга текказиб қайтиши шарт.

Купер тести

Стадион бўйлаб 12 дақиқа югуриш лозим. Ушбу вақтда югуриб ўтилган масофа ҳисобга олинади.

Махсус тайёргарликни баҳолаш Тўпни мўлжалга тўғри отиш

Дарвоза ўртасидан 6 метрли масофадан дарвоза бурчакларига 40x40 сантиметрли мўлжал (нишон) ўрнатилади ва ушбу мўлжалга гандболчилар таянган ҳолда 12 марта (6 марта бир бурчакка ва 6 марта иккинчи бурчакка) тўп отишни бажарадилар (бажариш вақти 2 дақиқа).

Маълум нишонга (деворга) тўп узатиш

3 м оралик масофадаги деворга 2 м баландликда диаметри 30 см бўлган нишонга 30 сония ичида бир қўллаб тўп узатилади ва девордан қайтган тўпни икки қўллаб илиб олинади.

30 м масофага тўпни ерга уриб устунни айланиб қайтиш. Старт чизиғига қарама-қарши 7,5 метрга гимнастика ўриндиғи кўндаланг қўйилади. 15 метрли масофага эса тўпни ерга уриб югуриб гимнастика ўриндиғидан сакраб ўтиб, старт олган жойга қайтиб келинади. Машқ галма-гал ўнг ва чап қўлда бажарилади (устунчани айланиб ўтишда тўп устундан йирокдаги қўлда бўлиш керак).

Ўнг ва чап қўлларда тўпни улоқтириш

Ўнг ва чап қўлларда улоқтирилган масофа натижасидаги фарқ нисбатан % аниқланади. Кучли қўл натижаси кучсиз қўл натижасига бўлиниб, 100 га кўпайтирилади.

30 м югуриш ва 30 м тўпни ерга уриб олиб юриш натижаларидаги фарқ орқали тезликдаги чаққонлик аниқланади. Бунинг учун 30 м югуриш натижасини ўнг кўл билан ерга уриб олиб юриш натижасига бўлиб, 100 га кўпайтирилади.

Майдон ўйинчилари учун комплекс машқлар (масофа – 88-90 м)

Ҳар иккала дарвоза майдонида 6 ва 9 метрли чизикқа бир қатор қилиб 2 устунча қўйилади. Дастлабки ҳолатда 6-м чизикда турган ўйинчи 2 устунчани уч марта айланиб ўтади: 9 метргача олди билан тез югуриб 6 метрга орқа билан қайтади. Сўнг қарама-қарши дарвоза майдонига югуриб, устунлар ёнида ушбу машқни қайтаради, сўнг 6 м чизикда ётган тўпни олиб, қарама-қарши 9 метрли чизикқа келиб, сакраб дарвозага тўп отади. Тўп дарвоза чизигидан ўтган пайтда вақт қайд этилади.

Дарвозабон учун комплекс машқлар

Дарвоза марказида жойлашган дарвозабон дарвоза устунларининг юқори ва пастқи қисмларига қўйидаги тартибда қўли билан тегиши лозим: ўнг томон пастқи бурчак, чап томондаги юқори бурчак, чап томондаги пастқи бурчак (бир серия). Машқ беш сериядан ташқил топади.

6 м масофага чиқиш

6 метрли дарвоза майдонида 5 та устунчалар ўрнатилади. Дастлабки ҳолат: майдонга юзланиб дарвоза марказида жойлашилади. Ўйинчи тез югуриб 6 м чизикда жойлашган 1-устунчага келиб қўлини унга текказди ва орқа билан қайтиб, дарвозанинг чап устунига чап қўлини тегказди; сўнг ўнг қўли билан дарвозанинг ўнг устунига тегади, кейинчалик 2-чи устунчага тез югуради, орқа билан дарвозанинг ўнг томон устунига ўнг қўли билан тегиб ва шундан сўнг дарвозанинг чап устунига чап қўлини текказиб, сўнг 3-устунгача тез югуради, орқа билан чап устунга қайтиб, чап қўлини текказди. Шундан сўнг юза чизик бўйлаб 1-чи устунга келади ва орқага айланиб, юза чизик бўйлаб 5-чи устунгача келади, орқага ўгирилиб дарвоза устунларига қўлини текказган ҳолда машқни

яқунлайди. Ҳайинчи машқни бажаришда албатта дарвоза устунлари ва ўрнатилган устунчаларга тегиши шарт.

Ҳар хил ёшдаги гандболчилар (ўғил ва қизлар) тайёргарлигининг натижалари ва балларини комплекс баҳолаш жадвали.

Дастлабки тайёргарлик босқичида назорат

Дастлабки тайёргарлик гуруҳига ҳар хил ёшдаги болаларни қабул қилиш учун меъерий талаблар

Машқ турлари	ЁШИ		
	9	10	11
<i>Болалар</i>			
30 м масофага югуриш, с	5,8	5,6	5,4
Жойидан узунликка сакраш, см	160	170	180
Жойидан теннис тўпини узокликка улоктириш, м	25	30	33
30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	7	6,6	6,4
<i>Қизлар</i>			
30 м масофага югуриш, с	6,0	5,8	5,6
Жойидан узунликка сакраш, см	150	160	170
Жойидан теннис тўпини узокликка улоктириш, м	18	20	23
30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	7,0	6,7	6,5

Болалар учун ўқув йили якунидаги меъерий талаблар

Машқ турлари	Ўқув йили		
	1-чи	2-чи	3-чи
<i>Умумий тайёргарлик</i>			
30 м масофага югуриш, с	5,5-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Жойидан узунликка сакраш, см	160-180	170-185	180-200
Жойидан ҳатлаб сакраш, см	400-490	450-500	480-520
Жойидан ўнг қўлда аёллар қўл тўпини улоктириш, м	10-14	14-17	17-20
Жойидан чап қўлда аёллар қўл тўпини улоктириш, м	5-7	7-9	8-10
Ўтирган ҳолатда икки қўллаб аёллар қўл тўпини улоктириш, м	4-6	5-8	6-9
100 м га моқисимон югуриш, с	32-35	29-32	25-29

<i>Махсус тайёргарлик</i>			
30 м түпни ерга уриб олиб юриш, с	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 м масофада түпни устунлараро ўнг қўлда олиб юриш, с	11-12	10-11	9-10
30 м масофада түпни устунлараро чап қўлда олиб юриш, с	12-13	11-12	9-10
30 с мобайнида девордаги мўлжалан-ган түпни узатиб қайтиб илиш	8-10	9-13	10-15
Дарвоза бурчакларидаги нишонга түп отиш (12 марта)	6	7	8

Кизлар учун ўқув йили якунидаги меъёрий талаблар

Машқ турлари	Ўқув йили		
	1-чи	2-чи	3-чи
<i>Умумий тайёргарлик</i>			
30 м масофага югуриш, с	5,5-6,1	5,4-5,8	5,3-5,5
Жойидан узунликуа сакраш, с/м	150-170	165-175	175-185
Жойидан уч хатлаб сакраш, с/м	400-	420-	460-
Жойидан ўнг қўлда аёллар қўл түпини улоктириш, м	9-13	13-16	16-20
Жойидан чап қўлда аёллар қўл түпини улоктириш, м	4-6	7-9	8-1
Ўтирган ҳолатда аёллар қўл түпини икки қўллаб улоктириш, м	4-6	5-8	6-9
100 м масофага мокисимон югуриш, с	33-38	31-35	28-30
<i>Махсус тайёргарлик</i>			
30 м масофада түпни олиб юриш, с	6,0-6,2	5,6-5,9	5,5-5,7
30 м масофада түпни ўнг қўл билан олиб юриш, с	12-14	11-12	10-11
30 м масофада түпни чап қўл билан олиб юриш, с	13-14	12-13	11-12
30 с мобайнида девордаги мўлжалга түпни узатиб қайтиб илиб олиш	8-10	9-13	10-15
Дарвоза бурчакларидаги нишонга түп отиш (12 марта)	6	7	8

12 ёшли гандболчилар тайёргарлигига меъерий талаблар Умумий жисмоний тайёргарлик

30 м с	Сак-раш, см	Вазни 1 кг тўпни отиш, м			Мокуси-мон югуриш, с	Купер-тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Ўтириб икки қўллаб			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46
5,3	540	11,8	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60

Баланд бўйлилар учун талаблар: (163,1 дан 170 см гача) – 390, ўртадан баланд болалар учун (157 дан 163 см гача) – 350, ўрта бўйликлар учун (145 дан 157 см гача) – 300.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30 м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплексе машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
9,0	9,5	88	52	57	23,0	38,0	40
8,9	9,4	89	53	58	22,8	37,5	42
8,8	9,3	90	54	59	22,6	37,0	44
8,7	9,2	91	55	60	22,4	36,5	46
8,6	9,1	92	56	61	22,2	36,0	48
8,5	9,0	93	57	62	22,0	35,5	50

8,4	8,9	94	58	63	21,8	35,0	52
8,3	8,8	95	59	64	21,6	34,5	54
8,2	8,7	96	60	65	21,4	34,0	56
8,1	8,6	97	61	66	21,2	33,5	58
8,0	8,5	98	62	67	21,0	33,0	6,0

Баланд бўйлилар учун талаблар – 330, ўртадан баландлар учун – 350, ўрта бўйлилар учун – 320.

13 ёшли гандболчилар тайёргарликлигига миёрий талаблар Умум жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Ўтириб икки қўллаб			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,4	550	12,6	6,6	5,6	27,0	1850	40
5,3	560	13,0	7,0	5,8	26,8	1880	42
5,2	570	13,4	7,4	6,0	26,6	1910	44
5,1	580	13,8	7,8	6,2	26,4	1940	46
5,0	590	14,2	8,2	6,4	26,2	1970	48
4,9	600	14,6	8,6	6,6	26,0	2000	50
4,8	610	15,0	9,0	6,8	25,8	2030	52
4,7	620	15,4	9,4	7,0	25,6	2060	54
4,6	630	15,8	9,8	7,2	25,4	2090	56
4,5	640	16,2	10,2	7,4	25,2	2120	58

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар (173,1 дан 180 см гача) – 390, ўртадан баландлар учун (165,1 дан 173 см гача) – 360, ўрта бўйлилар учун (155 дан 165 см гача) – 320.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30 м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,5	9,0	89	56	57	22,8	35,0	40
8,4	8,9	90	57	58	22,6	34,8	42
8,3	8,8	91	58	59	22,4	34,6	44
8,2	8,7	92	59	60	22,2	34,4	46
8,1	8,6	93	60	61	22,0	34,2	48
8,0	8,5	94	61	62	21,8	34,0	50
7,9	8,4	95	62	63	21,6	33,8	52
7,8	8,3	96	63	64	21,4	33,6	54
7,7	8,2	97	64	65	21,2	33,4	56
7,6	8,1	98	65	66	21,0	33,2	58
7,5	8,0	99	66	67	20,8	33,0	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар учун – 370, ўртадан баландлар учун – 380, ўрталар учун – 350.

