

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

# GANDBOL

(BO'SM va BO'OSMlari uchun namunaviy dastur)

TOSHKENT – 2009

Tuzuvchilar:

*Pavlov Sh.K. – O'zDJTI futbol va qo'l to'pi kafedrasining dotsenti.*

*Azizova R.I. – Namangan Davlat universiteti jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat kafedrasining katta o'qituvchisi.*

Taqrizchi:

*Yarashev K.D. – pedagogika fanlari nomzodi, professor.*

Namunaviy dastur murabbiy-o'qituvchilar, pedagoglar va sport yo'nali-shidagi qo'shimcha jismoniy tarbiya sohasini boshqaruvchilar uchun mo'ljallangan.

Dastur O'zbekiston Gandbol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan va nashr etish uchun tavsiya qilingan.

## So'z boshi

Bolalar-o'smirlar sport maktabi (BO'SM) va bolalar-o'smirlar olimpiya zaxiralari sport maktabi (RBO'OZSM) mutaxassisliklarini o'rgatish uchun tuzilgan rejaning maqsadi – gandbol mutaxassisligida shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni va zamonaviy bilimlarning ahamiyati haqida bilim berish, ulardagi zarur bo'lgan pedagogik kasb malakalarini shakllantirishdir.

Birinchi bosqich – umumta'lim maktablarining tibbiy ko'rikdan o'tgan o'quvchilari uchun bo'lib, jismoniy-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar, har taraflama jismoniy tayyorgarlik va gandbol texnikasining asosiy usullarini o'rgatishga qaratilgan bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – daslabki tayyorgarlik, umumta'lim maktablarida, sport bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan tibbiy nazoratdan yozma ravishda ruhsati bo'lgan bolalar uchun bo'lib, bu bosqichda ular jismoniy-sog'lomlashtirish tarbiyaviy ishlar, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sport ixtisosligini tanlash va o'quv mashg'ulotlarga qabul qilish uchun nazorat me'yorlarini bajaradilar.

Uchinchi bosqich – o'quv-mashg'ulot bosqichi. Bir yil davomida zarur tayyorgarlikdan tanlov asosida sog'lom o'smir va qizlardan o'quvchilar jamoasi tashkil etiladi. Yil davomida shug'ullanuvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikdan o'tish sinovlarini bajargan o'quvchilar uchun sport razryadi baja-rilganidan so'ng sport takomillashuvi guruhleri shakllanti-riladi.

Dastur murabbiy-o'qituvchilar, pedagoglar va sport yo'nali-shidagi qo'shimcha jismoniy tarbiya sohasini boshqaruvchilar uchun o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi. U sport maktabidagi o'rgatish jarayonini to'la-to'kis yoritib beradi.

Dasturni yaratishda gandbolchi sportchilarni tayyorlash masalalariga bog'liq ilmiy izlanish natijalaridan, sport tibbiyoti-ning amaliy tavsiyalaridan, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, pedagogika, fiziologiya, gigiena va psixologiya fanlari bilimlaridan foydalanildi.

Gandbolchilarni yuqori malakali sportchigacha tayyorlash o'ziga xos tizimga ega, mo'ljalangan maqsadga ega bo'lish quyidagilardan iborat:

- takomillashtirish guruhiga tanlab olingan yosh gandbolchilar daslabki holatininig optimal natijalari;
- murabbiyning malakaviy tayyorgarlik darajasi;
- texnik-baza holati;

- butun pedagogik jarayonni tashkil qilish sifati;

Bosqichma-bosqich sport tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sport bilan shug'ullanishga bolalar va o'smirlarni muntazam ravishda jalb etish;

- har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqning mustahkamlanishini ta'minlash;

- ruhiy va irodaviy mustahkam insonni tarbiyalash;

- yuqori malakali sportchilarni tarbiyalab, O'zbekiston terma jamoasi uchun zahira tayyorlash.

Dasturda tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, o'yin, psixologik) tayyorgarlik vositasi va shakli, mashqlar va nazorat me'yorlari (tiklanish va tarbiyaviy tadbirlar) to'liq yoritilgan.

Dastur oliy sport mahorati maktabi, ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar Olimpiya zahiralari sport maktabi va bolalar-o'smirlar sport maktabi uchun tasdiqlangan materiallar asosida yaratilgan bo'lib, yosh sportchilardan tortib to malakali sportchilar tayyorlashgacha bo'lgan jarayonning uzluksiz ketma-ketligiga qat'iy rioya qilingan.

