

576  
55  
SHONAZAROV OTABEK RAXIMOVICH

SMONIY TARBIYA VA SPORT FANIDAN  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
(QO'L TO'PI) nomli  
USLUBIY QO'LLANMA



CH0000035932

75.575  
81.55

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA  
UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORTT FANIDAN  
(QO'L TO'PI)

SHONAZAROV OTABEK RAXIMOVICH

Barcha bakalavriyat ta'limiy o'nalishlari uchun

USLUBIY QO'LLANMA



TOSHKENT – 2020

Ilmniy asosli  
T. B. P. U.  
I. V. J. n. n. s. i.

4-86481

## ANNOTATSIYA

*Uslubiy qo'llanma barcha bakalavriyat ta'lim yo'nalish talabalari uchun mo'ljallangan. Unda qo'l to'pi sport turining paydo bo'lishi, uning sport turlari tizimida tutgan o'rni, qo'l to'pi sport turi atamaları, uning texnikasi hamda taktikasi, uni o'rgatish metodlari, bu sport turi bo'yicha musobaqa qoidalari to'g'risida fikr yuritiladi.*

## АННОТАЦИЯ

*Методическое пособие предназначено для студентов всех направлений бакалавриата. В нем описаны возникновение ручного мяча как вида спорта, его место в системе спортивных дисциплин, спортивные термины, его техника и тактические приемы, методы его преподавания, правила проведения спортивных соревнований по ручному мячу.*

## ANNOTATION

*The manual is intended for students of all undergraduate courses. It describes the emergence of the hand ball as a sport, its place in the system of sports disciplines, sports terms, its technique and tactics, methods of teaching it, and rules for conducting sports competitions in hand ball.*

**Muallif:**

**O.R.Shonazarov**

- Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasida o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

**U.R.Radjabov**

Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedrasida mudiri, dotsent

**R.D.Raximqulov**

- O'ZDJTU Jismoniy madaniyat kafedrasida dotsenti

*Jismoniy va ma'naviy yetuk yoshlar-ezgu maqsadlarimizga yetishda tayanchimiz  
va suyanchimizdir  
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev*

## KIRISH

2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish<sup>1</sup> belgilab qo'yilgan.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qitishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Jismoniy tarbiya va sport oliy ta'lim muassasalarida bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, talabalar uchun muhim individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarning professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari xamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

Ushbu uslubiy qo'llanma o'quv materiallarining mosligini, jismoniy mashqlar shug'ullanish ketma-ketlik tartibini va maktab, akademik litseylar hamda kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining jismoniy tarbiya dasturlari bilan o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi. Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsad va vazifalari oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning maqsadi turli tashkiliy pedagogik shakllarida, pedagoglar jamoasi bilan o'zaro hamkorlikda talabalarni jismoniy

---

<sup>1</sup> 2017-2021 yillarga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi

tarbiyalash masalasini tashabbuskorlik bilan ijodiy va malakali hal etishga qodir bo'lgan rivojlangan jismoniy mukammal pedogog-tarbiyachi shaxsini shakllantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va sport ta'limi vazifalarini (o'qitish, tarbiyalash, sog'lomlashtirish) quyidagilar yordamida amalga oshiriladi:

- talabalarda shaxsini har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning roli haqida zamonaviy qarashlar va ishonch shakllantirish;
- o'zini jismoniy takomillashtirishga ehtiyojni tarbiyalash va sog'lom turmush motivatsiyalarini rivojlantirish;
- asosiy jismoniy sifatlarini va psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish;
- kasbiy (professional) kasaliklarining oldini olish uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish;
- inson shaxsining har tomonlama rivojlantirish uchun talabalarni jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga jalb etish;

Talabalarining bilimlari, malaka va ko'nikmalariga qo'yiladigan talablar:

- o'qish jadvalida ko'rsatilgan kunlar va soatlarda muntazam ravishda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashish;
- o'zining jismoniy tayyorgarligini oshirib borish;
- nazorat mashqlari va normativlarini bajarish, ko'rsatilgan muddatlarda jismoniy tarbiya bo'yicha nazoratni topshirish;
- o'qish, dam olish va ovqatlanish ratsional rejimiga amal qilish;
- doimiy ravishda gigiyenik va ishlab chiqarish gimnastikasi bilan shug'ullanish, o'qituvchilarning muhim maslahatlaridan foydalanib, mustaqil ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish;
- o'quv guruhlarida, kursda, fakultetda, oliy ta'lim muassasasi va boshqalarda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida faol ishtirok etish;
- belgilangan muddatlarda tibbiy ko'rikdan o'tish, sog'lig'i va jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarligi holatini o'zi nazorat qilib borish;
- o'qish jadvalida kiritilgan jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarni o'quv vazifasi sifatida emas, balki faol dam olish va boshqa fanlar bo'yicha og'ir aqliy ishlardan so'ng kuchlarini tiklash va bo'lajak mashg'ulotlariga tayyorgarlik vositasi sifatida qabul qilish (tushunish).

Talaba-yoshlarning ta'lim olishlari va ularni doimo sog'lom bo'lishlari davlat qonunlari bilan muhofaza qilish, bo'lajak mutaxassislarning porloq kelajagini ta'minlash, deb talqin qilish lozim. Shu tufayli barcha talaba-yoshlar qayerda ta'lim olmasin, ularga berilgan imtiyozlardan maqsad yo'lida foydalanish, jismoniy kamolotni ta'minlash zarur bo'ladi va bu bilan jismoniy tarbiyaning ijtimoiy va tarixiy mohiyatlarini yanada ko'targan, uni imkon boricha, inson hayotidagi yuksak

omil ekanligini kelajakka meros qilib qoldirishga hayotiy tajriba va amaliyot asos bo'ladi.

Shu sababdan Respublika sportining istiqbolidagi asosiy manbalarning holati va uni rivojlantirish omillaridan xabardor bo'lish muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Ayniqsa, 2010-yilni "Barkamol avlod yili" deb nomlanishi hamda bu boradagi maxsus Davlat dasturining ishlab chiqilishi yoshlarning jismoniy va ma'naviy sog'lom o'sishi, ularning eng zamonaviy intellektual bilimlarga ega bo'lgan, uyg'un rivojlangan insonlar bo'lib yetishi yo'lida barchamizdan aniq maqsadga yo'naltirilgan sa'y-harakatlarni talab etadi.

## I BOB. QO'L TO'PI O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Qo'l to'piga 1898 yilda asos solingan hisoblanadi. Ordupe shahridagi gimnaziyalardan birining uqituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan. qizlar uchun xam mos keladigan o'yini yaratdi. To'pni uzatish va otish qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi va bu o'yinga "Xandbol" deb nom beradi.

Bu o'yin katta futbol maydonida o'ynalishi, bu maydon o'yinchilarida katta jismoniy tayyorgarlik talab qiladi. Bir paytni o'zida 7:7 o'yin variantlari o'ynalanadi. 1904 yili birinchi bo'lib Daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yininig dastlabki qoidalari nashr etiladi. Ushbu qoidalarni qoidalar muallifi xam X. Nilson hisoblanadi. Qo'l to'pi o'yini tezda butun jaxonga tarqab ketdi. Ovropa mamlakatlarida qo'l to'pini rivojlanishi natijasida 1928 yilda umumjaxon xavaskorlar federatsiya tashkil topdi va shu yili Pragada xotin qizlar o'rtasida turnir o'tkazildi.

1934 yilda birinchi xalqaro qo'l to'pi musobaqa qoidalari ishlab chiqildi.

1936 yilda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida qo'l to'pi o'yinini 11:11 varianti bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1938 yili bir payitni o'zida Germaniyada 11:11 va 7:7 variantlari bo'yicha musobaqa o'tkazildi. 1950 yildan boshlab qo'l to'pini 7:7 variantlarini o'ynab kelishmoqda. Qo'l to'pi bo'yicha erkaklar o'rtasida Ichi jaxon chepianati 1970 yilda o'tkazilgan bo'lib, 1 chi o'rin Ruminiya, 2 o'rin GDR, 3 o'rin Yugoslaviya terma jamoalari egallaladilar. Ayollar o'rtasida I chi jaxon chempionati 1971 yilda o'tkazilgan bo'lib 1 chi o'rin GDR, 2 o'rin Yugoslaviya, 3 o'rin sobiq SSSR terma jamoalari egallagan.

1972 yil Myunxenda o'tkazilgan XX chi Olimpiada o'yinlarida qo'l to'pi erkaklar o'rtasida dasturga kiritildi. 1 chi o'rin Yugoslaviya, 2 chi o'rin SSSR, 3 chi o'rin Ruminiya terma jamoalari egalladi.

1976 yilda o'tkazilgan Monreal Olimpiadasida ayollar o'rtasida qo'l to'pi o'yini dasturga kiritildi. 1 chi o'rin sobiq SSSR, 2 chi o'rin GDR, 3 chi o'rin Vengriya terma jamoalari egalladi.



Xozirgi kunda Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasiga 123 davlat a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanadi. Shu jumladan 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari qo'l to'pchilaridir.

### **1.1. O'ZBEKISTONDA QO'L TO'PINING RIVOJLANISHI**

Respublikamizda qo'l to'pi o'yini 1930-1935 yillarda rivojlana boshladi, qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilar soni ko'paya bordi. 1938 yilda Respublikamizda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. <sup>1</sup>Qo'l to'pini 11:11 variantida 1960-yilgacha Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida musobaqalar o'tkazildi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutida qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yilda Toshkent shaxar birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqaga 16-20 ta jamoa qatnashdi. O'zbekiston qo'l to'pchilari 1960 yildan boshlab Sobiq Ittifoq chempionatida qatnasha boshladi. 1962 yilda o'tkazilgan 2-chempionatida erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli qatnashib oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

O'zbekiston qo'l to'pchilari 1970-1980 yillarda yuqori natijalarga erishdi.

Sobiq Ittifoq Oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. Talabalar o'rtasida o'tkazilgan Butunittifoq musobaqalarida O'zDJTI jamoasi uch karra g'oliblik supasiga ko'tarildi. 1975 va 1983 yillarda o'tkazilgan sobiq Ittifoq Xalqaro Spartakiadasida O'zbekiston qizlar terma jamoasi kuchli otilikdan o'rin oldilar.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng, 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etildi. 1993 yil Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga a'zo bo'ldilar. 1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda qo'l to'pichi qizlarimiz 1-o'rinni egalladilar. 1997 yil Respublikamizning qizlar jamoasi Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldilar. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida O'zbekiston qo'l to'pchilari Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini mag'lubiyatga uchratdilar.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi darslik - T.1991 y

Bu muvaffaqiyatlarga erishishda quyidagi murabbiylar Valeriy Tyugay, Shoislom Pavlov va Ferdus Abduraxmonovlarni xizmatlari kattadir.

Ko'p sonli sport turlarining o'rtasida hozirgi vaqtda O'zbekistonda qo'l to'pi ko'rinarli o'rinni egallaydi. Shahar va viloyat birinchiliklarining o'tkazilishi, zavod klublari, xarbiy qismlarda, talaba va o'quvchilar o'rtasida o'tkazilayotgan Spartakiadalar, qolaversa respublika birinchiligi bilan tugaydigan musobaqalar, ko'proq tomoshabinlarni jalb qilgan holda yildan yilga o'tkazilmoqda.

O'zbekistonda bu sport turining rivojlanishi 1923 yil boshlaridan boshlanadi, ya'ni Toshkent shahrida qo'l to'pi komandasi tuzildi va birinchi marta musobaqa o'tkazilishidan boshlandi.

Turkiston o'lkasida jismoniy tarbiya uyushmasi tuzildi, shu jumladan O'zbekistonda, ayniqsa, O'rta Osiyo xalqlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishiga katta turtki bo'ldi. Ayniqsa qo'l to'pi o'yini ko'proq ommalashib bordi. Shuni aytib o'tish zarurki, sport o'yini turlari juda tor ixtisos bo'lmagan, shuning uchun faqatgina bitta futbolga emas, balki ikkala turga, qo'l to'pi bilan ham shug'ullanganlar.

1923-24 yillarda Toshkentdagi ko'chilik maktablarda sport maydonchalari tashkil qilingan bo'lib, ularda maktab o'quvchilari futbol, basketbol, qo'l to'pi o'yinar edilar. Shu bilan ko'proq qo'l to'pi ommaviylashib bordi.

Huddi shu yillarda «Fortuna» OPS (tajriba ko'rsatish stantsiya), Toshkent harbiy birlashma maktabida, «Metallist»da, jismoniy tarbiya to'garaklarida, shuningdek harbiy qismlarda 11:11 ga qo'l to'pi komandalari tashkil qilina boshladi. Qo'l to'pi 11:11 bo'yicha birinchi uchrashuv 1923 yilda OPS va «Fortuna» komandalari o'rtasida o'tkazildi va OPS komandasi g'olib bo'ldi.

1925 yilda «Pishevik» stadionida qo'l to'pi bo'yicha Toshkent klublari va sport to'garaklari o'rtasida musobaqa o'tkazildi.

«Pechatnik» klubi komandasi eng kuchli deb aniqlandi. Bu komanda tarkibida quyidagi sportchilar ishtirok etdilar: D.Taranov, Sporoxvatov, Tumanov, Bedrov, Vinogradov, Nikolayev, Pogosayants, P.Taranovlar.

Qo'l to'pi maydoni uchun qurilish bilan tanish juda qiziqarli bo'lgan. Qoida bo'yicha chim yotkizilgan maydonlar bo'lmaganligi sababli o'yin vaqtida chang to'zon ko'tarilar edi. O'yin davomida xohlagan usulda kurashar edilar. Respublikamizdagi qo'l to'pi faxriysi A.A.Bagachenko aytishiga ko'ra, oyoq yalang o'ynardik, maydon changib ketmasligi uchun neft quyishgan.

Shuning uchun yiqilgan vaqtda qop-qora bo'lib qolardik. Lekin barcha qiyinchiliklarga qaramasdan qo'l to'pi muvaffaqiyatli rivojlanib boraverdi.

Qo'l to'pi musobaqalariga odatda ko'proq malakali sportchilar hakamlik qilar edilar.

1926 yilda Toshkentda kasaba uyushmalari komandalari o'rtasida qo'l to'pi bo'yicha 7:7 ga musobaqa o'tkazildi. Ayniqsa o'sha yillarda Turkiston xarbiy okrug qismlarida qo'l to'pi omaviy rivojlangan davr edi. Bu sport turi harbiylarni musobaqa dasturiga kiritilgan, keyinchalik bu musobaqalar ommaviy tus oldi.

20-yillarning oxiriga kelib O'zbekistonda qo'l to'piga bo'lgan qiziqish ancha pasaydi, buning asosiy sabablaridan biri o'yin qoidalarining takomillashmaganligi, undan tashqari 30-yillarda futbol, basketbol, voleybol rivojlandi. Shu sabali urush va urushdan keyingi yillarda qo'l to'pi rivojlanmadi, ko'pchilik kuchli qo'l to'pi o'yinchilari basketbol va boshqa sport turlariga o'tib ketdilar.

1936 yildan boshlab butun ittifoq masshtabidagi musobaqalar o'tkazilmadi.

1958-59 yillarda O'zbekistonda qo'l to'pi qaytadan tiklanib, u talabalarning sevimli o'yiniga aylanib qoldi. Respublikamiz oliy o'quv yurtlarida ayniqsa, Toshkentda qo'l to'pi komandalari tashkil qilinadi. Ular TDPU, ToshPU, O'zDJTI, Irrigatsiya institutida va boshqalar.

Shu yildan boshlab murabbiylarni tayyorlashga katta e'tibor berila boshlandi.

1960 yilda qo'l to'pi federatsiyasining qarori bilan Toshkent shahrida murabbiylarni o'quv-trenirovka yig'inlari o'tkazildi. Yig'inga respublikamizning barcha viloyatlaridan vakillar qatnashdilar.

1960 yildan boshlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida qo'l to'pi mutaxassisligi joriy qilindi, shu sport turidan yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashga imkon berildi.

1960 yilda qo'l to'pi bo'yicha katta guruh tashabbuskorlar: V.B.Sevastyanova, G.Slabadyanyuka, Kapelman, Lemeshkova va boshqalar faol ravishda o'z faoliyatlarini boshlab yubordilar.

Toshkent aholisi orasida 11:11 qo'l to'pining ommalashishiga ko'zga ko'ringan komanda o'yinchilarining chiqishlari (Turkiston H.Q. O'zDJTI, TDPI).

1960-61 yillarda «Paxtakor» stadionida futbol o'yinidan oldin qo'l to'pi bo'yicha chiqishlari katta ahamiyatga ega bo'ldi, unda 10 mingdan oshiq tomashabinlar qatnashdi.

1960 yilning kuzida Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika institutida G.E.Slabodyanyuka rahbarligida qo'l to'pi bo'yicha jamoatchi-instruktorlarni tayyorlash bo'yicha seminar tashkil qilindi. Respublikada 11:11 qo'l to'pini rivojlantirishda viloyat markazlaridagi futbol maydonlari va o'yin qoidalaridagi bir muncha o'zgarishlar kiritilganligi yordam berdi.

1960 yil may oyida qo'l to'pi bo'yicha 11:11 ga erkaklar o'rtasida Toshkent shahar birinchiligi o'tkazildi. Musobaqada 6 ta komanda qatnashdi: ulardan 4 tasi oliy o'quv yurtlari talabalari (TPI, TDPI, O'zDJTI, Irrigatsiya instituti) va 2 tasi harbiylar komandasi edi. Birinchi o'rinni SCKA-1 komandasi egalladi. Ular finalda O'zDJTI talabalarini yutdi.

1960 yil iyun oyida qo'l to'pi bo'yicha 11:11 Toshkent viloyati birinchiligi o'tkazildi. Birinchi o'rinni SCKA-1, 2 va 3-o'rinlarni SKA-2 hamda O'zDJTI komandalari egalladi. Shu yilning o'zida «Spartak» stadioni 11:11 qo'l to'pi bo'yicha birinchi Respublika birinchiligi ayollar o'rtasida o'tkazildi. Ayollardan faqat 2 ta komanda qatnashdi: Farg'onaning «Burevestnik» va Toshkent tekstil komandasi qatnashdi. Toshkent shahri komandasi g'olib chiqdi. Bu ayollar o'rtasida birinchi uchrashuv edi.

Erkaklar o'rtasida chempionlikka birinchi viloyat komandalari o'rtasida kurash bordi. Respublika chempioni faxriy o'rinni SCKA-1 komandasi egalladi.

1960 yili O'zbekistonning erkak va ayollar komandasi sobiq ittifoq zonal musobaqalari birinchiligida qatnashdi (Almata). Bu o'zbek qo'l to'pi o'yinchilari

boshqa komandalardan ancha orqada qolganligini ko'rsatdi. SCKA komandasi (Toshkent) Qirg'iziston va Tojikiston komandalarini yengib 3-o'rinni egalladi.

1961 yilda Toshkent shahrida 2-marta Respublika birinchiligi o'tkazildi. Bu musobaqada Toshkent, Fargona, Termiz, Andijon, Chirchiq komandalari qatnashdi. Erkaklar o'rtasida SKIF (Toshkent) va ayollar o'rtasida «Tekstilshik» (Toshkent) komandalari chempion bo'lishdi.

1961 yildan boshlab 7:7 qo'l to'pi bo'yicha juda ko'p musobaqalar o'tkazildi. Bu musobaqalarda Toshkent davlat irrigatsiya va melioratsiya instituti va SKIF komandalari kuchlilar orasidan o'rin oldilar.

1960 yildan boshlab O'zbekiston Oliy o'quv yurtlari spartakiadasi o'tkazildi. Dasturga qo'l to'pi 7:7 o'yini kiritildi. Talabalar musobaqasida Toshkent komandalari bilan birga KKASSR, Samarqand, Farg'ona va boshqa viloyat vakillari qatnashdilar. Shunday qilib 7:7 qo'l to'pi qisqa vaqt ichida keng ommalashdi.

1961 yilda 7:7 qo'l to'pi bo'yicha birinchi marta Respublika birinchiligi Termez shahrida o'tkazildi. Unda O'zDJTI komandasi chempion bo'ldi.

Respublika chempionatini tahlili shuni ko'rsatadiki, qo'l to'pi ko'proq talabalar va armiya sportchilari, zavod va fabrikalarda rivojlandi. Respublika chempionatida 14 ta komanda qatnashdi. Bu respublikamizda qo'l to'pi ommaviy tus olganini va ularning jismoniy tayyorgarligi, texnika va taktikasi oshganligini ko'rsatadi.

1962 yilda SKIF komandasi (O'zDJTI) Lvov shahrida o'tkazilgan sobiq ittifoq zonal birinchiligi musobaqasida O'zbekiston vakili sifatida qatnashib, 3-o'rinni egallab, final musobaqalariga chiqa olmadilar.

O'zbekistonlik 7:7 qo'l to'pi o'yinchilari 1963 yilda sobiq ittifoq birinchiligida katta muvaffaqiyatga erishdilar. Ular dastlabki musobaqalarda Dushanbe shahrida erkaklar komandasi va «Tekstilshik» ayollar komandasi 2-o'rinni egalladilar.

Bu esa 1963 yili 7:7 qo'l to'pi bo'yicha sobiq ittifoq birinchiligining finalida qatnashish huquqini berdi.

Sverdlovsk shahrida 7:7 qo'l to'pi bo'yicha sobiq ittifoq final o'yinida 10 ta erkaklar va 10 ta ayollar komandalari musobaqalashadilar. Toshkentning

«Burevestnik» erkaklar komandasi 8-o‘rin, «Tekstilshik» ayolllar komandasi – 9-o‘rinni egaladilar.

1963 yilda qo‘l to‘pi bo‘yicha maxsus ixtisoslashtirilgan sport maktabi ochildi.

Keiyngi yillarda «Burevestnik» erkaklar, «Tekstilshik» ayollar komandasi sobiq ittifoq birinchiligida qatnashib o‘nlikdagi o‘rinlarni egallab keldilar. Bu qo‘l to‘pining yaxshi yo‘lga qo‘yilganligidan dalolat beradi.

<b>2009 yil Gandbol</b>					
1	Gandbol bo‘yicha yoshlar jamoasi	1990 – 1991 yillarda tug‘ilgan o‘smirlar o‘rtasida xaqaro turnir	Rossiya 2009 yil	kumush	
2	Gandbol bo‘yicha ayollar jamoasi	Xalqaro turnir	Rossiya 2009 yil	kumush	
<b>2011 yil</b>					
1	Gandbol bo‘yicha o‘smirlar jamoasi	Xalqaro gandbol festivali	Rossiya 2011 yil	bronza	
2	Gandbol bo‘yicha erkaklar jamoasi	Xalqaro turnir	Gongkong 2011 yil	bronza	
3	Gandbol bo‘yicha erkaklar milliy terma jamoasi	Trofey Kubogi	Hindiston 2011 yil	bronza	
<b>2012 yil</b>					
1	Gandbol bo‘yicha yoshlar jamoasi	XI – Xalqaro festival	Rossiya 2012 yil	bronza	
2	Gandbol bo‘yicha ayollar jamoasi	Osiyo chempionati	Indoneziya 2012 yil	VI - o‘rin	
<b>2013 yil</b>					
1	Gandbol bo‘yicha erkaklar jamoasi	Xalqaro turnir	Italiya 2013 yil	oltin	
2	Gandbol bo‘yicha yoshlar jamoasi	Xalqaro turnir	Alushta shahri	bronza	
3	Gandbol bo‘yicha ayollar jamoasi	Osiyo chempionati	Tailand 2013 yil	IV - o‘rin	
4	Gandbol bo‘yicha erkaklar va ayollar jamoasi	Xalqaro turnir	Tailand 2013 yil	oltin oltin	
<b>2014 yil</b>					
1	Gandbol bo‘yicha erkaklar jamoasi	Xalqaro turnir	Italiya 2014 yil	oltin	
2	Gandbol bo‘yicha erkaklar jamoasi	Xalqaro turnir	Qozog‘iston 2014 yil	bronza	

3	Gandbol bo'yicha erkaklar va ayollar jamoasi	Shimoliy sharqiy osiyo chempionati	Singapkur 2014 yil	oltin oltin	
---	--	------------------------------------	--------------------	-------------	--

**Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

- 1.Qo'l to'pi sport turining rivojlanishi to'g'risida tushuncha bering?
- 2.Qo'l to'pi sport turi rasmiy qoidalariga nechanchi yildan asos solingan?
- 3.Qo'l to'pi sport turi Olimpiya dasturiga kiritilganmi?
- 4.Qo'l to'pi O'zbekistonda rivojlanish bosqichlari to'g'risida tushuncha bering?

## II BOB. O'YIN TEXNIKASI

### VAZIFASI

1. Soddalashtirilgan o'yin qoidasi bilan tanishtirish.
2. Hujum va himoyada harakatlanishga o'rgatish.
3. To'psiz ikki qadamda to'xtashni o'rgatish.
4. To'pni ikki qo'lda ilib olishni va turgan joyda hamda harakatda bir qo'lda yelkadan yuqoridan uzatish.
5. Yuqoridan bukilgan qo'lda otishni o'rgatish.<sup>3</sup>
6. To'pni to'g'riga va yo'nalishini o'zgartirish bilan harakatlanishda to'pni olib yurishni o'rgatish.
7. To'psiz fint texnikasini o'rgatish.
8. Bir kishida iezda yorib o'tishni o'yinchilarning harakati bilan tanishtirish.
9. Himoyada o'yin texnikasi bilan tanishtirish.
10. Shaxsiy himoyada o'yinchilarning harakat qilishi bilan tanishtirish.
11. Darvozabon o'yin texnikasi bilan tanishtirish.
12. Hujumda komandali tizimni ayrim kombinatsiyalari bilan tanishtirish.

#### 2.1. To'psiz ikki qadamda to'xtatishni o'rgatish uchun mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar bitta safga saflanishni qabul qiladilar, hujumchilar chap tamonga tik turadilar (chap oyoq oldinda). O'qituvchining tbuyrug'i bilan oldinga o'ng oyoqda sakrash qadamini bajaradi, ikkinchisidan keyin chap oyoqda keng qadam tashlaydi. Chap oyoqni qo'ygandan keyin o'yinchi gavdan orqaga uncha ko'p egmasdan yengil cho'qqayib o'tiradi.

2. Shug'ullanuvchilar yon chiziq bo'ylab jo'ylashib turadilar. Ular oldida 5-6 metr masofada gimnastika o'rindig'i qo'yiladi va oyoq uchun mo'ljal olish uchun belgilar qo'yiladi. (O'-oyoq uchun. Ch- oyoq uchun). Safda asta sekin yugurgandan keyin gimnastik o'rindiq ustidan qadam tashlab oyoqni nishonga qo'yiladi. Guruhda shug'ullanuvchilar soni ko'p bo'lsa yoki unga o'rindiq bo'lmasa va nishonga

<sup>3</sup> Pavlov S.H.K. Qo'l to'pi darslik. - T.1991 y



shu0ullanuvchilar 2-3 ta safga yon chiziq bo'ylab turadilar yoki old chiziqda.O'qituvchining buyrug'i bilan birinchi safdagilar vazifani bajaradilar.

3. Keyinchalik gimnastik o'rindiqlik ustidan sakrash bilan yugurish va nishonga qo'nish.

4. Darvoza chizig'i bo'ylab qatorda yugurish yon chiziq bilan old chiziqni kesishgan yaqin joyida to'xtashni bajarish maydon markazidan siltanib chiqib yugurish,yon va markaziy chiziqning kesishgan joyida to'xtash va harakatni yo'nalishini o'zgartirish bilan siltanib chiqish bilan dastlabki holatga qaytish.

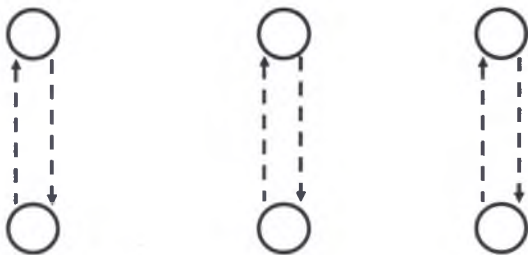
5.O'qituvchining buyrug'i bo'yicha to'satdan to'xtashni qatorda yugurish bilan qo'shib olib borish.

### Vazifasi.

Elkadan yuqoridan bitta qo'lda to'p uzatishni o'rgatish uchun mashqlar.

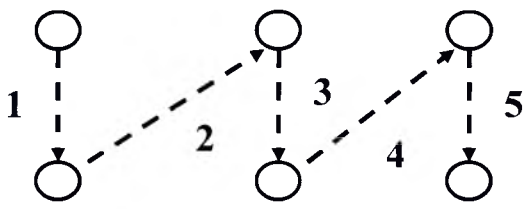
1.Turgan joyda to'pni uzatish.

O'yinchilar 6-8 metr masofada ikkita qatorga bir biriga qarama qarshi turadilar, ular orasidagi masofa 2-3 metr bo'ladi. Har bir juftlikda bittadan to'p bo'ladi. O'qituvchining signali bo'yicha turgan joyidan xar xil uslubda to'pni uzatishni bajaradi (1-rasm).



1-rasm

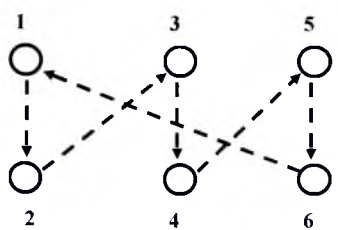
2-rasm. Turgan joyda to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.



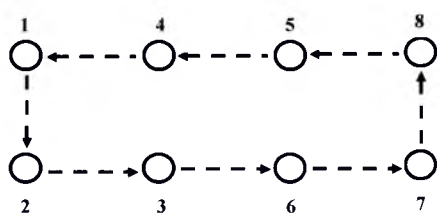
2-rasm

3-rasmda ko'rsatilgandek to'pni uzatish ketma ket amalga oshiriladi. Bu mashqni murakkablashtirish uchun uni bir nechta to'p bilan bajarish mumkin. Birinchi o'yinda uchta to'p bo'ladi, u esa ikkinchi o'yinchiga uzatiladi. Oxirgi o'yinchi xar bir to'pni birinchi o'yinchiga uzatadi, mashq esa xuddi shunday tartibda davom etadi.

3.4-rasmdagi mashq to'pni oldinga va yon tamonga uzatishni o'rgatishda qo'llaniladi. To'pni tartib raqamlar bo'yicha sakkizinchi raqamdagi o'yinchigacha uzatiladi, shundan so'ng 8-o'yinchidan 5-o'yinchiga 1-o'yinchigacha; 5-6 o'yinchiga, 6-3o'yinchiga, 4-1gacha qaytariladi.



3-rasm



4-rasm

Turli tuman ketma-ketlikda to'pni uzatishni va ilib olishni o'rgatish.

4.Qarama qarshi qatordagi shug'ullanuvchi guruhlarda 4-6 o'yinchi bo'ladi (ikkinchi qator 5 metr masofada, ikki qator biri ikkinchisiga yuz bilan turadi). Boshlovchi qarama qarshi tamondagi o'yinchiga to'pni uzkatadi. Turgan joydan (birinchi varianti) va uch qadamdan to'pni uzatgandan keyin (ikkinchi varianti) o'yinchilar buriladilar va o'zlarining qatorini yugurib borib turadilar. 5-rasmda qo'yish kerak.



U-8648/3

## 5-rasm

Qarama qarshi qatorda joyini almashtirish bilan to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.