14 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар

Умумий жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Ўтириб икки қўлаб			
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8	2350	40
4,80	600	18,0	8,0	5,0	26,6	2380	42
4,75	610	18,5	8,5	6,5	26,4	2410	44
4,70	620	19,0	9,0	6,0	26,2	2440	46
4,65	630	19,5	9,5	7,5	26,0	2470	48
4,60	640	20,0	10,0	7,0	25,8	2500	50

4,55	650	20,5	10,5	8,5	25,6	2530	52
4,50	660	21,0	11,0	8,0	25,4	2560	54
4,45	670	21,5	11,5	9,5	25,2	2590	56
4,40	680	22,0	12,0	9,0	25,0	2620	58
4,35	690	22,5	12,5	10,5	24,8	2650	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйли (178,1 дан 185 см гача) – 360, ўртадан баландлар учун (170,1 дан 178 см гача) – 380, ўрта бўйлилар учун (157 дан 170 см гача) – 300.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30 м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Баллар
Ўнг	Чап						
8,0	8,3	90	56	45	23,0	34,0	40
7,9	8,2	91	57	46	22,8	33,7	42
7,8	8,1	92	58	47	22,6	33,4	44
7,7	8,0	93	59	48	22,4	33,1	46
7,6	7,9	94	60	49	22,2	32,8	48
7,5	7,8	95	61	50	22,0	32,5	50
7,4	7,7	96	62	51	21,8	32,2	52
7,3	7,6	97	63	52	21,6	31,9	54
7,2	7,5	98	64	53	21,4	31,6	56
7,1	7,4	99	65	54	21,2	31,3	58
7,0	7,3	100	66	55	21,0	31,0	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар учун – 370, ўртадан баландлар учун – 380, ўрталар учун – 350.

**15 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган
меъерий талаблар
Умумий жисмоний тайёргарлик**

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш см	Вазни I кг бўлган тўпни отиш м			Моксисмон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6	2350	40
4,70	640	22,0	10,0	8,3	25,4	2380	42
4,65	650	22,5	10,5	8,6	25,2	2410	44
4,60	660	23,0	11,0	8,9	25,0	2440	46
4,55	670	23,5	11,5	9,2	24,8	2470	48
4,50	680	24,0	12,0	9,5	24,6	2500	50
4,45	690	24,5	12,5	9,8	24,4	2530	52
4,40	700	24,0	13,0	10,1	24,2	2560	54
4,35	710	25,5	13,5	10,4	24,0	2590	56
4,30	720	26,0	14,0	10,7	23,8	2610	58
4,25	730	26,5	14,5	11,0	23,6	2640	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйли (182,1 дан 190,9 см гача) – 320, ўртадан баландлар учун (174,1 дан 182 см гача) – 350, ўрта бўйлилар учун (160 дан 174 см гача) – 290.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплексе машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,8	8,1	90	56	45	21,0	34,0	40
7,7	8,0	91	57	46	20,8	33,6	42
7,6	7,9	92	58	47	20,6	33,2	44
7,5	7,8	93	59	48	20,4	32,8	46
7,4	7,7	94	60	49	20,2	32,4	48
7,3	7,6	95	61	50	20,0	32,0	50

7,2	7,5	96	62	51	19,8	31,6	52
7,1	7,4	97	63	52	19,6	31,2	54
7,0	7,3	98	64	53	19,4	30,8	56
6,9	7,2	99	65	54	19,2	30,4	58
6,8	7,1	100	66	55	19,0	30,0	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар учун – 370, ўртадан баландлар учун – 380, ўрталар учун – 350.

**16 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган
меъерий талаблар
Умумий жисмоний тайёргарлик**

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,65	670	22,0	10,0	8,0	25,0	2350	40
4,60	680	22,5	10,5	8,3	24,8	2380	42
4,55	690	23,0	11,0	8,6	24,6	2410	44
4,50	700	23,5	11,5	8,9	24,4	2440	46
4,45	710	24,0	12,0	9,2	24,2	2470	48
4,40	720	24,5	12,5	9,5	24,0	2500	50
4,35	730	25,0	13,0	9,8	23,8	2530	52
4,30	740	25,5	13,5	10,1	23,6	2560	54
4,25	750	26,0	14,0	10,4	23,4	2590	56
4,20	760	26,5	14,5	10,7	23,2	2620	58
4,15	770	27,0	15,0	11,0	23,0	2650	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйли (185,1 дан 195 см гача) – 350, ўртадан баландлар учун (170,1 дан 185 см гача) – 350, ўрта бўйлилар учун (170 дан 180 см гача) – 300.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30 м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машиқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,6	7,8	92	62	59	20,6	33,0	40
7,5	7,7	93	63	60	20,4	32,7	42
7,4	7,6	94	64	61	20,2	32,4	44
7,3	7,5	95	65	62	20,0	32,1	46
7,2	7,4	96	66	63	19,8	31,8	48
7,1	7,3	97	67	64	19,6	31,5	50
7,0	7,2	98	68	65	19,4	31,2	52
6,9	7,1	99	69	66	19,2	30,9	54
6,8	7,0	100	70	67	19,0	30,6	56
6,7	6,9	101	71	68	18,8	30,3	58
6,6	6,8	102	72	69	18,6	30,0	60

Очколар йиғиндиси: бурчак ўйинчилари – 365, ярим ўртадаги ўйинчи – 360, марказий ўйинчи – 360, дарвоза майдони чизиги бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар – 350, дарвозабонлар – 350.

17 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган меъёрий талаблар

Умумий жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Моқисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,65	730	23	13,0	9,0	24,0	2550	40
4,55	740	24	13,5	9,3	23,8	2580	42
4,50	750	25	14,0	9,6	23,6	2610	44
4,45	760	26	14,5	9,9	23,4	2640	46
4,40	770	27	15,0	10,2	23,2	2670	48
4,35	780	28	15,5	10,5	23,0	2700	50

4,30	790	29	16,0	10,8	22,8	2730	52
4,25	800	30	16,5	11,1	22,6	2760	54
4,20	810	31	17,0	11,4	22,4	2790	56
4,15	820	32	17,5	11,7	22,2	2820	58
4,10	830	33	18,0	12,0	22,0	2850	60

Очколар йиғиндиси: ярим ўрта чизик ўйинчилари учун – 360, марказда ўйнайдиган ўйинчилар учун – 360, бурчак ўйинчаси – 355, чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар – 350, дарвозабонлар учун – 350.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30 м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплексе машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,4	7,6	92	58	56	20,0	32,0	40
7,3	7,5	93	59	57	19,8	31,8	42
7,2	7,4	94	60	58	19,6	31,6	44
7,1	7,3	95	61	59	19,4	31,4	46
7,0	7,2	96	62	60	19,2	31,2	48
6,9	7,1	97	63	61	19,0	31,0	50
6,8	7,0	98	64	62	18,8	30,8	52
6,7	6,9	99	65	63	18,6	30,6	54
6,6	6,8	100	66	64	18,4	30,4	56
6,5	9,7	101	67	65	18,2	30,2	58
6,4	6,6	102	68	66	18,0	30,0	60

Очколар йиғиндиси: марказ ўйинчаси учун – 360, бурчак – 355, ярим ўрта – 355, чизик бўйлаб – 350, дарвозабон – 350.

12 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар

Умумий жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
5,7	150	9,0	5,9	4,0	28,4	1440	40
5,6	155	9,3	6,2	4,2	28,2	1470	42
5,5	160	9,6	6,5	4,4	28,0	1500	44
5,4	165	9,9	6,8	4,6	27,8	1530	46
5,3	170	10,2	7,1	4,8	27,6	1560	48
5,2	175	10,5	7,4	5,0	27,4	1590	50
5,1	180	10,8	7,7	5,2	27,2	1620	52
5,0	185	11,1	8,0	5,4	27,0	1650	54
4,9	190	11,4	8,3	5,6	26,8	1680	56
4,8	195	11,7	8,6	5,8	26,6	1710	58
4,7	200	12,0	8,9	6,0	26,4	1740	60

Баланд бўйлилар – 167.1 дан 174 см, ўртадан баланд – 160 дан 167 см ўрта бўйлилар – 145 дан 160 см.

Махус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунларо айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30 м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олинга чиқишлар, с	Комплексе машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,9	9,3	90	57	63	24,0	37,4	40
8,8	9,2	91	58	64	23,7	37,2	42
8,7	9,1	92	59	65	23,4	37,0	44
8,6	9,0	93	60	66	23,1	36,8	46
8,5	8,9	94	61	67	22,8	36,6	48
8,4	8,8	95	62	68	22,5	36,4	50
8,3	8,7	96	63	69	22,2	36,2	52
8,2	8,6	97	64	70	21,9	36,0	54
8,1	8,5	98	65	71	21,6	35,8	56

8,0	8,4	99	66	72	21,3	35,6	58
7,9	8,3	100	67	73	21,0	35,4	60

13 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар

Умумий жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
5,5	160	10,0	6,0	4,6	28,0	1550	40
5,4	165	10,3	6,3	4,8	27,8	1580	42
5,3	170	10,6	6,6	5,0	27,6	1610	44
5,2	175	10,9	6,9	5,2	27,4	1640	46
5,1	180	11,2	7,2	5,4	27,2	1670	48
5,0	185	11,5	7,5	5,6	27,0	1700	50
7,9	190	11,8	7,8	5,8	26,8	1730	52
4,8	195	12,1	8,1	6,0	26,6	1760	54
4,7	200	12,4	8,4	6,2	26,4	1790	56
4,6	205	12,7	8,7	6,4	26,2	1820	58
4,5	210	13,0	9,1	6,6	26,0	1850	60

Баланд бўйлилар – 169,1 дан 176 см, ўртадан баланд – 163,1 дан 169 см, ўрта – 150 дан 163 см.

Махус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,7	9,1	90	56	58	23,7	37,0	40
8,6	9,0	91	57	59	23,4	36,8	42
8,5	8,9	92	58	60	23,1	36,6	44
8,4	8,8	93	59	61	22,8	36,4	46
8,3	8,7	94	60	62	22,5	36,2	48
8,2	8,6	95	61	63	22,2	36,0	50

8,1	8,5	96	62	64	21,9	35,8	52
8,0	8,4	97	63	65	21,6	35,6	54
7,9	8,3	98	64	66	21,3	35,4	56
7,8	8,2	99	65	67	21,0	35,2	58
7,7	8,1	100	66	68	20,7	35,0	60

**14 ёшли гандболчи кизлар тайёргарлигига қўйиладиган
меъёрний талаблар
Умумий жисмоний тайёргарлик**

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокусимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
5,3	540	11,6	6,4	5,8	27,4	1850	40
5,2	550	12,0	6,8	6,0	27,2	1880	42
5,1	560	12,4	7,2	6,2	27,0	1910	44
5,0	570	12,8	7,6	6,4	26,8	1940	46
4,9	580	13,2	8,0	6,6	26,6	1970	48
4,8	590	13,6	8,4	6,8	26,4	2000	50
4,7	600	14,0	8,6	7,0	26,2	2030	52
4,6	610	14,4	9,2	7,2	26,0	2060	54
4,5	620	14,8	9,6	7,4	25,8	2090	56
4,4	630	15,2	10,0	7,6	25,6	2120	58
4,3	640	15,6	10,4	7,8	25,4	2150	60

Баланд бўйлилар – 174,1 дан 180 см, ўртадан баланд – 167,1 дан 174 см, ўрта бўйлилар – 154 дан 167 см.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,5	8,9	90	55	58	22,8	36,4	40
8,4	8,8	91	56	59	22,6	36,2	42
8,3	8,7	92	57	60	22,4	36,0	44

8,2	8,6	93	58	61	22,2	35,8	46
8,1	8,5	94	59	62	22,0	35,6	48
8,0	8,4	95	60	63	21,8	35,4	50
7,9	8,3	96	61	64	21,6	35,2	52
7,8	8,2	97	62	65	21,4	35,0	54
7,7	8,1	98	63	66	21,2	34,8	56
7,6	8,0	99	64	67	21,0	34,6	58
7,5	7,9	100	65	68	20,8	34,4	60

**15 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган
меъерий талаблар
Умумий жисмоний тайёргарлик**

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,95	570	12,5	6,0	6,0	28,0	1950	40
4,90	580	13,0	6,5	6,5	27,8	1980	42
4,85	590	13,5	7,0	7,0	27,6	2010	44
4,80	600	14,0	7,5	7,5	27,4	2040	46
4,75	610	14,5	8,0	8,0	27,2	2070	48
4,70	620	15,0	8,5	8,5	27,0	2100	50
4,65	630	15,5	9,0	9,0	26,8	2130	52
4,60	640	16,0	9,5	9,5	26,6	2160	54
4,55	650	16,5	10,0	10,0	26,4	2190	56
4,50	660	17,0	10,5	10,5	26,2	2220	58
4,45	670	17,5	11,0	11,0	26,2	2250	60