## 1.1. TASHKILIIY-USLUBIIY KO'RSATMALAR

Gandbolchilarni tayyorlash o'ziga xos ixtisoslashgan bir necha bo'limlardan iborat bo'lib, asosan bolalarning yoshi va tayyorgarligi bilan ajratib u yoki bu guruhga umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko'rsatmalarini belgilovchi testlar orqali qabul qilinadi. Har yili o'rgatishdan so'ng ko'rsatilgan me'yorlar bo'yicha sinovdan o'tkaziladi.

1-jadval

### O'quv-mashg'ulot ishlari va sport tayyorgarligi talablari tartibi

Tayyorgarlik bosqichi		O'rgatish muddati	Yoshi	Haftalik soat miqdori	Sport tayyorgarligi talablari
Sport-sog'lomlashtirish		Butun mavsum	9-15	6	UJT ko'rsatkich o'sishi
Dastlabki tayyorgarlik		1 yilgacha	9-11	6	UJT me'yorlarini bajarish
		1 yildan ziyod	10-12	9	
O'quv-mashg'ulot	Boshlang'ich ixtisoslik	2 yilgacha	12-13	12	UJT, MJT me'yorlarni bajarish
		2 yildan ziyod	12-14		
	Chuqurlashtirilgan ixtisoslik	3-4 yil	Qizlar 13-15 O'smirlar 14-15	18	Birinchi sport razryadini bajarish
		5 yil	Qizlar 14-16 O'smirlar 15-16		

Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan kompleks vazifalarni echish uchun uslubiy nizom asosida tuziladi.

Avvalo, bu yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda yosh sportchilarni tayyorlashning maqsadli yo'nalishidir. Gandbol bilan shug'ullanuvchilarni ko'p qilib qamrib olishdir. Buning uchun butun

mavsum davomida istiqbolli bolalarni tanlab olib va sportda yuqori natijalarga erishish guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun ma'lum xajmdagi o'quv-mashg'ulot va musoboqalarda ishtiroq etish talab qiladi. O'quv mashg'ulotni shunday tuzish zarurki, unda shug'ullanuvchi energiya resurslarini sarflash va tiklanish nisba-tini saqlashi lozim. Buning uchun o'quv mashg'ulot jarayoni tizimini oqilona taqsimlash va har bir shug'ullanuvchiga individual yondashish kerak.

Yuqori malakali gandbolchini o'rgatish faqat mashg'ulot va har taraflama jismoniy rivojlanish vazifalarini kompleks hal etish orqali erishiladi. Dastlabki tayyorlov bosqichida bu muam-molar oddiy darslarga kompleks yondashish orqali erishiladi. Faqat iqtisoslashgan mashg'ulot va qisqa musobaqa tsiklini qo'llash zarur.

Yosh sportchilarni har taraflama tayyorlashni bir xil rivoj-lantirish bir tekis bo'lavermaydi, chunki biron-bir yoshdagilarda bir sifat rivojlansa, keyingilarida boshqa sifat rivojlanadi. Shuning uchun asosiy jismoniy sifatlarni baravar rivojlan-tirish juda muhimdir, bu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini saqlab turishga olib keladi. Buning uchun murabbiy yosh uyinchilarning rivojlanishini o'zga xos hususiyatlarini yaxshi bilishi talab etiladi.

Gandbol – jamoaviy sport turi. Musoboqalarda ishtiroq etish gandbolchilarning maxoratini oshirishga yordam beradi. Ammo sifatlarni tarbiyalash yoshga xos xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Gandbolda individuallik quyidagicha amalga oshiriladi: yoshi, jinsi, o'yin amplusiga qarab, antropometrik biologik holat. Tegishli yoshdagi bolalardan muvofiq bosqichga taalluqlisidan ortig'ini talab qilish mumkin emas. Ayniqsa, texnik va taktika asosida tuzilgan musobaqa jarayonida.

Yosh uyinchilarni tayyorlashda jismoniy qobiliyatlarni yuklamalarni ko'paytirish hisobiga rivojlantirish lozim. Bir xil yoshdagilarda bu davrda kuch ko'payadi, yana birida esa chidamlilik va boshq. Bu davr tegishli harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qulay bo'lishi mumkin va murabbiy maxsus yo'nalishdagi yuklamalarni berib rivojlanishga qulaylik yaratadi.

**Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun  
namunaviy qulay davr**

Jismoniy sifatlar	YOSHI							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Morfofunksional ko'rsatkichlar								
Gavda uzunligi				+	+	+	+	
Mushaklar hajmi				+	+	+	+	
Tezlik	+	+	+					
Tezkor-kuch sifatleri		+	+	+	+	+		
Kuch				+	+	+		
Chidamlilik	+	+					+	+
Anaerob imkoniyat	+	+	+				+	+
Egiluvchanlik	+	+						
Koordinatsion imkoniyat	+	+	+	+				
Muvozanat saqlash		+	+	+	+	+		

2-jadvalda umuman barcha bolalar va o'smirlar uchun harakat sifatlarini rivojlantirishning davrlari ko'rsatilgan. Ammo yuqori darajadagi sport natijalariga erishish uchun qobiliyatini gandbol guruhlaridan tashkil topishi hisobga olishi zarur. Avvalo ular baland bo'lyli bolalardan tashkil topadi. Ular oddiy bolalardan xar tomonlama farq qiladi. Ko'p hollarda bunday bolalar tengdoshlaridan ko'p ko'rsatkichlar bo'yicha ustunlik qiladi, ayrim hollarda jismoniy qobiliyatlar ham yaqqol ko'zga tashlanadi.

Bundan tashqari, yosh qizchalar bilan bolalar, shuningdek, ayniqsa, o'smirlar va qizlarda jismoniy tomonidan katta farq mavjud. Bu hollatlarni xisobga olmasdan o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mumkin emas.

Turli yoshdagi yosh gandbolchi qizlar va bolalarda tezkor-kuch sifatleri, ayniqsa, to'p otishda ancha farq qiladi. Ammo 14 yoshgacha ularning funksional ko'rsatkichlari aytarlicha farq qilmaydi. Yosh ulg'ayishidagi farq bolalar foydasiga hal bo'laveradi.

Tayyorgarlik o'sishining asosiy shartlaridan biri mashg'ulot yuklamalarini oqilona oshirishdir. Faqat bu holda yuklama darajasi shug'ulanuvchi ish qobiliyatini hisobga olgan holda beriladi. Mashg'ulot yuklamalarini shunday tanlash lozimki, unda har bir shug'ullanuvchiga individual, guruh gandbolchilariga ushbu bosqichdagi ish qobiliyatini hisobga olib beriladi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib mashqlar shiddatini oshirishga qaratish zarur. SHug'ullanuv-chilarning dinamik xarakterdagi mashqlarni xar hil tempda bajarishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar texnik usullarni mashqlantirish bilan bir paytda jismoniy yuklamalarni maxsus chidamligni rivojlantirish uchun (takrorlash sonini ko'paytirib, o'yinchilar harakatini murakkablashtirib va texnik usullarni bajarish tezligini oshirgan holatda( birmuncha oshirish mumkin.

Agar mashg'ulotga tezlik va to'g'ri harakat mashqlari kiritilgan bo'lsa, u holda avval to'g'ri rivojlantiruvchi mashqlar beriladi, undan so'ng tezlik to'g'rilik bilan birga faqat texnik malakali taktik o'zlashtirish bilan birga shakllantirilganda o'yin taktikasi muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi. Yosh sportchilarning oldi-ga shunday vazifa qo'yilishi kerakki, binobarni ular texnikani egallashda qiynalmasliklari lozim.

Vaqtidan avval o'yinchilarni o'yindagi vazifalarga ko'ra ajratish kelajakdagi takomillashtirish istiqbolini kamaytiradi. Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida yosh sportchilar jamoada har qanday vazifani bajarishni o'rganishlari shart.

Har bir shug'ullanuvchi bir hil darajada to'pni o'zatish, uni erga urib olib yurish, to'pni joydan turib va harakatda darvozaga otish, hujum va himoya qilishni o'rganishga majbur. Ushbu kompleks malakalarni o'rganib olgandan so'ng, bu yosh gandbolchining indivi-dual sifati shakllanadi va ixtisoslashgan "amplua"ga o'tadi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda baland bo'yli o'smirlar va qizlar bilan ishlashga alohida diqqatni jalb etish zarur. Chunki jismoniy yuklamalarga ular chidash bera olmaydi va jismoniy ish qobiliyati darajasi past bo'ladi.