Uchinchi murakkablashgan variantda, oldinga qadam tashlash bilan to'pni uzatgandan keyin, shug'ullanuvchilar qarama qarshi tamondagi qatorning oxiriga borib turadilar. (6-rasm).



6-rasm

Qarama qarshi qatorda joyini almashtirish bilan to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish.

Qarama qarshi tamondan 4-mashqni xuddi o'zi, lekin xar bir qatorning o'ng tamonida ustunlar qo'yilgan. Shug'ullanuvchilar sherigiga to'pni uzatgandan keyin ustunni aylanib o'tadi va yugurib o'zining qatorining oxiriga borib turadi. 7-rasm.



7-rasm

7-rasm. Joyini almashtirish bilan to'pni uzatish va ilib olishni o'rgatish. 6.5-mashqdagining xuddi o'zi, lekin shug'ullanuvchilar, ustunni aylanib o'tib va qarama qarshi tamondagi qatorni oxirigacha yugurishni davom ettirishi kerak.

## Vazifasi

### **O'yinchilarni juft-juft va uchlikda harakatlanishda to'pni uzatish va ilib olish.**

O'yinchilar bir-biridan 3-4 metr paralel holda yonbosh bilan oldinga harakatlanadilar. To'pni harakatlanish tezligiga bog'liq holda bitta ikkita tanani oldinga yoki qo'lni cho'zilgan masofada uzatiladi. To'pni uzatish va ilib olish vaqtida juda tezda diqqatni sherigiga to'pga va harakat yo'nalishiga qaratilishi muhimdir. Bunda to'pni ilib olish ikki qo'lda bajariladi. To'pni ilib olishning takomillashgan texnikasi sherigi bilan harakatda bo'lib, bir qo'lda bir qo'lda keyinchalik boshqa qo'lda ushlab olinadi. O'yinchi to'pni o'ng tamoni bilan

uzatganda to'pni o'ng qo'lda ilib oladi. Chap tamoni bilan uzatganda to'pni chap qo'li bilan qarshi oladi. Shundan esda saqlab qolish kerakki ya'ni to'pni sakrashda yoki yugurish vaqtida bir qadam tashlash davomida qabul qilib olish zarur. Shundan keyin qo'l bir vaqtda oyoqni chiqarishi ikkinchi qadamni tashlashi bilan to'g'rilanadi. To'pni uzatish tez bajariladi agarda to'pni panja bilan ushlaganda to'liq turilsa. Uchlikda o'yinchilar uchburchak shaklida joylashishi kerak. O'rgatish jarayonida o'yinchilarda quyidagi xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin;

A) To'pni to'g'ridan to'g'ri sherigiga, uni yugurish tezligini hisobga olmasdan;

B) yonboshda yoki yon tamonda harakatlanish (to'psiz).

Xatolarni to'g'rilash yo'llari:

A) odinga chiqqanda to'pni uzatish qo'llar yarim cho'zilgan masofada teng bo'lishi kerak.

B) to'pni to'g'riga harakatlanishi, yuoshni yon tamonga burib to'pni kutayotgan holatda turishi lozim.

### **Yuqoridagi mashqlarni o'rgatish uchun mashqlar.**

1. Shug'ullanuvchilar to'rtta qatorda turadilar. Ikkita paralel turgan qator bir biridan 3-5 qadam masofada turadilar. Xuddi shunday tartibda ikki boshqa qatorlar maydonchani qarama qarshi tamonidan 15-18 metr masofada turadilar. Birinchi juftlik o'yinchilari harakatda bir biriga to'pni bir qo'lda yelkaning yuqorisidan uzatadi. Sherigiga to'pni uzatish oldinga so'zilgan qo'lni yarmisidan uzoq bo'lmasligi shart.

2. Birinchi mashqdagidek lekin ikkita uzatishni bajargandan keyin tezkor harakatlanishni bajarish.

3. Qisqa siltanib chiqqandan keyin diogonal bo'ylab to'p uzatishni bajarish.

4. Polga urilib qaytgan to'pni uzatishni bajarish.

5. O'yinchilar yo'lida bir nechta to'siq qo'yiladi (Stol, stul, ustuncha, to'ldirma to'p). O'yinchilar to'siqni tashqi tamonidan aylanib yugurib o'tadi va o'zining yugurishini shunday davom ettirib, to'pni uzatish yoki ilib olishni bajarishda to'siqlar o'rtasida bo'lishi shart.

6. Shug'ullanuvchilar oltita qator bo'lib turadilar. Uchta qator bir-biridan 3-4 qadam masofada turadilar Boshqa uchtasi qarama qarshi tamondan 15-18 metr masofada turadilar.Uchta qatordagi birinchi raqamlar vazifani bajarishni boshlaydilar.Ular to'pni o'zlari o'rtasida bir vaqtning o'zida oldinga harakatlanish bilan boshlaydilar.O'yinchilar to'pni uzatganlaridan keyin qarama qarshi tamondagi qatomi oxiriga borib turadi.

#### **Yuqorida bukilgan qo'lda otish uchun mashqlar.**

1. Shug'ullanuvchilar qatorda darvozadan 10-12 metr masofada turadilar.O'qituvchi to'p bilan 9-metrluk erkin to'p otish chizig'ida turadi.O'yinchi qatordan yugurib chiqadi. O'qituvchining qo'lidan to'pni oladi va harakatni davom ettirib to'p otishni bajaradi.

2. Xuddi mashqning o'zi, lekin o'qituvchi to'pni yuqoriga otadi,chunki shug'ullanuvchilar to'pni havoda egallab olishlari zarur.

3. Birinchi mashqdagidek ,lekin qarshi uzatish bilan to'pni ilib olish.

4. Shug'ullanuvchilar darvozadan 9-10 metr masofada turgan joyidan saf tortib turadilar.O'qituvchi qatorning hujumchisi pozitsiyasida turadi. 6-rasm. Qatorning boshida turgan o'yinchi to'pni o'qituvchining qo'lidan oladi va darvozaga to'p otishni bajaradi.

5. Shug'ullanuvchilar to'pni o'qituvchiga uzatadi, uni qaytadan qabul qilib oladi va darvozaga otishni bajaradi.

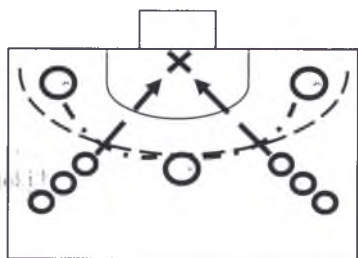
6. 8-mashqdagidek lekin shug'ullanuvchilar o'ng tamondan yatim o'rta qanotda turadi va markazdan to'p otishni bajaradi.

7. 8 mashqdagidek lekin shug'ullanuvchilar burchakdan o'qituvchidan to'pni oladi va o'ng yarim o'rta qanotdan otishni bajaradi.

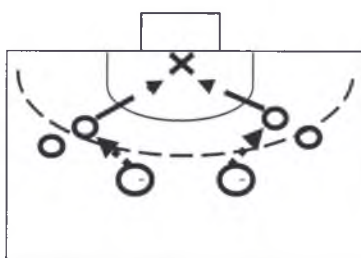
8. Yuqoridagi mashqning xuddi o'zi ,lekin mashqni bajarishga himoyachi kirishadi.

9. Shug'ullanuvchilar to'p bilan chap yoki o'ng qatorda saf tortib turadilar ,o'qituvchi chap yoki o'ng yarim pozitsiyasida turadi .9 rasm.

10. 9 mashqning o'zi lekin birinchi to'pni uzatish uzatish himoyachi bilan kurashda bajariladi.



8-rasm



9-rasm

### **Elkadan yuqoridan bir qo'lda to'p otishni bajarish.**

Elkadan yuqoridan bir qo'lda to'p otishni bajarishning asosiy uslubi sinash uchun minimal vaqt bilan yaqin, o'rta va uzoq masofadan sherigiga to'pni aniq va tezda yo'naltirishga hamda to'pni orqasidan yaxshi nazorat qilishga imkoniyat beradi. Barmoqlarni qo'yish bilan panja erkin to'pni ushlab oladi, bukilgan o'ng qo'lni bosh balandligida bo'ladi. Chap oyoq oldinda qo'yilgan, og'irlik markazi o'ng oyoq markaziga o'tkaziladi. Chap qo'l esa ko'krak balandligida bo'ladi va tirsak bo'g'imidan bukilgan bo'ladi. Bunda gavnani burib va panjani siltash harakatini qariyb oxirigacha olib boradi, qo'lni keskin to'g'rilash bilan to'pni oldinga yuboradi.

Uzaytirishni kuchaytirish uchun t gavda og'irligini qisman oldinga qo'yilgan oyoqqa o'tkaziladi. To'p uchgandan keyin o'ng qo'l qisqa vaqt ichida uni kuzatganday bo'ladi, shundan so'ng bo'shashtirgan holda pastga tushiradi; o'yinchi dastlabki holatga qaytadi.

### **Yuqoridan bukilgan qo'lda to'p otish.**

To'pni darvozaga otishda oyoq qarama qarshi otuvchi qo'l oldinga qo'yilgan. Otishga tayyorgarlik ko'rib o'yinchi to'pni yelka ustidan orqaga uzatib gavnani katta qismdagi og'irligini orqaga turgan oyoqqa o'tkazadi, bunda gavda otuvchi qo'l tomonga buriladi. Otish kuchli bo'lishi uchun, orqada turgan oyoq dastlab bukiladi, so'ngra keskin ravishda to'g'rilanadi va gavnani oldinga turtadi. Qo'l to'pni bosadi, shundan so'ng bir vaqtning o'zida gavnani oldinga engashtirib va bukish bilan uni tartib chiqaradi. To'pga berilgan yakuniy turtish panjani bukish bilan amalga oshiriladi. Usul turgan joyda to'pni uzatishni o'rgatish bilan bir vaqtda

o'rgatiladi. O'rgatish dastlabki holatni to'g'ri egallash bilan boshlanadi. Shundan so'ng qo'l oyoq va gavadani kelishilgan holda harakatlanishiga diqqatni qaratiladi. Murakkab to'p otishlar esa qachonki o'yinchilar bir muncha tajriba va tayyorgarlikka ega bo'lganlaridan keyin o'rganiladi. O'rgatishni boshida ko'proq diqqatni panjani ishlashga qaratilishi lozim. Mashg'ulotlarda aytilganlarni hisobga olgan holda ayniqsa tayyorgarlik qismida barmoq uchlarini va panjalarni boshqarishda to'pni sezishni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlarni doimiy ravishda qatnashishlari shart. Shundan keyin quyidagi mashqlarni ko'rish mumkin:

1. To'g'ri qo'lni to'p bilan yuqoriga ko'tarish, oldin panjani bukishni bajarish, to'pni barmoq uchlaridan orqaga qo'l bo'ylab dumalatish.

2. To'g'ri qo'lni to'p bilan yuqoriga ko'tarish, doira simon aylantirish, siltash, bosh ustida to'pni irg'itish, to'pni qo'ldan qo'lga olib gavda atrofida doirasimon aylantirish. O'rgatishni boshlang'ich bosqichida quyidagi xatolar kelib chiqishi mumkin: to'pni ilib olishda qadamlar ritimi buzilishi balandlikka sakramasdan uzunlikka sakraladi, uni dastlabki holatga olib chiqish momentida to'pni ko'ndalangiga tebratish, to'pni bosh ustidan yuqori nuqtaga olib chiqilmaydi, qo'l ochish momentida tirsakdan bukiladi va orqaga uzatiladi. Hatolarni o'z vaqtida aniqlash va to'g'rilash uchun maxsus va yordamchi mashqlarni tanlashni nazarda tutiladi va ularni muntazam ravishda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish kerak.

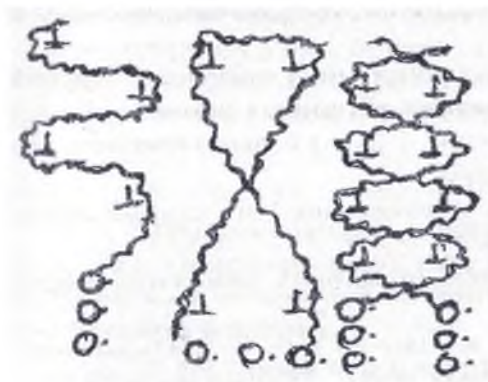
## **2.2. To'pni olib yurishni o'rgatish uchun mashqlar.**

1. Turgan joyda navbat bilan o'ng va chap qo'lda to'pni olib yurish shunday qilib, chunki o'ng qo'l to'pni chapga, chap qo'lni o'nga burchak ostida oshiradi. Bunda panjalar gox o'ng-yuqoridan, goho chap-yuqoridan qo'yiladi.

2. Shuning o'zi, mashq bir qo'lda bajariladi.

3. Yo'nalishni o'zgartirish bilan ilon izi bo'lib olib yurish (10-rasm)

8. To'p



10-rasm

4.To'pni yopish bilan to'siqni aylanib o'tish.

5.To'pni olib yurish. Shartli signali bo'yicha olib yurish yo'nalishni o'zgartirish yoki harakatlanish tezligiga yoki to'xtashni bajarish, qaytatdan harakatni boshlash va boshqalar.

6.Chegaralangan maydonda yoki bo'lakda to'pni olib yurish. Vazifa xoxlagan sherikni to'pini urib olish va o'zinikini urib chiqarishga yo'l bermaslik.

7.Ikkita to'p bilan mashq bajarish. Shug'ullanuvchilar bir qo'lda to'pni yuqoriga otadi va to'pni ilib oladi,boshqa qo'lda ikkinchi to'pni olib yurishni bajaradi.

8.To'pni olib yurish bilan (penka qilish).

9.To'pni olib yurishni qatorda harakatlanib bajariladi, safda esa sherigini aylanib o'tadi.

10.O'yinchilar to'p bilan bir biridan 15 masofada joylashadilar (11-rasm).



11-rasm



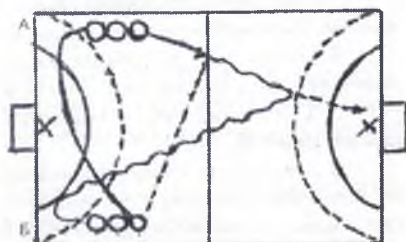
O'qituvchining signali bo'yicha markazga to'pni olib yurishni boshlaydi, keyin bir vaqtni o'zida to'pni yonga 1-1.5 m.gacha dumalatadi, chunki bu rasmda ko'rsatilgan. To'pni egallab olingandan keyin olib yurishni dastlabki pozitsiyada bajaradi va to'pni uzatish bilan almashadilar.

11. O'qituvchining signali bo'yicha to'pni 8-10 metr oldinga otadi, shundan so'ng siltanib yugurib chiqadi, havoda to'pni egallab olgandan keyin olib yurishni davom etadi.

12. Joyni o'zgartirish bilan joyni almashtirish, sheriklar bir-biridan 25-30 metr masofada turib, signal bo'yicha ma'lum nishonga bir-biriga qarama-qarshi to'pni olib yurishni boshlaydi. Birinchi bo'lib chiziqni kesib o'tgan, o'yinchi g'olib hisoblanadi.

13. "To'siqni aylanib o'tish estafetasi". Vazifani birinchi bo'lib bajargan komanda yutgan hisoblanadi. Variantlari: To'siqni aylanib o'tib, oldinga to'pni otadi va to'p bir marta sakrab chiqqandan keyin uni egallab olib yurishni davom ettiradi. To'siqni aylanib o'tib umbaloq oshadi: bitta o'yinchi bilan topshiriqni bajarganda boshqa o'yinchilar turgan joyda to'pni olib yurishni bajaradilar.

14. O'yinchilar ikki qatorda turadilar (12 rasm).



12-rasm

A qatordagi o'yinchi siltanib yugurib chiqib B qatordagi o'yinchidan to'pni oladi. Katta tezlikda to'pni olib yuradi va uni qarama qarshi tamondagi darvozaga otadi, shundan so'ng to'pni oladi va uni olib yurib B qatordan joyn egallaydi. B qatordan to'pni uzatishni bajargan o'yinchi A qatorga o'tadi.

## Fintlarni o'rgatish uchun mashqlar.

1. O'qituvchi maydon markazida turadi, o'yinchilar bittadan qator bo'lib uning qarshisiga yuguradilar. O'yinchilarning vazifasi o'qituvchidan 2-3 metr masofada yo'nalishni keskin o'zgartiradi yon tamondan o'tib o'zini petna qilishga yo'l bermasligi kerak.

2. Shug'ullanuvchilardan biri himoyachi rovida bo'lib chekinadi, boshqasi esa aldamchi harakatdan foydalanish hisobiga aylanib o'tishga harakat qiladi.

3. Ustunlar orasidan yugurib (masofa 1-25 metr) har bir ustun oldida aldamchi harakatni bajaradi.

4. Juft juft bo'lib yugurish, sheriklar orasidagi masofa 1 metr bo'ladi, orqadagi o'yinchi oldinda yuguruvchini harakatini takrorlaydi.

5. Har bir ustun oldida aldamchi harakatni bajarish bilan yugurish.

6. Shug'ullanuvchilar qatorga saflanadilar va signal bo'yicha qarama-qarshi tamondagi darvoza tamon harakatlanishni boshlaydilar. Boshlovchi slalom yugurishni bajarib sherigini aylanib o'tadi va qatorni oxiriga borib turadi.

7. Qatorda asta sekin yugurishni signal bo'yicha 4-6 metrga siltanib chiqib yugurish va aldamchi harakatni bajarish.

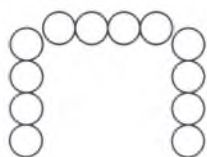
8. O'yinchilar uch kishi bo'lib bo'linadi, ularning har biri birinchi ikkinchini, uchinchi – birinchi o'yinchini petna qilishga harakat qiladi.

9. O'yin chegaralangan maydonda o'tkaziladi, undan chiqib ketish man etiladi. O'yinchilardan bittasi o'ynovchilardan birortasini petna qilishi shart. Sherigini yutishi mumkin, lekin o'zini petna qilishga yo'l bermaslik.

10. Shug'ullanuvchilardan biri himoyachi rovida bo'ladi, boshqasi hujumchi rovida bo'lib uni aldamchi harakatlardan foydalanish hisobiga uni aylanib o'tishga harakat qiladi.

### Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha joylarni tashkil qilish

XX	XX	XX
XX	XX	XX
XX	XX	XX
XX	XX	XX
XX	XX	XX



XXXXXX
X X
X X
X X
X X



Guruhli shaklda



“taqa” shaklda



“II” shaklda



“aylanma” trenirovka shaklda

XXXXXXXXXX

XX

XX

XX

XX

XX

XX

XX



“T” shaklda

### Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material «Klaster» metodi

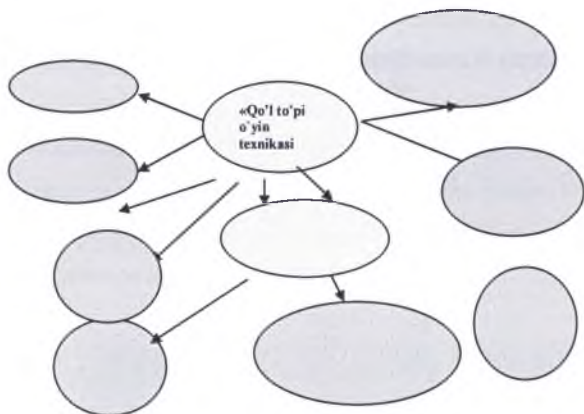
**Klaster** (g'uncha, bog'lash) Ma'lumot xaritasini tuzish vositasi, asosiy omil atrofida g'oyalarni yig'ish. Bilimlarni faollashtirishni ta'minlaydi, mavzu bo'yicha fikrlash jarayonida yangicha fikrni erkin va ochiq ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog'langan holda tarmoqlashlariga o'rgatadi. Bu metod biron mavzuni chuqur o'rganishdan avval talabalarning fikrlash faoliyatini jadallashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin.

Klasterni tuzish qoidalari bilan tanishadi. Sinf doskasi yoki katta qog'oz varag'i markazida kalit so'zlar 3-5 ta so'zdan iborat mavzu nomlanishi voziladi.

Kalit so'zlar bilan assotsiatsiya bo'yicha yon tomonida kichkina xajmdagi aylanaga “yo'ldoshlar” yoziladi – ushbu mavzu bilan aloqador so'z yoki so'z birikmasi. Ular chiziq bilan “bosh” so'zga bog'lanadi. Ushbu “yo'ldoshlar”da “kichik yo'ldoshlar” ham bo'lishi mumkin va boshqalar. Yozuvga ajratilgan vaqt tugaguncha yoki g'oya yo'qolmaguncha davom etiriladi.

Muxokama uchun klasterlar o'zaro almashtiriladi.

**Qo'l to'pi » fani bo'yicha  
1-variant**

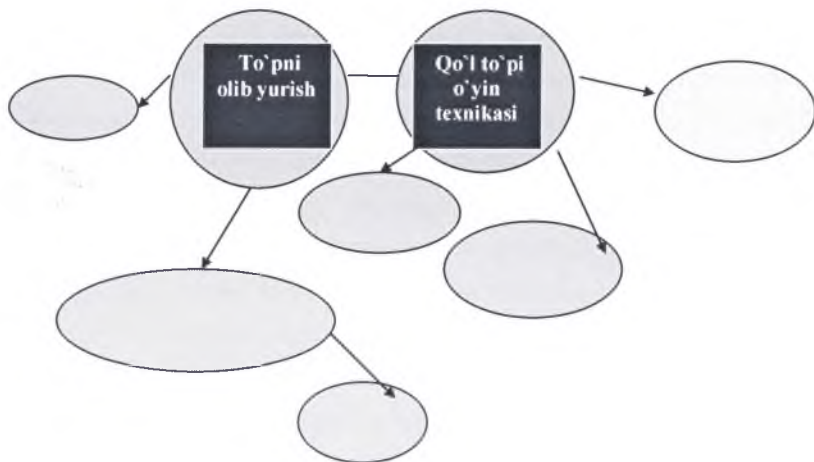


**Izox:** Bu metod talaba-yoshlarni fikr-lash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

**Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

**«Klaster» metodi**


**«Qo'l to'pi » fani bo'yicha  
2-variant**



**Izox:** Bu metod talabalarni fikrilar faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

**Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**  
**«Bumerang» metodi**  
**«Qo'l to'pi» fani bo'yicha**  
**1-variant**

«Qo'l to'pi» sport turning texnika va taktikasi.		
1	2	



**Izox:** Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarni shakllantiradi.

Hujum va himoyada o'yin texnikasi usullarining ikki guruhdan iborat: hujumchilarning harakatlanishi (siljishi) texnikasi va to'pni olib yurish texnikasi; himoyachilarning harakatlanishi va qarshi harakat qilish texnikasi. To'psiz bajariladigan o'yin usullariga turish, yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishlar kiradi. Bu guruh usullarining vazifasi o'yinchilarning kerakli yo'nalishda baland tezlikda ishonchli harakatlana olishi sanaladi. O'yinchining turishidagi barqaror dastlabki holati hujum va himoyada tez va o'z vaqtida harakatlanish imkonini beradi. Himoyachilar harakatlanishining o'ziga xosligi ular orqasi bilan oldinga va yonlamasiga yurishidir, qachonki hujumchilar oldinga qarab yuguradi va harakatlanishni bajaradi.

Hujumchining to'pga egalik qilish texnikasi uzatish, ilish, olib yurish va uloqtirishlardan iborat. Himoyachining qarshi harakatlarni olib qo'yish, o'yinchini

blakirovkalash (to'sish), olib yurganda to'pni olib qo'yish yoki urib yuborish, uloqtirish chog'ida qo'ldan yulib olishdan iborat. Himoya o'yini texnikasiga darvozabonning turishi, (to'pni ilish, qaytarish, o'tkazishda) qo'l va oyoqlar bilan o'ynash, darvozada harakatlanish, uloqtirishda qarshi chiqishdan iborat o'yini ham kiradi.

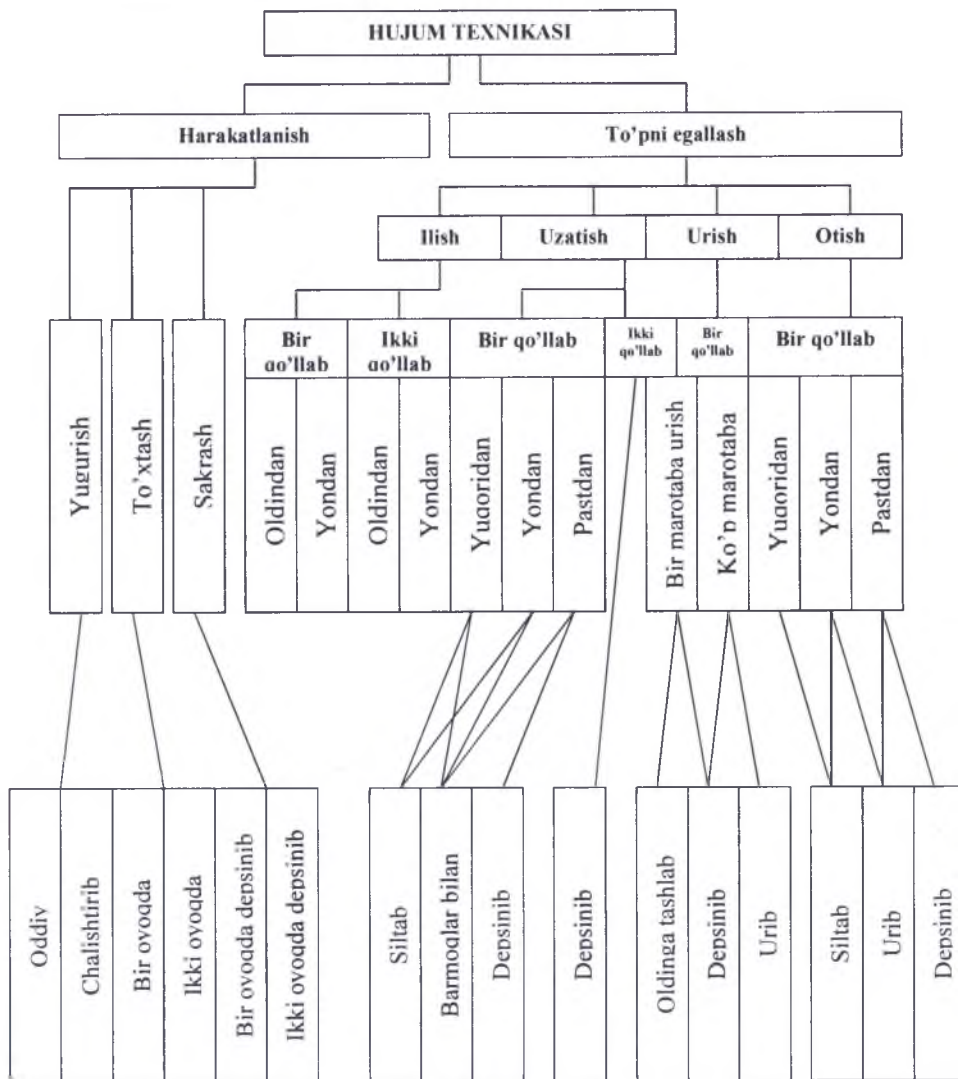
Texnik usullarning barchasini bajarish asosi harakatlar ratsionalligi va tejamkorligi, tezligi va aniqligi sanaladi. Bular tananing barcha a'zolari to'g'ri dastlabki xolati, o'yin usullarining alohida qismlarini bajarish muvofiqligi va ketma-ketligi hisobiga ta'minlanadi.

---

<sup>4</sup> B.Nigmonov, F.Xo'jaev, K.Raximqulov. Sport o'yinlari kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm zhiyo» 2007 y.

### 2.3. HUKUM TEXNIKASI

Harakatlanish texnikasi turish, yurish, yugurish, burilish, to'xtash va sakrash turlaridan iborat. (13-rasm).



13-rasm.

**Hujum texnikasi - Turishlar.** Hujumchini bir oyoqni oldiga qo'yib va oyoq kaftlarni bir chiziqqa qo'yib turishi bilan farqlanadi. Oyoqlar yarim bukilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak balandligida. Bosh baland ko'tarilgan, o'yinchi istalgan harakatlanishi yoki to'p bilan harakatga tayyor. O'yinchi oyoq kaftini yuzasini paralel qo'yip turadi o'yinchi chunki xar xil tomonga harakatlanadi, masalan to'p o'yinga kiritilganda turli tomonga harakatlana olishi uchun egallaydi. O'yin kombinatsiyalarini bajarish va oldinga harakatlanishda bir oyoqni oldinga qo'yib turish maqsadga muvofiq. Bu turli yo'nalishda tez yugurish imkonini yaratadi.

**Yurish.** Yarim bukilgan oyoqlar harakatlanish dastlab yurish davomida egallanadi. Yurish va uning turlari tayanch-harakatda apparatini mustahkamlash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Buning uchun egilib, cho'qqayib, oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yonida yurish qo'llaniladi.

**Yugurish.** Egilib yugurish tezlik va harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun dastlabki xolat va harakat asosi sanaladi. Egilib yugurishning barqaror xolati muvozanatni yo'qotmasdan orqachasiga va yonlamasiga harakatlanish, yugurish turlarini almashtirish, ularni to'xtash va sakrash bilan bajarishga imkon beradi. Harakat tezligi asosan qo'llar va oyoqlar harakati chastotasi (tezligini) o'zgartirish hisobiga bajariladi. Qadamlar kattaligi, odatda, o'zgartirilmaydi, zero yugurish masofasi katta emas. Harakat yo'nalishini o'zgarish gavgani burish va aylantirish tana og'irligini burilish tomonga ko'chirish bilan bajariladi. Bu harakatlarni muvofiqlashtirib, tezlikni u qadar kamaytirmasdan ham harakat yo'nalishini o'zgartirish mumkin. Yugurish turlari, to'xtash va burilishlarni o'yinchi maydon bilan kontakti uzmasa va tayanchsiz xolatda bo'lmasa, muvoffiqiyatli va o'z vaqtida bajarilishi mumkin. O'yin vaziyati o'zgariganda u o'z vaqtida reaksiya qila oladi va yuzaga kelgan o'yin vazifalarini bajarish uchun zarur harakatlarni bajara oladi.

#### **Yugurishni o'rgatish uchun mashqlar.**

1. Turgan joyidan yugurishdan to'pni to'g'riga yugurishga o'rgatish.
2. Almashib yugurishdan odatdagi yugurishga o'tish.



3. Masofa bo'ylab yugurish.
4. Sonni yuqoriga bilan prujinasimon yugurishga o'tish.
5. Sonni baland ko'tarish bilan sakrash.
6. Belgilar bo'yicha oyoqdan oyoqqasakrash bilan yugurishga o'tish.
7. Sonni baland ko'tarish va yuqoriga uchish bilan sakrab yugurish.
8. Turgan joyda startdan 5-10 metr bo'lgan bo'lakchani yugurib o'tish.
9. Odatdagi yugurishda tezlikni oshirib yugurishga o'tish.
10. Yonbosh va orqa bilan yugurish yo'nalishi turgan holatdan yugurish yo'nalish bo'yicha siltanib chiqib yugurish.
11. To'pni to'g'riga chiqqandan keyin yo'nalishni o'zgartirish bilan tez yugurish.