Баланд бўйлилар – 174,1 дан 180 см, ўртадан баланд – 167.1 дан 174 см, ўрта бўйлилар – 158 дан 167 см.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устулараро айланб ўтиш, с		Устулараро айланб ўтиш, ун-чап кўтлар, %	30м ўнг қўл билан айланб ўтиш, %	Чап ва унг қўлда гўл отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,4	8,7	90	55	53	22,4	36,0	40
8,3	8,6	91	56	54	22,2	35,8	42
8,2	8,5	92	57	55	22,0	35,6	44
8,1	8,4	93	58	56	21,8	35,4	46
8,0	8,3	94	59	57	21,6	35,2	48
7,9	8,2	95	60	58	21,4	35,0	50
7,8	8,1	96	61	59	21,2	34,8	52
7,7	8,0	97	62	60	21,0	34,6	54
7,6	7,9	98	63	61	20,8	34,4	56
7,5	7,8	99	64	62	20,6	34,2	58
7,4	7,7	100	65	63	20,4	34,0	60

16 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар

Умумий жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хаплаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган гўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,95	590	13,5	8,9	6,6	27,6	2050	40
4,90	600	14,0	9,1	6,8	27,4	2080	42
4,85	610	14,5	9,4	7,0	27,2	2110	44
4,80	620	15,0	9,7	7,2	27,0	2140	46
4,75	630	15,5	10,0	7,4	26,8	2170	48
4,70	640	16,0	10,3	7,6	26,6	2200	50
4,65	650	16,5	10,6	7,8	26,4	2230	52
4,60	660	17,0	10,9	8,0	26,2	2260	54
4,55	670	17,5	11,2	8,2	26,0	2290	56
4,50	680	18,0	11,5	8,4	25,8	2320	58

Очколар йиғиндиси: ўрта ярим ҳужумчи – 365, марказий – 360, бурчакдагилар – 360, чизик бўйлаб ўйнайдиганлар – 350, дарвозабонлар – 350.

Махсус жисмоний тайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунларо айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,2	8,5	90	56	60	22,0	34,4	40
8,1	8,4	91	57	61	21,8	34,2	42
8,0	8,3	92	58	62	21,6	34,0	44
7,9	8,2	93	59	63	21,4	33,8	46
7,8	8,1	94	60	64	21,2	33,6	48
7,7	8,0	95	61	65	21,0	33,4	50
7,6	7,9	96	62	66	20,8	33,2	52
7,5	7,8	97	63	67	20,6	33,0	54
7,4	7,7	98	64	68	20,4	32,8	56
7,3	7,6	99	65	69	20,2	32,6	58
7,2	7,5	100	66	70	20,0	32,4	60

Очколар йиғиндиси: бурчак ўйинчилари – 365, чизикдаги – 350, ярим ўрта – 360, марказий – 360, дарвозабон – 350.

17 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар Жисмоний тайёргарлик

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,85	610	15,0	8,8	6,0	27,0	2250	40
4,80	620	15,5	9,1	6,5	26,8	2280	42
4,75	630	16,0	9,4	7,0	26,6	2310	44
4,70	640	16,5	9,7	7,5	26,4	2340	46
4,65	650	17,0	10,0	8,0	26,2	2370	48
4,60	660	17,5	10,3	8,5	26,0	2400	50
4,55	670	18,0	10,6	9,0	25,8	2430	52
4,50	680	18,5	10,9	9,5	25,6	2460	54

4,45	690	19,0	11,2	10,0	25,4	2490	56
4,40	700	19,5	11,5	10,5	25,2	2520	58

Очколар йиғиндиси: ўрта ярим – 360, марказий – 360, бурчак – 355, чизигдаги – 350, дарвозабон – 350.

Махус жисмоний гайёргарлик

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Устунлараро айланиб ўтиш, ўнг-чап қўллар, %	30м ўнг қўл билан айланиб ўтиш, %	Чап ва ўнг қўлда тўп отиш, %	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,7	8,1	90	63	60	21,6	33,0	40
7,6	8,0	91	64	61	21,4	32,8	42
7,5	7,9	92	65	62	21,2	32,6	44
7,4	7,8	93	66	63	21,0	32,4	46
7,3	7,7	94	67	64	20,8	32,2	48
7,2	7,6	95	68	65	20,6	32,0	50
7,1	7,5	96	69	66	20,4	31,8	52
7,0	7,4	97	70	67	20,2	31,6	54
6,9	7,3	98	71	68	20,0	31,4	56
6,8	7,2	99	72	69	19,8	31,2	58
6,7	7,1	100	73	70	19,6	31,0	60

Очколар йиғиндиси: ўрта ярим – 360, марказий – 355, бурчак – 355, чизикдаги – 350, дарвозабон – 350.

Ҳар хил ёшдаги дарвозабонлар учун комплекс машқлар натijasи ва очколар жадвали

12 ёш	13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш	Очколар
<i>Ўғил болалар учун</i>						
21,0	19,6	19,0	18,4	18,0	17,2	40
20,8	19,4	18,8	18,2	17,8	17,0	42
20,6	19,2	18,6	18,0	17,6	16,8	44
20,4	19,0	18,4	17,8	17,4	16,6	46
20,2	18,8	18,2	17,6	17,2	16,4	48
20,0	18,6	18,0	17,4	17,0	16,2	50

19,8	18,4	17,8	17,2	16,8	16,0	52
19,6	18,2	17,6	17,0	16,6	15,8	54
19,4	18,0	17,4	16,8	16,4	15,6	56
19,2	17,8	17,2	16,6	16,2	15,4	58
19,0	17,6	17,0	16,4	16,0	15,2	60
<i>Қизлар учун</i>						
22,2	21,8	21,6	21,4	20,8	20,0	40
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	19,8	42
21,8	21,4	21,2	21,0	20,4	19,6	44
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	19,4	46
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	19,2	48
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	19,0	50
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	18,8	52
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	18,6	54
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	18,4	56
20,4	20,0	19,8	19,6	19,0	18,2	58
20,2	19,8	19,6	19,4	18,8	18,0	60

СПОРТЧИНИНГ ШАХСИЙ КАРТАСИ

Исми, шарифи _____
 Туғилган йили ва жойи _____
 Гандбол билан шуғулланишни бошлаган оyi ва йили _____
 Спорт мактаби _____ Спорт жамияти _____
 Шаҳар, вилоят _____

Ўқув гуруҳи Ўқув йили	Текшириш вақти	Жисмоний ривожланиши					Тиббиёт ходими хулосаси
		Гавда узунлиги, см	Вазни, кг	Товон ўлчами, см	Қўл бармоқ- лари ўлчами, см	Ўпка ҳажми, л	
Спорт мактабига қабул қилинганда даст-лабки ҳолати							
Дастлаб-ки тайёр-гарлик босқичи йили: 1-чи 2-чи 3-чи							
Ўқув-машғулот босқичи йили:							

Ўқув гуруҳи Ўқув йили	Текшириш вақти	Умумий жисмоний тайёргарлик							
		30 м югуриш, с	Уч хотлаб сакраш, см	Мокисимон югуриш, с	Ўнг қўлда отиш, м	Чап қўлда отиш, м	Ўтириб икки қўлда отиш, м	Купер тести	Очколар
Спорт мактабига қабул қилингандаги дастлабки ҳолати (маълумот)									
Дастлабки тайёргарлик босқичи, йили: 1-чи 2-чи 3-чи									
Ўқув-машғулот босқичи, йили: 1-чи 2-чи 3-чи									

3. ЖИСМОНИЙ, ТЕХНИК ВА ЎЙИН ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН МАШҒУЛОТ ВАЗИФАЛАРИ

3.1. Майдон ўйинчилари учун машқлар

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК

Хужум техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари

Тўпни илишни такомиллаштириш

1-вазифа. Тўп билан ҳаракатда ва югуриб бажараладиган машқлар:

- тўпни гавдани айлантириб, бел, бўйин, бош айланасида думалатиш;
- тўпни қўлдан-қўлга олдиндан, бош устидан, елка томондан узатиш;
- тўпни бормоқлар билан ушлаган ҳолда тўп узатишни олдинга, ўнга, чапга (имитация) қилиш.

2-вазифа. Бир тўпда шерик билан машқ қилиш.

- биринчи ўйинчи шеригига етказмай, устидан ошириб, шеригининг ён томонига тўп узатади, шериги уни илиб олишга ҳаракат қилади;

- ўйинчилар орасидаги масофа – 3-4 м. ўйинчи шеригига ҳаракатда тўп узатади, тўпга эга бўлган шериги уни яна баланд траекторияда қайтариб ташлайди. Тўп ерга тушгандан сўнг уни иккинчи марта ерга туширмай тўпни илиб олади.

Машқ шерик билан бажарилади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга. Оралиқ масофа – 3 м. Ўйинчилар оралиқ масофани сақлаб, олдинга югуриб, олдинга тўпни баланд ташлашади ва улар жой алмашади, тўп ерга тушмасдан илиб олишлари лозим.

3-вазифа. Шерик билан икки тўпда бажариладиган машқ:

- ўйинчилар шерик билан 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бири тўпга эга. Биринчи ўйинчи шеригининг тиззаси баландлигида тўп узатади, иккинчиси (бир вақтда) эса тўпни майдон бўйлаб думалатади;

- икки ўйинчи бир-бирига қараб 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Биринчи ўйинчи шеригининг қўлига тўғри тўп узатади,

иккинчи ўйинчи шеригидан сал четрок ён томонга узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлгандан сўнг дарҳол шеригига тўғри қайтариши керак;

- ўйинчилар бир-бирига 4-5 м оралиқ масофада қарама-қарши жойлашади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга бўлиши лозим. Ўйинчилар бир вақтда икки оёқда депсиниб сакраб икки қўл билан тўпни ерга уриб сапчитиб шеригига узатади.

4-вазифа. Уч ўйинчи тўп билан машқ бажаради. Тўпга эга бўлган икки ўйинчи навбатма-навбат тўпсиз учинчи ўйинчига тўп узатади. Тўп ўйинчига тўғри, чап ва ўнг томон, яқин ва узокрок, паст ва баланд, олдинга ва орқага узатилади;

- ўйинчилар учбурчак бўлиб жойлашади. 2-чи ва 3-чи ўйинчи тўп билан. Ишора ёки сигналдан сўнг 2-чи 1-чи ўйинчига тўп узатади ва маълум нуктада турган нишонга тез югуриб бориб унга тегади ва югуриб қайтиб келиб шеригидан қайта узатилган тўпга эга бўлади. 3-чи ўйинчи шу ҳолатни қайтаради;

- уч ўйинчи бир чизиқ бўйлаб оралиқ 3-4 м масофада жойлашади. Чикадиган ўйинчилар тўп билан. Тўпга эга бўлган ўйинчилар навбатма-навбат ўртадаги ўйинчига тўп узатади. Уч тўпни эгасига қайтариб, ўгрилиб яна тўпни илиб ва узатишни қайтаради.

5-вазифа:

- ҳар бири тўпга эга бўлган уч гандболчи оралиқ масофа 4-5 м ташкил қилган учбурчакда жойлашади. Ишора ёки сигналдан сўнг ҳар-бири тўпни юқорига отади ва шеригининг жойига югуриб ўтиб, унинг тўпини илиб олади. Ҳаракат қилиш йўналиши кўрсатилади;

- ўртадаги ўйинчидан оралиқ масофа 1,5-2 м да шериклар жойлашади. Ён томондаги ўйинчилар навбатма-навбат ўртадаги ўйинчига тўп узатади ва қайтиб узатилган тўпни илиб олади;

- икки ўйинчи бир-бирига қарама-қарши 2-3 м оралиқ масофада жойлашади. Учинчи ўйинчи ўйинчиларнинг бирининг ортида белидан ушлаб жойлашади ва шеригига тўпни илишади ва уни қайтаришга қаршилиқ қилади. Шериклар кўрсатилган вақтдан сўнг алмаштирилади.