Darvozabonni tanlash uchun barcha shug'ullanuvchilarni darvozada o'ynatib ko'rish lozim. Darvozabonlikka ixtisoslashish 2-chi yil shug'ullanayotgan o'quv-mashg'ulot guruhlarida boshlanadi.

## **1.2. O'QUV REJASI**

Gandbol sport maktabining o'rgatish jarayoni butun mavsum davomida bir necha yosh bosqichida, har biri o'zining ma'lum vazifalarini echish bilan amalga oshiriladi. YOsh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi umumiy yo'nalishi bosqichma-bosqich quyidagicha amalga oshiriladi:



- o'yin usullari va taktik xarakterlarni asta-sekin o'rgatib, jismoniy va irodaviy qobiliyatlar asosida ularni takomillashtirish;
  - sheriklari bilan o'zaro xarakterlarni kengaytirib, o'yin usullarining turlarini ko'paytirish;
  - umumtayyorgarlik vositalardan gandbolchilarga xos ixtisoslashgan vositalarga o'tish;
  - tayyorgarlik jarayonida shaxsiy musobaqadagi mashqlarni ko'paytirish;
  - o'quv-mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'paytirish.
- Mashg'ulot shiddati oshirilib, zarur ish kobilyatini oshirish va yosh gandbolchilar sog'lig'ini saqlash uchun tiklanish tadbirlari qo'llaniladi.

#### *Sog'lomlashtirish-sport bosqichi vazifasi*

1. Maksimal imkoniyatda bolalar sonini ko'paytirib muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish.
2. Sog'lom hayot tarzini ta'minlash.
3. Jismoniy kobilyatlarni har taraflama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.
4. Gandbol asosini egallash.

#### *Dastlabki tayyorgarlik bosqichi vazifasi*

1. Gandbol bilan shug'ullanish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash.
2. Mashg'ulotga astoydil qiziqishni shakllantirish.
3. Jismoniy kobilyatlarni xar tomonlama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.
4. O'yin malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun maxsus qobiliyatlarni (egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik) tarbiyalash.
5. O'yinning texnik usullari va taktik xarakterlar asosini o'rgatish.
6. Mini-gandbol qoidalariga binoan musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.

#### *O'quv-mashg'ulot bosqichining umumiy vazifasi*

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'tarish (ayniqsa, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkor-kuch qobiliyatlar).
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.
3. Barcha texnik usullarini malaka va bilim darajasida egallash.
4. Individual va guruhli taktik harakatlarni egallash.
5. Tayyorgarlikni individuallashtirish.

6. Dastlabki ixtisoslik. O'yin amplusini aniqlash.
7. Jamoaning taktik xarakterlari asosini egallash.
8. Gandbolda musobaqa faoliyati malakalarini tarbiyalash.

*Dastlabki ixtisoslik vazifasi*  
(1-2 yil, qizlar; 1-3 yil, o'smirlar)

1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash: tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ixtisoslashgan chidamlilik mashg'uloti.

2. O'yin texnikasini o'rganish (texnika "maktab") va ularni taktik xarakterlarda takomillashtirish.

3. Taktik harakatlarga o'rgatish (asosan individual va guruh) va ularni o'yinda takomillashtirish. Gandbolchilar o'zaro har xil harakatlar bajaradi, ma'lum bir amplusga ixtisoslashishga hali erta.

4. Musobaqa faoliyatiga kirishish. Tuman va shahar birinchi-liklarida ishtirok etish.

*Chuqurlashtirilgan ixtisoslashish vazifasi*  
(3-5 yil, qizlar; 4-5 yil, o'smirlar)

1. Jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, ixtisoslashgan mashg'ulot va musobaqa chidamliligini tarbiyalash.

2. O'yin texnikasiga o'rgatish va avvaldan musobaqa sharoitiga yondashib har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

3. Individual va guruhli taktik harakatlarga o'rgatish, himoya va hujum turlarida o'rganilgan har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

4. "Amplua" bo'yicha ixtisoslashish. Individual qobiliyatni hisobga olgan holda taktik harakatlarda o'yin usullarini va yosh gandbolchilarning o'yin amplusiga binoan takomillashtirish.

5. Musobaqaga qatnashishga tayyorlik (o'yinga tayyorlik, o'yindan oldingi emotsional holat, o'yinga o'yin natijasi bog'liq emasligi, kompleks tiklanish tadbirlari) tarbiyalanadi.

O'quv-mashg'ulot darsining namunaviy o'quv rejasi 3-jadvalda ko'rsatilgan.