**Burulishlar** joyida va harakatlanib bajariladi. Og'irlik markazini kamaytirish, yanada pastroq turish hisobga barqaror xolatga erishiladi. Bunda gavda og'irligi, burilishni bajaralayotgan oyoqqa o'tkaziladi. Joyida burilish bir paytda gavadani burish va burulish tomonga kichik qadam tashlash bilan birga qo'shib bajariladi. Tayanch oyoq maydonchadan uzilmaydi. Joyida burilishni oldinga va orqaga to'xtash, olib yurish, uzatishlar bilan bajarilishi mumkin. Joyida burilishning o'rganish bilan bir paytda tayanch oyoq tushunchasi beriladi, o'yinchining to'p bilan harakatlanish qoidalari bilan tanishtiriladi. Harakatlanayotib burilish orqa bilan oldinga uzun qadam tashlash bilan bajariladi. Oldinda turgan oyoqda burulish gavadani aylantirish bilan bajariladi: yelka bilan oldinga harakat boshlanadi va uni oldinga surib, o'yinchi burilishni bajaradi. Bosh harakati biroz oldinroq bajarilib, maydondagi vaziyat baxolanadi. Bu manevr xisobiga o'yinchi kerakli yo'nalishda tezlikni pasaytirmay harakatlana oladi. Harakatlanayotib burilish hisobga Hujumchi himoyachi ta'qibidan qutulishi. Oldinga chiqishlar va taktik xamkorlikni bajarishi mumkin bo'ladi.

**To'xtashlar** To'xtashlar ikki qadam tashlash yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlarni bukib, o'yinchi energiyani o'chiradi. Gavda harakatga qarshi tomonga og'diriladi. Ikki qadamda to'xtashda birinchi qadam bir muncha katta, ikkinchisi kichik, tiraluvchi. Sakrash bilan to'xtashda oyoqlarni bukish bir paytda va ko'proq kuch bilan bajariladi. Harakat tezligi qanchalik katta bo'lsa, oyoqlar to'xtashda

<sup>5</sup>shunchalik ko'p bukiladi. Qo'llar ko'krak balandligida, muvozanatni saqlagan holda to'pni tutish va boshqa harakatlarga shay.

**Sakrashlar** bir oyoq bilan yoki ikkala oyoq bilan depsinib joyidan va harakatlanayotib bajariladi. Yerga tushayotib o'yinchi muvozanatni saqlashi uloqtirish va himoya harakatlarini bajarish uchun zarur.

#### **Sakrashni o'rgatish uchun mashqlar**

1. Depsinuvchi oyoqda turib balandga sakrashni bajarish. Yuqoriga oldinga gavnani burish bilan yuqoriga-oldinga gavnani og'ishtirish Yon tomonga, yuqori –orqaga sakrash.
2. 90 gradusdan to 360 gradusgacha burilish bilan yuqoriga sakrash.
3. Oldinga va orqaga harakatlanish bilan bir oyoqda o'ng va chap oyoqda sakrash.
4. Bir oyoqda oldinga va orqaga, o'ng va chapga sakrash.
5. Turli tuman ketma-ketlikda chapga va o'ngga oldinga va orqaga bir oyoqda sakrash.
6. Xar xil yo'nalishda harakatlanish bilan ikki oyoqda sakrash.

## **2.4. TO'PNI EGALLAB TURISH TEXNIKASI**

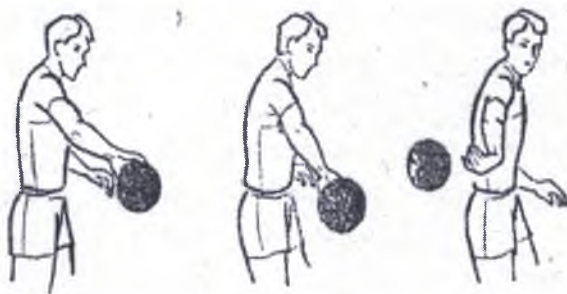
To'pni egallab turish texnikasi to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va uloqtirish (zarba)lardan iborat.

**To'pni ilib olish** ikkala yoki bitta qo'l bilan bajariladi. O'yin davomida to'pni turli sharoitlarda, tezlik va balandlikda tutib olishga to'g'ri keladi. To'pni ilish qo'l barmoqlari yoyilib bajariladi, ular egiluvchi harakat bajarib, uzatish tezligini kamaytiradi. Bir qo'llab ilish kam bajariladi. O'yinda bu usul ishonchli emas va ko'proq mashqlarda qo'llaniladi. Ilish qo'lni egiluvchi harakati bilan bajarilib, uzatish kuchi kamaytiriladi va to'pni kaftga olinadi. Ilishning bosh barmoqlar yordamida bajariladi.

**To'pni uzatish.** Uzatishlar ikki qo'llab yoki bir qo'llab bajariladi. Bu uzatish uzunligi va raqibning qarshiligiga bog'liq, qachonki to'pni turli dastlabki xolatlardan uzatishga to'g'ri keladi. Uzatish ko'proq bir qo'llab bajariladi. Uning

<sup>5</sup> Pavlov SH.K. Qo'l to'pni darslik. - T.1991 y

turli dastlabki xolatlardan uzatishga to'g'ri keladi. Uning turlari kaft bilan, bukilib yo to'g'ri qo'l bilan uzatish sanaladi. Yaqin masofaga uzatish kaftning qisqa harakati bilan oldindan silkinishsiz bajariladi. (14-rasm).



14-rasm.



15-rasm.

O'yinchi to'pni ikki qo'llab bel balandligida tutadi. U to'pni biror tomonga yoki uloqtirayotgan qo'l kaftini aylantirib, qo'l ostiga uzatish mumkin. Kaft bilan uzatishda asosiyi-kutilmaganlik va tezlik. Uzatishdan oldin xech bir tayyorgarlik bajarilmaydi. Masofa kattalashgan sari uzatish bukilgan qo'l bilan bajariladi. Qo'lni pastga va orqaga aylanma harakatlantirib o'rta masofaga to'p uzatiladi. Aylanish tirsak bo'g'imlarida bajariladi. Asta-sekin silkish tayyorlov harakati qisqarib boradi va uzatish yelkani biroz orqaga olish bilan bajariladi. Uzoq masofaga uzatish to'g'ri uzatilgan qo'l bilan bajariladi. Harakat gavdani burish va to'g'ri qo'lni orqaga va pastga olish bilan bajariladi. Uzatishda gavda mushaklari qatnashadi. Gavdani uzatish tomonga burishda to'pni yelka va qo'l bilan to'pni quvib o'tish bilan

bajariladi. Uzatish kaft harakati bilan tugaydi. Uzatishning barcha turlarini bajarishda gavdaninig harakatda qatnashuvchi qismlari ketma-ket to'pni quvib o'tishi bajariladi. Silkish qisqarishi xisobigi uzatish tezroq va raqib uchun kutilmaganroq bo'ladi. Ko'krak oldidan ikki qo'llab uzatish to'pni kaftlardan siqib chiqarishi bilan bajariladi. Bu amal harakat oxirida keskin tugaydi, shuning xisobiga to'p kattaroq tezlik oladi.

**To'pni olib yurish.** To'pni olib yurish cheklangan, asosan tez yorib o'tishda, raqib darvozasi-gacha masofani tez o'tish zarur bo'lganida qo'llanadi. Bu xolda to'pni baland sakratib tezkor olib yurish qo'llanadi. To'pni o'ynashda uning bir martta yerga tushishi uchta qadam bilan birga qo'shib qo'llanadi. Olib yurish to'pni bir qo'llab maydonga itarish (urish) bilan bajariladi. To'p kaftni pastga qilib uzatiladi va pastki nuqtada sakrash chog'ida kutib olinadi. Kaft va qo'lning yuqori qismi harakatlanadi, oyoqlar bukiladi.

**To'pni otish.** To'pni otish bukilgan yoki to'g'ri uzatilgan qo'l bilan turli dastlabki xolatlardan bajariladi: yuqoridan, yondan, pastdan, bosh orqasidan bajariladi. Gavda azolari to'pni ketma-ket quvib o'tish gavda aylanishi bilan otish harakatiga mushaklarning yirik guruhlarini qo'shilishi to'pni otish zarur tezlik va kuchni beradi. To'pni otish tayanch xolatdan sakrab yiqilayotib va og'ib boriladi.

Tayanch xolatdan to'pni otish berish. Joyida turib yoki harakatda to'pni qabul qilib o'yinchi to'p ushlagan qo'lini pastga va orqaga oladi, chap oyoqda qadam tashlash bilan bir paytida siltashni bajaradi. Zarba gavdani egish va burish xisobiga boshlanib qo'l harakati bilan tugaydi. to'pni otish qo'l yelkasi gavda burilishi xisobiga oldinga chiqqan bo'ladi.

**Sakrab to'pni otish.** Harakatlanayotib o'yinchi to'pni va to'pni otayotganda qo'l yelkasini orqaga oladi. Tepaga depsinib o'yinchi to'pni otish bajaradi, bunda son va gavda faol qatnashadi.

Barcha tayyorgarlik harakatlari yugurish paytida bajariladi. Sakraganda faqat zarba harakatlari bajariladi.

Erga depsingan oyoq bilan tushiladi. (16-rasm).



16-rasm.

**Yiqilib va og'ib to'pni otish.** Himoyachidan qutulishga intilib, Hujumchi yiqilishi va og'ishi bilan zarba beradi, bu harakatlar xisobiga himoyachidan ildaamlab va qochib ketadi. Qochishlar oldinga va yonga bajariladi. Oldinga harakatlanish xisobiga hujumchi himoyachini quvib o'tadi va yiqilayotib to'pni otiladi. To'pni otishi to'p ikki qo'lda tutiladi, siltash va to'pni otish tayanchi, xolatda, hujumchi himoyachidan xalos bo'lgan xolda bajariladi. Zarbadan keyin o'yinchi ikkala qo'li bilan yerga tushadi yoki to'pni otayotgan qo'l yelkasi orqali umbaloq oshadi. Bu otish odatda chiziqdan yerga tushishi bilan darvozabon maydonchasiga bajaradi. Gavda polga paralel egiladi, qo'l xam og'ish tomonga olinadi. Harakat son va gavda aylanishi bilan boshlanadi. Otish yiqilish va yelka osha umbaloq oshish bilan ta'minlanadi (17-rasm).



17-rasm 18-rasm

6Darvozabon maydoni ustidan to'pni otish. To'p darvozadan qaytgan yoki darvoza maydoniga uzatilgandan keyin to'pni otish tayanchsiz xolatdan ikkala yoki bitta qo'llab bajariladi. Ikki qo'llab otishni o'yinchi to'pni sakrab ilib olgandan

6. B.Nigmonov, F.Xo'jaev, K.Raximqulov. Sport o'yinlari kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm zryo».2007 y.

keyin bajariladi. To'pni ilib olgach uni bitta qo'lga olish va kaftni qisqa harakati bilan to'pni otish mumkin. To'pni ilib olish imkoni bo'lmasa, u ikki qo'llab darvozaga turtiladi. To'pni o'nglash uchun vaqt kam bo'lsa yoki himoyachi qarshilik qilsa, zarba bir qo'llab qisqa turtish bilan ham bajarilishi mumkin. Otgandan keyin o'yinchi darvozabon maydonchasida yiqiladi. Barcha otishlar va ularning turlari maydondan sakratib bajarilishi mumkin (to'p maydonga uriladi), bu darvozbonga to'p yo'nalishini topishda qiyinchilik tug'diradi.

Etti metrlik jarima otish tayanch oyoqning to'pni qo'ldan chiqarishi vaziyatigacha yerdan uzmay bajariladi. Otishtexnikasi qo'lni faol siltash va gavda aylanishi bilan ajralib turadi, to'pga kerakli zarba beradi. Yakunlovchi otish harakat zarbaga kerakli yo'nalish beradi. Otish maydonchadan sakratib bajarilishi mumkin.

#### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

- 1.Hujum va himoyada o'yin texnikasi nechta guruhlarga bo'linadi?
- 2.Hujum texnikasiga ta'rif bering?
- 3.Qo'l to'pi sport turida sakrash va to'pni otish uchun qanday mashqlardan foydalaniladi?
- 4.To'pni egallab turish texnikasiga nimalar kiradi?

## 2.5 HARAKATLARNI BIRLASHTIRISH VA FINTLAR

Hujumchi o'yinda turli birikishdagi usullarni chalg'ituvchi harakatlar bilan almashtirib bajariladi. Himoyachini to'p uzatishga yoki otishga chalg'ituvchi harakat bilan muvozanatdan chiqarib, Hujumchi undan xalos bo'ladi va asosiy usullarni qarshiliksiz bajaradi. Bunday fintlar ishonarlai qilib bajarilmog'i kerak. O'yinchi turli usullarni o'yin harakatida birlashtirishi mumkin. O'yin harakati o'yinga to'pni kiritish yoki darvozani ishg'ol qilishga qaratilgan aniq vazifani hal qiladi. Joyidan uch qadam tashlab, olib yurish va keyingi uch qadamni birlashtirish imkonini beradi. Harakatlar birikishi fintlar bilan birga bajarilsa yanada muvoffaqiyatli bo'ladi (19-rasm).



19-rasm

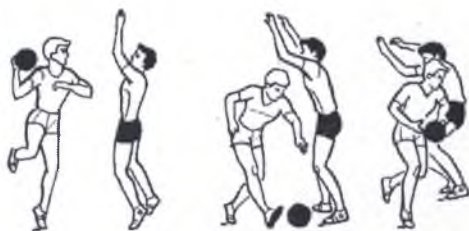
Fintlar uzatish, qochish va otish bilan bajariladi. Ular turli birikishlarda bajarilishi va shu harakatlardan biri bilan tugashi mumkin. Masalan, uzatishga fint bajarib, o'yinchi olib yurish bilan biror tomonga ketishi, boshqa tomonga to'p uzatishi yoki uch qadamdan keyin to'p uzatishi mumkin. O'yinchining turishi va to'pni qo'ldagi dastlabki xolati va harakatlarni bajarishi uchun qulay bo'lishi kerak.

To'p uzatishga fint joydan yoki harakatlanayotib bajariladi. O'ng qo'l bilan to'p uzatishga fint o'yinchi to'pni chap qo'lga oladi. U boshqa tomonga to'p uzatish yoki to'pni himoyachidan gavgasi bilan to'sib qolishi mumkin.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Pavlov SH.K. Qo'l to'pi darslik. - T.1991 y

To'pni otishga fintda, harakatlanayotib bajariladi. Zaxirada olib yurishga ega bo'lgan o'yinchi otishga chog'lanadi, keyin harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib, himoyachidan qochadi. Harakat to'p uzatish yoki zarba bilan tugaydi. Zarba berishga chog'langach, o'yinchi to'pni boshqa qo'lga olishi va harakat yo'nalishini o'zgartirib to'pni gavdasi bilan to'sishi mumkin.

(20-rasm).



20-rasm.

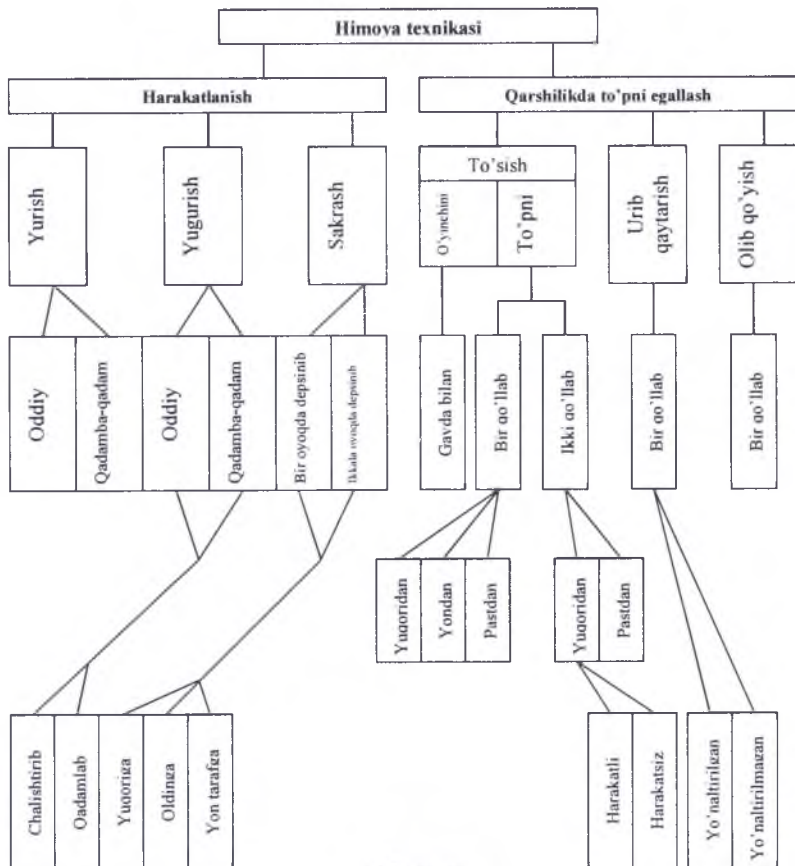
Yorib o'tishga fint joydan yoki yurishdan boshlanib, to'p uzatish yoki otish bilan tugashi mumkin. Yorib o'tishdan mumkin to'p bel balandligida ikki qo'llab tutiladi: gavda bilan yorib o'tishga fint qilingach, gavdani burish bilan harakat yo'nalishi o'zgartiriladi va boshqa tomonga yorib o'tish bajariladi. O'ng tomonga yorib o'tish chap oyoqdan boshlanadi, to'p o'ng qo'l bilan yerga tushuriladi. Chapga yorib o'tishda harakat o'ng oyoqdan boshlanadi. Fintlar, shuningdek, gavda va bosh bilan ham bajariladi. Fint bajarishda asosiy, uning ishonarligi bo'lib, bu tugaganlik va asosiy harakat ritmini saqlashga bog'liq.

## 2.6 HIMOYA TEXNIKASI

Himoyachilar Hujumchilarga qarshi turadi va ularning ko'p sonli va xilma xil usullariga qarshilik qiladi va qarshi turadi himoyachi harakatlari to'p bilan bo'lgan va to'psiz bo'lgan o'yinchiga qarshilik qiladigan usullardan iborat. To'psiz Hujumchi ochilishiga, faol pozitsiyaga chiqishga urinadi. Himoyachi harakatlari xisobiga bu chiqishlarga qarshilik qiladi, to'pni olib qo'yishi yoki o'yinchini ta'qib qilishga qulay o'rin egallashga urinadi. To'psiz o'yinchiga qarshilik to'g'ri turishni tanlashdan boshlanadi va turli usullarda harakatlanish, burilish va sakrashlarni o'z ichiga olinadi. Harakatlanish (ko'chib yurish) himoyani asosini tashkil etadi.



Himoyada turishda tez harakatlana olish, yugurish va sakrash to'p bilan bo'lgan o'yinchiga qarshi harakatlar muvoffaqiyatligi garovi ham. Unga qarshi to'pni olib qo'yish, ilib olish olib yurganda urib yuborish va otishni blakirovkalash (to'sish) qo'llaniladi. (21-rasm)



21-rasm.

Turishlar barcha himoyaviy harakatlarni dastlabki xolati hisoblanadi. Turishda himoyachi oyoqlari biroz egilgan, muvozanatni saqlagan va istalgan tomonga Hujumchi harakatini nazorat qilish imkonini beradigan tezlikda harakatlana olishga tayyor bo'ladi. Oyoqlar paralel yoki bittasi oldinroqqa qo'yilgan bo'ladi. Oyoqlar paralel turganda himoyachi istalgan tomonga harakat boshlay oladi. Oldinga bir oyoqni qo'yib turishni himoyachiga tezda yaqinlashish, to'pni olib qo'yish yoki blakirovkaga chiqish, himoyadan Hujumga tez o'tish imkonini beradi. Himoyachi harakatlanishining o'ziga xosligi uning orqaga qarab yugurishi, burilishi va tez yugurishlar bilan almashinishidir. Burilishlar texnikasi, xar xil yugurish va to'xtash, Hujumchi o'yinchini siljish texnikasida ko'rilib o'tiladi.

### **HIMOYA HARAKATLARI**

Himoyaviy harakatlar to'pni olib, ilib olish va otishni to'sishdan iborat. Yana xam murakkabi to'pni hujumchi qo'lidan yulib olish sanaladi.

To'pni ilib olish himoyachinig hujumchi orqasidan yoki yonidan chiqishi bilan bajarilishi mumkin. Bular to'pni kundalang uzatish chog'ida yoki harakatlanayotib to'p uzatilganda ilib olishga tayyor va xujimchi harakatini oldindan kura bilish xisobiga bajariladi. Himoyachilarning faol harakatlari to'p uzatishlarni qiyinlashtirib, to'pni ilib olish imkonini yaratadi. O'z vaqtida tez yugurib chiqish xisobiga himoyachi Hujumchidan ildamlab ketishi va harakatlanayotib uzatilgan to'pni ilib olish mumkin.

To'pni olib qo'yish yoki urib yuborish to'pni olib yurgan o'yinchiga yaqin qo'l bilan olib yurish paytida bajariladi. To'p yerdan sakraganda uni pastroq nuqtada kutib olish xisobiga to'p kaft bilan yopiladi, olib qo'yiladi yoki urib yuboriladi. Harakatlar yashirin va kutilmagan bo'lishi himoyachi muvoffaqiyatini xal qiluvchi omildir.

Otishga to'siq qo'yish to'p yo'lini to'suvchi qo'llar bilan bajariladi. Sakrab otganda, himoyachi qo'llarini yuqoriga ko'tarib sakraydi, yonga tashlab yoki oldin sakratib otganda to'siq qo'yish bir yo'la bir necha o'yinchi tomonidan bajariladi, bu esa himoyachilardan muvofiqlashgan o'yinni talab qiladi. Himoyachi Hujumchi yo'lga chiqib uning harakatiga to'siq qo'yish mumkin. Buning uchun himoyachi

hujumchidan ildamlab ketishi va to'siq qo'yishni faqat gavda bilan bajarishga urinadi.

To'pni Hujumchi qo'lidan yulib olish sakrab otgan paytda bajariladi himoyachi sakrash paytida to'pga qo'lini qo'yyadi va otishga to'sqinlik qiladi. <sup>8</sup>Usul himoyachi Hujumchi bilan bir paytda sakraganda bajarilishi mumkin (22-rasm).



22-rasm.

### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

1. Harakatlarni birlashtirish bo'yicha tushuncha bering?
2. Fint nima?
3. Himoya texnikasi qanday rivojlantiriladi?
4. Himoya harakatlariga qanday harakatlar kiradi?

### **2.7 DARVOZABON O'YIN TEXNIKASI**

Darvozabon himoyaning oxirgi chizig'i, uning ishonchli harakati jamoa muvoffaqiyatini ko'p jixatdan belgilab beradi. Darvozaga yo'llangan to'p sekundiga 25m gacha tezlikka ega va darvozabon harakatidan tezroq bo'lishi mumkin. Darvozabonning muvoffaqiyatiga uning to'g'ri joylashishi, zarba yo'nalishi oldindan ko'ra bilish va tez reaksiya qilish omil bo'ladi. Darvozabon o'yin texnikasi turish, harakatlanish (ko'chish), yiqilishlardan (tashlanish)lardan iborat. Darvozabon to'pni qo'lga olib olishi, qaytarishi yoki oyoq bilan qaytarishi mumkin. Darvozabonning to'pni tashlab berish texnikasi ham uning harakatlari sirasiga kiradi. Darvozabon o'yin texnikasi yechimlarini, o'yin taktikasini tanlash bilan uzviy bog'liq. Turli xolatlardan va turli burchak ostidan otishda berilganda va erkin otishni o'ynalgandagi o'yin, qarshi Hujumlarni tashkil etish darvozabon harakatlari majmuasini tashkil etadi.

<sup>8</sup> B. Nigmonov, F. Xo'jaev, K. Raximqulov Sport o'yinlari kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo». 2007 y.

**Joy tanlash.** Darvozabonning pozitsiyasi otayotgan o'yinchi turgan masofa va otish burchagi bilan aniqlanadi. To'g'ri tanlangan joy darvozani zabt etish sektorini minimumga olib keladi .

Hozirda darvozabonlar joy tanlashni chiqishlari bilan birlashtiradi. Chiqishlar zabt etish sektorini qisqartiradi. Darvozabonning eng qiyin vazifasi—7metrlik jarima to'pini bartaraf etish. Muvaffaqiyat omili darvozabon reaksiyasi, to'p yo'nalishini topa bilish, joy tanlashi. Qoidalar darvozabonning darvoza oldida, jarima to'pni otayotgan o'yinchidan 3m dan kam bo'lmagan masofada turishiga yo'l qo'yadi. Darvozadan 2-2,5m oldinga chiqib turgan darvozabonlar yaxshi natija ko'rsatishadi. 9 metrlik erkin otishni bajarilganda darvozabon 2-3 o'yinchidan iborat "devor" tashkil qiladi o'zi himoyalangan burchakni yoradi. Yondan zarba berishda "devor" 1-2 o'yinchidan iborat bo'ladi. Tezkor qilish hujum uyushtirilganda darvozabon uni uzib qo'yish uchun yugurib chiqadi. Darvozabon chiqishi undan doimiy e'tibor, o'yin vaziyatini baxolash va o'z vaqtida harakatlanishni talab qiladi.

Darvozabon turishlari qo'l xolatida farq qiladi. Tizzada bukilgan qo'llar yelka balandligida va undan baland yoki past bo'lishi mumkin. Kaftlar oldinga qaratiladi. Oyoqlarni bukulishi xisobiga, ularni yelka kengligida qo'yish va tizzalarni bukish xisobiga barqaror xolat ta'minlanadi. Oyoqlar joylashishi darvozabon harakatlari, saqlash va istalgan yo'nalishda maksimal tezlikda tashlanishni ta'minlash lozim. (23-rasm).



23-rasm.

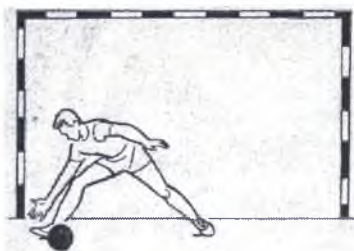
Darvoza chizig'i bo'ylab ko'chishlar qisqa qadam tashlash yoki darvoza burchagiga tez tashlanish bilan bajariladi. Darvozabon doim maydonchaga oyog'i tegib turishiga intiladi, toki oldinga, orqaga va yon tomonga harakatlanishi va qulay joylashishi imkoni bo'ldi.

To'pni qo'l bilan qaytarish. Darvozaning yuqori yo o'rta qismiga yuborilgan to'pni darvozabon qo'li bilan bartaraf etadi. Eng ishonchlisi to'pni ilib olishi, biroq kuchli zarbalarni darvozabon yo qaytaradi yo maydonchaga urib tezligini kamaytirib bartaraf qiladi. Ilib olishda qo'llar oldinga chiqarilib, kaftlar to'p shaklini oladi, barmoqlar erkin, orasi ochiq. To'pni barmoqlar qarshi oladi, keyin uni kaftlar tutib oladi. Qo'lni bukib, zarba kuchi so'ndiriladi. To'pni so'ndirish kaftlani qisqa harakati bilan to'pni polga yo'llab bajariladi. Qaytarish uchib kelayotgan to'pga qarata qo'llarni tezkor harakati bilan bajariladi. Odatda, darvozaning yuqori burchagiga yuborilgan to'plar qaytariladi (24-rasm).



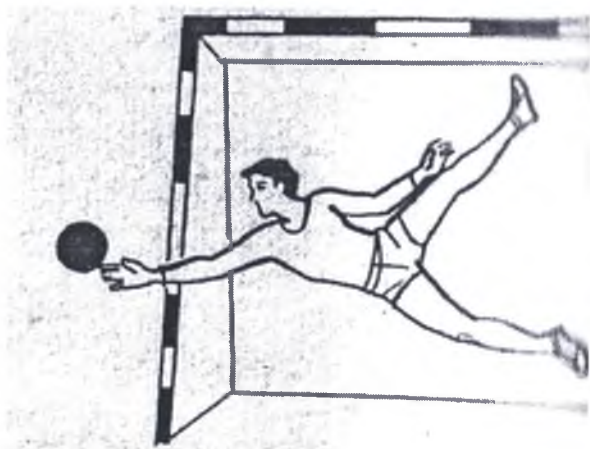
24-rasm.

**To'pni oyoq bilan qaytarish.** Pastki burchakka yoki poldan sakratib berilgan zarbalar oyoq bilan qaytariladi yoki tashlanib ushlab olinadi. To'pni oyoq bilan qaytarganda oyoq shunday qo'yiladiki, kaftning ich tomoni to'pni kutib olsin. Qo'l to'pni muhofazalab, oyoq uzatilgan tomonga uzatiladi. (25-rasm)



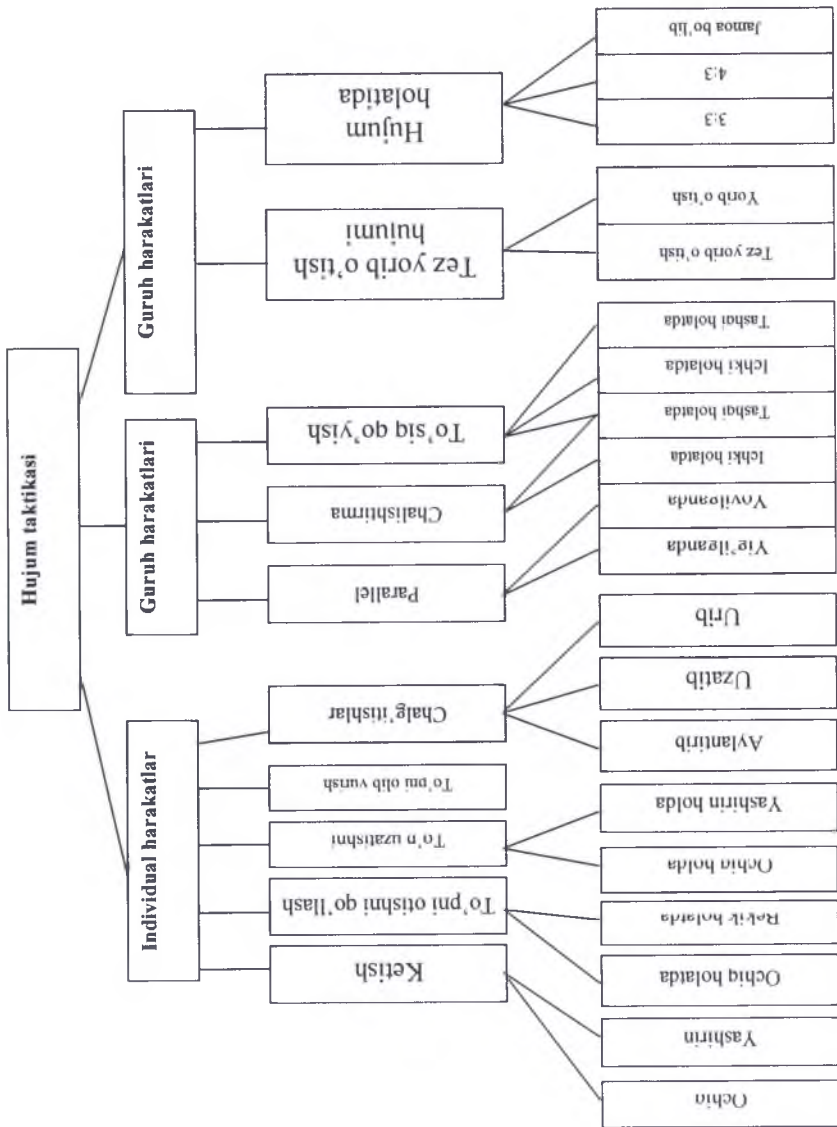
25-rasm.