6-вазифа:

- 6 ўйинчидан бири марказда, бошқалари доира ҳосил қилиб жойлашади. Марказдагидан бошқа ўйинчиларнинг ҳаммаси тўп билан. Марказдаги ўйинчи 180° ўгирилиб тўпни илиб ва эгасига қайтаради. Машқ шиддатини мураббий белгилайди;

- икки ўйинчи эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб, учинчиси дарвоза майдони чизиғи ёнида жойлашади ва икки ўйинчи навбатма-навбат дарвоза майдони чизиғи ёнида турган ўйинчига ҳар хил ҳолатда тўп узатади, тўпни илиб олган чизик бўйлаб турган ўйинчи уни шеригига дарҳол қайтаради;

- ҳар бири тўп билан ўйинчилар дарвоза майдонининг ўнг ва чап томонида қатор бўлиб жойлашади. Ҳар бири навбатма-навбат дарвозабонга тўп узатиб, қарши дарвоза томон тезлашиб югуради ва дарвозабондан ҳар хил усулда (думалаб, юқоридан, майдонга уриб сапчитиб) узатилган тўпга эга бўлиб, уни дарвозага отади.

Тўп узатишни такомиллаштириш

1-вазифа:

- шерик билан 10-12 м оралиқ масофада жойлашган ўйинчилар бир-бирига ҳар хил услубда: юқоридан, ёндан, майдондан сапчитиб, жойида туриб, югуриб, орқа томондан, бош устидан тўп узатади;

- ўйинчилар олдинга-орқага (моксимон) ҳаракат қилиб, ҳар хил услубда тўп узатади;

- ўйинчилар орасидаги масофа – 3-4 м, бир-бирига ҳаракатда ҳар хил усулларда тўп узатади. Ўйинчи тўпни узатгандан сўнг оралиқ масофани (олдинга, ёнга, орқага ҳаракат қилиб) ўзгартиради. Тўпга эга бўлган ўйинчи дастлабки оралиқ масофа ҳолатини сақлашга ҳаракат қилади;

- ўйинчилар шерикларига ҳар хил усулларда оралиқ масофани кенгайтириб ва қисқартириб тўп узатади. Шуғулланувчилар беш-олти шерик бўлиб дарвоза майдони ичида ҳаракатда бир-бирига тўп узатади. Тўп узатиш усулларини мураббий танлайди ва усулларни алмаштириш унинг ишораси ёки сигнали орқали бажарилади;

- ўйинчилар шерик бўлиб 15-17 м оралиқ масофада жойлашади. Тўп билан бўлган ўйинчи шеригига тўп узатади, тўпни илиб олган ўйинчи шеригига орқа билан ўгирилиб, алдамчи ҳаракат қилади ва тўпни ерга уриб олиб юриб сакраб 180° орқага ўгирилиб шеригига тўп узатади. Аввал тўп узатган ўйинчи ўзи турган жой ҳолатини ўзгартиради;

- ўйинчилар юзма-юз 6-8 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бирида биттадан тўп. Ишорадан сўнг иккаласи ҳам бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қилиб, қарама-қарши тўп узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлиб, тез тўхтаб, орқага айланади ва тўпни ерга уриб

юришдан фойдаланиб дастлабки ҳолатга қайтади. Шундан сўнг оркага ўгирилиб сакраган ҳолда тўпни бир-бирига узатади;

- бир ўйинчи олдинда, иккинчиси тўп билан 6 м масофада оркасида югуриб олдиндаги ўйинчига тўп узатади, у эса тўпни илиб, сакраб ўгирилиб, тўпни қайтаради;

- 6 м оралик масофада ўйинчилар бир-бирининг ортида ҳаракат қилади. Биринчисида тўп. Тўп билан бўлган ўйинчи отиш ҳаракатини бажариб (имитация қилиб) панжа билан тўпни шеригига узатади, шерик эса яна тўпни қайтаради.

2-вазифа:

- шерик билан бирга дарвозадан дарвозагача ҳаракат қилиб тўпни дарвозага отади;

- шерик билан ҳаракатда тўпни майдондан сапчитиб узатиш;

- шерик билан бирга қарши дарвоза томон ҳаракат қилиб, оралик масофани яқинлаштириб туриб ўзаро тўп узатиб бир-бири томон кесма (қайчисимон) ҳаракат қилиб, оралик масофани кенгайтириб дарвозага тўп отиш ҳаракатини бажаради;

- ўйинчилар шерик бўлиб гандбол майдони юза чизиғи бурчакларида жойлашади, сўнг бир-бирига тўп узатиб яқинлашади. Майдон марказида бир-бирининг йўлини кесиб ўтиб, тўп узатишни давом эттириб, майдоннинг иккинчи юза чизиғи бурчаклари томон ҳаракат қилади.

3-вазифа. Уч ўйинчи бўлиб машқлар бажариш:

- дастлабки ҳолат: юза чизиқда турадилар. Ўйинчилар икки тўпга эга. Олдида турган ўйинчи максимал тезликда тўпни ерга уриб майдон марказидаги чизиқ томон ҳаракат қилади. Бошқа икки ўйинчи бир-бирига тўп узатиб биринчи ўйинчига етиб олишга ҳаракат қилади. Учта бўлиб машқлар бажариш. Ҳар уч ўйинчига битта тўп. Икки ўйинчи ҳар хил усулларда бир-бирига тўп узатиб, учинчи ўйинчини ушлашга ҳаракат қилади;

- уч ўйинчи олдинга қараб “саккиз рақами” шаклида бир-бирига тўп узатиш ҳаракатини бажаради.

4-вазифа. Учликда машқлар бажариш:

- уч ўйинчи бўлиб кетма-кет дарвозадан дарвозагача тўп узатиб ҳаракат қилиб дарвозага тўп отиш билан яқунлайди. Четдаги ўйинчилар келишилган усулда навбатма-навбат марказдаги ўйинчига тўп узатади;

- шу машқнинг ўзи, фақат майдон ўрта чизиғидан сўнг ўйинчиларга учта ҳимоячи ўйнашга ҳалақит беради;

- биринчи тўп узатишни марказдаги ўйинчи хоҳлаган томондаги ўйинчига бажаради ва тўп ортидан югуради. Шериги тўпни илиб, учинчи ўйинчига узатиб ортидан югуради, учинчи ўйинчи биринчига узатади.

Тўпни ерга уриб олиб юришни такомиллаштириш

1-вазифа:

- жойда ўнг ва чап қўл билан тўпни баланд ва паст даражада ерга уриб олиб юриш;

- ҳар хил ҳаракатда (ўтириб, тиззаларни букиб, қарши кадамларда ҳаракат қилиб, орқа билан олдинга ҳаракат қилиб, олдинга сакраш ҳаракатлари, 180° ва 360° ўгирилишлардан фойдаланиб) ҳар хил усуллардан фойдаланиб, тўпни ерга уриб олиб юриш;

- жойида тўпни ерга уриб олиб юриб, мураббий ишораси ёки сигналига биноан олдинга 4-5 масофага отилиб югуриш ва яна тўпни ерга уриб олиш юришни давом эттириш;

- ўтириб тўпни ерга уриб олиб юриб, ишорадан сўнг дархол туриб отилиб 5-6 м масофага югуриш ва яна тўпни олиб юришни давом эттириш;

- ётиб (орқа билан қоринда) тўпни ерга уриб, ишорадан сўнг дархол туриб 5-6 м масофага отилиб югуриш ва яна тўпни олиб юришни давом эттириш.

2 вазифа:

- тўпни гимнастика ўриндиғи устида уриб олиб юриш;

- ўриндиқ устида юриб тўпни ерга уриб олиб юриш;

- гимнастика ўриндиғи устидан ўнг ва чапга ҳатлаб ўтиб, тўпни ерга уриб олиб юриш.

3-вазифа:

- ўйинчи шериги билан кучсиз қўлларини ушлаб олиб, бир-бирини ўзига тортади ва кучли қўллари билан тўпни ерга уриб олиб юради (сўнг қўллар алмаштирилади);

- ўйинчи шериги билан тўпни ерга уриб олиб юриш вақтида бараварига бир-бирини итариб юборишга ҳаракат қилади.

4-вазифа:

- тўпсиз ўйинчи майдон бўйлаб эркин ҳаракат қилади, тўп билан бўлган ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юриб унинг ортидан ҳаракат қилади;

- тўпсиз ўйинчи майдон бўйлаб эркин ҳаракат қилади, тўп билан бўлган ўйинчи мураббий кўрсатган 2-3-4 м оралиқ масофани сақлаб, унинг ортидан ҳаракат қилади;

- тўпсиз ўйинчи кутилмаганда тўхтаб қолади, тўп билан бўлган ўйинчи паст тўп олиб юришдан фойдаланиб, тўхтаб қолган ўйинчини айланиб ўтади;

- тўпсиз ўйинчи кутилмаганда тўхтаб қолади, тўп билан бўлган ўйинчи унинг оёқлари орасидан тўпни ерга уриб ўтказиши, тўпни илиб олган биринчи ўйинчи машқни бажаришини давом эттиради;

- тўп билан бўлган ўйинчи ўтирган ҳолда тўпни олиб юришни давом эттириб, биринчи ўйинчи оёқлари орасидан ўтиб, 5-6 м тезлик билан югуриб кетади.

5-вазифа:

- ўрнатилган устунчалар ёки тўлдирма тўплар орасидан тўпни ерга уриб олиб юриш;

- ўйинчилар бир қатор орқама-орқа бўлиб, ўрта ҳолатда тўпни ерга уриб олиб юради. Қатор ортида ҳаракат қилувчи ўйинчи қатор орасидан “илон-изисимон” ҳаракат қилиб олдинга ўтади. Ўйинчилар кўл ва гавда ҳаракати билан унга вазифани муваффақиятли бажариши учун ҳалақит қилади;

- дастлабки ҳолат: машқ учлиқда бажарилади. Икки ён томондаги ўйинчилар тўпни ерга уриб олиб юришни бажаради, учинчи ўйинчи навбатма-навбат уларга ҳужум қилади. Тўпга эга бўлган ўйинчи паст тўп олиб юришдан фойдаланиб, ҳужум қилувчини айланиб ўтиб кетади;

- машқ учлиқда бажарилади. Бир ўйинчи тўпни олиб юришни бажаради, қолган иккиси тўпни олиб кўйишга интилиб уни кузатиб ҳаракат қилади.

Дарвозага тўп отишни такомиллаштириш

1-вазифа:

- дарвоза устунлари орасида гимнастика ўриндиғи қўйилади, албатта ўриндиққа текказиб дарвозага тўп отиш;

- ҳимоячи қаршилигида дарвозага тўп отиш;

- дарвоза устунлари орасига қўйилган гимнастика ўриндиғи устидан сапчителиб дарвозанинг пастки бурчакларига тўп отиш;

- ўйинчи тўп билан гимнастика ўриндиғи устидан 5-6 марта сакраб, сўнг дарвозага тўп отиш.

2-вазифа:

- дастлабки ҳолат: эркин тўп ташлаш чизигининг марказида гимнастика ўриндиғи, ундан майдон тарафга ҳар 2 м ораликда учта устунчалар ўрнатилган. Ҳар бири тўпга эга бўлган ўйинчилар ушбу устунчалар қаршисида жойлашади. Ўйинчи устунчалар орасидан тўпни ерга уриб олиб юриб, гимнастика ўриндиғи қаршисида тўшалган тўшак ёнига келиб, тўпни юқорига ташлаб, тўшак устида дўмбалок ошади ва тўпни ерга туширмай илиб олиб уни дарвозага отади;

- ўйинчи эркин тўп ташлаш чизигида жойлашган тўлдирма тўп атрофидан тўпни думалатиб олиб ўтгандан сўнг тўпни дарвозага отади.