**BO'SM va BO'OZSM uchun 52 haftaga mo'ljallangan  
o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy o'quv rejasi**

Tayyorgarlik turlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi			O'quv-mashg'ulot bosqichi				
	O'rgatish yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi
Nazariy	10	124	24	32	32	46	50	70
Umumiy jismoniy	60	93	93	103	86	133	114	120
Maxsus jismoniy	40	56	56	78	80	126	142	130
Texnik	78	81	81	95	84	124	124	80
Taktik	30	54	54	73	70	115	100	116
O'yin	50	60	60	70	76	106	128	142
Nazorat taqvim o'yinlari	-	30	30	36	45	80	84	88
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	49	51	54	56	48
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	-	-	-	-	12	20	20	20
Nazorat sinovlari	8	16	16	16	16	24	20	24
46 haftadagi umumiy soatlar hajmi	176	414	414	552	552	828	828	828
Sport oromgohlarida	36	54	54	72	72	108	108	108
52 haftadagi umumiy soatlar hajmi	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tuzimining har bir yosh bosqichida yuqlamalarni aniq rejalashtirish talab etiladi. Bu yuqlamalar mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullar bilan aniqlanadi. Gandbol mavsumining yillik tsiklida tayyorgarlikning barcha turlari bo'lishi shart, ularning shakli bir-biridan farq qilishi mumkin (4-jadval). Umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik nisbatan maxsus jismoniy, taktik va musobaqa yuklamalari birmuncha ustunlikka ega bo'lib, u muntazam ortiriladi.

## Har xil bosqichda barcha tayyorgarlik turlarining nisbati

Tayyorgarlik turlari	Ko'p yillik bosqichi		
	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslik	CHuqurlashgan ixtisoslik
UJT	25	21	18
MJT	16	18	19
Texnik	21	20	17
Taktik	15	16	16
O'yin	17	16	18
Musobaqa	6	9	12
<b>JAMI:</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Har xil yo'nalishda yuklamalarni taqsimlashga umumiy yondashiladi, barcha bosqichlarda taxminan bo'linadigan soatlar jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus bilan birga), texnik (texnik-taktik bilan birga) va o'yin (mashg'ulotdagi o'yin, nazorat va taqvim o'yinlari bilan birga) tayyorgarlikka bo'linadi. Ammo bosqichdan-bosqichga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (umumiy tayyorgarlik kamaytirilishi evaziga) oshiriladi (5-jadval). Shunday holat texnik va taktik tayyorgarlikda ham kuzatiladi. Musobaqada o'yin yuklamalari o'yin tayyorgarligiga nisbatan (mashg'ulot o'tkazish jarayonida) oshiriladi.

Asosan bolalar musobaqalari boshqa shaharlarga borish sababli ko'p kunlik bo'lishi mumkin, shuning uchun buni inobatga olish juda muhimdir. Yuqoridagilarni hisobga olib, yillik tayyorgarlik mikrotsiklini shunday rejalashtirish kerakki, yosh gandbolchilar o'sha vaqtda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratilishi lozim.

Katta yoshdagi gandbol ustalarining musobaqa yuklamalari yurak qisqarish tezligi 165-180 minutiga/zarbaga teng bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari shiddatini shu darajaga teng rejalashtirish lozim. Yuqori shiddatli mashg'ulotda bajariladigan mashqlarda tomir urishi me'yoriy bo'lsa, bu sportchining sport holatiga kelishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Agar mashg'ulotlar shiddati past bo'lsa, unda gandbolchilar musobaqa sharoitida samarali harakat qila olmaydi.

Yuklamalar miqdorini aniqlashda maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun bolalarning tomir urishi kattalarnikidan yuqori bo'lishini hisobga olishni unutmazlik kerak.

**Har xil bosqichda tayyorgarlik turlarining nisbati**

Tayyorgarlik turlari	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi		
	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslik	CHuqurlashgan ixtisoslik
Jismoniy tayyorgarlik			
UJT	60	54	50
MJT	40	46	50
Texnik-taktik tayyorgarlik			
Texnik	60	55	50
Taktik	40	45	50
O'yin tayyorgarligi			
O'yin	70	65	60
Musobaqa	30	35	40

Mashg'ulotda tez ijobiy samara olish uchun yuklama yo'nali-shini oshirishni bilishdan tashqari, mashqlarni bir-biriga bog'lab yo'naltirishni bilish ham zarur. Bunda bir yo'nalishda harakat vositalarini tanlash samarali hisoblanadi. Ammo agar mashg'ulot-da har xil vazifalarni echish zarur bo'lsa, u holda oldin tezkor-kuch mashqlari ko'llaniladi, so'ng tezkor chidamliligi vositalari, undan keyin esa umumiy chidamlilik rivojlantiruvchi yuklamalar beriladi. Ayniqsa, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida mashg'ulotni tuzishga ilmiy yondashish shart. Bu erda 4:1 va 3:1 mikrotsiklni ko'llash mumkin.