— **Otish** darvoza burchaklariga yo'llangan to'plarni bartaraf etishda bajariladi. Yiqilish gavda qismlariga ketma-ket tushishi xisobiga yengillaniradi (yumshatiladi). Avval oyoqlar, keyin gavda qismlari ketma-ketlikda polga qo'yiladi. (26-rasm).



26-rasm.

To'pni o'yinga kiritish. To'pni egallagach, darvozabon o'z jamoasi Hujumini tashkil etadi. To'pni o'yinga kiritadi. To'p uzatish aniqligi va yo'naltirilganligi



27-rasm

hujum rivojini belgilab beradi. Darvozabon qanotdan yoki markazda ochilib turgan yaqin o'yinchiga to'p uzatadi yoki tez yurib o'tish uchun uzoq masofaga to'p uzatadi.

### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

1. Darvozaning o'lchamlari qanday?
2. Darvozabonning o'yin texnikasiga qanday harakatlar kiradi?
3. Darvozabonning eng qiyin harakatlari deganda nimani tushunasiz?
4. Darvozabonning o'yinga to'p kiritishi qanday amalga oshiriladi?

### **2.8 O'YIN TAKTIKASI**

Hujum va himoyada o'yin taktikasi mavjud o'yin vaziyatida tobora maqsadga muvofiq, yakka, guruh va jamoa harakatlarini tanlash sifatida qaraladi. Himoya texnikasiga shuningdek darvozabon o'yin texnikasi kiradi O'yin taktikasi texnika bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. O'yin texnikasi qanchaki takomillashsa himoya va Hujumchilarni usullari xilma xil bo'lsa, u yoki bu usulni tanlash shuncha yengil bo'ladi, shundagini murabbiy belgilagan o'yin vazifasini xal etish shunchalik onson bo'ladi.

### **HUJUM TAKTIKASI**

**Yakka tartibda harakatlar.** Hujumda to'psiz turgan va to'pni egallab turgan o'yinchining individual harakatlari qaraladi. O'yinchi himoyachi ta'qibidan qutulish, to'pni olish uchun yanada qulay xolatga chiqishga urinadi. To'psiz o'ynash, ochilish, chiqishlar qilish malakasi Hujumchi taktik harakatlarining muxim qismidir. To'pni egallagan o'yinchi to'pni o'yinga kiritishi yo darvozaga yo'llashga harakat qiladi. O'yin vaziyatida maqsadga muvofiqroq bo'lgan usullarni tanlaydi (27-rasm).

**Guruhda o'zaro hamkorlik.** Guruhda hamkorlik Hujumchilar soni jixatdan himoyachilardan ustun bo'lgan yoki tenglik xolatda bajariladi.

Son jixatdan ustun bo'lib guruhda xamkorlik 2:1, 3:2, 4:3 va ko'proq sonli o'yinchilar tomonidan bajariladi. Hujumning yakunlovchi qismida son jixatdan ustunlik yarata olish masalasi va himoyadan xoli o'yinchini talab qilib Hujumni yakunlash avvaldan tayyorlangan harakatlar xisobiga amalga oshiriladi. Son



jixatdan ustunlik raqibni himoyadan Hujumga o'tishda ortda qoldirish va o'z vaqtida aniq to'p uzatishlar xisobiga bajariladi.

Son jixatdan tenglik bo'lganda guruhda xamkorlik to'p uzatish va chiqishlarning birlashtirish yoki Hujumchini to'sib qo'yib xoli etish xisobiga bajariladi. To'p uzatishlar uzilishsiz bajariladigan chiqishlar bilan birga o'yinchining erkin xolatiga chiqishga imkon yaratadi. To'siqlar himoyachi harakati yo'lga g'ov bo'ladi. Himoyachi bir oyog'ini oldinga qo'yib, gavdasini bukib, yon tomoni bilan turib oladi. Buning xisobiga himoyachiga to'siq qo'yiladi. U uchun to'siq qo'yilgan himoyachi darvoza yoniga chiqadi, o'z himoyachisini to'siqqa yo'llaydi va shu manevr xisobiga undan xoli bo'ladi. To'siqlar to'pni egallab yoki to'psiz turgan o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Ular joyida va harakatlanayotib bajariladi. To'siqlar sistemali yoki to'siqlarga asoslangan kombinatsiyalar hisobiga hujum imkoniyati kengayadi, to'siqlarsiz zarba berish yoki darvoza maydonchasi chizig'iga chiqish imkoni yaratiladi .

**Hujumda jamoa o'yini.** Hujumda jamoaviy o'yin sistemasi tez yorib o'tish yoki pozitsional hujum xisobiga amalga oshiriladi. Tez yorib o'tish qanotlar bo'ylab yoki markazdan amalga oshirilishi mumkin. hujum bitta o'yinchi, guruh yoki eshalonlab butun jamoa tomonidan bajariladi.

Pozitsion hujum uyushgan himoyaga qarshi ma'lum joylashishdan bajariladi.

Hujumchilar darvozaga turli masofadan va turli burchak ostidan xavf soladi; turlicha joylashib, ma'lum o'yin vazifalapini bajaradi. Darvoza maydon <sup>9</sup>chizig'i yonida darvoza qarshisida joylashgan o'yinchilar chiziqdagi o'yinchilar deyiladi. Ularning vazifasi: yaqin masofadan to'pni otib Hujumni yakunlash; darvozabon chizig'i ortidan depsinib o'yinchi sakrab otadi. Otish darvozabon maydonchasidan yerga tushish yoki yiqilishi bilan tamomlanadi. Qoidaga ko'ra, o'yinchi darvozabon chizig'ini bosmasdan turib to'pni chiqarib yuborishi lozim. Yiqilish xisobiga u raqibidan qochish va darvozagacha bo'lgan masofani qisqartirishga harakat qiladi. Maydon burchagidan Hujumni amalga oshirgan o'yinchilar qanot o'yinchilari

---

<sup>9</sup> B.Nigmonov, F.Xo'jaev, K.Raximqulov. Sport o'yinlari kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y.

sanaladi. Ular o'yinni o'ziga xosligi darvozaga o'tkir burchak ostidan xavf solish, bu maxsus ko'nikmalarni talab qiladi. Qanot o'yinchilari gavdani og'dirish va siltaganda to'pni orqaga olish xisobiga otish burchagini kattalashtirishga urinadi. Barcha o'yinchilar to'pni darvozabon maydonchasi ustida sakrab qabul qilishi mumkin. Bunda otish to'pni ilib olgan, yoki ikki va bitta qo'l bilan itarib bajariladi. Hujumchilar harakatlarini tashkil etadigan yoki otish bilan yakunlanadigan o'yinchilar o'yinga kirituvchi darvoza qarshisida, yarim o'rtadagi o'yinchilardir. O'yinga kirituvchi bilan qanot himoyachisi orasida darvozaga nisbatan burchak ostida joylashadi. O'yin kombinatsiyalarini bajarishda o'yinga kirituvchi va yarim o'rtadagilar zarba masofasini qisqartirishga harakat qilib, darvozabon maydonchasi chizig'i tomon yorib o'tadi yoki turli masofalardan sakrab zarba beradi. Kombinatsiya bajarish paytida Hujumchilar joy almashish, boshqa vazifalarni bajarishi mumkin. Masalan, uzluksiz Hujumlar davomida o'yinchilar navbatma navbat chiziqdagilar xolatiga o'tishi, maydon chetiga chiqib esa, qanot Hujumchisi vazifasini bajarishi mumkin. Bu pozitsiyalardan hujum avvaldan o'rganilgan kombinatsiyalar va birgalikdagi harakatlar yordamida bajariladi. Pozitsion hujum himoyani konkret sistemasini xisobga oladi va unga qarshi tobora maqbul o'yin variantini tanlaydi. hujum chiziqida o'yinchilarning son jixatdan nisbati turlicha bo'lishi mumkin: ikkita chiziqdagi va ikkita o'yinga kirituvchi, boshqa variantlar. O'yinda kombinatsiyalar bir necha o'yinchi yoki butun jamoa tomonidan amalga oshiriladi. Ulardan bitta chiziq o'yinchilari yoki turli chiziq o'yinchilari birga qatnashadi. uzluksiz hujum o'yinchilar himoyachidan to'qnash kelgan paytida xoli bo'lishga uringan yoki darvozabon maydonchasiga chiqishga harakat qilganda qo'llaniladi.

9 metrlik erkin otish to'siqli kombinatsiyalardan keyin yoki raqib darvozasini galma gal o'qqa tutayotgan o'yinchilarga to'p uzatishdan keyin bajariladi.

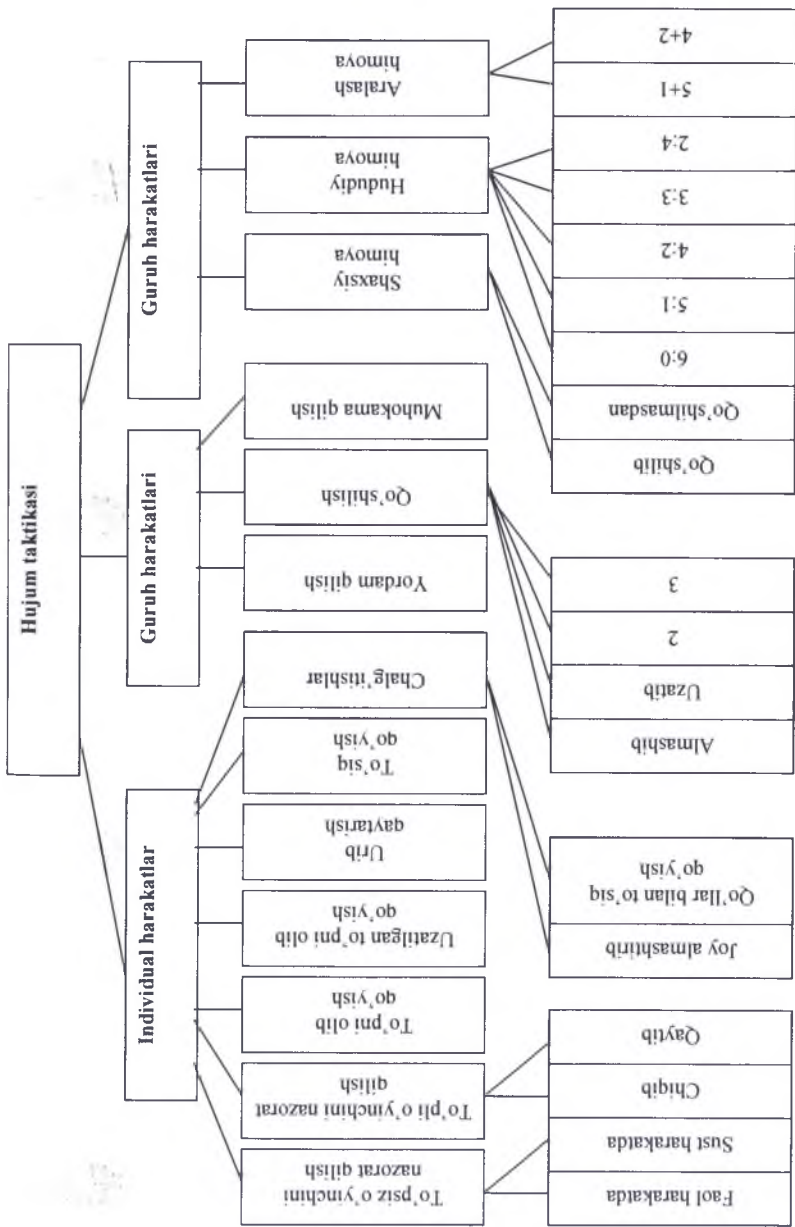
7 metrlik jarima otish qaytarilsa, yana zarba berish uchun 2-3 o'yinchi shay bo'lib, 9 metrlik chiziq oldida joylashadi. Qolgan o'yinchilar o'rta chiziqda joylashib, himoyani tashkil etadi.

### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

- 1.O'yin taktikasi deganda nima tushuniladi?
- 2.Yakka tartibdagi harakatlar qanday bajariladi?
- 3.Hujumda jamoaviy harakatlar qanday amalga oshiriladi?
- 4.Chiziqdagi o'yinchilar deganda nimani tushunasiz?

### **HIMOYA TAKTIKASI**

Hujum o'yinchilari to'pni yo'qotgach, himoya harakatlarini boshlaydilar. Bu harakatlar to'pni olib qo'yish yoki hujumni tutib turish, o'z darvozasi yonida pozitsion himoyasini tashkil etishga qaratiladi. Buning uchun o'yinchilar ma'lum pozitsiyada joylashadi. Chiziqdagi o'yinchilar oldinga chiqqan qanot, yarim o'rtadagi va o'rtadagi himoyachilar darvozabon maydonchasi chizig'i bilan joylashib, yaqin masofadan bajaralayotgan otishga to'sqinlik qiladi. Himoyachilar turlicha joylashib, yaqin masofadan beriladigan zarbalarga to'sqinlik qiladilar. Himoyachilar turlicha joylashib. Oldinga turlicha miqdorda o'yinchilarni chiqarishi mumkin. Bu tanlangan himoya sistemasiga bog'liq, shuningdek raqibni kuchli tomonlarini inobatga olinadi. Himoya o'yinchilari darvozabon maydonchasi chizig'i oldida joylashishi yoki faol o'ynab, yengroq maydonda Hujumchiga qarshilik ko'rsatishi mumkin. Bunda himoya shaxsiy, zonalar bo'yicha printsinli yoki uning variantlari asosiga quriladi (28-rasm).



28-rasm. Himoya taktikasi.

**Yakka tartibdagi harakatlar.** Yakka tartibdagi harakatlar himoyada o'ynash asosini tashkil qiladi. Ular pozitsiya tanlash to'p uzatish, yorib o'tish yoki chiqish, zarba va olib yurishga qarshi tobora maqul usullarni qo'llash malakasidan iborat. Himoyachining individual harakatlariga son jixatdan ustun bo'lgan Hujumchilarga qarshi o'ynay olish, to'pni olib qo'yish, urib yuborish, boshqa qarshilik ko'rsatish usullari texnikasini egallaganlik kiradi.

**Guruhda o'zaro xamkorlik.** Guruhda xamkorlik o'z darvozasini ishonchliroq himoyalashga imkon yaratadi. Bunday xamkorlik himoyachilarning joy almashuvi, xavfli xolatda muxofaza qilish, to'siqlarda qayta jalb bo'lishlar kiradi. Son jixatdan ustun raqibga qarshi o'ynashda himoyachilarning uyushgan harakatlari va 9 metrdan, 7 metrdan to'pni otish chog'ida darvozabon bilan xamkorlikdagi harakatlar muvaffaqiyat keltiradi. Himoyachilarning joy almashuvi to'pni egallagan faol o'yinchi joylashgan uchastkada to'siqlar xosil qilish kerak. Hujumchilar himoyachilarni uzib qo'yishga urinadi, ular tez to'p uzatib, tarqatib yuboradi. Kuchsiz uchastkaga tez o'tadigan himoyachilar muxofaza qilish amalga oshiradi. Himoyani bu uchastkadagi faolligi, xavf kam bo'lgan, hujumchidan uzoq joylarni vaqtincha zaiflashtirish xisobiga ta'minlanadi. hujum boshqa zonaga ko'chsa, o'yinchilar o'sha yoqqa ko'chib, asta sekin aralash pozitsiyani egallaydi.

Himoya o'yinchilarni jalb etish kelishib joylashish va Hujumchilar to'siq qo'yganda qo'llaniladi. Himoyachilar Hujumdagilar ketidan harakatlanmay, balki ularni boshqa zonaga o'tkazadi, o'z zonasida boshqa Hujumchini qarshi oladi..

Tez yorib o'tishga qarshi himoyani tashkil etishda kenglikda qolganlar to'pni olib yurgan o'yinchiga galmagal hujum qiladi. Uni to'pni olib yurishni tugatishga majbur qilib, himoyachilar boshqa Hujumchilarni qat'iy taqib qiladi. Bu Hujumchilarni sekinlashtirish va himoyada son jixatdan tenglikni yuzaga keltirish imkonini beradi.darvozabon chizig'i yonida kamchilikda qolgan himoyachilar tobora xavfli zona – darvozabon maydoni chizig'i markazini to'sadi. Uzoqdan yoki burchakdan otilgan to'plarga himoyachilar bittadan chiqadi va tezda o'z joyiga qaytadi.

9 metrdan otish chog'ida o'zaro hamkorlik 2 yoki 3 o'yinchidan iborat "devor" qo'yishdan iborat. Ular hujumchining to'pni otadigan qo'li tomon suriladi. Darvozabon "devor" qo'yishga raxbarlik qiladi va himoyachilar bilan xamkorlik qiladi, oldindan himoyachilar to'sadigan zonalarni belgilaydi, o'yin vaqtida o'yinchilar ko'chishga raxbarlik qiladi.

**Jamoa bo'lib harakat qilish.** Jamoaviy harakatlar shaxsiy, zonalar bo'yicha yoki aralash himoya tamoyiliga qurilgan, bunda himoya o'yinchisi hujumidagi ma'lum o'yinchini ta'qib qiladi (qo'riqlaydi). Ular butun maydon bo'ylab, o'z yarmida yoki darvozabon maydonchasi yaqinida faol bo'lishi mumkin.

**Shaxsiy himoya.** Shaxsiy himoya sistemasi bo'sh qolgan o'yinchiga himoyachilarning o'tishi sistemasiga asoslangan. hujumchi ustunlikka ega va o'z himoyachilarini aldab o'tishi mumkin. Himoyachilarning o'tishi Hujumchini shoshirib qo'yadi va xato qilishga olib kelishi mumkin, to'pni olib qo'yish yoki ilib olish imkonini yaratadi.

**Zonali himoya.** Zonalar bo'yicha himoya sistemasida xar bir o'yinchi o'ziga ajratilgan zonada himoya harakatlarini olib boradi. Bu nisbat himoyaning 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 variantlari mavjud.

6:0 yoki 6 chiziqqa himoyada hujumchilar o'tishlariga va yaqin masofadan otishga otishga to'siq qo'yiladi. Zonalar bo'yicha himoyaning boshqa variantida qancha o'yinchi otishni yoki o'yinga kirituvchi harakatlarni neytrallashtirish uchun oldinga chiqish belgilanadi. Zonalar bo'yicha himoya varianti raqibning kuchli va kuchsiz tomonlaridan, o'z jamoasi tarkibidan va himoyaning u yoki bu variantini qo'llay olishdan kelib chiqib tanlanadi.

**Aralash himoya.** Aralash himoya tizimi raqibning o'ta xavfli o'yinchilarini shaxsan qo'riqlash va zona bo'yicha himoyani birlashtiradi. Bir ikkita himoyachi raqibning eng yaxshi dispatcher yoki snayperini qo'riqlaydi, ular harakatini neytrallashtiradi va qiyinlashtiradi. O'yin jarayonida himoya sistemasini almashtirish hujumchilarning odatiy xamkorligini buzib qo'yish va jamoa o'yinini qiyinlashtirishi mumkin. Himoya harakatlarini tashkil etish o'yin boshqa sabablar bilan ham o'zgartirilishi mumkin: umuman jamoa yoki aloxida o'yinchilarning kuchli (kuchsiz)

o'yin, xisobini ushlab qolish zarurati, oxirgi daqiqalarda xisobni tenglashtirishga o'rinish.

### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

1. Himoya nima?
2. Himoya taktikasiga qanday harakatlar kiradi?
3. Yakka tartibdagi harakatga ta'rif bering?
4. Jamoaviy harakatlar nimalarga asoslanadi?

### **2.9 O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH METODIKASI**

**Harakatlanish.** Xarakalanish o'yinchinining asosiy turishidan, yurish, yugurish, burilish va birga qo'shib bajarilishini o'rgatishdan boshlanadi. Dastlab aloxida o'yin usullari keyin ularning birikishi o'rganiladi. O'rganish takkomillashtirishda shugullanuvchilarni tayyorgarligiga muvofiq optimal o'rganish jarayonini faollashtiruvchi sharoit yaratiladi. Mustaxkamlash estafetalar, harakatli o'yinlar, (o'yin texnikasi elementlari bilan) amlgi oshiriladi. Turish, yurish va yugurishni, harakatlanishning boshka usullarini o'rganishda kushimcha tayyorgarliksiz bajarishga tayyorgarlikka aloxida e'tibor karatiladi. Masalan, O'yinchi to'xtagandan keyin yuqoriga sakrashga tayyor yoki xoxlagan yo'nalishga siltanib chikish tomonida joylashgan oyoqda o'sha tomonga harakatni boshlaydi. Tuxtagachyukoriga sakrash yoki istalgan tomonga tez yugurishga tayyor (harakat yugurish yunalishi tomordagiyokdan boshlanadi).

### **HARAKATLANISH TEXNIKASINI URGATISH UCHUN**

#### **NA'MUNAVIY MASHQLAR**

- 1) O'tirib-turish, sakrash, turish xolatidan turli yunalishlarga cho'qqayib o'tirib turish, yugurish.
- 2) Odatdagicha yurishni yarim cho'kqayib va cho'kqayib o'tirgan xolda yurish bilan almashtirish.
- 3) Oddiy va egilib yugurishni almashtirib yurish.
- 4) Turli tomonlarga yonlama qadam va oyoqni chalishtirib yurish bilan almashtirib yurish.
- 5) Chiziqqa qo'l bilan tegib, ya'ni egilib yugurish estafetasi.

- 6) Sherigini siltanib chiqarish bo'yicha ko'rish va eshitish signaliga ko'ra tezlikni o'zgartirib yugurish.
- 7) Yugurish yo'nalishini yoy bo'ylab va ilon izi qilib yo'nalishni o'zgartirib yugurish.
- 8) "To'r" va "Qo'l tegizish estafetalari"

**To'xtatish va burilishlar.** To'xtatish va burilishlar joyida, keyin harakatlanayotib va tez yugurish bilan almashtirib o'rgaganiladi. To'xtatish ikki qadamga va sakrab bajarilishi mumkin.

To'xtatish va burilishda muvozanatni saqlash uchun tana og'irligi orqadagi oyoqqa o'tkaziladi.

### **TO'XTASH VA BURULISHLARNI O'RGATISH UCHUN NA'MUNAVIY MASHQLAR:**

1. To'xtatish xolatida orqa oyoqqa o'tirib, qo'l bilan polga tegizib turish.
2. Mo'ljallangan tomonga qadam tashlab yurgandan keyin to'xtashni bajarish turli tezlikda yugurishdan keyin ovoz va ko'rish signali bo'yicha bajarish.
3. Joyida oldinga va orqaga, harakatlanayotib burilishlar.
4. To'xtashni oldinga va orqaga burilish bilan birga qo'shib bajarish.
5. Turli yo'nalishda to'pni uzatish va burilib ilib olgandan keyin to'xtashni birga qo'shib bajarish.

**Sakrash.** Sakrashni turgan joyida bir va ikki oyoqda oldinga, yon tomonga buyum ustidan o'tish bilan siljish, turgan joyida va yugurib kelib yuqoriga sakrashni o'rgatish.

### **SAKRASHNI O'RGATISH UCHUN NA'MUNAVIY MASHQLAR:**

1. Bir va ikki oyoqda joyida sakrash, cho'kkalab o'tirgan holatdan sakrash, sakrash chog'ida oyoqlarni tortib sakrash.
2. Chiziqlar, to'plar, skameylar ustidan sakrash, bir va ikki oyoqda turli yo'nalishlarda oldinga harakatlanib ko'p sakrash.
3. Bir va ikki oyoqda turganda joyda va yugurib kelib buyumga qo'lini tekkizish bilan sakrash.



4. Sakrash va yugurishni estafetalar. “Sakrovchi va yuguruvchilar”, “ Xo’rozlar jangi” o’yinlari.

5. Pastga cho’qqayib o’tirgan xolatdan sakrab buyumga qo’lini tekkazish.

### **TO’PNI EGALLASH TEXNIKASI**

To’pni egallash texnikasi yaxlit yoki qismlarga bo’lib o’rganiladi, aloxida usullarda:

To’pni ilib olish xar xil usullarda uzatish, olib yurish va otishlar o’rganiladi.

Uzatishlar: panja bilan, egilgan va to’g’ri uzatilgan qo’l bilan bajarish o’rganiladi. Joydan turib uzatishdan boshlab, keyin to’p uzatgach joy almashtirish, to’xtash, burilish va tez yugurish bilan birga qo’shib bajarish o’rganiladi. Raqib qarshilik ko’rsatgan paytda, o’quv va o’yin mashqlari, harakatli o’yinlar va estafetalarda amalga oshirishi vaqtida takomillashtiriladi.

Nazorat uchun savollar va topshiriqlar..

1.Qo’l to’pi o’yin texnikasi nimalarni o’z ichiga oladi?

2.Sakrash , to’xtash va burilishlarni o’rgatishda qanday mashqlardan foydalaniladi?

3.To’pni egallash texnikasi deganda nimalar tushiniladi?

### **TO’PNI EGALLASHNI O’RGATISH UCHUN NA’MUNAVIY**

#### **MASHQLAR:**

1) Chap qo’l bilan to’pni yuqoriga otish va ilib olish, qo’llarni oldinga chiqarib, to’p shaklini saqlab ilib olish. Ilib olishni oldin panjalar bilan bajariladi, keyin qo’l kafti bilan nazorat qilinadi.

2) To’pni o’ng va chap panja bilan uzatish: yonga va oldinga, qo’l ostiga.

3) To’pni orqaga va pastga olib bukib o’zgartirib bukilgan qo’lda uzatish, shuning o’zi to’g’ri uzatilagn qo’l bilan masofani ortirib uzatish.

4) Turli usullar bilan joy almashtirib, turli joylashishlardan to’p uzatish.

5) Chiqishdan keyin to’xtash va burilish birga qo’shib to’p uzatish.

6) 4-6 kishilik guruhda bir yoki bir necha to’pni maydon bo’ylab ixtiyoriy siljish bilan “To’p chapdagi” o’yinida uzatish. To’p ma’lum sherigiga uzatiladi, u safda chap tomonda joylashadi. Uzatish usuli masofaga qarab tanlanadi.

7) Juftlik va uchliklarda harakatlanib to'p uzatish. Joy almashib o'yinchi oldiga chiqib yoki orqasidan to'p olgandan keyin chiqib to'pni uzatish.

8) "To'p uchun kurash" o'yinida to'pni uzatishni takomillashtirish. "To'p uchun kurash o'yinida" Teng tarkibli jamoalar ( 2 yoki ortiq o'yinchilar) to'pni uzatish yoki olib qo'yishga urinadi, raqibidan oldin bir necha uzatishni bajargan jamoa golib chiqadi. "Uzatib to'xtatish" bu o'yinda 2 yoki ortiq o'yinchi qochib ketayotganlarni uchtadan ko'p qadam qo'ymasdan, to'pni qo'ldan chiqarmasdan to'xtatishi lozim.

**To'pni olib yurish** Olib yurish joydan to'p sakrashi balandligi va sapchib chiqqan to'pni yo'nalishini o'zgartirib o'rganiladi, keyin harakatlanayotib bir qo'ldan boshqasiga o'zi oldida va tez olib yurish o'rganiladi.

### **To'pni olib yurishni o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar:**

1. Turgan joyda to'p sakrashi balandligi va yo'nalishini o'zgartirib, o'ng va chap qo'lda uni olib yurish.

2. O'zi oldida, yonida, to'p o'z oldida xar xil tomonga aylantirib o'ng va chap qo'lda to'p sakrashi yo'nalishini o'zgartirib olib yurish.

3. Xarkatlanayotib sakrash balandligini va to'pni turli tezlikda quldan qulga o'tkazib olib yurish.

4. Turli yo'nalishlarda tezlikni o'zgartirib, olib yurishda o'tkazish yoki tez yurish bilan raqibni aldab olib yurish.

5. To'pni olib yurgan o'yinchi himoyada unga qarshi yuzma yuz himoyada turish xolatida siljiganlarida to'p bilan urishga harakat qilish.

6. Buyumlarni aylantirib tez olib yurish estafetasi.

**Otish.** Otish tayanch xolatdan, sakrab, yiqilib, og'ib va burilib otishga o'rgatiladi. Tayanch xolatdan otishni o'rganganda gavda qismlari to'pni ketma-ket<sup>10</sup>quvib o'tishlar bilan otish harakati o'rganiladi. Gavda burilishi va uning bukishga aloxida etibor beriladi, bu otish kuchini oshirishga ko'maklashadi.

### **To'pni otishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:**

<sup>10</sup> B.Nigmonov, F.Xo'jaev, K.Raximqulov. Sport o'yinlari kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyor».2007 y.

1. O'ng va chap yelkani oldinga chiqarib gavnani burish. Gavnani burish va egilishi xisobiga o'ng qo'l bilan chap oyoqqa tegish.

2. Juft juft bo'lib to'pni poldan sakratib egilgan va to'g'ri qo'l bilan otish. Gavnani tezda bukish xisobiga to'p maydoniga sherikdan bir necha metr masofaga yo'llanadi.

3. Birinchi qadamda to'pni siltab otish. Uch qadamni koordinatsiyalash o'ng yoki chap oyoqda qadam tashlashdan boshlanadi.

4. Sakrab otishni uchun siltab yuqoriga sakrash. Bunday xolatda depsinish oyog'iga qo'nish.

5. Uch qadamdan keyin, otish chog'ida gavnani faol aylantirib sakrab tashlash. Birinchi qadamda siltashni bajarish.

6. Harakatda to'p olgandan keyin o'rganilgan otishni bajarish.

7. Harakatda uch qadamdan va to'p olib yurishdan keyin otish.

8. Tizzadan ikki qo'lga tayanib o'mbaloq oshish, o'ng va chap yelka orqali o'mbaloq oshish. Mashq dastlab matlarda bajariladi.

9) Uch qadamdan keyin yiqilib otish va undan keyin aylanib otish

10. O'ng oyoq bilan o'nga xamla qilish va chap oyoqni o'ng oyoq oldiga chalishtirib otishni taqlid qilish vaikki ko'lga yikilib tushish.

11. Harakatlanayotib to'pni olgach yon tomonga og'ib to'pni otish.

12. "Otishma", "Aylanma lapta", "To'p nishonga" o'yinlari. "Otishma" teng tarkibli tomonlar bilan o'ynaladi. Yuzma-yuz turib bir xil miqdorda to'pga ega bo'lgan tomonlardan qay biri barcha to'pni raqib tomonga otib yuborsa g'olib bo'ladi. "To'p nishonga" o'yinida ikkala jamoa basketbol to'pini qo'l to'pi to'pi bilan urib raqib tomonga o'tkazishga o'rinadi.

**Fintlar asosiy o'yin usullari o'zlashtirgandan keyin harakatlarni  
birga ko'shib o'rganiladi.**

**Fintlarni o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar:**

- 1) Bir tomonga to'p uzatishga fint qilib, boshqa tomonga uzatish.
- 2) Keyinchalik to'p uzatish bilan bilan otishga fint qilish.
- 3) Yon tomon bilan otishni fint qilish.

4) “To’p uchun kurash” o’yini va variantlari.