3-вазифа:

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчилари 2-3 м ораликда дарвоза майдони чизиги бўйлаб, иккинчи қатор ўйинчилари ён чизикқа яқинроқ орқама-орқа бир қатор бўлиб жойлашади, қатор ўйинчилари ҳар бири тўпга эга. Иккинчи қатор ўйинчилари биринчи қаторда турган ўйинчиларнинг ҳар биридан тўп олиб дарвозага отади. Биринчи қатор ўйинчилари тўпни узатгандан сўнг тўсиқ кўювчи химоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, дарвоза майдони чизиги бўйлаб иккинчи қатор ўйинчилари жойлашади;

- худди шунинг ўзи, лекин ўйинчилар кетма-кет дарвозага ҳар хил усулларда тўп отади.

4-вазифа:

- дастлабки ҳолат: ҳужумчи ўйинчилар бурчак ва марказда жойлашади. Марказдаги ўйинчи тўп билан дарвозага ҳужум қилади, мураббий кўрсатмасига биноан бурчакдаги ҳужумчининг бирига дарвозага тўп отишни бажариш учун тўп узатади. Агар кўрсатма бўлмаса, марказ ҳужумчиси ўзи тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат машқни бурчакдаги ҳужумчи бошлайди.

5-вазифа:

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчиларидан учтаси дарвоза майдони қаршисида жойлашади. Мураббий дарвозадан 10-11 м узокликда туради, бошқа ўйинчилар тўп билан майдонинг ўрта чизиги бўйлаб жойлашади. Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб дарвоза томон югуради ва мураббийга қайтиб олган тўпни отиш, алдамчи ҳаракатини бажариш, чизик ёнида турган ўйинчиларнинг

бирига узатади, тўпга эга бўлган ўйинчи эса тўпни дарвозага отади. Чизиқ ёнида турган бошқа ўйинчилар химоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат иккинчи қатор ўйинчилари дарвоза майдони чизиғида жойлашган уч химоячининг тўсиш ҳаракатини бартараф этиб дарвозага тўп отадилар.

6-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки ёки уч ўйинчи майдон чизиғи бўйлаб бир-бирдан нарида туради, оралиқ – 1,5 м, мураббий тўп билан майдон марказида дарвозадан 12-13 м масофада жойлашади. Мураббий уч ўйинчининг бирига тўп узатади, ҳужумчи эса ўзининг тўпини мураббийга узатиб ва яна унга узатилган тўпни илиб олиб дарвозага тўп отишни бажаради;

- дастлабки ҳолат: дарвоза майдони чизиғида тўртта тўп (баскетбол ёки тўлдирма) қўйилади, тўплар ёнида химоячилар, ўрта ярим ҳужумчи ўрнида икки ҳужумчи, улар орасида тўп билан мураббий жойлашади. Ҳужумчилар бир-бирига тўп узатишни бажарган ҳолда ерда ётган тўпларнинг бирини нишонга олиб тўп отади, ўрта ярим химоячи тўп билан бўлган ўйинчига чиқади, марказий химоячилар бу вақтда олдинга чиққан химоячи ўрни томон силжишади. Ярим ўрта химоячи олдинга чиққандан сўнг яқин ётган тўп томон диагонал ҳолатда орқага қайтади. Мураббий машқнинг юқори савияда тез бажарилишини таъминлаш учун машққа янги тўпни киритади;

7-вазифа:

- тўп билан биринчи қатор ўйинчилари дарвозанинг чап томонида 12 м масофада, иккинчи қатор ўйинчилари ўнг томон жойлашади. Иккинчи қатор ўйинчиси 6 м чизиқ бўйлаб ҳаракат қилиб, узатилган тўпни илиб олади ва таянч ҳолатда 90° ўгирилган ҳолатда тўпни дарвозага отади ва ўнг томондаги колоннага ўтиб кетади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳаракатсиз химоячидан фойдаланиб;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп отишни бажарувчи, тўсик кўювчи химоячи қўллари билан ёнидан тўпни ўтказишга ҳаракат қилади.

8-вазифа

- Уч ҳужумчи 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида югуриб, ён томонга кадамма-кадам ҳаракат қилиб, бир-бирига тўп узатиб,

таяниб отиш ҳаракатини бажаради. 6 м чизигида жойлашган уч химоячи қаршисида тўп билан бўлган ўйинчига чиқиш ҳаракатини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат агар химоячилар чиқиш ҳаракатини бажаришга улгира олмаса, хужумчи тўпни дарвозага йўналтиради.

9-вазифа:

- химоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага таянган ҳолатда отиш;

- химоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага сакраб отиш;

- химоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага йиқилиб отиш;

- таянган ҳолатда сакраб, йиқилиб дарвозага тўп отишда ўйинчилар амплуасини (ўйнаш жойини) ҳисобга олиш зарур.

10-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки ўйинчи – бири чап бурчак химоячиси ва иккинчиси ўнг бурчак хужумчиси ҳолатида жойлашган. Ярим ўрта хужумчи эркин тўп ташлаш чизиги бўйлаб шеригидан тўп олиб алдамчи ҳаракатдан сўнг химоячидан ўтиб тўпни дарвозага отади. Химоячи фаол ҳаракат қилиб хужумчи ҳаракатини тўхта-тишга интилади;

- худди шунинг ўзи, фақат хужумчи аввал алдамчи ҳаракат ёрдамида химоячи назоратидан қутилиб, сўнг эркин тўп ташлаш чизиги бўйлаб ҳаракат қилади ва шерикларидан тўп олиб дарвозага тўп отишни бажаради;

- ўрта ярим хужумчи юқорида берилган машқдаги дастлабки ҳолатда жойлашади. Икки химоячи эркин тўп ташлаш чизигида ярим ўрта химоячи ҳолатида жойлашади. Хужумчи максимал тезликда эркин тўп ташлаш чизиги бўйлаб ҳаракат қилади ва шеригидан тўп олиб икки химоячи қаршилигини бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради.

11-вазифа:

- икки химоячи дарвоза қаршисида ўртада бири олдинда, иккинчиси орқада 6 ва 10 м масофада жойлашади. Тўп билан бўлган хужумчи биринчи химоячини алдаб ўтиб ва иккинчи химоячи томонидан юқорида қўлда қўйилган тўсикни бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради;

- дастлабки ҳолат: икки химоячи дарвоза майдони чизигининг марказида, учинчи химоячи дарвозадан 10 м узокликдаги ҳолатда жойлашади. Хужумчи тўп билан биринчи химоячини алдаб ўтади,

шундан сўнг марказдаги икки химоячининг қаршилигини бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради.

Химоя ўйини техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари

Тўсиқ қўйишни такомиллаштириш

1-вазифа:

- дастлабки ҳолат: бир химоячи, яна бир хужумчи оралик масофа – 3-4 м. Химоячининг юқоридан ва ён томондан қўйган тўсиғига хужумчи химоячи қўлларига тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, хужумчи ххимоячи устидан, чап ва ўнг ёнидан тўп отиш бажаради, химоячининг вазифаси отилган тўпни тўсишдан иборат.

2-вазифа.

- дастлабки ҳолат: химоячи хужумчига қарши жойлашган, барча хужумчилар тўпга эга. Мураббий ишораси ёки сигналидан сўнг хужумчилар олдиндан келишилган жойга тўп отиш бажаради, химоячилар эса отилган тўпни тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп ҳар хил томонга йўналтирилади, химоячилар тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозага тўп отилгандан сўнг химоячи тўсиқ қўйиб, дарвоза томон ўгирилади ва дарҳол сапчиб қайтган тўпга эга бўлади. Шундан сўнг кейинги тўп отиш бажарилади;

- худди шунинг ўзи, дарвозага тўп отиш бажарилгандан сўнг химоячи ва хужумчи дарвозадан қайтган тўпга эга бўлиш учун курашга киришади.

3-вазифа:

- ўйинчилар шерик бўлиб бир-биридан 3-4 м оралик масофада жойлашади ва улардан бири химоя ҳаракатларини бажаради, унинг шериги уларни қайтаради. Мураббий ишорасидан сўнг биринчи ўйинчи дарвозага тўсиқ қўйиш ҳаракатини бажаради;

- дастлабки ҳолат: ўйинчилар бир-бирига 3-4 м оралик масофада юзма-юз жойлашади, тўп билан бўлган ўйинчи алдамчи ҳаракат бажаради. Қарама-қаршисида турган ўйинчи химоя ҳаракатларини бажаради.

4-вазифа:

- дастлабки ҳолат: дарвозабон майдони чизиғида икки химоячи чап ўрта ярим, бир химоячи ўнг томонда, улар қаршисида

икки қатор ҳужумчилар жойлашади. Икки ҳимоячи қаршисидаги қатор ҳужумчиларнинг биринчиси тўпни иккинчи қаторда турган шеригига узатади, у тўпни илиб, тўп отиш ҳаракатини имитация қилади ва тўпни қайтаради, у ўз навбатида ҳимоячи тўсиғини бартараф этиб дарвозага тўп отади, ҳимоячилар фаол ҳаракат қилади;

- машқда уч ўйинчи иштирок этади (икки ҳужумчи ва ҳимоячи). Ҳужумчилар тўп билан навбатма-навбат алдамчи ҳаракат бажариб, ҳимоячидан ўтади, сўнг айланиб дарвозага тўп отади. Ҳимоячилар ҳужумчининг ўтишига қаршилик қилиб, кейинчалик отилган тўпга тўсиқ қўяди;

5-вазифа:

- дастлабки ҳолат: ҳимоячилар “6-0” тизимда. Ҳужумчилар ўнг ёки чап томонда ҳар бири тўп билан бир қатор бўлиб жойлашади. Қатор бошидаги ҳужумчи тўпни ҳимоячига узатиб, уни яна қайтиб олиб дарвозага тўп отишни бажаради. Ҳимоячилар тўсиқ қўяди;

- худди шунинг ўзи, фақат шу машқни ҳар бир ҳимоячи билан навбатма-навбат бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат ўйинчи тўп отишни бажаришда ўз хоҳишича дарвозанинг юқори ва пастки қисмларига бажаради. Ҳимоячи ўнг ва чап томонларга майдон чизиғи бўйлаб ҳаракат қилиб тўсиқ қўйишга интилади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳужумчилар дарвозага тўп отишнинг барча усулларини алдаб ўтиш ҳаракати билан галма-гал алмаштириб бажаради. Ҳимоячи тўпга тўсиқ қўйиш билан чегараланмасдан, олдинга чиқиб ўйинчини тўсиши ҳам лозим.

6-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки ҳимоячи дарвоза майдони чизиғида, ҳужумчилар 9 м чизикда икки қатор бўлиб жойлашган. Ҳимоячилар ён томонга қадамма-қадам ҳаракат қилиб, гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш ҳаракатини бажаради. Тўп отиш оралиқ вақтини мураббий бошқаради;

- 6 ҳужумчи тўп билан 6-0 тизимида 6 ҳимоячига қарши жойлашган. Ҳужумчилар навбатма-навбат дарвозага тўп отишни бажаради. Ҳимоячилар эса ён томонга силжиб ҳаракат қилиб, тўсиқ қўйишда ҳимоячиларни сон жиҳатдан устунликка эга бўлишини таъминлайди.