### **Himoya harakatlari**

Himoya harakatlari hujum usullari o’zlashtirilgandan so’ng o’rganiladi. Hujumchi harakatini sekin bajarib, himoyachiga o’rganilagn usullari sinab ko’rish imkonini beradi. Keyinroq usullarni bajarish tezligi imkonini beradi. Keyinroq usullarni bajarish tezligi va himoya harakatlari faolligi ortadi.

Orqadan va yondan kelib olish Bu 4 kishilik guruhda bajariladi ulardan ikkitasi himoyachilar. “To’p uchun kurash” o’yinida takomillashtiradi.

To’pni olib qo’yish va urib yuborishni juftliklarda navbat bilan o’rganiladi, to’pni olib yuruvchi orqasida turib, to’pni turtib yuborish uni pastroq nuqtada yerga urilib qaytganda kutib olib to’p urib yuborishni o’rgatiladi. To’pni yondan harakatlanib Hujumchini sol ortidan qoldirishga urinib urib yuboriladi. Olib qo’yish va urib yuborish Hujumchiga yaqin qo’l bilan bajariladi.

**Otilgan to’pga to’siq qo’yish.** Otilgan to’pga to’siq qo’yish oldindan ma’lum bo’lgan otish usuli mashqlarini bir yoki ikki himoyachi bilan o’rganiladi.

**To’pni qo’ldan olish.** Otishda to’pni qo’ldan olish vaqtida eng yaxshi qismlarga bo’lib o’tkazish ma’kul, himoyachidan bu murakkab usulda harakat ritmi ishlanadi.

### **2.10 Darvozabon o’yin taktikasi**

Darvozabon o’yin texnikasi avval siljishlar, tashlanish, so’ngra yiqilish, ilish, to’p kuchini kamaytirish va qo’l va oyoq bilan urib yuborish o’rganiladi.

#### **Darvozabon o’yin taktikasini o’rgatish uchun**

##### **na’munaviy mashqlar**

1. Bir turish holatidan boshqa turish holatiga yonlama qadam tashlab o’tish. Tashlanish, yiqilish, yontomonga yiqilish bilan otish.

2. 3-2 metr masofada devorga yuzi bilan turib sheriklari turli masofadan urganda, devordan qaytgan to’plarni ilish.

- Turli masofadan turib markazdan yo burchak ostidan darvozaga nisbatan yo’naltirilib otilgan to’pni bartaraf etish.

- “Qa’la himoyasi” o’yini bir yoki ikki to’p bilan bajariladi. Hujumchilar yoy bo’lib turib olib, darvozabon himoya qilgan qa’lani nishonga oladi.

- 4 metrgacha bo'lgan belgidan darvozdan chiqib va chiqmasdan, 7 metrlik jarimadan otilgan to'pni qaytarish.

### **O'yin taktikasiga o'rgatish metodikasi**

Individual harakatlar. hujum va himoyaning bir necha usulini o'rgangach, bu harakatlar taktikasiga ko'chish mumkin. Har bir usulning taktik yo'nalganligi usulga o'rgatishning dastlabki bosqichida ma'lum qilinadi. Mashq, qilishga vazifa berib, qiyin usular yordamida hujum yoki himoyada muvoffaqiyatli o'ynash mumkinligi uqtiriladi. Mashqlar usullar, harakatlar taktikasini qo'llash taxmini bilan yakun topadi.

Taktik mashqlar o'rganuvchilar xakamlar rolini bajaradi. Qoidalarga oid dastlabki ma'lumotlar avvalroq, aloxida usulni o'rganish chog'ida ma'lum qilinadi. Xakam vazifasini himoyachi, to'p oshiruvchi yoki mashqda qatnashmagan o'yinchi bajarishi mumkin. Xakamlikka vazifalar o'rganilgan harakatlarni qo'llash qoidalari-xatolarni aniqlash va ularga yo'l qo'yilganda xakamning ishorasini tushunishga o'rganishdan iborat. Bir necha guruh, bir paytda mashq bajarganda xakam ishorasi xato signali hisoblanadi. Ovoz signallari boshqa guruhlarni shug'ullanishiga xalaqit berish mumkin.

### **O'yin taktikasiga o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar:**

Ikki Hujumchi tomonidan bir himoyachiga kirish maydonda harakatsiz yo harakatlanib to'p uzatish. Hujumchilar erkin xolatiga chiqish va to'p olishga urinadi. To'p uzatish usuli turiga, fintlar va yerdan sakratish bilan bajariladi.

1x1 chiqishlar va ta'qib yon chiziqdan oshirayotgan o'yinchi bilan. Chiqishdan keyin 5 to'p uzatishini qabul qilib, Hujumchi oshiruvchi, himoyachi-Hujumchiga o'tadi.

Darvozabon maydonidan oshiruvchi bilan 1x1 chiqish va taqib. Chiqishdan keyin to'p olgan Hujumchi to'p kiritishga urinadi, himoyachini aldash, fint qilishga urinadi. To'pni oshirgan darvozabon rolini bajaradi.

Olib yurish, yonga qochish va zarbalar bilan 1x1 o'yin. Himoyachi zarbi chog'ida to'pni olishga urinadi.

**Guruhda harakatlar.** Son jixatdan ustunlikka ega bo'lgan Hujumchilar harakatini o'rganishda ancha qulay. Keyin chiqishlar va to'siqlar o'rganiladi.

Himoyachilar to'pni egallab turgan o'yinchini straxovkasi, to'siq va yo'llashda keyin jalb etish o'rganiladi.

Guruhda taktik mashqlar harakat sifatlarini tarbiyalash mashqlari binoan bir vaqtda o'tkazilishi mumkin. Taktik mashqlar bajarilgandan keyin guruhlar navbat bilan kuch, tezlik-kuch sifatлари, sakrash chidamliligiga mashq bajarishadi. Shug'ullanuvchilaning butn guruhga turli xarakterdagi mashqlarga qatnashig imkonini yaratadi. Ayni paytda instruktor va xakamlik ko'nikmalari takomillashtiriladi.

### **Guruhda harakatlarini o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar:**

Maydon bo'ylab siljib, darvozaga ikki Hujumchining bir himoyaga qarshi to'pni uzatish. Shuni darvozaga otish bilan bajariladi.

3x2 yoki 4x3 hujum otish bilan. Guruhlarda o'yinchilar navbat bilan himoyachi bo'ladilar.

2x2 hujum to'p uzatishdan keyin to'pni erkin pozitsiyaga uzatish.

Maydonning birinchi yarmida 2x2, 3x3, 4x4 kishilik o'yin. Darvozaga hujum qilishdan keyin chiqishni va to'pni egalagan o'yinchini muhofaza qilishni o'rgatish.

Chalishtirma qadam tashlash harakat va Hujumchi orqasidan chiqayotganga to'p uzatishdan keyin otish uchun chiqish.

Hujumchilarni kesishma chiqishidan keyin otishga to'siq qo'yish va himoyachilarga qo'shilishi.

Bir necha Hujumchining kesishma harakati va chiqayotgan o'yinchilarga himoyachini kirishi .

Na'munaviy harakatlarni o'rganish o'yin vazifalarini belgilash va ma'lum pozitsiyalardan Hujumda va himoyada o'ynashini o'rganishidan boshlanadi. Keyin bitta chiziq o'yinchilari aloqasi va turli chiziqlar o'yinchilari o'rtasida aloqalar o'rnatiladi. O'yin kombinatsiyalari himoyachilarsiz, keyin passiv va faol himoyachilar bilan bajariladi. Bitta o'yinchining tez yorib o'tishi darvozabon bilan xamkorlikda, darvozaga zarba bergandan keyin, hujum bilan keyin turlicha miqdordagi guruhdan maydon o'rtasi yoki qanotidan yorib o'tishi bilan o'rganiladi. Himoya harakatlari 6:0 zonada saflanishdan boshlanib, turli sondagi oldinga

chiqarilgan o'yinchi bilan variantlar o'rganiladi. Asta-sekin, himoyachilar faollashadi, shaxsiy himoya va uning faol shakllari o'rganiladi.

**Jamoaviy taktik harakatlarda** barcha shug'ullanuvchilar qatnashadi. Tez yorib o'tishni o'rganishda mashq qarama qarshi darvozaga navbat bilan hujum uyushtirilib oqim (potok) bo'lib o'rganiladi. Maydonning bir yarmida uchta jamoa hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish mumkin. Topshiriq bir yoki bir necha to'p kiritish yoki hujum qilgan jamoa to'pni oldirgunigacha bajarilishi mumkin. Himoyachilar to'pni egallagach, erkin bo'lib o'z harakatlarini taxlil qiladi. Hujumchilar himoyaga o'tadi, bo'sh komanda Hujumga o'tadi. Uchta jamoa qarama qarshi darvozaga hujum bilan o'ynash mumkin, to'p yo'qotilgan Hujumdan himoyaga o'tiladi, jamoa muvaffiqiyat qozonsa, qarama qarshi darvozaga Hujumini davom ettiradi. Jamoa harakatlarini sardorlar tashkil etadi. Harakatlar ustanovkasi va taxlil o'qituvchi tomonidan bajariladi. Bu mashqlarni bajarayotib, instruktorlik va xakamlik amaliyotini takomillashtirish imkoniyati mavjud.

**Jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish uchun na'munaviy mashqlar:**

To'pni darvozabondan qabul qilgan o'yinchining qanotdan tez yorib o'tishi. Mashq doira bo'yicha bajarilib, 9 metrlik zarba bilan tugallanadi.

Maydon markazi yo qanotdan o'yinchilar guruhi tez yorib o'tishi. Hujumni himoyachisiz o'yinchi yakunlaydi.

Maydonning birinchi yarmida zona himoyasiga qarshi o'yin. Asta sekin darvozabon maydonchasi chizig'iga yorib o'tib, Hujumchilar to'pni himoyachilar bilan qoldirgan zonaga uzatadi.

Zonanaing turli variantlariga qarshi hujum, bir yoki bir nechta chiziqdagi o'yinchi bilan.

Shaxsiy himoyaga uzluksiz to'siq bilan hujum. Himoyachilar ko'chishlarni o'rganadi.

Turli kuchga ega raqiblar bilan o'quv mashq o'yinlari.

Nazorat uchun savollar va topshiriqlar..

1.Himoya harakatlariga nimalar kiradi?

2.Darvozabon o'yin taktikasi qanday mashqlarni o'z ichiga oladi?

### 3.O'yin taktikasga o'rgatishda nimalar e'tiboga olinadi?

#### **Qo'l to'pi sport turini gigiena tomondan ta'minlash.**

**Ovqatlanish.** Qo'l to'pi sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'rni oziq ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak. Mashq mashg'ulotlari vaqtida qo'l to'pi sportchilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir *kg* tana massasiga o'rtacha 63 — 67 *kcal* tashkil etadi. Asosiy oзуqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir *kg* tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *gr*, yog' 1,8-1,9 *gr*, karbonsuvlar 9-10 *gr*. Oзуqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat xajmi o'rtacha 3,0 3,0 *kg*. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelshtirib tuzish lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish tartibini keskin o'zgartirish mumkin emas. O'yindan so'ng oзуqa modda -larini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katta miqdordagi yog'larni iste'mol etmagan ma'qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida oqsil —200 *gr*, umumiy kilokaloriyasi 14%, yog'lar — 155 *gr*, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 700 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 *kcal* energiya beradi yoki 230 *gr* oqsil, umumiy *kcal* 16%; 186 *gr* yog', umumiy *kcal* 28%; 840 *gr* karbonsuv, umumiy kkaloriyasi 56% va bu 6000 *kcal* energiya beradi.

2. Juda kuchli mashq mashg'ulotlarida tavsiya etiladi oqsil —260 *gr*, umumiy kkaloriyasi 15%; yog'lar — 217 *gr*, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar — 1000 *gr*, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kcal* energiya beradi.

3. Musobaqadan oldingi tayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oksil — 200 *gr*, umumiy kkaloriya 14%, yog'lar, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 700 *gr*, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 *kcal* energiya beradi yoki oqsil



— 260 gr, umumiy kkaloriyasi 15%, yog'lar— 217 gr, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar— 1000 gr, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 kkal energiya beradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil — 200 gr, umumiy kkaloriyasi 14%, yog'lar — 155 gr, umumiy kkaloriyasi 25%, karbonsuvlar —700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% yoki oqsil —230 gr, umumiy kkaloriyasi 16%, yog'lar— 186 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 840 gr, umumiy kkaloriyasi 56%ni tashkil etadi va bu 6000 kkal energiya beradi.

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil—180 gr, umumiy kkaloriyasi 17%, yog'lar—124 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar —560 gr, umumiy kkaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 kkal energiya beradi yoki oqsil —200 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 kkaloriyali energiya beradi.

Qo'l to'pi bilan shug'ullanayotgan talabalar kun tartibi, sport qiyinchiliklari, jihozlanishi va mashq, musobaqa vaqtidagi shart — sharoitlar musobaqa qoidalari va gigiena kitobida batafsil yoritilgan.

### Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

#### «Klaster» metodi

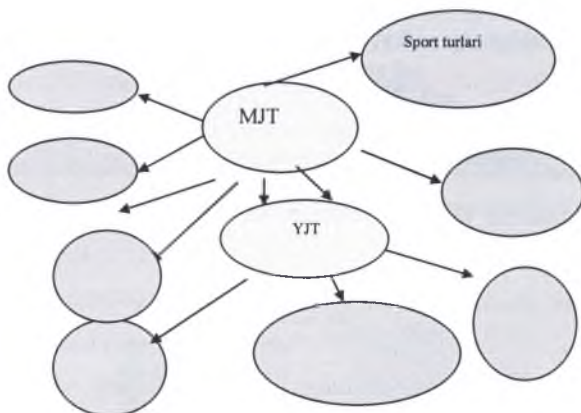
**Klaster** (g'uncha, bog'lash)  
Ma'lumot xaritasini tuzish vositasi, asaosiy omil atrofida g'oyalarni yig'ish.  
Bilimlarni faollashtirishni ta'minlaydi, mavzu bo'yicha fikrlash jarayonida yangicha fikrni erkin va ochiq ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog'langan holda tarmoqlashlariga o'rgatadi. Bu metod biron mavzuni chuqur o'rganishdan avval talabalarning fikrlash faoliyatini jadallashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin.

Klasterni tuzish qoidalari bilan tanishadi. Sinf doskasi yoki katta qog'oz varag'i markazida kalit so'zlar 3-5 ta so'zdan iborat mavzu nomlanishi yoziladi.

Kalit so'zlar bilan assotsiatsiya bo'yicha yon tomonida kichkina xajmdagi aylanaga "yo'ldoshlar" yoziladi —ushbu mavzu bilan aloqador so'z yoki so'z birikmasi. Ular chiziq bilan "bosh" so'zga bog'lanadi. Ushbu "yo'ldoshlar"da "kichik yo'ldoshlar" ham bo'lishi mumkin va boshqalar. Yozuvga ajratilgan vaqt tugaguncha yoki g'oya yo'qolmaguncha davom ettiriladi.

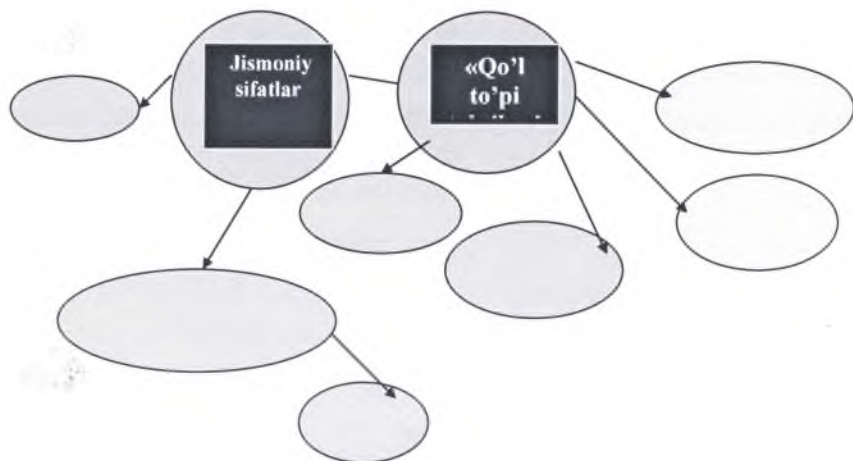
Muxokama uchun klasterlar o'zaro almashtiriladi.

## «Qo'l to'pi» fani bo'yicha 1-variant



**Izox:** Bu metod talaba-yoshlarni fikr-lash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

## Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material «Klaster» metodi «Qo'l to'pi» fani bo'yicha 2-variant



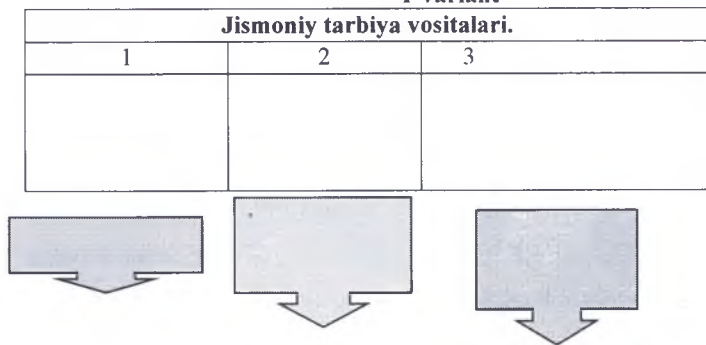
**Izox:** Bu metod talabalarni fikrlash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

### **Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**

#### **«Bumerang» metodi**

#### **«Qo'l to'pi» fani bo'yicha**

#### **1-variant**



**Izox:** Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

### **2.11 Jismoniy sifatlarni tarbiyalash**

Qo'l to'pichilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qob iliyatlarni har tamonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak — paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar «faoliyati»ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatlari ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi — qo'l to'pichi uchun xos

bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Qo'l to'pichining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epcillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar qo'l to'pichilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

### **Kuchni tarbiyalash**

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

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

**Mutlaq kuch** - mushakning (yoki mushaklar guruhlarining) o'z og'irligidan qati nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

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

**«Portlovchi kuch»** - sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi kuchga kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan qo'l to'pichilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida ham, harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch

qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi qo'l to'pichining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'nlar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhiiipg rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shshish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu — snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish — turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga quyilgan shtanga bilan o'tirib turish — tipik mashqdir. bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu

sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan kura HAM anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakchasi balandligi qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

«Portlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil chuqurga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoqqa yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning «chuqurligi» va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin— asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60 — 80 sm bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo'lganligi uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor berish kerak.

Qo'l to'pichining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Qo'l to'pi texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish yelka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash

(aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirib; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali «lokal» mashqlar qo'llaniladi.

Qo'l to'pichilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch «gradient»ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;
- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;
- «amortizatsiya» fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'timda maksimal kuchlanishi namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun imkon boricha va «maksimal kuchlanish» usullaridan foydalaniladi.

«Imkon boricha» usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan —kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o'stirib borgan

holda, tez sur'atda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5—1,5 *min*) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va sur'atni pasaytirib bajarish.

«Maksimal kuchlanish» usuli o'yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2 — 3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 *min* tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bexato bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo'yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo'l tekkizish (10,15,20 sekundda maksimal marta sakrash );

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma ket sakrash;

- bir oyoqniing uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar) uchida yuqoriga sakrash;

- shtangani (30 -50 *kg*) yelkaga qo'yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo'l tekkizish;

- sakraganda to'pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to'pni egallab olish kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar xam sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

### **Tezkorlikni tarbiyalash**

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda, biz qo'l to'pichining



ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko'p harakatlarni harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- taffakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- odatiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron —bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

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

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yon boshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish,
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25 - 80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab -sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi ostidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish (гивок) va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubida

o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing xam, maksimal tezlikda to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida — hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

### **Chaqqonlikni tarbiyalash**

Chaqqonlik — bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosiga kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Qo'l to'pichi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va oriengatsiyani saqlashning a'lo darajada riiolanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar va to'prok, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarishga yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga polga urib,

gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360° burilib to'pni ilish;

- shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;

yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;

- harakatda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;

- aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzatish;

yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;

bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish;

- to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish;

shuning o'zi, ammo oyoqlar bir oz keng qo'yilgan holatda to'pni «sakkiz» shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;

- ikki to'p bilan «jonglyor»lik qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun «to'siqlar polosasi»ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash - to'siq ustidan o'mbaloq otish, keyin bir oz yugurib «derazaga» sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikchadan depsinib, arqonga malum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi;

2. Start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4 -5 m yugurib to'siqdan oshib o'tishi, shundan keyin yakkacho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika devoriga irg'ib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo'l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va marra chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

3. Shunga o'xshash «to'siqlar polosasi»ni yengib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib ketishi ham lozim deb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab trenirovka mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

### **Chidamlilikni tarbiyalash**

Chidamlilik markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajadagi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, qo'l to'pichining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan va bir -- biriga qo'shilgan jadal yugurish; to'xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keladigan kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir.

Mashg'ulotng ayrim bosqichlarida qo'l to'pichi fazo vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy tsiklik shakllarning 5-7 minutli kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday

o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'qotilishiga yordam beradi va sekin asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan xajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama trenirovka o'yinlaridan xam foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, trenirovka o'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 minut uzaytirish kerak: o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir qo'l to'pi o'tkazish mumkin.

Qiyinchiliklarga bardoish berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval trenirovka tamoyilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 minutli tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 minut davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa «aylanma trenirovka» yaxshi natija beradi. Aylanma mashg'ulotng har bir «bekatida» aniq dozalangan yuklanmalar dam olishning xilma xil turlanishi ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga «imkon» yaratadi.

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishni to'xtamasdan, uni ancha cho'zilishini ta'minlab beradi;

- yuqori jadallikdagi ishning intervalligini ta'minlab beradi (10-15 sek ishdan so'ng 20-30 sek dam olish; 30-40 sek ish - 1-1,5 min dam olish; 1,5-2,5 min ish — 3 min dam olish);

- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta —qayta ish bajarish (4 — 3 min ish, 5 min dam olish).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylanma mashg'ulotng jiddiy dasturlarini amalga oshirishda trenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funktsional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish

jarayonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib bergan holda yuklanmalarini jadallapttirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- trenirovka jarayonining hamma elementlarida yuklanmalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, trenirovka vositalari va usullarning variativligi;

- maksimal yuklanmadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

- asosiy mashqlar oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

- mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);

- musiqa va ritm oliderdan foydalanish;

- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;

- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, uqalash, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

### **Egiluvchanlikni tarbiyalash**

Egiluvchanlik — bu qo'l to'pichilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshi rishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg'ulot va yakka trenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kerak. G'alabaga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin katta xajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun xaftada 2-3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta —sekin kattalashtirilib boruvchi amplitudada bajariladigan,

cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta qayta bajariladigan prujinasimon harakatlar, sherik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inertsiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakati o'z ichiga prujinasimon (seriyalar bilan bajariladi. Bo'g'imlarning har qaysi guruhr uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va shuningdek dastlabki badan tarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlap mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi.

Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda yetakchi hisoblanadi.

Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og'irligidan foydalanish oddiy va odatiy bo'lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og'irlik markazini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murak- kabroq mashqlardan hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish qo'l to'pichida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo'l panjalarni silkitish;

- gavadani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;

- bir joyda turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilan yugurish;

- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma-galdan tez bukib, gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;

- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushirish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);

- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi kerak);

- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavdani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko'garib yon tomonga burilish, keyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen trenirovka va uning yangi turi psixoregulyatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

- 1.Qo'l to'pi sport turida gigienaning ahamiyati nimalardan iborat?
- 2.Jismoniy tayyorgarlik deganda nimalar tushuniladi?
- 3.Kuchning turlariga ta'rif bering?
- 4.Qo'l to'pida kuch qanday tarbiyalanadi?

### **Texnik tayyorgarlik**

Har bir o'yinchining texnik mahorati uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Qo'l to'pichining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri qo'l to'pi texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Qo'l to'pichilar texnik mahoratini takomillashtirishning umum — nazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida



usulni bajarish texnikasini nimalar xisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umum harakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va xar xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

### **Taktik tayyorgarlik**

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p omillarga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Qo'l to'pida shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin takgikasini muvaffaqiyatni egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarpi hal qilish uchun texnik usullar va taktik

harakatlardan alohida alohida tarzda, samarli foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Qo'l to'pichilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan: mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasi qo'l to'pichilarda o'yin taktikasini qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan «kombinatsiya» va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga iisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

### **Ruhiy tayyorgarlik**

Qo'l to'pichilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldida turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy va irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

G'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim qo'l to'pichilarga, guruhlarga va butun jamoaga maxsus tonshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini haddeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini haddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini

chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu hislatlar o'quv mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli va malaka egallash uchun zarurdir.

Murabbiy ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanishda ijobiy salbiy ta'sir etishga alohida e'tibor berishi kerak.

Shug'ullanuvchilarning funktsional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zahiradan tashkari «gipoksiya» (havo yetishmaslik) holatiga - ruhiy **tayyorgarlik** bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod yetishmas- ligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmn haddan tashqari katta ish tasiridan toliqishidan saqlab qolishga subektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqishiga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga yetarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

Qo'l to'pida harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni almashlab olib borish lozim. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab to'xtab o'tadigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Qo'l to'pichilarning funktsional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O'yinchilarning funktsional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funktsional tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazorat uchun savollar va topshiriqlar..

1. Texnik tayyorgarlik deganda nimalarni tushunasiz?
2. Taktik tayyorgarlik o'yinchilarda qanday rivojlantiriladi?
3. Ruhiy tayyorgarlik o'yinda qanday ahamiyatga ega?
4. Funktsional tayyorgarlik o'yin davomida rivojlanadimi?

### **III BOB. SPORT O'YINLARIDA TRENIROVKA VA O'RGATISHNING ASOSLARI. O'QUV TRENIROVKA JARAYONINI VAZIFASI**

#### **TUZILISHLARI**

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib bu o'quv-trenirovka jarayonida shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanish vazifasini hal etadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturini quyidagi aniq maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan.

- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish gormonik ravishda jismoniy rivojlantirish, yuqori darajada ish qobiliyatini qo'llab quvvatlash va yutuqqa erishish, gigienaga oid ko'nikma va malakalarni odatlantirmoq (o'rgatmoq);

- maktab o'quvchilarida yuqori axloq-odob va iroda xususiyatini tarbiyalash;

- hayotiy zarur harakat malaka va bilimlarini shakllantirish ularni turlicha sharoitda tadbiq qilish;

- o'quvchilarda asosiy harakat qobiliyatini baholash makon va vaqtiga harakat parametrlarini rivojlantirish jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni shakllantirish uddaburonlikni tashkil qilish shaxsiy jismoniy takomillashtirish ehtiyojini tarbiyalash

Jismoniy tarbiya fakultetlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarida kasbiy pedagogik tayyorgarlik vazifalari hal etiladi; Nazariy va metodik bilimni, zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasini asosiy yo'llarini egallash, sport o'yinlaridan birini mahoratini oshirish.

Ushbu vazifalarga erishishda ko'proq zamonaviy metodik uslublardan keng foydalangan holda darsni tashkil etish bilan amalga oshiriladi.

O'quv-trenirovka jarayonini mazmuniga quyidagilar kiritiladi va ko'proq ahamiyat beriladi jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tashkiliy metodik va odil hakamlik tayyorgarligi. Ushbu jarayonlar o'zaro uzviy bog'liqdir.

Murakkab harakat malakalarini o'rgatish jarayonida organizm bilan bog'liq bo'lgan harakat nafaqat ta'limiy balki tarbiyaviy vazifani birga qo'shib olib boriladi va bilimlarni Harakat malaka vazifani birga qo'shib olib boriladi. Harakat malaka va bilimlarni o'rgata borib, o'qituvchi o'quvchilarni tarbiyalashni barcha kompleksi vazifalarini ko'rish maydonida ushlab turadi. Fanni o'ziga xos xususiyati nafaqat tarbiyani umumiy vazifasini metodikasini xal etishda o'zini izini qoldirish balki jismoniy tarbiya uchun ko'proq o'ziga xos, ayrim bir qator tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi.

- Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish odatini tarbiyalash.
- Murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy og'irlikni yengib o'tishni bilish, yuqori rivojlangan irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- Kiyim-bosh, o'zining tanasini parvarish qilish dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga odatlanish va gigienik malakalarini tarbiyalash.
- Harakatlantiruvchi harakatni egallashda manfaatlarini umumiyligi asosida quriladigan, o'quvchilar o'rtasidagi to'g'ri o'zaro munosabatini tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifasini xal etishda jismoniy tarbiyani barcha kompleks vositalari asosida amalga oshiradi. Mashqlarni to'g'ri tanlash va taqsimlash salomatlik holatini jismoniy rivojlantirish, tayyorgarligini baholash, shug'ullanuvchilarning yoshiga xos xususiyati har doim o'qituvchilarning diqqat e'tiborida bo'lishi shart.

O'rgatishni tabaqalashtirish shuningdek tibbiy ko'rsatkichlarga mosligi, ular asosida o'quvchilar uchta guruhga bo'linadilar: asosiy tayyorlov va maxsus jismoniy rivojlanishni va tayyorgarligi bo'yicha orqada qolayotgan, o'quvchilarga maqsadga yo'naltirilgan uychi mashqlar maxsus vazifa qilib beriladi. O'quv normativlarni bajarish talablariga ayrimlari istisno tarzida ruxsat etiladi.

## **Ta'lim berish tamoyillari**

Ta'lim jarayoni va uni takomillashtirish ko'p qirali bo'lib, irodaviy va jismoniy rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. U kishi faoliyati qonunatlari bilan mos ravishda qurilgan. Bu qonunlarga asoslanganligi didaktik tamoyillarda o'z aksini topadi.

## **Ko'rgazmali tamoyillar**

Ko'rgazmali tamoyillari xar xil ko'rgazmali qurollar va (sxemalar, plakatlari va h.k) mashqni aniq ko'rsatishdan foydalansh bilan o'rganiladigan material haqida aniq tasavvur shakllanishi zaruriyatidan kelib chiqadi. Barcha yosh guruhlarida va o'quv-trenirovka jarayoni hamma bosqichlarda ko'rgazmali tamoyilini amalga oshirish zarurdir. Analizator ushbu shug'illanuvchilar uchun faqatgina harakatga keltiruvchi deb hisobga olish kerak. Ba'zi bolalarda idrok qilish ko'rish analizatorlariga tayanch bo'lib o'ziga xos xususiyatini bilish o'qituvchiga bu printsipini yakka tartibda amalga oshirishda yordam beradi.

## **Tamoyillari muntazamligi va izchiligi**

Tamoyillari muntazamligi va izchiligi ta'lim tuzilishini aniqlanishini mo'ljallaydi. Mashg'ulotda muntazamligi mashg'ulotni va o'kuv materiallarni aniq rejalashtirishga erishadi Yangi material o'zlashtirishda oldin o'zlashtirilgan bilimlarga tayanish lozim. Bu harakat malakasini mustaxkamlaydi va kengaytirishga imkon beradi. Dastlab asosiy usullarni o'rganishda ya'ni busiz o'yin bo'lish mumkin emas (basketbolda to'pni ilib olish va uzatish, voleybolda to'pni uzatish va to'r ustidan oshirish, futbolda to'pni to'xtatish va zarba berish x.k.) keyinroq ko'proq murakkab kombinatsiya harakatiga, ikkita yoki bir nechta o'yin oddiy yoki soddalashtirganlarini o'rganadilr, keyinchalik ko'proq murakkab sharoitda muntazam ravishda mashq qilsalar, ular asta sekin harakat qilishni yo'qotib boradi.

## **Tamoyillari asta-sekinligi**

Tamoyillari asta-sekinligiga murakkab o'yin usullarini egallashga imkon beradigan, ahloqiy-irodaviy sifatini rivojlantirishda, texnik va taktik arsenalini kengayishida mashq texnikasini murakkablashtirishda yuklamani tezlik bilan va xajmni asta-sekin oshirishni o'z ichiga oladi. Yuklamani jadallashtirish va hajmni

ortishida o'qituvchi shug'ullanuvchilarning yoshini o'ziga xos xususiyatini diqqat-e'tiborga olish kerak, bajarilayotgan jismoniy yuklamani barcha baravarligini to'g'ri baholash uni sog'lomlashtirish samarasini hisobga olish kerak. Aniq material, buning uchun amaliy tajriba va ilmiy ma'lumotlar asosida ishlab chiqilgan o'quv dasturda va norma talablari beriladi.

### **Tamoyilni individuallashtirish**

Jismoniy tarbiya jarayonida individuallashtirishni tamoyilini ularning qobiliyatlarini eng yaxshi rivojlantirish maqsadida shug'ullanuvchilarining individual o'ziga xos xususiyatini hisobga olish ko'zlanadi. Individual ta'lim o'quvchilarning turli darajadagi jismoniy tayyorgarligi, ularni yosh xususiyatlarini o'ziga xosligi, jismoniy yuklamani o'tkazish qobiliyati bilan bog'liq holda kelib chiqadi. O'qituvchi individual reja va tavsianomalarini tuzatishga o'ziga xos xususiyatini xarakteriga mijoziga, nerv tizimini xususiyatlariga tayanmog'i lozim.

Ayniqsa qiz bolalarga ta'lim berishda individual ishlash alohida talab qiladi. Ularning psixologik xususiyatlari o'g'il bolarga nisbatan alohida metodni, boshqalari esa jismoniy yuklamani talab etadi.

### **Onglilik va faollik tamoyili.**

Bu tamoyilga o'quv-trenirovka jarayonida onglilik va faollik munosabatida bo'lish ko'zlanadi. Hamda undagi u yoki bu vazifani hal etishni chuqurroq tushinib yetishni ularni qaysidir metod va vositalar bilan xal etiladi.

O'qituvchi bolalarda darsga nisbatan qiziqishini pasaytirmagan holda o'quv-trenirovka jarayonini ham, tarbiyaviy vazifani hal etishni yechishni topadi.

O'qituvchi o'kuvchilar oldiga nafaqat yaqin vaqt ichida maqsad qo'yish, balki istiqbolning yuksaklik va takomillashtirishni xuddi xar birini individual ravishda, xuddi shunday sport jamoasida yaxlit bo'lishini nazarda qoldirmaslik kerak.

Texnik-taktik o'yin usullarining asl mohiyatini chuqur anglab yetmasdan yuqori sifatlarga umid bog'lash juda murakkabdir. Shug'illanuvchilar o'zlarining faoliyat natijalarini anglamoqlari darkor, hamda trenirovka yuklamalarni bajarishda bo'layotgan fiziologik va psixologik jarayonlarda o'zlarining ish qobiliyatlarini nazorat qilib borishni bilishlari kerak.

O'quv-trenirovka jarayoniga qiziqishi va ongli ravishda munosabatda bo'lishini natijasi va o'yin usullarini o'rganishiga va takomillashtirishiga faol intilishi va tanlab olingan o'yinda o'zini-o'zi takomillashtirishga intiladi. O'quvchi tomonidan faollikka yo'naltirish kerak va uni nazorat qilib turish kerak. Shug'ullanuvchilarning muvaffaqiyatlarini o'z vaqtida va aniq baholash ularni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini va faoliyatini oshiradi.

Yuqorida keltirilgan ta'limning barcha tamoyillari o'zaro uzviy bog'langan holda qo'llaniladi. O'qituvchi har birini alohida holatda qachon va qanday holatda u yoki bu ta'lim tamoyilini qo'llashni mustaqil xal qilishi kerak.

### **O'rgatish usullari**

O'rgatish metodi deganda bilim, malaka va maxorat, harakat, axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlanishiga ega bo'lgan usul deb tushuniladi. O'qituvchi u yoki bu harakatni tushutiradi va ko'rsatadi, o'quvchilar esa ularni o'zlashtirib oladilar. Usulni tanlashni o'quvchilarning tayyorgarligiga, materialni mazmuniga, pedagogik vazifalarini qo'yilishiga ko'ra aniqlanadi.

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv-trenirovka jarayonida o'rgatish metodlarini asosiy uchta guruhi mavjud; og'zaki, ko'rgazmali va amaliy birinchi ikkita guruhlar dastlabki shartni tashkil etadi, ya'ni amaliy harakat mashqni to'g'ridan-to'g'ri foydalanib amalga oshiriladi. Barcha metodlar o'zaro bog'lanadi va kompleks ravishda qo'llanildi.

### **Og'zaki usul**

Og'zaki usulga quydagilar kiradi: suhbat, tushuntirish, savol-javob, taxlil, vazifa, ko'rsatma berish, farmoyish berish.

Suhbat usuli shug'ullanuvchilarning texnika-taktika usullari, mashg'ulot uslublari, haqida, o'yin faoliyatini tashkil etishda bilimlarni to'ldirish uchun qo'llaniladi.

Suhbat obrazi, jo'shqin tushunarli ravishda ravon bo'lishi kerak.



Tushuntirish orqali nafaqat harakatni xarakterini va shaklini ochib berish balki uni to'g'ri bajarishga ta'sir etuvchi sabablarni ochib beriladi. Tushuntirish mashqni bajarish uchun u dastlabki shartni tashkil etadi. Bu esa aniq harakat qilishni asosiy mohiyati va mazmunini aytib beradi. Tushuntirishda asosiy diqqat e'tiborni ayrim detallariga yoki qismlariga to'xtatilib o'tmasdan, balki eng muxim harakatga qaratiladi. Guruhda o'yin usul va yo'llarini o'rganib olishda, guruh bo'lib kamandali harakatni o'rgatishda, bo'lajak o'yinga ko'rsatma berishda tushuntirish usulidan foydalaniladi.

Suxbat savol va javob, fikr almashish, qo'yilgan hatolarni muxokama qilish va ni bartaraf etish ko'rinishida o'tkaziladi. Suhbatni guruh va individual shaklda ham o'tkazish mumkin.

Taxlil qilish sport amaliyotida birorta vazifani bajarilgandan keyin (texnik va taktik qayta ishlashda) o'yin tamom bo'lgandan keyin yoki bo'laja o'yinni taxlil qilishda keng foydalaniladi. Taxlil qilish bir tomonlama bo'lishi mumkin, qachonki buni o'qituvchi o'zi o'tkazsa yoki iki tomonlama bo'lishi mumkin, bunda shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashadilar.

Vazifa bu o'yin mashqni bajarish oldida yoki darsdan oldin qo'yiladigan vazifani shakli hisoblanadi. Vazifa bita yoki guruh bo'lib taktik harakatni berishi mumkin.

Ko'rsatma texnik va taktik bo'yicha mashqlarni bajarish vazifasini qisqacha shaklidir. Ushbu o'quv o'yinlarini o'tkazishda yoki o'zaro harakat qilishda taktikani o'rganishda ulardan foydalaniladi. Ko'rsatma o'yin mashqlarida yoki o'yinni to'xtatmasdan o'zaro harakat qilish jarayonida berish mumkin.

Farmoyish bu shug'ullanuvchilarga og'zaki ta'sir etish shaklidir. U qisqa va aniq fikr lo'nda ifodalash bilan farq qiladi. Ular ma'lum shaklga ega bo'lmasdan uni bajarishga tayyorgarlik ko'rish mashqni bajarish uchun beriladi.

### **Ko'rgazmali usul**

Ko'rgazmali usul quydagilardir; mashqni ko'rsatish, ko'rgazmali qurolni namoyish etish, (sxema, jadval, kinohalqa, kinogramma va h.k) o'quv o'yinlarini yoki rasmiy musobaqalarni ko'rish.

Ko'rsatishni xar doim o'rganiladigan mashq to'g'risida to'liq tushuncha berilishi keark va og'zaki so'z bilan foydalanib birga qo'shib olib boriladi. U o'qituvchi yoki birorta o'quvchi tomonidan amalga oshiriladi. Muhimi ko'rsatishdan oldin o'quvchilarni diqqat e'tiborini bir joyga to'plab, kuzatish uchun (ko'rsatish uchun joyni o'quvchilarni saflash va h.k.) sharoit yaratishdir. Ko'rsatishni namuna bo'ladigan va aniq bajarilishi aniq xarakterga ega bo'lishi bu o'rganilayotgan o'yin harakatini namunali ko'rsatishni yaratishga imkon beradi.

Ko'rgazmali qurollarni namoiy etish yordam usul bo'lib u faqatgina shunda samarali bo'lishi mumkin, qachonki boshqa usullar birga qo'shilib olib borilganda hisoblanadi. U guruh va komandali taktik harakatini o'rganishda yaxshi samara berishi mumkin. Sport o'yinlariga o'rtasida tez-tez takroriy yoki sekin ko'rsatishi va namoyish etish amaliyotida qo'llaniladi. Bu esa bolalarni ko'proq harakat elementlariga jiddiy ravishda qaerda ko'proq xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan muammolarga diqqat-e'tiborni qaratishga imkon beradi.

### **Amaliy usul**

Ushbu usul shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatini faolligida tashkil topadi.

Mashq qilish uslubi haraatini ko'pmarta takrorlashni nazarda tutgan holda u o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin yo'llarini egallashga yordam beradi. Takrorlashni to'liq yoki qismlar bo'yicha amalga oshirish mumkin. Barcha qismlarga bo'lib o'rganish harakatni ayrim qismlarini egallashni keyinchalik uni bir butun qilib birlashtirishni nazarda tutiladi. Bu ajratish faqatgina shunda zarurki qachonki qaerda o'rgatishda u unga katta bo'lmagan samara berish mumkin.

Bo'lim o'yin mashqi shaklidagi xarakterga ega berishi keark, ya'ni ayrim xaraktni tamom qilingan shaklida. Voleybolda Hujumkor zarba berishni o'rganish uchun bu ko'p sakrash va sakrab to'pni ilib olish to'pni o'zi tashlash bilan Hujumkor zarba berish. Bo'lim uslubiyatini faqatgina boshlang'ich bosqichda o'rgatish tavsiya qilinadi. Qachonki harakat o'zlashtirilib olingandan keyin uni boshqa usullar yordami bilan mustaxkamlanadi.

Yordamchi mashqni qo'llash yengillashgan sharoitda mashqni bajarish metodik yo'llari, eng ko'p samara beradi. Ularni tanlash va murakkabligi o'qituvchi tomonidan

aniq belgilanadi va o'qituvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. O'yin harakatini mustaxkamlash murakkablashgan sharoitda mashqni bajarish vaziyatida o'tadi.

### **O'yin usuli**

O'yin uslubiyati texnika elementlarini egallagandan keyin qo'llaniladi. O'ynovchilarni o'rtasidagi o'zaro harakatni o'rgatishda, texnik usullarni takomillashtirishda o'yinda muvaffaqiyatli ravishda 2x2, 3x3, 4x4 beshta xalqaga, bitta darvozaga va boshqa o'yin qo'llaniladi. O'yin uslubiyati musobaqalashish bilan muvaffaqiyatli bilan birga ko'chib bajariladi. Bu esa qiziqishni ortiradi, yuqori emotsional kayfiyatni keltirib chiqaradi o'yin yo'lini yoki o'yin mashqini bajarishda masakasini yaxshi mustaxkamlashga yordam beradi. Uni asosiy mohiyati shundan iborat bo'ladiki o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'yin harakatini yoki ularni kompleksini bajarishda musobaqalashadi.

Sport o'yinlarida o'yin yo'llarini takomillashtirishda chegara yo'q, ular musobaqalarda mustaxkamlanadi va takomillashtiriladi.

### **Musobaqalashish usuli**

Musobaqalashish usuli o'rgatish va takomillashtirish turli jarayonida katta o'rinni egallaydi. Bolalar dastlabki bosqichida alohida o'yin mashqlarini va taktik topshiriqlari bajarishni so'ngra soddalashtirilgan qoida bo'yicha va nihoyat oxirida rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu usul zarur bo'lgan o'yinni almashtirish egallashga imkon beradi. O'yin vaziyatini to'g'ri baholashga va undan yanada ko'proq samarali texnik usullarni qo'llashga bog'liq bo'ladi.

Musobaqalashish usuli organizmni funktsional sistemasini yuqori darajada takomillashtirishga erishishga, texnik maxoratini takomillashtirishga, yuqori sport natijalariga erishishda yordam beradi.

O'rgatishda katta yutuqlarga erishishi mumkin, qachonki yoshiga, tayyorgarligiga murakkab harakatni o'rganib olishda xar xil usullarni birga qo'shib bajarilgandagina muvaffaqiyatli qozanish mumkin.

### **O'yin usullarini o'rganib olishni tuzulishi**

Sport o'yinlarida o'yin usullarini o'rganib olish o'zaro bir-biri bilan bog'liq to'rtta bosqichga bo'linadi: o'yin usuli texnikasi bilan bajarishni umumiy tanishtirish; maxsus yaratilgan sharoitda soddalashtirilgan qoida bo'yicha uni o'rganib olish; murakkablashgan sharoitda o'rganib olish; o'yin usulini takomillashtirish.

### **O'yin usullari bilan umumiy tanishtirish**

Bu bosqichda o'yin harakati texnikasi haqida to'g'ri aniq tushuncha xosil qilish kerak. Buning uchun bir necha marta ko'rsatishdan foydalaniladi; dastlab tezlik bilan, xudi o'yin sharoitidagidek, keyinchalik sekinroq bu paytda ko'proq harakatni muhim detaliga diqqatini qaratiladi: O'yinda ushbu usulni ahamiyati haqida ma'lumot beriladi, texnikasi tushuntiriladi. O'quvchilar shundan so'ng o'yin usullarini mustaqil bajaradilar. Shunga erishish zarurki, xato bo'lishiga, shunda harakat malakalarini shakillanishi ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi.

### **Maxsus tashkil etilgan soddalashtirilga usullarini o'rganish.**

Bunda harakat tuzishini to'g'ri egallash vazifasi qo'yiladi. Bu usul soddalashtirilgan sharoitda bajariladi. (basketbolda o'qtituvchi tomonidan to'pni tashlagandan keyin to'pni uzatish va ilib olish, voleybolda to'pni uzatish holati uchun o'qtituvchiga qulay bo'lgan to'pni ustidan oshirgandan keyin uzatishni bajarish va boshqa). Eng ko'p murakkab o'yin usullari bo'lib o'rgatiladi (qismlarga bo'lib). Masalan, voleybolda Hujumkor zarba berishni dastlab sakrash bilan o'rgatiladi, so'ngra sakrashni eng yuqori qutasida o'quvchi tomonidan oshirilgan to'pni ilib olishni sakrash bilan birga qo'shib bajariladi. Faqat shundan keyingina mashqni to'liq bajariladi. Shunday qilib har bir o'yinda oddiylikdan murakkablik tamoyili asosida rioya qilagan holda, o'yin usullarini ketma-ket o'rganish usuli ishlab chiqiladi. Mashg'ulotni ko'proq qulay dastlabki holatdan, masofani qisqartirish, uzatish kuchini, siljishni tezligini va boshqa oshirish yo'li bilan bajarish shartini soddalashtiradi.

Mashqlarni bajarishda hatosini aniqlash va to'g'rilash kerak. Dastlab texnikasini bajarishda asosiy (qo'pol) xatolarni keyin esa ikkinchi darajalilari (mayda) to'g'rilanadi. Xatoni to'g'rilash uchun takroriy ko'rsatuv, tushuntirish, usuli texnikasini bilish sekin asta bajarish qo'llaniladi va x.k.

## **Murakkablashgan sharoitda usulni o'rgatish**

O'qituvchi ushbu bosqichda, o'yin vaziyatini to'satdan o'zgartirishda usulni bajarilishi uchun aniq holatida usuldan keng foydalanishga erishadi. Buning uchun o'yin mashqlaridan o'quv o'yinida usulni bajarishga ma'lum ko'rsatmalardan foydalaniladi. O'yinda usulni takomillashtirishga ijodiy tashabbuskorlik qarorni tezda qabul qilish uchun sharoit yaratiladi.

## **O'rgatish va mashg'ulot asosiy vositalari**

O'rgatish va mashg'ulot asosiy vositalari mashqlari hisoblanib u asosiy va yordamchilarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar sport o'yinlariga o'rgatishda barchasi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus bo'ladi, shuningdek boshqa sport turlarida foydalaniladigan, mashqlardir. Asosiysi – bu o'yin texnikasini va taktikasi bo'yicha beriladigan mashq. Ular alohida xuddi o'yin usulida yoki turli-tuman o'yinga yaqin bo'lgan sharoitda qo'shilishlar bilan bajariladi.

## **Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar**

Umumiy rivojlantiruvchi mashq o'yin texnikasini muvafakiyatli egallash uchun zarur bo'lgan, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vazifasini xal etadi. Umumiy rivojlantiruvchiga harakat malakalarini takomillashtirishga yordam beradigan barcha gimnastika, yengil atletika, akrobatika mashqlarini kiritish mumkin.

Aloxida mushak guruhlarini rivojlantirish ayniqsa belgilari bo'yicha ular tanlab yoki ajratib ta'sir etishi mumkin: qo'l va yelka mushaklari uchun, tana va bo'yin mushaklari uchun old va tos mushaklari uchun.

## **Tayyorgarlik mashqlari**

Tayyorgarlik mashqlari o'yinda zarur bulgan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu o'yin usullarini bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish va tezda tezlikni olishni bilish, qo'l barmoqlarini egiluvchanligi va kuchi, harakat reaksiyasini tezligi va yo'nalishini sakrovchilikni aniqlash. Tayyorgarlik mashqlari buyumsiz va buyum bilan bo'lishi mumkin. (to'ldirma to'plar, gantellar, argamchilar va boshkalar), shuningdek bo'yiga to'siqlar bilan o'ynaladigan har turli estafetalar, maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarni kiritish mumkin.

### **Yordamchi mashqlar**

Yordamchi harakat-bu texnik usullarni egallab olishga yordam beruvchi harakatdir. Bu mashq o'zida bajaradigan usulni tuzilishi bo'yicha bajarish xarakteriga ko'ra va tashqi belgilari bo'yicha o'xshash harakatni o'zida ushlaydi. Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi: usulni taqlid qilish, to'psiz o'yin usulini bajarish, sherigi yordami bilan usulni bajarish (sherigini muxofaza qilishda).

### **Asosiy mashqlar**

Asosiy mashqlar texnikani egallash bo'yicha bu shaxsiy o'yin usulini to'liq yoki bo'lib-bo'lib uslubi bilan o'rganishdir. Bu mashqlarni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish zarur: to'psiz harakat qilishdan to'p bilan harakat qilishgacha turgan joyda mashq qilmoqdan to siljish bilan bajariladigan mashkqacha, bitta usulni bajarishdan o'yinga, musobaqaga yaqinroq bo'lgan har xil sharoitda uni birga qo'shib bajarishgacha. Texnikaviy o'rgatishda muximi yaxshi ko'rsatish va namunaviy tushuntirish zarur. O'qituvchining mashqni bajarishga, texnikasini to'g'ri namunali ko'rsatib, o'zi tez-tez ko'rsatsa foydali bo'ladi. Texnik usullar individual, guruhli va komandali taktik harakatlarni bajarish buyicha mashklar yordamida kam-kustni tuzatadi va takomillashtiradi.

### **O'rgatish va mashg'ulot mazmuni**

O'rgatish va trenirovka – bu jismoniy sifatni rivojlanishi, harakat malakalarini takomillashtirish va uzlashtirishni bir butun jarayonidir.

O'rgatish – bu jarayon sport taktikasi asosini va texnik usullarni tuzilishini boshlangich bosqichini egallashiga yunaltirilgan. Bular barcha boshka vazifalarni bir vaktida xal etishdan oldin buladi. Texnika va taktika masalalarini takomillashtirishini xal etadigan, jarayon, shuningdek organizm funktsiyasini, harakat sifatini rivojlantirish trenirovka deb ataladi.

Sport trenirovkasini assosiy vazifasi trenirovka jarayonini tsiklligi va trenirovka yuklamasini asta-sekin (maksimumgachan) oshirish yuli bilan yukori sport natijalariga erishishga yunaltirilgandir.

O'kuv-trenirovka jarayoni shuningdek tarbiya vazifasini xal etishga undaydi: xulk normasini shakllanishni, uzini tutishni, irodani va jushkinlikni, xarakter chiziklarini, estetik did va tushunchalar. Sport trenirovkasini mazmuniga kuyidagilar kiradi: jismoniy, texnika, taktika, psixologiya va nazariy tayyorgarlik, ushbu yunalishlar uzaro uzviy boglangan bulib, sport turini uziga xos xususiyatiga boglik xolda u yoki bu xajmda yunaltiriladi. Sport o'yinlarida, kaerda sport texnikasini shakllanishi birinchi darajali talab bulib hisoblanadi. Ushbu jarayonga kuprok xajmdagi vakt ajratiladi. Ikkinchi uringa taktik va psixologik tayyorgarlik kuyiladi.

### **Jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy tayyorgarlik-bu pedagogik jarayon bulib, organizmni umumiy ish kobilyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustaxkamlashga, yunaltirilgan. U zarur bulgan amaliy malakalarni beradi. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bulmasdan turib, sport o'yinlarida murakkab texnik usullarni muvaffakiyatli egallash mumkin emas.

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchini tayyorlashni boshlangich bugini hisoblanadi. U yukori sport maxoratiga erishishda, u yoki bu boshka o'yin harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun dastlabki sharoitni yaratishda va xar tomonlama jismoniy rivojlantirishga yunaltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini xal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan turini uziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini xisobga olish bilan keng doiradagi vositalar kullaniladi. Bu eng avvalo «Alpomish va Barchinoy» test, me'yorlarini yengil atletika, gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, suzish mashqlarni barchasidir. Aniqlanishicha murakkab o'yin masalalarini shakllantirish shug'ullanayotganlarda kuprok muvaffakiyatli utadi, ular kuprok kengrok harakat tajribalarini egallaydi. Shuning uchun mashkni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun

shunday xisob-kitob bilan tanlash kerakki, chunki ular nafakat organizmga xar tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bulgan, ayniksa shunday sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashklarni mos ravishda tanlashga, uni xajmini, utkazish metodikasini, trenirovka tsikllarini barcha yillar davomida bilgan xolda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu yerda birinchi darajali axamiyati mashklarni ketma-ket kullanishiga va uslubiga yunaltirilganligiga ega buladi. Shuning uchun ular ushbu mashgulotda xal etadigan vazifani aniklanib, mashkni taksimlashni va ketma-ketligini anik ishlab chikilishi kerak. Unda shunday mashklarni tanlab olish mumkinki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshkasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshkasini muvaffakiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini xal etadi.

### **3.1.MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni bulib, anik texnik usullarni tezda egallashga yunaltirilgan hisoblanadi. O'yin sharoitida zarur bulgan uni vositalari yordamida ma'lum sifatlarini rivojlantiradi: tezda siljishni bilish, statik xolatdan harakatga tezda utishni bilish, siljishdan keyin tezda tuxtashni bilish sakrovchanlikni, buginlardagi harakatchanlikni, uyni sharoitida ephillikni, aloxida mushak guruhlarini kuchini rivojlantiradi. Ushbu maksadda buyicha asosiy o'yin harakati tuzilishi bilan uxshash bulgan maxsus tayyorgarlik mashklaridan foydalaniladi.

Darsni birinchi kismiga tezlik, ephillik, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashklarni kiritish tavsiya kilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshka sifatlarini (o'yin usullarni urganish bilan bir katorda) rivojlantirish uchun mashklar beriladi.

Jismoniy sifat mashg'ulot kompleks uslubiyati buyicha utkazilganda kuprok muvaffakiyatli rivojlanadi, ya'ni kachonki bir vaktning uzida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarini rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli–tuman vositalar foydalaniladi (masalan tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik va chidamlilik va boshkalar.)



Kuch boshka sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uni darajasini rivojlantirishdan tezlikni, chidamlilikni, epchillilikni namoyon etishga bog'lik buladi. U esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zurrudir.

Mushak kuchi mushak tukimasini morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangi katta-kichikligiga bog'lik buladi. Maxsus mashklarni muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari kalinlasha boradi, kapillyar kon tomirchalarni ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chikib, yoki bog'lik xolda mashk dinamik va statik xolatga bo'linadi. Dinamik mashklarda tana va uni kismi bushlikda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashklarini kanday bajarilsa shunday utadi. Statik mashklarda, ushlab turishni va chuzilishni ma'lum xolatdan (xuddi tayanib, osilib turganday) tana xolati va xilma-xil harakatlar kullaniladi. Bolalar bilan ishlashda kuprok dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashkni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya kilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy ogiriligini foydalanish bilan (chukkayib utirish, kulni bukish va yozish) yoki rakibni karshilik kursatishi bilan bajariladigan (juft-juft bulib karshilik kursatish va boshkalar) mashklari tavsiya kilinadi, shuningdek chuzilishga oid mashklar tavsiya kilinadi. Mushak kuchini ushi uning rivojlantirish uslubiyatlariga bog'lik buladi: chuzilish yoki tortish mikdriga, takrorlash soniga, Shuning uchun mashkni bajarishni uzok davom etmasligi kerak va xaddan tashkari zurikishni keltirib chikarmasligi kerak.

Mashkni ogiriligini chegarasi yukligi uchun tuldirma tun, gantel, gimnastik tayokcha va boshka ogirliklar kullaniladi. Ogir yoki vazmin kilish bilan mashkni dastlabki boskichida sekin yoki past me'erde bajariladi. Me'er asta-sekin oshib borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashklarni bushashtirish mashklari bilan almashtirib olib boriladi.

Kiz bolalar bilan mashgulot utkazishda nixoyatda extiyotkorlikka rioya kilish zarur. Ular uchun mashkni bajarish tezligi va taqsimlashni, bolalarga beriladigan mashklarga nisbatan kamrok buladi. Ogir bulmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayokcha, uzining tanasi ogirligidagi ogirlik mashkdan ogir bo'lishi mumkin emas.

Sport o'yinlarini barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muximdir, u esa bajariladigan harakatni umumiy koordinatsiyasidan va kul oyoklarini pastki mushaklarini, uni kiskarish tezligini rivojlantirishga bog'liq buladi. Uni rivojlantirish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrashda foydalaniladi, boshka tusiklardan ogirlikni ko'paytirish bilan sakrash. Sakrovchanlikni yaxshi usishida mushakni oldinidan ishlash rejimini muljalga olib, kushish bilan 1-1.5 balandlikdan sakrash mashki sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik deb ushbu sharoitda vakt bulagi uchun minimal harakatni bajarishini kishi kobilyati deyiladi. U uziga xos uchta omilga ega bironta tashkaridan ta'sir kiluvchi tezda javob harakati, yakkama yakka harakatni tezligi va harakat chastotasini vakt birligidir. Bu barcha omillar kompleks (aralash) namoyon buladi.

O'yin faoliyatida harakat kilayotgan buyumga (to'p va b.k.) rakib harakatini uzgarishini, o'yin usulini bajarilishini va siljishiga, o'yin harakatida aniq karorni kabul kilishida tezlik namoyon buladi. Tezlikni namoyon bulishi shakllari urtasida tugridan tugri bog'liklik yuk. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash mumkin, biroq sekin taxlil kilish va karor kabul kilish yoki yaxshi va o'yin usulini tez bajarish, lekin rakibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishni asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashk xisoblanib, u boshka harakatlar bilan kompleks bajariladi, Ular tez, tusatdan beriladigan signal buyicha (iloji boricha kurish) bajariladi. Bu shu narsa bilan bohlikki, ya'ni o'yinda kurishga ta'sir kiluvchi ustun keladi. Mashk turli-tuman bulishi mumkin, xar xil mushak guruhlarini uz ichiga amrab olishi shart, shugullanuvchilarning koordinatsion kobilyatlarini oshirishga yordam beradi.

Agarda uni rivojlanishi ustida muntazam ravishda ishlanilsa, vakt utishi bilan tezlik sifatini yukotish mumkin. Uni kichik maktab yoshidan boshlab rivojlantirish boshlanadi. Buning uchun o'yin usullari startdan tezlik bilan chikishini tusiklar, to'plar bilan estafetalar elementlari bilan bajariladigan maxsus harakatli o'yinlar tanlab olinadi. Mashk tez me'yorda maksimal bajariladi.

Bolalarda harakat tezligini bajarish buyicha eng yaxshi natija 7 yoshdan to 15 yoshgacha erishish mumkin. Tezlikni rivojlantirish uchun mashkni charchagan vaktida berish mumkin emas. Chunki bunda harakat koordinatsiyasi tezda buziladi va tezkor harakatni bajarishga bulgan kobilyat yukoladi.

Tezlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashkni xar bir trenirovka mashgulotini boshida muntazam ravishda beriladi.

Chidamlilik – bu kishini kobilyati harakatini anikligini va tezligini pasaytirmasdan, uzok vakt davomida charchashni yengib utishiga aytiladi. U katta tezlikda nerv sistemasini kuzgatishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga o'yin malakalarini egallash darajasini bardoshligiga boglik buladi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish jarayoni o'yin harakatida atsiklichnostligi, ushbu sifatni rivojlanishi informatsiya (ma'lumot) tarikasida nazorat kilish kiyin kechadi. Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakteridagi uzok davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek uzok davom etadigan bir me'yorda ishlashni ortib borishi (changi, suzish, velosport va boshqalar)gan sport turlari bilan shug'ullanish tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilik o'yin usullarini texnikasini, kiskartirilgan maydonda o'quv mashk o'yinini utkazish, o'yinni utkazishga vakti oshirish, topshiriklar urtasidagi tanaffusda dam olish vaqtini kiskartirishni uzok vakt davomida bajarishda erishiladi va x.k.

Koordinatsion chidamlilik charchashgachan ikki yoki kuprok o'yinchilar bilan o'yinni uzaro harakati tuzilishi buyicha murakkab bulgan muntazam ravishda mashklar yordamida shugullanishi bilan rivojlantiriladi.

Bolalar bilan ishlashda shuni esda saklash kerakki, ularga xos bulgan uzlarini kobilyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashkni tanlashda va yuklamani taksimlashda extiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shugullanuvchilarning emotsional kuchi yokimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Epchillik-bu kobilyat uzgaruvchan vaziyatdagi sharoitda murakkab koordinatsion harakatni ayrim harakatni tezrok amalga oshirilishiga aytiladi. Epchillikni rivojlanish darajasi anik, tejamkorlik va harakatni maksadga muvofikligi

bilan aniklanadi. Epchillik kaerda koordinatsiya harakatiga yukori talablar kuyiladigan, barcha o'yin usullarida birinchi darajali axamiyatiga ega buladi. Uning rivojlanishi xakida shunday xukm chikarish mumkinki, o'yin vaziyatini uzgarishiga karab uni bajarishni anik darajasi buyicha, o'quvchilar kanday kilib tezda murakkab o'yin usulini egallashi mumkin. Epchillikni rivojlanishini asosiy vazifasi ya'ni kupkirrali harakat malakalarini egallagan bulishi mumkin, Epchillik jismoniy sifatlarni majmuasi hisoblanadi va uziga nafakat retseptorlarni ishlash, balki kurish sistemasi ishini kiritadi. Epchillik sifati kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan organik ravishda bog'likdir.