3.2. Дарвозабонни тайёрлаш учун машқлар

Жисмоний тайёргарлик

Тезкор-куч қобилиятини такомиллаштириши

1-вазифа:

- дастлабки ҳолат: икки дарвозабон бир-биридан 3-4 м оралик масофада жойлашади, улардан бири оёқларини олдинга чўзиб ўтиради, иккинчиси унинг қаршисида қўлига тўп олиб туради. Тўп билан бўлган дарвозабон аниқ йўналишда шериги кўкрак қисмига тўп ташлайди, у олдин орқага ётиб, сўнг яна ўтириб тўпни илиб олади;

- худди шунинг ўзи, ўтирган дарвозабон ўз-ўзига тўпни ташлаб бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп ердан сапчигандан сўнг уни илиб олиш зарур.

2-вазифа:

- дарвозабон дарвоза марказида қўлларига таяниб ётган ҳолатда бўлади. Хужумчи тўп билан дарвозанинг пастки қисмларига тўп отишни бажаради, дарвозабон эса шундай ҳолатда оёқлари билан тўпни қайтаради;

- худди шунинг ўзи, фақат тўплар думалаб келмаса, дарвозабон ундай отилган тўпларни фақат қўл билан қайтаради;

- қўлларга таяниб ётган дарвозабоннинг оёқларини шериги ушлаб туради. Ўйинчи 4-5 марта бирма-бир тўпни дарвозага отади. Дарвозабон тўпни фақат қўл билан қайтаришга ҳаракат қилади.

3-вазифа:

- дарвозабон чалқанча ерда (полда) ётиб, қўллардан фойдаланмасдан қарши томон ўгирилади: ётган дарвозабон бош томондан 2-3 м масофада икки тўп билан турган шерига кетма-кет тўпни отади, чалқанча ёки қаршида ётган дарвозабон тўпни қайтаришга ҳаракат қилади. Шу йўснида ўша йўналишда айланиб ҳаракат қилаётган дарвозабон оёғи томонда 2-3 м масофада турган иккинчи ўйинчининг отган тўпларини қайтаришга ҳаракат қилади;

- дарвозабон дарвозада ётган ҳолатда ўйинчи дарвозабон ёнгинасидан ўтишни мўлжаллаб тўп отади. Дарвозабон вазифаси – тўпни илиб, яна уни ўйинчига қайтариш.

4-вазифа:

- дарвозабон навбатма-навбат ўтириб-туриш ва сакраш ҳаракатларини бажаради, шу билан бир вақтда у юқоридан ёки

пастдан келаётган тўпни қайтариш учун ҳимоя ҳаракатларини ҳам бажаради;

- дарвозабон бир вақтда юкори бурчакларга отилган икки тўпни (ёки юкори ва паст) сакраб ушлаб олишга ҳаракат қилади.

Ҳаракат тезлигини такомиллаштириш

1-вазифа:

- тўпни юкорига, олдинга ташлаб, дарвозабон тез отилиб югуриб тўпга етиб олиб, уни илиб олади;

- худди шунинг ўзи, лекин тўпни ташлаб, дарвозабон оёқлари товони орқа қисмида югуриб тўпга етиб олади ва унга эга бўлади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозабон ҳаракатни товоннинг ташки қисмида, кейинчалик ички қисмида бажаради;

- дарвозабон олдинга ташланган тўп йўналиши томон отилиб югуриб тўпдан ўтиб, тўп тушадиган жойга яқин тўп тушмасдан ўтиради, сўнг ерга тушиб сапчиган тўпни қўллари билан ёпиб ушлайди.

2-вазифа:

- шерик ўйинчи қўлларидан бирини ён томонга узатиб, қўлидаги тўпни тушириб юборади, ундан 1,5-2 м масофада турган дарвозабон тўп ерга тушмасдан ўнга қўл ёки оёгини текказиши керак. Машқ масофани узоқлаштириш билан мураккаблаштирилади.

- икки дарвозабон бир-бири ортидан 1-1,5 м масофада аста югуриб ҳаракат қилади. Биринчи дарвозабон тўпни олдинга, чап томонга ёки орқага ташлайди. Иккинчи дарвозабон тез отилиб югуриб, ташланган тўпни илиб олади.

3-вазифа:

- икки дарвозабон тўп билан, бир-бирининг оралиғи 4-8 м масофада, чуқур ўтирган ҳолатда жойлашади. Иккаласи баравар тўпларини юкорига отади ва ҳар хил ҳолатда (сакраб ёки кадамлаб) бир-бирига қараб ҳаракат қилиб, шерик тўпига эга бўлади;

- икки дарвозабон бир-бирининг ортидан 1,5-2 м масофада туришади. Биринчи дарвозабон тўп билан ҳар хил: ўнгга, чапга, орқада турган шериги диққатини жалб қилиб ҳаракатланади. Кутилмаган вақтда тўпни ташлайди ёки ён томонга тушириб юборади. Иккинчи дарвозабон биринчи дарвозабоннинг ҳар бир ҳаракатини диққат билан кузатиб, тўп ташланганда ёки тушириб юборилганда сакраб ҳаракат қилиб, тўп ерга тушмасдан унга эга

бўлишга ҳаракат қилади. Тўп эгаллангандан сўнг дарвозабонлар жой алмашадилар.

4-вазифа:

- дастлабки ҳолат: уч дарвозабон тўп билан, оралиқ масофа – 3-4 м ҳосил килувчи ҳар хил учбурчак бўлиб жойлашади. Ишора ёки сигналдан сўнг ҳар қайси дарвозабон тўпни юқорига отади ва уларнинг барчаси чап ёки ўнг томонга ҳаракат қилиб шериги жойига келади ва тўпни илиб олади. Жой алмашиш усуллари ҳар хил бўлиши мумкин (югуриб, сакраб, ўтириб, сапчиб);

- икки дарвозабон тўп билан бир-бирига қараб 1,5-2 м масофада жойлашади, навбатма-навбат чалғитувчи ҳаракатларни бажаради. Биринчи дарвозабон қутилмаганда тўпни ташлайди ёки тушириб юборади, иккинчи дарвозабон унга қарама-қарши томонга тўпни ташлаб ёки тушириб юбориши лозим, шундан сўнг уларнинг ҳар бири тўп ерга тушмасдан уни илиб олишга ҳаракат қилади.

Чаққонликни такомиллаштириш

1-вазифа:

- дарвозабон деворга юзланиб 2-2,5 м масофада туриб, оёқ товонининг ўнг ва чап тарафи билан теннис тўпини йўналтиради ва уни шу оёқ билан тўхтатади;

- худди шунинг ўзи, фақат деворга отилган тўпни шундай ҳисоблаш керакки, тўп деворга тегиб қайтгандан сўнг ерга дарвозабон олдида тушиши лозим. Дарвозабон сакраб 180° ўгирилиб тўпни илиб олади;

- ўйинчи деворга ён томони билан туради. Бир қўли билан тўпни ерга уриб олиб юришни, юқорига кўтарилган иккинчи қўли билан девордан фойдаланиб бажаради;

- ўйинчи деворга юзланиб 2-3 м масофада туради. Чап қўли билан тўпни ерга уриб олиб юришни, ўнг қўли билан иккинчи тўпни деворга узатиб ва уни илиб олишни бажаради. Машқни чапга, ўнгга, девор бўйлаб, олдинга, орқага ҳаракат қилиб такрорлаш мумкин;

- деворга юзланиб қорнида ётиб, деворга тўп отади ва қайтган тўпни қайтаради (машқни ерда ўтириб, юриб бажариш мумкин);

- ўтириб (ётиб) девордан 3-4 м оралиқ масофада дарвозабон тўп отишни бажаради, девордан сапчиб қайтган тўпни туриб илиб олади. Машқни мураккаблаштириш мақсадида мураббий девор билан дарвозабон оралиқ масофасини қисқартиради.

2-вазифа:

- дарвозабон девордан 3 м оралиқ масофада унга юзланиб жойлашади. Ҷйинчи дарвозабон ортида девордан 4-5 м масофада қўлида теннис тўпларини олиб туради. Мураббий ишораси билан Ҷйинчи тўпларини навбатма-навбат деворга отади, девордан қайтган тўпни дарвозабон тўхтатиши лозим;

- дарвозабон девордан 1,5-2 м масофада орқа билан туради, тўп билан Ҷйинчи дарвозабондан 4-5 м масофадан туриб, дарвозабон оёгининг товон қисмига тўп отади. Дарвозабон отилган тўп ўтиб кетиши учун сакраб 180° ўгирилади ва девордан қайтган тўпга эга бўлади.

Техник тайёргарлик

Умумий тайёргарлик воситалари

1-вазифа.

- дастлабки ҳолат: икки дарвозабон бир-бири ортида 2 м масофада жойлашган. Улардан бири – дарвозабон, ҳимоя ҳаракатларини бажаради, иккинчиси уни қайтаради;

- худди шунинг ўзи, фақат улар бир-бирига юзланиб туради.

2-вазифа:

- Ҷйинчилар тўп билан оралиғи 3 м масофада икки қатор бўлиб жойлашган. Ҳар бир Ҷйинчи тўпни юқорида ёки пастда ушлаб туради. Дарвозабон қаторлар орасида ҳаракат қилиб, ҳимоя ҳаракатини бажаради;

- дарвозабон пастдан келаётган тўпни қайтариш ҳаракатларини бажаради. Дарвоза қаршисида тўп билан турган Ҷйинчи 4-10 марта тўп отиш ҳаракатини бажаргандан сўнг тўпни пастки бурчакларга йўналтиради;

- худди шунинг ўзи, дарвозабон тўп қайтариш бўйинча ҳимоя ҳаракатларини бажаради, Ҷйинчилар бир-бирига тўп отиш ҳаракатини бажаргандан сўнг тўпни юқори бурчакларга йўналтиради.

3-вазифа:

- дарвозабон дарвоза марказида ўтирган ҳолатда, Ҷйинчи дарвоза бурчакларига кетма-кет 4-5 марта тўп отади, дарвозабон оёқ билан ёнга кенг қадам ташлаб тўпни қайтариши керак;

- дарвозабон оёқларида ўтирган ҳолатда юқорига ва пастга йўналтирилган тўпларни қайтаради.

4-вазифа:

- дастлабки ҳолат: дарвозабон дарвоза марказида оёқларини елка кенглигида очиб туради. Дарвозабондан 4-5 м масофада турган ўйинчи маълум бир кучланишда дарвозабон оёқлари орасига йўналтириш учун тўпни отади. Дарвозабон вазифаси оёқларни тез жуфтлаштириш ҳаракати орқали тўпни қайтаришдан иборат;

- дарвозабон дарвоза марказини эгаллайди, оёқлар жуфтланган, 3-4 марта дарвозага йўналтирилган тўпларни қўли билан қайтаради. Дарвозабон жуфтланган оёқларда ҳаракат қилиб, дарвозага йўналтирилган тўпларни қайтаради. Бир оёқда тўпни қайтариш ман этилади.

Махсус тайёргарлик воситалари

1-вазифа:

- дарвозабон дарвозада ҳар хил гимнастика машқларини бажаради. Бажариш вақтида ўйинчилар дарвозага тўп йўналтиради, дарвозабон машқларни тўхтатиб, тўпни қайтаришга киришади;

- дарвозабон ўнг ёки чап томонларга қўллар ёрдамида айланиб ўтади. Дастлабки ҳолатга қайтиш вақтида бир гуруҳ ўйинчилар кетма-кет (5-6) дарвозанинг ҳар хил бурчакларига тўп отадилар. дарвозабон вазифаси ушбу отилган тўпларни қайтаришдан иборат.

2-вазифа:

- икки ўйинчи ҳар бири икки тўп билан бир-бирига юзланиб 10-12 м оралик масофада жойлашган. Ўйинчилар орасида 4-6 м оролик масофада икки дарвозабон бир-бирига юзланиб туради. Ишорадан сўнг уларнинг бири олдинга дўмбалок ошади, иккинчиси унинг устидан сакраб ўтади. Ўйинчилар дарвозабонларга навбатманавбат иккитадан тўп отадилар. Бири дўмбалок ошганга, иккинчиси сакраган дарвозабонга тўп отади;

- дарвозабон олдинга дўмбалок ошишни бажаради, у дастлабки ҳолатга қайтиб, ўтириш ҳолатига келганда, ундан 4-6 м оралик масофада турган иккинчи дарвозабон биринчи дарвозабон ёнига кетма-кет тўп отади, дарвозабон вазифаси – тўпни қайтариш;

- худди шунинг ўзи, фақат икки марта олдинга дўмбалок ошгандан сўнг.

3-вазифа:

- икки дарвозабон, бири тўп билан, бир-бирига қарама-қарши 5-7 м оралик масофада жойлашган. Тўп билан бўлган дарвозабон олдинга бир қадам қўйиб, тўпни юқорига ташлаб, олдинга дўмбалок

ошишни бажаради. Унинг шериги тўпни юқорига ташлаш вақтида олдинга ҳаракат қилиб, дўмбалок ошган дарвозабон устидан сакраб ўтади ва у тарафга бошқа ўйинчилар томонидан йўналтирилган бир, икки тўпни қайтариб, сўнг биринчи дарвозабон юқорига ташлаган тўпини илиб олади;

- бир чизик бўйлаб икки дарвозабон 8-10 м оралиқ масофада, учинчиси эса уларнинг бирига юзланиб ўтирган ҳолатда жойлашади. Ўртадаги дарвозабон шерикларининг бири томон олдинга дўмбалок ошади. У тўпни юқорига ташлаб, дўмбалок ошиш ҳаракатини бажарувчи устидан сакраб ўтади ва ўз навбатида қаршисида турган шериги томон олдинга дўмбалок ошади. Дўмбалок ошишни бажарган дарвозабон ҳаводаги тўпни жойини аниқлаб, унга дарҳол эга бўлишга интилади.

4-вазифа:

- гуруҳ ўйинчилар дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб навбатма-навбат 6 м масофадан дарвозанинг юқори ва пастки қисимларига тўп отишади. Отиш тезлигини кучайтириб ёки камайтириб, ўйинчилар дарвозабон ҳимоя ҳаракатларини мураккаблаштиради. Тўп отиш вақти оралиқ 5-10 с ташкил қилиши лозим;

- 7-10 одамдан ташкил топган гуруҳ ўйинчилар ҳар қайсиси икки тўп билан ҳар хил ҳолатда дарвозага тўп отишади. Икки дарвозабон навбатма-навбат алмаштирилади.

5-вазифа:

- барча ўйинчилар иккитадан (теннис ва гандбол) тўптга эга бўлиб, майдон марказида жойлашади. Дарвоза томон ҳаракат қилган ўйинчи навбатма-навбат теннис тўпини таянган ҳолатда ва гандбол тўпини сакраб дарвозага отади:

- дарвоза майдони чизиғида тўрт ўйинчи, ҳар бири икки тўпга эга бўлиб жойлашади. Отиш тезлигини орттириб ёки камайтириб, дарвозабон тўпни қайтаришга шароит яратиб дарвозанинг ҳар хил қисмларига тўп отади.

6-вазифа:

- дарвозабон дарвозада. Хужумчилар 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида уч қатор орқама-орқа бўлиб жойлашган. Биринчи ва иккинчи қатордаги ўйинчилар навбатма-навбат дарвозанинг маълум юқори бурчакларига, учинчи қатордагилар – дарвозанинг пастки бурчакларига тўп отадилар;

- худди шунинг ўзи, фақат биринчи ва иккинчи қатордагилар дарвозанинг маълум пастки бурчагига, учинчи қатордагилар хоҳлаган юқориги бурчакка тўп отадилар.

Ўйин тайёргарлиги

Умумий тайёргарлик воситалари

Комплекс машқлар

1-вазифа:

- ўйинчилар тўп билан дарвоза майдонининг ўнг томонида жойлашади. Қарама-қарши дарвозанинг эркин тўп ташлаш чизиғида оралиғи бир-биридан 3 м масофада тўрт устунча ўрнатилади. Хужумчилар майдоннинг ён чизиғи бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриб, устунчаларни оралаб ўтади ва дарвозабонга тўпни узатади, сўнг ўзи қарама-қарши дарвоза томон отилиб югуриб дарвозабон қайтарган тўпни илиб олади ва уни ерга уриб олиб юришдан фойдаланиб дарвозага отади.

2-вазифа:

- 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида оралик масофа 2,5-3 м да 6 та тўп. Бир неча тўп майдонинг ён чизиғида жойлашган. Дарвоза майдонининг чап бурчагида жойлашган ҳар бир ҳимоячи навбатманавбат ҳар бир тўпга олдинга чиқиб, уларга қўлини текказиб, 6 м чизикқа қайтади ва ён чизикда ётган тўпни олиб дарвозабонга узатади, сўнг қарама-қарши дарвоза томон отилиб югуради, дарвозабондан қайтиб олган тўпни дарвозага отади;

- худди шунинг ўзи, фақат бошқа томонга.

3-вазифа:

- ўйинчилар ўрта чизикда жойлашади. Эркин тўп ташлаш чизиғининг ўнг томонда бир неча тўплар қўйилади. Хужумчи дарвоза томон тезлашиб югуради ва тўпни олиб дарвозага отади, шундан сўнг яна орқага тезлашиб югуради, яна ётган тўпни олиб дарвозага отади. Ҳар бир ўйинчи 8 тадан дарвозага тўп отишни бажаради. Тўп отиш усулини мураббий кўрсатади;

- худди шунинг ўзи, фақат майдон ўрта чизиғида ораси 3 м бўлган устунчалар ўрнатилади. Ўйинчи улар орасидан илонизисимон ҳаракат қилиб ўтиб қайтади.

4-вазифа:

- 6 гандболчи оралиғи 2-3 м масофада ўрта чизикда жойлашади. Иккинчи гуруҳ (6 та) юза чизикда жойлашиш ҳолатини

эгалайди. Ҳар қайси ўйинчи тўпга эга. Ишора ёки сигналдан сўнг майдон марказида турган ўйинчилар ўз шериклари томон тезлашиб югуради. Дарвоза майдонига югуриб етиб келганда уларнинг шериклари улар томон тўпни думалатиб юборади. Тўпни олган ўйинчи яна уни шерикларига ҳаводан узатади ва дарҳол майдон марказига қайтади ва яна тўпга эга бўлиб уни юза чизиғида турган шерикларига сакраб узатади. Шундан сўнг машқни иккинчи «олтиликлар» бажаради.

5-вазифа:

- дастлабки ҳолат: химоячилар майдон бурчагида, хужумчилар эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб жойлашган. Эркин тўп ташлаш чизиғига тўртта гандбол тўпи қўйилади (хужумчилар сонига қараб). Хужумчилар ҳар бири тўпга эга. Ҳимоячи биринчи тўпга югуриб чиқади, унга тегиб хужум қилаётган хужумчи ҳаракатига қаршилик кўрсатади ва дарвоза майдони чизиғига қайтади. Сўнг кейинги тўпга чиқади ва ҳоказо. Кейинги ҳимоячи машқни (олдинги химоячи иккинчи тўпга теккандан сўнг) бажаради.

Ёрдомчи ўйинлар

1. “Қувлашмачок”. Бир тўпсиз-қувловчи. Бошқа ўйинчиларда битта тўп. Тўпга эга бўлган ўйинчига тегиш мумкин эмас. Шунинг учун ўйинчилар қувловчи кимни ушламоқчи бўлса, шунга тўп узатади.

2. “Қувлашмачок”. Ўйинчилар шерик бўлиб бир-бирининг қўлидан ушлаб олади. Қувловчи шериклар бир-бири қўлини қўйиб юбормасдан бошқаларни ушлаши мумкин.

3. “Қувлашмачок”. Жамоа хужумчи ва химоячиларга эга. Қувловчи фақат хужумчи ушлаши мумкин. Ҳимоячилар хужумчиларни қувловчидан тўсишга ҳаракат қилади.

4. “Тўп билан қувлашмачок” ўйини. Ўйин майдоннинг бир бўлагига ўтказилади, икки жамоа тўпга эга. Хужумчилар вазифаси рақиб ўйинчиларининг ҳаммасига қўлда ушлаб турган тўпни текказиш. Тўпни узатиш ва тўп билан уч қадам қилишга рухсат этилади. Тўп теккан ўйинчи майдонни тарк этади. Барча хужумчилар майдондан чиқарилгандан сўнг жамоалар рол алмашади.

5. “Қаерда тўп кўп?” ўйини волейбол майдонида ўтказилади. Ҳар бир жамоада иккитадан тўп: ишора ёки сигнал билан тўп тўр устидан рақиб томонга ташланади. Қайси жамоа томонида тўп қолмаган бўлса, у ғолиб ҳисобланади.

6. “Қаерда тўп кўп?” ўйини волейбол майдонида ўтказилади, тўр ўрнига гимнастика ўриндиғи қўйилади. Ҳар бир жамоада икки тўп. Ўйин бошланишига берилган сигналдан сўнг тўпни ўз майдонига уриб скамейка устидан сапчитиб рақиб майдонига ўтказиш керак. Майдонида тўп қолмаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

7. “Нишонни уриб чиқар” ўйини. Ўйин волейбол майдонида ўтказилади. Юза чизикда оралик масофаси бир метрдан тўплар қўйилади. Ҳар бир жамоада учтадан ўйинчи тўр бўйлаб 3 метрли худудда жойлашади, бири тўр остидан тўп отиб нишонга текказишга уринади, бошқалар уларни ҳимоя қилади. Бошқа ўйинчилар майдон ташқарисида тўп йиғиб, ўзларининг учликларини кейинги ҳужум учун тўп билан таъминлайди.

8. Гандбол тўпи билан “Отишма” ўйини.

9. “Тўп учун кураш” ўйини. Майдон бўйлаб рақибни шахсий тўсиш. Шахсий ҳимояда бир-бирига ёрдам кўрсатиш.

10. Уч тўп билан “Тўп учун кураш” ўйини. Қисқа муддатда барча тўпларга эга бўлган жамоа ғолиб ҳисобланади.

11. “Ҳаракатчан дарвоза” ўйини.

12. 3x3x3 ёки 4x4x4 бўлиб гандбол ўйнаш. 3 тайм 6 дақиқадан, 3 дақиқа дам олиш учун танаффус.

13. Тўрт гуруҳ ўйинчилар майдоннинг ҳар хил икки томонида жойлашади. А ва Б гуруҳлар – ҳимоячи, В ва Г – ҳужумчи. В гуруҳи ҳужумчилари бир тўп билан. А гуруҳи ҳимоя қилинаётган дарвозага ҳужум қилади, дарвозага тўп отишни бажаргандан сўнг, В гуруҳи ҳужумчилари қарама-қарши дарвозага ҳужум қилади, Б гуруҳи ҳимоячилари уларни дарвозадан 15-17 м масофада қарши олади. Бу ҳимоя ҳаракатлари вақтида А гуруҳи ўйинчилари 15-17 м олдинга чиқишади. В гуруҳи ҳужумчилари дарвозага тўп отгандан сўнг, Г гуруҳи ҳужумчилари дарвозага ҳужум бошлади, буларни А гуруҳи ўйинчилари ҳимоя қилади ва ўйин яна давом этади.

14. Майдоннинг ярмида ўйнаш. Шахсий ҳимоя, икки тайм 6 дақиқадан, 3 дақиқа танаффус.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳи учун дарсларнинг намунавий мазмуни

1-дарс

Комплекс дарс. Бунда учта вазифа ҳал этилади: тезкор ҳаракат ва сакровчанлик, шерик билан қарама-қарши ҳаракатда тўпни

узатиш ва илишни ўрганиш, химоячи тўсиғидан кутилишни такомиллаштириш.