Epchillikni rivojlantirishda kuyidagi uslubiy tavsiyalarga tayanishi zarur:

-mashgulotni turli-tuman kilish, ularga muntazam ravishda yangi jismoniy mashklarni, uni xar xil shaklda kushib bajarish;

-Mashgulotda bir vaktida sodir buladigan, sharoitni va zo'r berib kullashni almashtirib borish;

-Harakat anikligini yomonlashishni birinchi belgilari buyicha organizmga beriladigan yuklamani boshkarish;

-kon tomirini urishni tiklashni kursatkichlari buyicha aloxida vazifalarni takrorlashni urtasidagi dam olishni yetarliligini aniklash;

-epchillikni rivojlantirishni etarok bolalikdan blshdash kerak, chunki 7-10 da bu sifadni rivojlanishi kuprok jadal utadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari murakkab jismoniy mashklar texnikasini etarli yengil ushlab oladilar, harakatlantiruvchi harakatik koordinatsiyasi buyicha murakkabini tezda va anik uzlashtirib oladilar.

Bolalarda epchillikni rivojlantirish buyicha xar turli jismoniy mashklar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshka harakatga tezda utishni talab kiladigan va uynovchilar bilan uzaro ta'sir kuchi, turli-tuman uzgaruvchan vaziyatda o'yin texnikasi va taktikasi mashklaridan foydalaniladi. Epchillikni rivojlantirish uchun xar xil kunish malakalarini rivojlantirish, koordinatsion va makon(joy) vazifasini xal etishni talab kiladigan, gimnastika va akrobatika mashklari aloxida axamiyatga egadir. Ushbu sifadni rivojlantirishga yunaltirilgan mashk, darsni asosiy kismini boshida unga kup bulmagan xajmda beriladi. Ular uziga yangilik elementlarini kiritishi shart, chunki

mask uzlashtirib olingan va tez-tez takrorlanishi epchillikni rivojlantirishga yordam berishni tuxtadi.

Balogatga yetish davrida sekinlashadi va shuningdek epchillik sifatini rivojlanish kursatkichi yomonlashadi.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu kobilyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U buginni va mushakni elastikligidan, buginlarni tuzilishiga boglik buladi. Harakatchanlik mushak xaroratini oshib borishida ortadi, ya’ni ularni ishida, emotsional kuzgolishida buladi. Egiluvchanlikni aniklashni me’yori maksimal amplitudaga xizmat kiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlikni shakllarini faol va sustligi bilan farklanadi. Faollik –bu mushak guruhini kiskarishi xisobiga tananai aloxida kushilishi ushbu kushilish orkali utishini harakatni katta kuloch yoyishiga erishishi kobilyatidir. Sust – bu snaryad va uziga tomon tortib, rakib tomonidan yaratilgan, qo’shimcha kuchlanishni kushish xisobiga tanani ma’lum kushilishlarida katta kuloch yoyishga erishish kobilyatidir.

Buginda harakatchanlikni yetarli bulmasligi, shikastlanishni sababi, malakani sekin egallashni sababi bulib xizmat kiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda buginlarga muntazam ravishda ta’sir kilishda faol va sust uslublardan foydalaniladi. Bugin harakatchanligi uchun beriladigan mask barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bulgan, biroq ayniksa egiluvchanlikni yukori me’yorda rivojlanishini 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik kizlarda 11-13 yoshda, o’g’il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ulchashga yetadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun kuyidagi uslubiy tavsiyalarga amal kilinadi:

- kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shugullanish;
- organizmni yaxshilab kizdirilganidan keyin maskqni bajarish;
- 5-6 sekund davomida statik xolatda ushlab turish, maskni 8-10 marta uncha katta bulmagan seriyada takrorlash;

-pay va buginlarni ishlash vaqtida chikishda og’rik paydo bulganda mask tuxtatiladi. Kattik charchaganda egiluvchanlik maskklarini kullash tavsiya kilinmaydi.

- mask harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;

-urganilayotgan o'yinni texnikasi buyicha mashkda dikkatni bo'g'inni harakatchanlikni oshirishni keyinchalik bushashtirishga karatilishi kerak (basketbolda to'pni savatga tashlashda, voleybolda to'pni yukoridan uzatishni bajarishda va b.k.). Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizimga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarni xaddan tashqari cho'zilishi xisobiga qaddi - qomatini buzilishiga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, chunki biz o'sib kelayotgan bolalar organizimi bilan ishlaymiz, shuning uchun unga katta jismoniy va psixologik yuuklama tasir qiladi. Agarda o'sib kelayotgan - organizmi anatoma fiziologik tomondan o'ziga hosligini hisobiga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilarning trinirovkasiga quyidagi tafsiya nomani ishlab chiqishga harakat qiladilar:

1. Bo'lajak sport muvaffaqiyatlarga erishishdi deganda fundamenti - yoki asosiy bo'lib xisoblanib, xar tomonlama jismoniy tayyorgarchilikni majburiy sharti hisoblanadi.
2. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra trenirovka jarayonida o'rgatishni solishtirma og'irligi katta bo'lishi shart.
3. Optimal yuklamani (ushbu yosh, jins uchun va tayyorgarlik darajasi) yuklamasi oshirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish zarur.
4. Qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatgichlariga erishish uchun tayyorgarlikni jadallashtirish yoki tezlashtirishga yo'l qo'ymaslik kerak.
5. Jismoniy va psixologik zo'riqishni kamaytirish uchun bolalar musobaqalarda qarshi kurashishda sharoit yoki sharti yengillashtiriladi. Sport o'yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma'lum vaqtgacha davom etiishni o'rnatiladi, ular o'zaro uchrashuvi uchun faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro uchrashadilar, bolalar uchun yengil to'plardan (basketbolda), to'rini balandligi pasaytirilgan holda (voleybolda) foydalaniladi. Bularning barchasi bolalar o'smirlar bilan o'tkaziladigan musobaqalar yuklamasini me'yori haqidagi ko'rsatmada aytilgan, shuningdek musobaqa nizomida ham yozilgan.

### **3.2. Texnik tayyorgarlik**

Texnik tayyorgarlik - bu jarayon turli tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni mahsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu yerda shug'illanuvchilar o'yin usullarini va ularni har hil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki xolatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'illanish natijasida erishish mumkin. Qachonki yurak mushaklarini kuchi va yurakni urish xajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanishiga nisbatan yetib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamliligi, egiluvchanligini egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya qiladi. Demak bu degani, ya'ni ko'proq yoshni o'tkazib shug'ullanganda istalgan yoki hohlagan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyoti anchagina misollarni biladiki, qachonki sportchilar balog'at yoshida, shug'illanishni boshlaganlarida, yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usulini bajarishni sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvoffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakatni samaradorligiga yerishishda ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejamkorlik bilan sariflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, hattoki ayrim hollarda jismoniy ma'lumotga ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib hizmat qiladi. O'yinchilarni qanchaki texnikasi yuqori bo'lsa, ular shuncha taktik vazifani muvoffaqiyatli hal etishlari mumkin shuncha to'liq komandani taktik mahorati yuqori bo'ladi.

#### **Taktik tayyorgarlik.**

Taktik tayyorgarlik - bu o'yinni boshqarish usullari tuzilishini shakillantirish jarayonidir. Sportchi texnika egallash jarayonida o'yinni boshqarish uchun vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa – o'yin vaziyatida doimo o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarini egallashni bilish. Taktik tayyorgarlik yakka yakkama yakka guruhli, va komanda bo'lib harakat qilishni o'yin vaziyatini tahlil qilishni va

to'g'ri qabul qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish sheriklari bilan o'zaro harakat qilish shaklini ko'ra bilishni nazarda tutadi.

**Yakkama – yakka** harakat qilish ostida o'yinda usullarni qo'llashni maksadga muvofiq, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usulini ko'prok maqsadga muvofiq tanlashni deb tushuniladi.

Yakkama – yakka taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlarida va aralash o'yin mashqlarida yoki sherigini sust va faol karshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

**Guruhli taktikada** ikki va ko'proq sportchilarni o'yin epizodida qatnashishi nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Xar bir alohida ayrim bir holda taktik vazifani xal etiladi. Birinchi xolatda – yakuniy harakatni bajarish uchun kuproq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida – raqib o'yinchilarini (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.). Yakuniy harakatni bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir kursatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va xq). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rnatish bilan boshlanadi. So'ngra uch va undan ko'proq o'yinchilar o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarida o'zaro harakat takomillashtiriladi.

**Komandali harakatlanish** barcha komanda a'zolarini himoyada qanday bo'lsa, xuddi shunday Hujumda o'yinni boshqarishda o'zaro harakat qilish usullarini tanlashni muljallaydi. Ushbu tanlash raqib komandasini, o'yinni taktik umumiy rejasiga, uni texnik va psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Taktik ko'rsatmani hal etishni muvaffaqiyati, bajaruvchilarni texnik tayyorgarligiga, ularni ijodiy va taktik niyatini tashkiliy ravishda bajarishga bog'liqdir.

Komandali harakatga o'rganish o'yinchilarning asosiy funksiyasini aniqlash va komandalarni to'ldirish momentidan boshlanadi. O'yinni taktik shaklini tanlab yoki o'zaro harakat qilishni taktik tizimini, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlaridan kelib chiqib, hujumda va himoyada xar bir o'yinchini vazifasi aniqlandai. Faqatgina shundan keyin asosiy o'zaro harakat qilishini, taktik variantlar va kombinatsiyalarni



egallashni, mustaqil ravishda taktikani xal etishni qabul qilishni o'rganishni boshlaydi. So'ngra ikki tomonlama o'quv o'yinida komandali taktik o'zaro harakatini mustahkamlaydi. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni texnikasi qanday bo'lsa, xudi shunday komandani o'yinni taktikasini himoyada o'zaro harakatini amalga oshirish bilan boshlanadi. Shunday yekan, o'rgatishni himoyada o'zaro harakatlanish bilan boshlash kerak, so'ngra Hujumda o'zaro harakatlanishni taktikasiga o'tiladi, biroq to'liq bir qator mashqlar borki ular hujum taktikasida qanday bo'lsa huddi shunday himoya taktikasini takomillashtirishga yo'naltiriladi, bu mashqlar esa o'yin sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo'ladi.

### **3.3.PSIKOLOGIK TAYYORGARLIK**

Psixologik tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib sportchini ahloqiy- irodaviy sifatini yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy hususiyati karakterini tarbiyalash o'zaro bog'liqdir. Iroda, huddi mushakday faqatgina obektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni yengib o'tish, o'zini tuta bilish emotsional xolatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashishi qiyin sharoitida yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqclarini o'zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatini o'ziga hosligi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon qilib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi shu yerda sharoitni yaratish zarurki, bunda karakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u yerda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik o'zini tuta bilishlik namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta'sir ko'rsatish ostida emotsional qo'zg'alishni tez-tez o'zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o'ylamasdan hal etish ko'pincha bu o'yin tayyorgarligini va texnikasini yetarli bo'lmasligi natijasida bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda ortirilgan bilim bilan o'tadi. Psihologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni

yengib o'tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkaziladi.

Axlodiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga kat'iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishni bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atchilik, tirishkoklik, uzini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda kiyinchiliklarni yengib utishda ongli munosabatda bulish asosida ularni muntazam trenirovka mashg'ulotlarga katnashtirish juda muxim. Anik misollarga asoslangan xar kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, kiyinchiliklarni yengib utish buyicha, charchashga qarshi kurashish mashki xizmat kiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobakalar xarakterni kat'iyli, jur'atlilik, tirishkoklikgi va kattiy turishida zaruriyat tugilganda namoyon kiladi.

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon kilmaydi, balki bolani sezgi tezliligini kamrab oluvchi kuchidir. Xattoki ayrim vaktida o'yin usullarini u o'yin trenirovkada, musobakada, bajarishga kurkadi, o'yinni emotsional xolatida ta'sir kilishi ostida uprok muvaffakiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini taxlil kilishda ma'lum momentni va sergirlik namoyon kilishi kerak, o'yinda katnashishda ishonch kursata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni axamiyati kuyidagi uslublar Bilan amalga oshiriladi:

- kiyinchiliklarni yengib utish buyicha mashk uslubi;
- zarur bulgan psixologik xolatda sportchilarni tugrilash maksadida mashkka tugirlash uslubi;
- ideomotor mashkini, kelgusi harakat faoliyatini aniklashtirish va fikran uziga kabul kilish, kayta ishlab chikishga imkon beradigan usul;
- bulajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashk yordamida zurikishni pasaytirish bilan imkon beradigan, mashg'ulot psixoboshkarish uslubi;
- bolalar Bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash buyicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zur berishni namoyon kilish buyicha vazifani tushunarli, anik kuyish shart, shugullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga xar doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarini uz vatida anik bajarishga erishish;

V) mashgulotda jismoniy yuklaman bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobakada berilgan kursatmani uz vaktida bajarishga erishish;

G) dam olish va mexnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf kilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

D) o'yinda muljallangan ko'rsatmani tayyorlashda belgilangan rejalarini amalga oshirishda shugullanuvchilarda uzlarining kuchlarida ishonch xosil kilishni yaratish yoki shakllantirish.

Bolalar bilan albatta o'tkazilgan o'yin natijalarini muxokama kilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruxiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'zlarini xatti-harakatlarini baxolay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bulganda utkazish tavsiya etiladi. Muxokamada albatta barcha sportchilar katnashishlari zarur. Muxokama vaktida yuk bulganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muxokama vaktida o'qituvchi juda extiyotkorlik Bilan xar bir xolatni, o'yinchisi shaxsiga tegmasdan taxlil etilsa, kelgusida Ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik xolati mustaxkamlanadi.

### **NAZARIY TAYYORGARLIK**

Nazariy tayyorgarlik – bu o'yin texnika va taxlikasini, gigiena, fiziologiya o'z-o'zini nazorat kilish trenirovka mashgulotlarini tuzilishi konuniyatlari asosidagi bilimni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bulib, ular sportchiga sport o'yinlarida tanlagan yulidan uzini yaxshi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zi tomonidan rejalashtirilgan trenirovka jarayonida katnashishga ishonch beradi, uzini tayyorgarligini va musobakalarda chikishi natijalarini murbbiy Bilan birga malakali taxlil kilish, bnday tayyorgarlik uchun ma'ruza, suxbat, kinolavxlarni urganish, utkazilgan o'yinni kurish, texnika va taktika buyicha nazariy mashgulotni muxokama va taxlil etish.

## Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material «Klaster» metodi

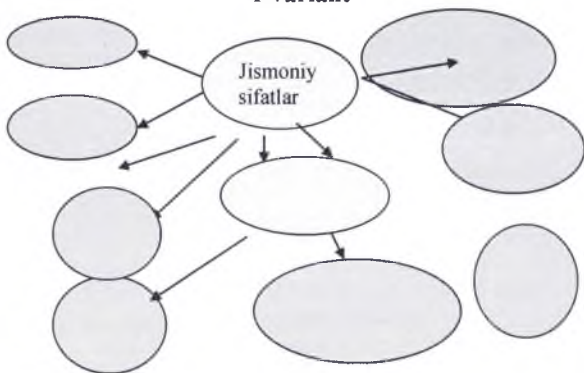
**Klaster** (g'uncha, bog'lash)  
Ma'lumot xaritasini tuzish vositasi, asosiy omil atrofida g'oyalarni yig'ish.  
Bilimlarni faollashtirishni ta'minlaydi, mavzu bo'yicha fikrlash jarayonida yangicha fikrni erkin va ochiq ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog'langan holda tarmoqlashlariga o'rgatadi. Bu metod biron mavzuni chuqur o'rganishdan avval talabalarning fikrlash faoliyatini jadalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin.

Klasterni tuzish qoidalari bilan tanishadi. Sinf doskasi yoki katta qog'oz varag'i markazida kalit so'zlar 3-5 ta so'zdan iborat mavzu nomlanishi voziladi.

Kalit so'zlar bilan assotsiatsiya bo'yicha yon tomonida kichkina xajmdagi aylanaga "yo'ldoshlar" yoziladi —ushbu mavzu bilan aloqador so'z yoki so'z birikmasi. Ular chiziq bilan "bosh" so'zga bog'lanadi. Ushbu "yo'ldoshlar" da "kichik yo'ldoshlar" ham bo'lishi mumkin va boshqalar. Yozuvga ajratilgan vaqt tugaguncha yoki g'oya yo'qolmaguncha davom ettiriladi.

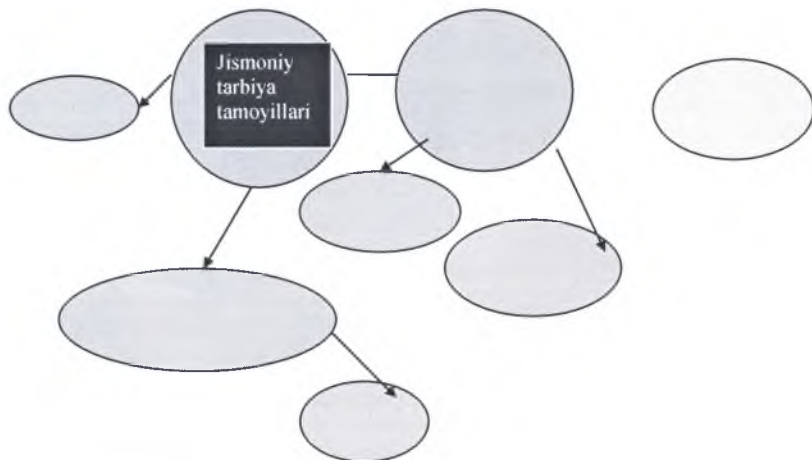
Muxokama uchun klasterlar o'zaro almashtiriladi.

### «Qo'l to'pi» fani bo'yicha 1-variant



**Izox:** Bu metod talaba-yoshlarni fikrlash faoliyatini jadalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

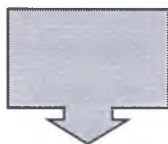
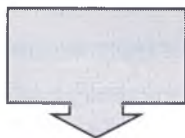
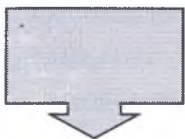
**Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**  
**«Klaster» metodi**  
**«Qo'l to'pi» fani bo'yicha**  
**2-variant**



**Izox:** Bu metod talabalarni fikirlash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustaxkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

**Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material**  
**«Bumerang» metodi**  
**«Qo'l to'pi» fani bo'yicha**  
**1-variant**

Qo'l to'pi sport turning maydon o'lchamlari		
1	2	3



**Izox:** Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarni shakllantiradi.

### **Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.**

- 1.O'quv trenirovka jarayonlari nimalarni o'z ichiga oladi?
- 2.Ta'lim berish tamoyillari qo'l to'pi sport turini o'rgatishda qanday ahamiyatga ega?
- 3.O'rgatish usullari deganda nimalarni tushunasiz?
- 4.Psixalogik tayyorgarlik nima?

#### **IV BOB. QO'L TO'PI MAYDON O'LCHAMI VA O'YIN QOIDALARI**

Qo'l to'pi o'yininng afzalliklaridan biri uning oddiyligidir bu o'yinning zalda va ochiq xavoda tashkil etish mumkin. Ochiq xavoda yer yuziga asfalt va chim yotqazilgan bo'lishi kerak. O'yin maydonini o'lchami 40x20 metr, 2ta darvoza 2x3 metrlik bo'lishi kerak. O'yin maydonida quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegaralari chiziladi, maydon o'rtasidan chiziq bo'ladi va darvozalar oldida 6 metrlik yarim aylanelar chiziladi. Qo'l to'pi o'yinini bajarishlar texnikasi xam oddiy, xam oson. Maydon bo'ylab qadamlab va yugurib harakatlanish to'pni bir-biriga uzatish, to'pni qo'l bilan darvozaga otish o'yinga xosdir. O'yin maydon markazidan ixtiyoriy yo'nalishda to'pni otish yoki uzatib berish bilan boshlanadi. To'p darvozaga tushirilgandan so'ng o'yin yana markazdan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga bir yoki ikki qo'llab uzatadilar. To'p faqat bir qo'llab olib yuriladi. To'pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga otish uzatib berish bilan yakunlanadi. O'yinchi to'pni olib yurishdan so'ng to'pni ushlab olsa, u to'pni sherigiga uzatishga yoki darvozaga otishga majbur. Qo'lda to'p bilan uch qadamdan ortiq yurilmaydi. To'pni qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi.

O'yinchi tomonidan darvozaga to'p otish xali u darvozabon maydonchasiga kirmasdan bajariladi. Darvozabon to'pni barcha usullarda qo'ldan tashqari oyoq bilan ushlab qolishga xaqli. Agar to'p himoyalovchi jamoa o'yinchisidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, yon chiziqdan yoki burchakdan to'p o'yinga kiritiladi. Qoida buzarluk ro'y bergan joydan erkin to'p belgilanadi. hujum vaqtida Hujumchiga qarshi himoyachi darvoza chizig'i oldida qo'pollik qilsa ya'ni to'pni ulotqirayotganda uni ushlab qolsa, turtib yuborsa, chalsa 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

O'yinda raqib to'pni mustaxkam egallab turganda, to'pni olib qo'yishga, raqibni ushlab olish, ushlab turish, tortish, urilish, itarish, oyog'ini chalish, darvozabon maydonchasiga siqib qo'yish man etiladi. Qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzganligi uchun 2 yoki 5 minut davomida maydondan chiqariladi. 3 marta qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa o'yin oxirigacha maydondan chiqarib yuboriladi.

Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa munozarali to'p tashlash belgilanadi.

Qo'l to'pi o'yinida maydonda 10 ta o'yinchi 2 ta darvozabon jamoani tashkil etadi. O'yin boshlanishida o'yin maydonida 6 ta o'yinchi va 1 darvozabon xar qaysi jamoada bo'ladi. Boshqa o'yinchilar maydondan tashqari zaxirada bo'lib, biror bir jamoada o'yinchini almashtirish kerak bo'lganda, maydondan chiqarilgan o'yinchini o'rniga boshqa o'yinchi maydonga tushiriladi. O'yinchini almashtirishda o'yin vaqti to'xtatilmaydi.

#### **4.1.KICHIK QO'L TO'PI**

Bolalar uchun «Kichik qo'l to'pi» o'yini bir asrdan ortiq tarixga egaligi hozirgi kunda ma'lum. Keyinchalik bu o'yin bolalar uchun qator sport turlari qatori ochiq maydonlardan sport zallariga ko'chirilgan va maydonning uzunligi 18-26 m. gacha eni esa 9-14 m. gacha bo'lgan yuzada o'ynalib kelinmoqda. Maydon chiziqlarining eni 5 sm. bo'lib, o'yin maydonning sathi deb hisoblanadi.

O'zbekistonning iqlim sharoitida kichik qo'l to'pi uchun maydonlar asosan yuqori qayd qilingan o'lchamlariga moslanib, sport dallaridan tashqarida jihozlanishi o'zining samarasini bermoqda. Ayniqsa mamlakatimizda amalga oshirilayotgan balalar sportini yo'lga qo'yish harakati ommaviy tus olganligi bu sport turini rivojlantirish uchun mukammal sharoit yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda va qo'l to'pi maydonlari asosan ochiq havodan o'ynashga moslanib, mahalla guzarlari, maktab sport maydonlari, suv havzalari, va boshqa o'z navbatida o'yinning bolalar o'rtasida ommaviyligi oshirishga sabab bo'lmoqda.

Maydon chetlarida bir-biriga yuzma-yuz turgan chiziqlarning o'rtasida darvozalar o'rnatiladi. Darvozalarning o'lchami: balandligi 180 sm., kengligi 270 sm., ustunlari va to'sini yog'ochdan 8x8 sm. li kvadrat tarzida tilinib., ikki xil ranga (oq va qora, qizil-oq qilib) shohmot kataklari taxlitida bo'yaladi.

Darvoza chizig'i ro'parasiga parallel qilib, darvoza markazidan 5m. masofa o'lchanib, 270 sm. uzunlikda chiziq chiziladi. Bu chiziq darvoza ustunlari chegarasidan o'tmasligi kerak va bu parallel chiziq darvoza ustunlaridan 5m. li radiusdagi aylana chizig'i bilan maydonning yuzma-yuz chizig'iga birlashtiriladi.



Hosil bo'lgan yuza darvozabon maydoni deb hisoblanadi va unga o'yin paytida o'yichilarning kirish umuman taqiqlanadi. 5 m. li darvozabon chizig'idan maydonning markaziy chizig'i tomonga qarab 2 m. masofada yana 270 sm. li navbatdagi parallel chiziq o'tkaziladi va darvozaning ikkala ustunidan 7 m. radiusli yoy chiziqlari bilan darvoza o'rnatiladi chiziq birlashtiriladi, bu bilan 7 m. li erkin hujum qilayotgan jamoa qoida buzganda, jarima to'plari o'ynaladigan maydon yuzaga keladi. 6 m. li jarima to'pi uriladigan 0,5 m. li chiliq darvoza markazidan 5 va 7 m. li parallel chiziqlar orasiga chiziladi. Darvozalar to'r bilan to'siladi.

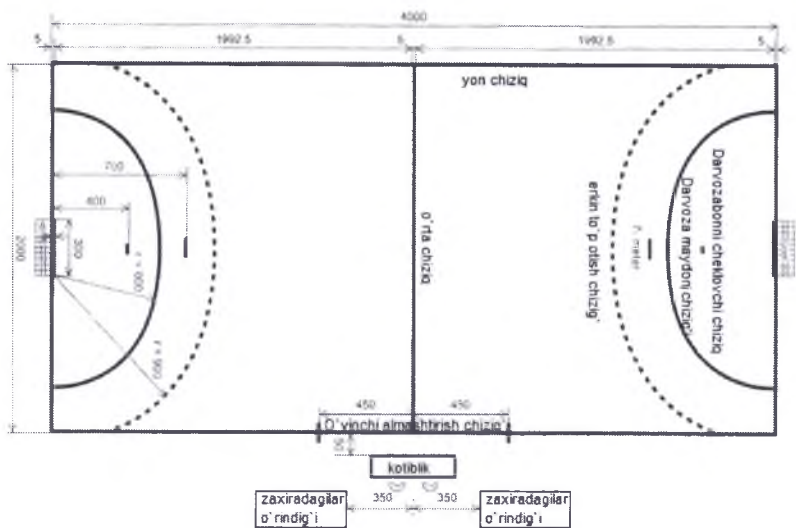
Shuningdek, darvozadan 3 m. masofada to'g'ri chiziq chiziladi, bu chiziq 6 m. li jarima to'pini darvozaga urishni bajarayotgan o'yinchining joylashish joyi deb hisoblanib, darvozabon jarima to'pi o'ynalayotgan paytda o'sha chiziqni bosib oldinga o'tib ketmasligi qoida bo'yicha shart qilib belgilangan. Agarda darvozabon 6 m. li jarima to'pi o'ynalayotganda, qayd qilingan 3 m. li chiziqdan nariga o'tib, jarima to'pini urayotgan o'yinchiga yaqinlashib, unga qarshilik ko'rsatsa, darvozabon o'yin qoidasini buzgan hisoblanadi. Umumiy maydonning teng o'rtasidan uni ikkita bo'lib maydonning o'rta chizig'i deb ataluvchi to'g'ri chiziq o'tkaziladi. O'rta deb ataluvchi to'g'ri chiziq o'tkaziladi. O'rta chiziqning eng o'rtasi maydonning markazi hisoblanadi va o'yin shu joydan boshlanadi.

Jamoalar o'yinchilarning umumiy soni 12 nafardan iborat bo'ladi. O'yin maydonning sathi 26x14 m. bo'lsa, jamoalar 7 ta o'yinchi bilan (2x7), maydonning sathi 18x9 m bo'lsa 5 tadan o'yinchi bilan bolalar qo'l to'pi o'ynashlari mumkin. O'yinning davomiyligi 40 daqiqa, 2 taym har bir taym 20 daqiqadan, taymlar orasida 56 daqiqali tanaffus o'tkaziladi.

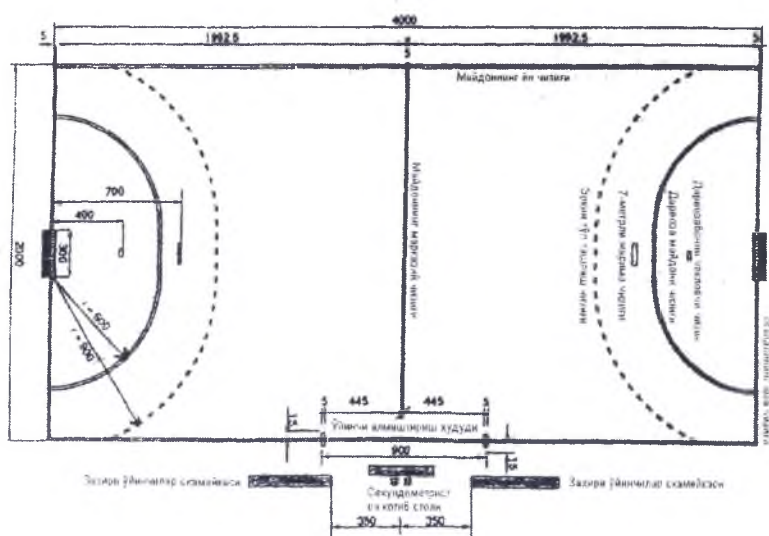
O'yinni ikki hakam bashqaradi (katta haqam va hakam). O'ynaladigan to'p yumaloq, rangli ajralib turadigan (oq bo'lsa yana ham yashil), charmdan tikilgan bo'lsa nur ustiga a'lo nur. Og'irligi 290-390 gr., aylanasi 50-42 sm., bo'lishi qoida bo'yicha tavsiya qilingan. 8-14 yoshli qizlar, 8-12 yoshli o'g'il bolalarga. (29-rasm)

Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi darslik. - T.1991 y

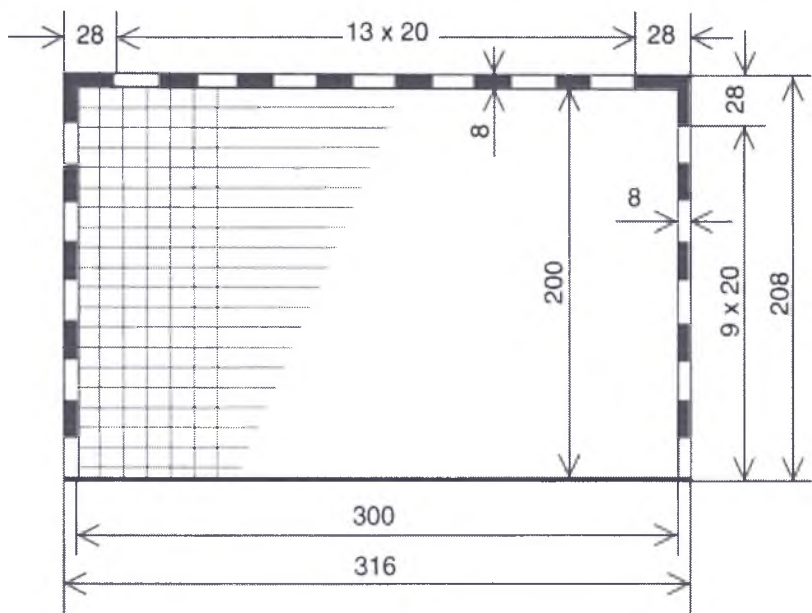
Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi. «Musobaqalar qoidalari». - T.1987 y.