Дарсинг тайерлов қисми – 30 дақиқа.

Сафланиш машқлари (5 дақ). Аркон билан умумий ривожлан-тирувчи машқлар: эгилиш, бурилиш, қўлларни тез силтаб айлан-тириш, ҳар хил ҳатлаб ўтиш, сакраб ўтиш (икки қўлда аркон билан). Арконда сакраш.

Асосий қисм – 56 дақиқа.

Кенглиги 30-50 см қилиб белгиланган жойларда олдинга ва орқа билан сакраш, бир оёқлаб, икки оёқда, бирма-бир ва кўп марта (7 дақ).

Шерик бўлиб бир тўп билан машқлар бажариш. Ўйинчи ўзи томон югуриб келаётган шеригига тўп узатади ва у тўпни илиб, унга яна қайтаради ва дастлабки ҳолатга қайтади. Секин-аста улар орасидаги масофа ва тезлик ўзгартирилади (6 дақ). Худди шундай машқ, фақат дастлабки ҳолатга қайтишга ва тўп илишга чиқишда ўйинчи тўсиқларни бартараф этиб устунчалар орасидан ўтади (5 дақ).

Тўпсиз шерик билан машқлар. Химоячи ҳужумчини дарво-забон майдонида қирмаслиги учун уни тўсишга ҳаракат қилади, ҳужумчи эса отилиб чиқиш ҳаракатидан фойдаланиб химоячини алдашга уринади (8 дақ). Ҳужумчи химоячи ортида ётган тўп ёки бошқа буюмни олиш учун ҳаракат қилади (1,5-2 м масофа). Химоячи унга қарши ҳаракат қилади (8 дақ).

Ҳар бир ўйинчи тўп билан. Тўпни ўзи атрофида, шеригини айланиб. ўнг ва чап қўлда, бир ва икки оёқда сакраб олиб юриш (5 дақ).

“Худудга ёриб кир” ўйини. Дарвоза майдонида бир неча тўп қўйилган. Бир жамоа – химоячи (6-8 одам), бошқа жамоа – ҳужумчи. Химоячилар дарвоза майдони чизиғи бўйлаб қатор туриб олиб, майдон ичида ётган тўпларни олиш учун ҳаракат қилувчи ҳужумчиларни киритмайдилар. Бир ҳужумчи фақат бир тўпни олиши ёки уриб юбориши мумкин, сўнг яна майдонга қайтиши зарур. Яккакураш фақат гандбол қондалари меъёрида рухсат этилади. Белгиланган вақтдан сўнг жамоалар ўрин алмашадилар. Кўп тўп олган жамоа ғолиб ҳисобланади (8 дақ).

Дарсинг якуний қисми – 3 дақиқа. Оддий, секин югуриш, бўшашиш машқлари, дарсга якун ясаш.

2-дарс

Комплекс дарс. Бунда иккита вазифа ҳал этилади: ўйиндаги чакқонликни тарбиялаш ва шеригига карама-қарши ҳаракат қилиб, тўпни узатиш, илишни ўргатиш.

Дарснинг тайёрлов қисми – 25 дақ.

“Ман этилган ҳаракатлар” ўйини (4 дақ). Теннис тўпи билан умумривожлантирувчи машқлар: эгилиш, бурилишлар, оёқлар билан ҳар хил ҳаракатлар қилиш. Тўпни олдинга, ёнга ташлаб илиш, тўпни думалатиб сўнг унга етиб олиш ва ҳоказо (20 дақ).

Асосий қисм – 60 дақиқа.

“Эпчил болалар” ўйини (8 дақ) “Қувлашмоқ” (6 дақ). Карама-қарши орқама-орқа бўлиб қатор туриб, карама-қарши қаторга тўп узатиб, ўзининг қатори охирига туриб олиш (5 дақ). Қарши қаторга тўп узатиб ва қарши қатор охирига ўтиб туриш (5 дақ).

Икки қаторда биринчи бўлиб турган ўйинчилар тўп билан бир вақтда қарши қатор томон тўпни ерга уриб ҳаракат қилади ва кейинги ўйинчига тўп узатиб қатор охирдан жой олади (8 дақ).

Тўпсиз шерик билан машқ. Навбатма-навбат ҳар хил ҳаракатларни (ўнг, чапга отилиб югуриш, тўхташ, сакраш) бажарувчи ҳужумчи ортида турган ҳимоячи ҳужумчи ҳаракатларини такрорлайди (4 дақ). Шу машқ, фақат 2-3 м кенгликдаги масофада ҳимоячи ҳужумчига юзланиб туради, ҳужумчи ҳимоячилардан ўтиб кетишга ҳаракат қилади (4 дақ).

Бир ўйинчи туриб, иккинчи ўйинчини алдаб ўтиб, унга тўпни узатади ва шундай яна такрорланади (5 дақ). Ўйинчи шерик билан ҳаракатда бир-бирига тўп узатади (8 дақ). “Тўп сардорга” ўйини (8 дақ).

Яқуний қисми – 5 дақ.

Оддий югуриш. Организмни бўшатиш машқлари, дарсга яқун ясаш.

3-дарс

Комплекс дарс. Бунда тўп отишни бажаришда ва карама-қарши ҳаракатда тўпни узатиш ва илиш зарур бўлган сифатлар ривожлантирилади.

Тайёрлов қисми – 30 дақиқа.

Сафланиш машқлари (5 дақ). Тўлдирма тўп билан умумий ривожлантирувчи машқлар: эгилишлар, гавдани букиш, тўпни

олдинга, ён томонларга, орқага ташлаб илиб олиш, тўплар устидан сакраш (24 дақ).

Асосий қисми – 55 дақиқа.

Белгиланган 6 ва 9 метрли чизиклар ва белгиланган майдон бўйлаб йўлакларда югуриш ва сакрашлар (14 дақ).

Қарама-қарши бир-бирини ордидан икки қатор бўлиб, қатор ўртасида ўтирган ҳолатдаги ўйинчи ўрнидан силжимасдан қаторлар бир-бирига узатган тўпга қўллари билан ҳаракат қилади. Тўп узатилгандан сўнг ўйинчи қарама-қарши қатор ортига ўтиб кетади (4 дақ).

Залнинг тўрт бурчагида марказга юзланиб бир-бири ортида турган тўрт қатор сафланади. Қарама-қарши қаторлар зал диагонали бўйлаб тўпни узатиб, тўп узатилган қатор ортига ўтиб кетади (5 дақ). Қарши қатор томон тўпни ерга уриб югуриб, сўнг тўпни узатади ва қатор ортига ўтиб кетади (6 дақ). Қатор олдида турган ўйинчиларнинг ҳаммаси тўп билан. Ишора ёки сигналдан сўнг барча тўрт қатор олдида турган ўйинчилар ўзининг қарама-қаршисидаги қатор томон тўпни ерга уриб олиб юриб ҳаракат қилади. Шериклар билан учрашувда у алдаш ҳаракатидан фойдаланиб улардан ўтиб, яна ўз қаторига қайтиб, қатор бошида турган ўйинчига тўп узатади ва ўзи қатор ортига ўтиб кетади (6 дақ).

Узоқликдаги нишонга (девордаги тўсин, майдондаги белги, яна бошқалар) теннис тўпини улоқтириш (13 дақ).

“Айланма лапта” ўйини

Яқуний қисми – 5 дақ.

Оддий югуриш. Организмни бўшатилиш машқлари, дарс га яқун ясаши.

4-дарс

Комплекс дарс. Вазифа: ўйиндаги чаққонлик ва қарши ҳаракатда тўп узатиш ва илишни ўргатиш.

Тайёрлов қисми – 24 дақиқа.

Сафланиш машқлари (4 дақ). Умумривожлантирувчи машқлар (20 дақ).

Асосий қисми – 64 дақиқа.

Ҳар хил ҳолатда (ётиб, ўтириб, туриб) тезланиш ва отилиб югуриш. Нафасни ростлаш учун дам олиш (7 дақ). “Тўпни тез қайтар” ўйини. Бир ўйинчи бир-бирининг ортида турган қаторга

навбатма-навбат тўп узатади, қатордаги ўйинчи тўпни узатгандан сўнг ўзидан кейинги турган ўйинчига унинг тўп олишига ҳалақит қилмаслик учун ўтиради. Қатор ортидаги ўйинчи тўп узатувчи ўйинчи жойига ўтади. тўп узатувчи қатор бошига ўтади. Машқни жамоа бўлиб мусобақа тариқасида ўтказиш мумкин (7 дақ).

Икки бир-бирига қарши қатор ташкил этилади. Қаторлар орасида 0,5-1,5 м баландликда аркон тортиб қўйилади. Тўпни аркон тагидан узатиб, қатор ортига ўтиб кетилади (4 дақ). Тўпни аркон тагидан узатиб, тўп узатилган қатор ортига ўтиб кетилади (5 дақ). Тўп билан арқондан сакраб, тагидан ўтиб тўп узатади ва тўп узатилган қатор ортига ўтиб кетилади (10 дақ).

Учта бўлиб машқ бажариш. 2 м йўлак бўйлаб икки ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юради, учинчи ўйинчи ҳимоячи вазифасини бажариб, кетма-кет биринчи ва иккинчисининг йўлини тўсиб, уларга ҳалақит қилади. Вақти-вақти билан ўйинчилар роллари билан алмашадилар (10 дақ). Бир ҳимоячи икки ҳужумчи. Ҳимоячи назоратидаги биринчи ҳужумчи шеригига тўп узатиб, ҳар хил томонларга тез отилиб ҳимоячи тўсиғидан қутилиб, яна тўпни қайтариб олади. Ўйинчилар маълум вақтда роллари билан алмашадилар (8 дақ). “Тўп учун кураш” ўйини (8 дақ).

Яқуний қисм – 2 дақиқа.

Адабиётлар

1. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., Советский спорт, 2003.
2. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М., Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. М., Фон, 1996.
3. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. М., ФиС, 2001.
4. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин. М., Союз гандболистов России, 2001.
5. Клусов Н.П. Тактика гандбола. М., ФиС, 1986.
6. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителя. М., Просвещение, 1986.
7. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А, Гандбол. Жисмоний тарбия институти талабалари учун дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
8. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандболистов. Т., УзГИФК. 2006.
9. Абдурахманов Ф.А, Павлов Ш.К., Гандбол. Жисмоний тарбия институтлари учун намунавий дастур. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
10. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 1992.
11. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000.

МУНДАРИЖА

ГАНДБОЛ	1
Сўз боши	3
1. ТАШКИЛИЙ -УСЛУБИЙ КўРСАТМАЛАР	5
1.1. Ўқув-машғулот ишлари	5
1.2. Ўқув режаси	8
1.3. Йиллик тайёргарлик циклининг режаси	14
1.4. Амалий машғулотлар учун дастурий материаллар	23
1.5. ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАР	42
1.6. НАЗАРИЙ ТАЙЁРГАРЛИК	44
1.7. ЙўРИҚЧИЛИК ВА ҲАКАМЛИК АМАЛИЁТИ	48
2. ТАЙЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	53
2.1. Назорат машқларини бажариш учун кўрсатма умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш	55
3. ЖИСМОНИЙ, ТЕХНИК ВА ЎЙИН ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН МАШЎУЛОТ ВАЗИФАЛАРИ	78
3.1. Майдон ўйинчилари учун машқлар	78
3.2. Дарвозабонни тайёрлаш учун машқлар	89

Муҳаррир Л.Абдурахмонова
Техник муҳаррир М.Султонов

Босишга рухсат этилди 05.01.09. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 6,5 ш.б.т. 34-08 рақамли шартнома. Адади 300 нусха.
19-сон буюртма.

“Lider Press” нашриёти, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2.

“Фахризода” кичик корхонаси
(Дустлик шох кучаси, 2А 41уй)да чоп этилди