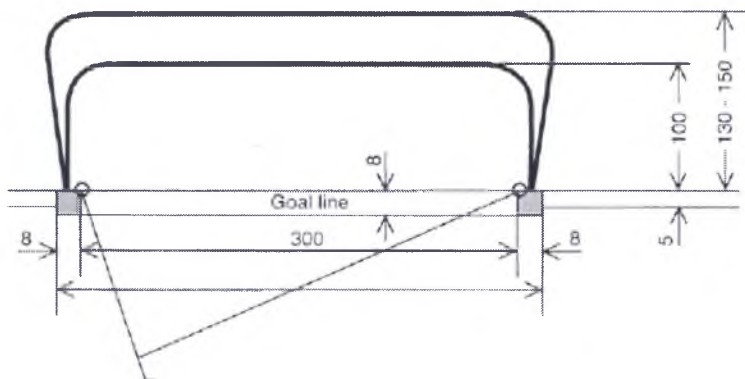
29-rasm. O'yin maydoni



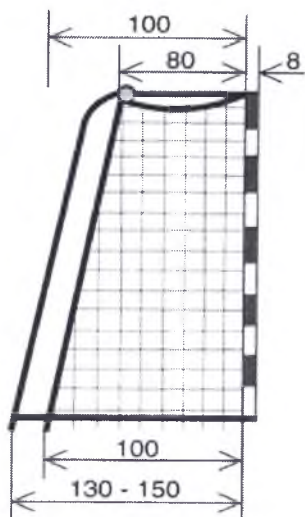
30-rasm. O'yin maydoni



31-rasm.



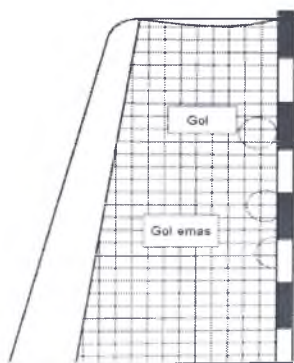
32-rasm. Darvoza



33-rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi



34-rasm. O'yinchi almashtirish hududi chizig'i



35-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

## **4.2.MUSOBAQALARNI TASHIL ETISH VA O'TKAZISH**

Qo'l to'pi musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo'l to'pini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Qo'l to'pichi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman, jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qatilylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinchilarning emotsional keskinligi qo'l to'pichilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

### **Musobaqalarni boshqarish**

Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o'tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo'lishi, musobaqalar joyini tayyorlash, sportchi va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak.

### **Musobaqa turlari**

Oldiga qo'yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas’uliyatli musobaqalar bo’lib, ularning natijalari bo’yicha g’olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini holisona baholashga, olib borilayotgan o’quv-mashg’ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalariga juda ko’p jamoalarni jalb etish mumkin va ular g’olibni qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o’tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish bo’yicha o’tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o’tkaziladi.

Musobaqaning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o’rtoqlik uchrashuvlari, qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo’lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o’tkaziladi.

O’rtoqlik uchrashuvlar o’quv-mashg’ulot maqsadlarida yoki an’anaviy musobaqalar rejasida o’tkaziladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o’tkaziladi. Udar, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

### **Musobaqalarni rejalashtirish**

Qo’l to’pi musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O’zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O’zbekiston Qo’l to’pi federatsiyasining viloyat, o’lka va shahar musobaqalari yig’ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

Zarur o’zgartirishlar kiritilgandan keyin, qo’l to’pi bo’yicha umumiy yig’ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo’mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

## Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim – aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

### Aylanma tizim

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l – musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qura o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

**Birinchi usul:** Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Buning uchun jamoalar soniga yaqin toq son olinadi va shunga loyiq vertikal chiziqlar chiziladi. Masalan: 6 jamoa olsak, unga yaqin toq – 5, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 jamoa olsak unga yaqin toq son – 7 va hokazo.

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. Qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (1-jadval, 1-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi. (1-jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

*1-jadval*

## 6-jamoaga taqvim tuzish

6 · 4		6 · 5		
4 : 3	5 : 3	5 : 4	1 : 4	1 : 5
5 : 2	1 : 2	1 : 3	2 : 3	2 : 4
1 · 6		2 · 6		3 · 6

<b>1-кун</b>	<b>2-кун</b>	<b>3-кун</b>	<b>4-кун</b>	<b>5-кун</b>
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Qolgan raqamlar soat strelkasiga qarama-qarshi, vertikal chiziq tagidagi raqamdan ko'paytirilib, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa kamaytirilib yoziladi. Shu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarining ikki tomonidagi bir-biriga paralel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur.

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. O'yinning taqvim kuni jadvalidi tuzishda bo'sh raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oxirgi jamoa bilan boshlanadi.(bizning misolimizda 1-6 bilan).

**Ikkinchi usul:** Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljtiladi. Agar musobaqaga qatnashadigan jamoalar soni toq bo'lsa, oxirgi juft sonlar o'rniga nol raqami qo'yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o'ynamaydi.



**Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash**

1- кун	2-кун	3-кун	4-кун	5-кун	6-кун	7- кун
1-0	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak. Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

M - o'yinlar soni;

K - musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak. Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga yetarli bo'lishi kerak.

**Yutqazgandan so'ng o'yindan chiqib ketish tizimi**

Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamolarning sonini aniqlab, so'ng qura tashlash o'tkaziladi. Qura tashlash o'tkazilgandan so'ng tashgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qura tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo'lsa:

( $2^2 = 4$ ;  $2^3 = 8$ ;  $2^4 = 16$ ;  $2^5 = 32$  va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni  $2^n$

darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni  $2^n$  darajasiga teng bo'lishi kerak.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab uchrashadilar.

Birinchi kunda uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K(M - 2^n) \cdot 2$$

K-birinchi kundan o'yinga qatnashadigan jamoalar soni;

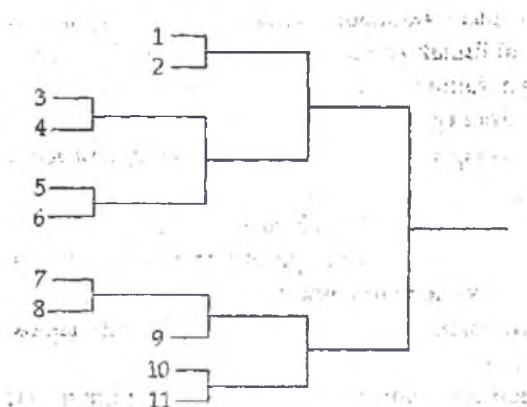
M-musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

$2^n$  – qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi. Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11-ga eng yaqin  $2^n$  darajasi olinadi. Bu son  $2^4 = 16$  bo'ladi. So'ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi.  $16 - 11 = 5$

Ayirish natijasida qolgan besh – jamoalar soni bo'lib, o'yinning ikkinchi davrasidan musobaqaga qo'shiladi. O'yinning 2-darajasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.

### 11 jamoaga setka tuzish

1-davra 2-davra 3-davra 4-davra G'olib



Yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iborat: musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi – uchrashuvchi jamoalar jufti qura tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qura natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

Bu tizimda, odatda, birinchi uch o'rin aniqlanadi.

1-o'rin – final golibi.

2-o'rin – finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

3-o'rin – yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

### **Musobaqa nizomi**

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa xaqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu nizom qo'l to'pi federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa uni o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks etti-rilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).

3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.

4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).

6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.

11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

## GLOSSARIY

O'zbekcha	Ruscha	Inglizcha	Qisqacha ta'rifi
O'yin	Игра	Game	Harakat faoliyati davomida bajariladigan har bir hatti-harakatning belgilangan qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni. Процесс осуществления каждого действия, совершаемого в ходе деятельности движения в соответствии с установленными правилами. The process of carrying out each action performed during the activities of the movement in accordance with the established rules.
Harakat	Движение	Motion	Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat. Условная и безусловная деятельность в сфере занятости. Conditional and unconditional activities in the field of employment.
O'yinga rahbarlik qilish	Руководство игры	Direction of the game	O'yin jarayonini nazorat qilish. Управление игрой. Game control.
Jamoa	Команда	Team	2 yoki undan ortiq mayda guruh. 2 или более небольших групп. 2 or more small groups.
Jamoa sardori	Капитан команды	The captain of the team	O'z guruhidan saylangan etakchi. Лидер из своей группы. The leader of the group.
Ona boshi	Руководитель	Facilitator	Jamoaga bo'linmay o'ynaladigan o'yinlardagi o'yin boshi. Главы игр, которые вы можете играть в командной игре. Chapters of games that you can play in a team game.
Boshlovchi	Ведущий	Wrong	O'yinni boshlab beruvchi jamoa etakchisi. Ведущий руководитель группы. Leader of the group.
O'yinni boshqarish	Ведущий игры	Question master	O'yin jarayonini kuzatish, nazorat qilish orqali xatolar va yutuqlarni hisoblab borish. Подсчет ошибок и достижений путем отслеживания, контроля игрового процесса. Counting errors and achievements by tracking, controlling the gameplay.
O'yinga yordamchilarni tayinlash	Выбор помощника игры	The appointment of assistants in the game	O'yin jarayonini kuzatish davomida o'yinchilarni yutuq va kamchiliklarini hisoblab borish. Подсчет выигрышей и недостатков игроков во время отслеживания игрового процесса.

			Counting the gains and shortcomings of the players during the tracking of the gameplay.
G'olib	Победитель	Winner	Muvaffaqiyatga erishish. Для того, чтобы достичь успеха. In order to achieve success.
Mag'lub	Проигравший	Loser	Imkoniyatni boy berish. Потеря возможностей. Loss of opportunities.
Rag'batlantirish	Поддержка	Promotion	Harakat faoliyatini baholash. Оценка активности движения. Assessment of movement activity.
Jarima	Пенальти	Penalty	Harakat faoliyatidagi xatolarga tanbeh. Критика ошибок в деятельности движения. Criticism of errors in the activities of the movement.
Ochko	Очко	Point	Harakat faoliyatiga ball qo'yish. Попытайтесь набрать очки для движения. Try to score points for movement.
Estafeta	Эстафета	Relay	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofani jamoa bilan birgalikda bosib o'tish. Соревнуйтесь с указанным расстоянием в соответствии с правилами игры. Compete with the specified distance according to the rules of the game.
Musobaqa	Соревнование	Competition	Biror bir harakat faoliyatini belgilangan qoidalar asosida amalga oshirib muvaffaqiyatga erishish uchun kurashish jarayoni. Процесс борьбы за достижение успеха, осуществляя действия на основе установленных правил. The process of combining movement to achieve success based on established rules.
Kuch	Сила	Power	Organizmning tashqi ta'sirlarga muskul taranglashuvi orqali qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Способность органа противостоять внешним воздействиям через мышечное напряжение The ability of the body to resist external influences through muscle tension.
Tezkorlik	Быстрота	Speed	Qisqa vaqt ichida ma'lum bir masofani bosib o'tish. Возьмите небольшое расстояние за короткое время. Take a short distance in a short time.
Chaqqonlik	Ловкость	Adroitness	Harakatlarni turli o'zgaruvchan sharoitda tezkorlikda amalga oshirish jarayoni. Процесс быстрой реализации движений в различных изменяющихся условиях.

			The process of rapid realization of movements in various changing conditions.
Egiluvchanlik	Гибкость	Flexibility	Harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati. Возможность выполнения действий с большой амплитудой. Ability to perform actions with a large amplitude.
Chidamlilik	Выносливость	Endurance	Biror bir harakat faoliyatida charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati. Способность выдерживать усталость при движении. Ability to withstand fatigue when moving.
Nutq	Речь	Speech	Fikrlarni ravon tushunarli aytib berish. Объяснение идей ясно. The explanation of ideas is clear.
Aylanma estafeta	Круговая эстафета	Circular relay	O'yin qoidalariga muvofiq belgilangan masofalarni jamoa bilan birgalikda bosib o'tish. Общая дистанция в соответствии с правилами игры. Total distance according to the rules of the game.
Yurish	Ходьба	Walk	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi oddiy harakat faoliyati hisoblanadi. Простейший акт миграции из одного места в другое. The simplest act of migrating from one place to another.
Yugurish	Бег	Run	Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi. Это сложная подвижная деятельность человека из одного места в другое и отличается от шага ходьбы. It is a complex mobile activity of a person from one place to another and is different from the step of walking.
Sakrash	Прыжок	Jump	To'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi. Естественным способом преодоления препятствий является кратчайшее описание кратчайшей нервной силы мышц. The natural way to overcome obstacles is the shortest description of the shortest nervous muscle strength.

Uloqtirish	Бросок	Throw	Sport jihozlarini (to'plar va hakoza)lari uzoqliqqa itqitish va otish mashqlaridan tashkil topgan harakat faoliyati. Спортивная деятельность (шары и т. Д.) - это энергичная деятельность, основанная на упражнениях вымирания и метания. Sports activities (balls, etc.) are vigorous activities based on extinction and throwing exercises.
Mashq	Упражне ние	Exercise	Biror bir harakat faoliyatini qoidalar asosida amalga oshirish jarayoni. Процесс осуществления движения в соответствии с правилами. The process of implementing the movement in accordance with the rules.
Hakam	Судья	Referee	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqaruvchi va nazorat qiluvchi shaxs. Человек, который управляет или контролирует процесс игры или соревнований. A person who manages or controls the process of a game or competition.
Hakamlik	Судейство	Arbitration	O'yin yoki musobaqa jarayonini boshqarish va nazorat qilish. Контроль и контроль игры или соревнований. Control and control the game or competition.
Kuzatuvchi	Наблюда тель	The observer	Hakamlik davomida unga yordam berib turuvchi shaxs. Человек, который помогает ему во время арбитража. The person who helps him during arbitration.
O'yinni me'yorlash	Нагрузка игры	Strain in the game	O'quvchilarni yoshi, jinsi va jismoniy qobiliyatini hisobga olgan holda o'yin jarayoniga jismoniy yuklamalar belgilash. Присвоение физической нагрузки игровому процессу с учетом возраста, пола и физических способностей учащихся. Assignment of physical activity to the gameplay taking into account the age, gender and physical abilities of students.
Tashkil qilish	Организа ция	Organiza tion	O'yinni boshlashdan oldin o'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tayyorlash va o'quvchilarni jalb qilish. Перед началом игры подготовьте все необходимое оборудование и включите учащихся. Before starting the game, prepare all the necessary equipment and turn on the students.



O'yinni tashkil qilish	Организа ция игры	The organiza tion of the game	O'yinni tushuntirish, o'yin jarayonini nazoratda o'tkazish. Объясняя игру, играя в управление игрой. Explaining the game by playing the game controls.
O'yinni tahlil qilish	Анализ игры	Analysis of the game	O'yin jarayonidagi o'quvchilar faoliyatini muhokama qilish. Обсуждение студентов в игровом процессе. Discussion of students in the gameplay.
Tanlash	Выбор	Selection	Biror bir o'yin, o'yinchi va harakat faoliyati turini ma'qul topish. Найти игру, игрок и тип действия деятельности, которые вы предпочитаете. Download the game player and the action type of activity that you prefer.
O'yin qoidalari	Правила игры	Rules of the game	O'yinni belgilangan tartiblar asosida amalga oshirish jarayoni. Процесс реализации игры в соответствии с установленными процедурами. The process of implementing the game in accordance with established procedures.
O'yin tavsifi	Характеристик а игры	Character of the game	O'yinni mazmuni, qoidalari haqida umumiy tushuncha. Общая идея содержания игры, ее правила. The General idea of the content of the game, its rules.
O'yin varianti	Варианты игры	Condense of the game	O'yinni boshqa qoidalarini ishlab chiqish. Разработка других правил игры. Development of other rules of the game.
O'yinga tayyorgarlik	Подготов ка к игре	Preparing for the game	O'yin jarayoniga kerakli barcha jihozlarni tauyorlash va o'quvchilarni jalb qilish. Подготовка всего необходимого оборудования для игрового процесса и участие студентов. Preparation of all necessary equipment for the gameplay and participation of students.
Mokisimon yugurish	Челноч ный бер	Pendulum running	Turli masofalarga borish va qaytish orqali bajariladigan harakat faoliyati. Действия, выполняемые путем перемещения на разные расстояния и возвращения. Actions performed by moving to different distances and returning.
Chalishtirma qadamlab yugurish	Скрестный бер	Step crossed running	Oyoq va qo'lni bir-biriga qarama qarshi harakatlaridan iborat chigal yozdi mashqlari. Упражнение, написанное путаницей, состоящее из противоположных движений ноги и руки. An exercise written in confusion, consisting of opposite movements of the leg and arm.

Shiddat	Ускорение	Accelerate	Biror bir harakat faoliyatini yuqori darajadagi tezkor-kuch bilan amalga oshirish jarayoni. Процесс реализации одного действия с высоким уровнем быстродействия. The process of implementing a single action with a high level of performance.
Ta'limiy	Образование	Educational	O'yindagi biror bir harakat faoliyatini nazariy va amaliy jihatdan o'rgatish jarayoni. Процесс обучения какой-либо движущей деятельности в игре теоретически и практично. The process of learning any driving activity in the game is theoretical and practical.
Tarbiya	Воспитание	Educational	O'yindagi umumiy faoliyatni har tomonlama ma'naviy axloqiy jihatdan o'rgatish jarayoni. Процесс обучения общечеловеческой деятельности в игре всесторонней моральной морали. The process of teaching universal activity in the game of comprehensive moral morality.
Rivojlantiruvchi	Развивающий	Developing	Harakat faoliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish jarayoni. Процесс упражнений, направленных на повышение эффективности движения. The process of exercises aimed at improving the efficiency of movement.
Hordiq	Отдыхать	Rest	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng charchoqni chiqarishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на снятие усталости после тренировки и игрового процесса. A process aimed at relieving fatigue after training and gameplay.
Sog'lomlashtiruvchi	Оздоровляющий	Health	Mashg'ulot va o'yin jarayonida sog'lomlashtirishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на улучшение обучения и игры. A process aimed at improving learning and play.
Tiklovchi	Восстановление	Recovery	Mashg'ulot va o'yin jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. Процесс возвращения организма в исходное состояние после тренировки и игры. The process of returning the body to its original state after training and playing.
Koptok, to'p	Мяч	Ball	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений.

			Sports equipment used for training and entertainment.
Halqa	Кольцо	Ring	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
Arg'imchoq	Скакалка	Skip	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
To'siqlar	Барьеры	Hurdle	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan sport jihozi. Спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Sports equipment used for training and entertainment.
Sport jihozlari	Спортивный инвентарь	Sports equipment	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan majmualii sport jihozlari. Комплексное спортивное оборудование, используемое для обучения и развлечений. Comprehensive sports equipment used for training and entertainment.
Musiqali o'yinlar	Музыкальные игры	Music games	O'yin jarayonida musiqaga mos o'yin mashqlarini tashkil qilish jarayoni. Процесс организации игровых упражнений в игровом процессе. The process of organizing game exercises in the gameplay.
Raqib	Противник	Rival	O'yin yoki musobaqa jarayonida bahslashuvga kirishiladigan yakka turdagi sportchi hamda jamoa. Индивидуальные спортсмены и команды, которые могут соревноваться в игре или соревновании. Individual athletes and teams that can compete in a game or competition.
Mahorat	Мастерство	Mastery	Mashg'ulot, o'yin va musobaqa jarayonida jismoniy hamda texnik-taktik imkoniyatlarni yuqori darajada ko'rsatish jarayoni. Процесс демонстрации высоких физических, технических и тактических возможностей в мастерской, игре и соревнованиях. The process of demonstrating high physical, technical and tactical capabilities in the workshop, game and competition.
Sport	Спорт	Sport	Xususiy musobaqalashuv faoliyati.

			Частная конкурсная деятельность. Private competitive activity.
Sport bayrami	Спортивный праздник	Sports feast	Biror bir sport turidan tadbirlarni o'tkazish jarayoni. Процесс организации мероприятий из одного вида спорта. The process of organizing events from one sport.
Quvnoq startlar	Веселые старты	Merry starts	Sport mashqlari va turlaridan musobaqalarni o'tkazish jarayoni.(процесс) Процесс проведения спортивных соревнований и видов. The process of sports competitions and sports.
Musobaqa nizomi	Положение соревнований	Statute of the tournament	Biror bir sport turidan musobaqlarni o'tkazishda amal qilinadigan qoidalar. Правила, которые применяются при проведении соревнований по одному виду спорта. Rules, which apply under conducting competition on one mind sport.
Polvon	Силач	Giant	Yuqori darajadagi jismoniy va texnik-taktik qobiliyatlarga ega bo'lgan kurashchi. Истребитель с высоким уровнем физических и технических тактических навыков. Fighter with a high level of physical and technical tactical skills.
Ser harakat o'yinlar	Подвижные игры высокой активности	Motion games high adjective	O'yinni mazmunida ko'plab turli harakatlar kiritilgan o'yinlar. В содержание игры входит множество различных действий, в том числе и игры. The content of the game includes many different actions, including games.
Kam harakat o'yinlar	Подвижные игры малой активности	Motion games sedentary adjective	O'yinni mazmunida kam harakatlar kiritilgan o'yinlar. Игры с меньшим количеством действий включены в содержание игры Games with less action are included in the game content.
Tanaffus	Перемена	Free time	Dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti. Время отдыха между уроками, занятиями и играми. Rest time between lessons, classes and games.
Dars	Урок, занятия	Lesson	Davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon. Процесс, осуществляемый на основе государственных образовательных стандартов и учебных программ.

			The process carried out on the basis of state educational standards and curricula.
Tayyorlov qism	Подготовительная часть	Part of the preparatory	Mashg'ulotning asosiy qismidan oldingi umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlarini bajarish jarayoni. Процесс выполнения предыдущих и громоздких упражнений перед основной частью сессии. The process of doing previous and cumbersome exercises before the main part of the session.
Asosiy qism	Основная часть	The main part	Mashg'ulot mavzusini mukammal o'rgatish jarayoni. Совершенный процесс преподавания темы. Perfect process of teaching the topic.
Yakuniy qism	Заключительная часть	The final chapter	Mashg'ulot jarayonidan so'ng organizmni dastlabki holatga qaytarishga qaratilgan jarayon. Процесс, направленный на возвращение организма в исходное состояние после тренировочного процесса. The process aimed at returning the body to its original state after the training process.
To'garak	Кружок	Circle	Biror bir sport turidan qo'shimcha mashg'ulotlar tashkil qilish jarayoni. Процесс организации дополнительных занятий по одному виду спорта. The process of organizing additional classes for one sport.
Maydon	Площадка	Piece	Mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish joyi. Место проведения и проведения занятий. Location and classes.
Chegara	Граница	Borderline	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududlarni chekkasi. Границы, которые используются в обучении и развлечениях. Boundaries that are used in learning and entertainment.
Chiziq	Линия	Line	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi chizmalar. Расписания, используемые в обучении и развлечениях. Schedules used in learning and entertainment.
Belgilar	Значки	Badges	Mashg'ulot va o'yin jarayonida foydalaniladigan hududdagi yordamchi jihozlar. Вспомогательное оборудование на территории, используемое в тренировочном и игровом процессе.

			Auxiliary equipment on the territory, used in training and gameplay.
O'yin chizmasi	Схема игры	Game plans	O'yinni xaritasi. Игровая схема. Game scheme.
Yosh xususiyatlari	Возрастные особенности	Feature age	Shug'ullanuvchilarni yoshini hisobga olinishi. Учитывать возраст участников. To take into account the age of the participants.
Kichik yosh	Младший возраст	Young age	2-10 yoshli bolalar. Дети в возрасте 2-10 лет. Children aged 2-10 years.
O'rta yosh	Средний возраст	In middle age	11-18 yoshli bolalar. Дети в возрасте 11-18 лет. Children aged 11-18 years.
Katta yosh	Старший возраст	Elder age	18 yoshdan kattalar. Более 18 лет. For over 18 years.
O'yin elementlari	Элементы игры	Game controls	O'yinning mazmunini tashkil etadigan harakatlar va hakozolar. Действия, составляющие содержание игры, и так далее. Actions that make up the content of the game, and so on.
O'yin maqsadi	Цель игры	The aim of the game	O'yin orqali ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan omillar. Факторы, влияющие на образование, воспитание и здоровье через игру. Factors influencing education, training and health through the game.
O'yin vazifalari	Задачи игры	Game functions	O'yinni o'tkazishda ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi ta'sirga ega bo'ladigan amallar. Действия, которые оказывают образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние на проведение игры. Actions that have an educational, educational and recreational impact on the conduct of the game.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

### Asosiy adabiyotlar

1. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi darslik. - T.1991 y
2. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi. «Musobaqalar qoidalari». - T.1987 y.
3. Подготовка гандболистов. Учеб.пособие Абдурахмонов Ф.А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А. И., Павлов Ш.К.-Т. 1992 й.
4. International Handball Federation, Peter Merian-Strasse 23 P.O.Box, CH-4002 Basle, Switzerland.
5. European Handball Federation, Gutheil-Schoder-Gasse9, A-1100 Vienna / AUSTRIA

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 104 b.

2. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

3. Mirziyoyev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

1. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. –T.: “Sharq” nashriyoti, 1999-y. –248 b. 14-bet.

2. Karimov I.A. Barkamol avlod –O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: “Sharq” nashriyoti, 1997-y. 9-bet.

3. Karimov I.A. Bizdan obod va ozod vatan qolsin. №2. – T.: “O‘zbekiston” nashriyoti, 1996-y. – 380 b. 96-97 betlar.
4. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o‘z qo‘limiz bilan quramiz. – T.: “O‘zbekiston” nashriyoti, 1999-y. – 410 b. 5-bet.
5. Karimov I.A. O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda. – T.: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2000-y. – 352 b. 76-77 betlar.
6. Акрамов Ж.А.Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристики броска по воротам: Автореферат на соискание Канд.пед.наук М.1992 й.
7. Горболяускас Ч.А. Игры в ручной мяч -М.1988 й.
8. Игнатъева В.Я. Ручной мяч. Учебное пособие М. 1983 й.
9. Pavlov Sh.K. va bosh. Qo‘l to‘pi mutaxassisligi talablarining o‘quv-tadqiqot ishlari. - T.1991 y.
10. B.Nigmonov, F.Xo‘jaev, K.Raximqulov. Sport o‘yinlari kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y.
11. Usmonxodjaev T.U. F.Xodjaev Harakatli o‘yinlar Toshkent 1992y. – 112 b.



## MUNDARIJA

<b>Kirish</b> .....	4
<b>I bob. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi</b> .....	6
1.1. O'zbekistonda qo'l to'pining rivojlanishi.....	7
<b>II bob. O'yin texnikasi</b> .....	14
2.1. To'psiz ikki qadamda to'xtatishni o'rgatish uchun mashqlar.....	14
2.2. To'pni olib yurishni o'rgatish uchun mashqlar.....	22
2.3. Hujum texnikasi.....	30
2.4. To'pni egallab turish texnikasi.....	33
2.5. Harakatlarni birlashtirish va fintlar.....	38
2.6. Himoya texnikasi.....	39
2.7. Darvozabon o'yin texnikasi.....	42
2.8. O'yin taktikasi.....	47
2.9. O'yin texnikasini o'rgatish metodikasi.....	54
2.10. Jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar.....	63
2.11. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	68
<b>III bob. Sport o'yinlarida trenirovka va o'rgatishning asoslari. O'quv trenirovka jarayoni vazifasi, tuzilishlari</b> .....	86
3.1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.....	98
3.2. Texnik tayyorgarlik.....	105
3.3. Psixologik tayyorgarlik.....	108
<b>IV bob. Qo'l to'pi maydoni o'lchami va o'yin qoidalar</b> .....	114
4.1. Kichik qo'l to'pi.....	115
4.2. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish.....	120
<b>Glossariy</b> .....	125
<b>Foydalanilgan adabiyotlar</b> .....	135

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>I-Глава. История и развитие гандбола</b> .....	6
1.1. Развитие гандбола в Узбекистане.....	7
<b>II-Глава. Техника игры</b> .....	14
2.1. Упражнение для обучения два шага без мяча.....	14
2.2. Упражнение для обучения ведение мяча.....	22
2.3. Техника нападения.....	30
2.4. Техника о владение мяча.....	33
2.5. Финты и движения.....	38
2.6. Техника защиты.....	39
2.7. Техника игры вратаря.....	42
2.8. Тактика игры.....	47
2.9. Методика обучения техника игры.....	54
2.10. Обучение командные тактике игры.....	63
2.11. Развитие физических качеств.....	68
<b>III-Глава. Основы тренировки и обучение спортивных играх. Задача учебный тренировки</b> .....	86
3.1. Специальная физическая подготовка.....	98
3.2. Техническая подготовка.....	105
3.3. Психологическая подготовка.....	108
<b>IV-Глава. Размеры гандбольный площадки и правила соревнования</b> ..	114
4.1. Мини гандбол.....	115
4.2. Организация и проведения соревнования.....	120
Глоссарий.....	125
<b>Использованные литературы</b> .....	135

## INTRODUCTION

<b>Head</b> .....	4
<b>I. Chapter. Creating and developing of the hand ball game</b> .....	6
1.1. Establishing the hand ball game in the Uzbekistan.....	7
<b>II. Technique of the game</b> .....	14
2.1. Exercises stopping in two steps without ball.....	14
2.2. Exercises dribbling with the ball.....	22
2.3. Technique of the attack.....	30
2.4. Technique of the ball possession.....	33
2.5. Joining the attempts and tricks.....	38
2.6. Technique of the defense.....	39
2.7. Technique of the goalkeeper.....	42
2.8. Tactics of the game.....	47
2.9. Teaching the methods of the technique of the game.....	54
2.10. Exemplary exercises for the teaching tactical attempts.....	63
2.11. Tempering the physical qualities.....	68
<b>III. Training in the sports and teaching principles. Aims study trainings process, structure</b> .....	86
3.1. Special physical preparation.....	98
3.2. Technical preparation.....	105
3.3. Physiological preparation.....	108
<b>IV. Dimension of the yard of Hand ball game and game's rules</b> .....	114
4.1. Little hand ball.....	115
4.2. Organizing the competitions.....	120
Glossary.....	125
<b>References</b> .....	135

**JISMONIY TARBIYA VA SPORTT FANIDAN**

**(QO'L TO'PI)**

**SHONAZAROV OTABEK RAXIMOVICH**

**Barcha bakalavriyat ta'limiy o'nalishlari uchun**

**USLUBIY QO'LLANMA**

Босишга рухсат этилди. 13.07.2020 й.

Қоғоз бичими 60x84 1/16. Times New Roman  
гарнитурасида терилди.

Офсет услубида оқ коғозда чоп этилди.

Нашриёт ҳисоб табоғи 8.75. Адади 50. Буюртма № 38

Баҳоси келишув асосида

Низомий номидаги Тошкент Давлат Педагогика  
университетининг босмахонасида чоп этилди.

Манзил: Тошкент шаҳар, Чилонзор тумани,  
Бунёдкор кўчаси, 27-уй