Bir kunda uch mahal mashg'ulot o'tkazilganda har bir darsning aniq yo'nalishi bo'lishi shart. Ertalabki mashg'ulot organizmning umumiy holatini, tonusini ko'tarishga xizmat qilib, keyingi mashg'ulotlarda ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Kunduzgi va kechki mashg'ulotlar tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal etadi. Mikrotsikl kuni bir yo'nalishdagi asosiy vazifani hal etishga qaratiladi, boshqalari ikkilamchi hisoblanadi.

O'yin mashqlari o'tkazilganda albatta o'yinchilar soni, maydon o'lchami, o'yinga qo'yilgan vazifa (shaxsiy yoki hududli himoya, ustunlikka ega bo'lib yoki bo'lmasdan) hisobga olinishi lozim, chunki barcha bunday holatlar mashqlar shiddatiga ta'sir qiladi. Ko'pchalik bo'lib mashqlarni bajaruvchi gandbolchilar son jihatdan ham, mashq sur'ati, mashqlar orasidagi "tanaffus"ning qisqartirilishi va uzaytirilishiga bog'liq bo'ladi.

Yozgi sport oromgohida o'tkaziladigan mashg'ulotlar rejaları ko'zlanadigan zarur vosita va vazifalarni echishga qaratiladi.

### **1.3. YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINING REJASI**

O'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishdagi muhim masalalardan biri, bu dastur materiallarini o'quv yilariga taqsimlashdir, chunki, bosqich va haftalik mikrotsikl – rejalashtirishning asosiy negizi ustunidir.

Mazkur dastur tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tuzishni tavsiya etadi. Dasturda har bir o'quv yili uchun namunaviy reja-jadval sifatida beriladi (6-11-jadvallar). Boshlang'ich tayyorlov guruhi va 1-chi yil o'quv-mashg'ulot guruhi uchun har bir yillik mikrotsikl 3 sikldan, kattaroq gandbolchilar uchun 4 sikldan iborat bo'ladi. Har bir sikl ta'lim vaqtidagi musobaqa bilan yakunlanadi, bu musobaqalarga tayyorgarlik rejasi uch bosqichdan tuziladi.

Shunga bog'liq dasturda har bir tayyorgarlik bosqichida mikrotsikldagi mashg'ulotlar mazmuni bosqichlarga binoan umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa yo'nalishiga qaratilmog'i lozim.

Umumiy tayyorgarlik mikrotsikli yangi materiallarni va jismoniy tayyorgarlikni o'rgatishga qaratiladi. Maxsus tayyorgarlikda esa texnik-taktik takomillashtirish va o'yin yo'nalishi musobaqaoldi mashqlari hajmi oshirilib, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vazifasi faqat maxsus gandbol vositalari orqali hal etiladi.

**Dastlabki tayyorgarlik guruhida (2-3 yil) gandbolchilarni tayyorlash  
uchun namunaviy reja-jadval**

Tayyor- garlik turlari	Yil- lik soat haj- mi	sentyabr				oktyabr				noyabr				dekabr				yanvar					
		Harakatlar																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Nazariy	24	1	1											0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-	
Umu- miy jis- moniy	93	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	1	1	2
Muxsus jismo- niy	56	-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	1	1	2	
Texnik	81	-	-	2	3	3	3	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
Taktik	54	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	-	2	2	
O'yin	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	
Nazorat va taq- vim o'yinlar	30													1,5	1,5	1,5	1,5	2,5		-	-	-	
Nazorat sinovlar	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	
Jami soatlar	414	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

## 6-jadvalning davomi

Tayyor- garlik turlari	fevral				mart				aprel				may				iyun				iyul			
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Nazariy				0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	-	-	-
Umumiy jismo- niy	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	1	1	2	2	2	2	2	-	1	-	4	4	-	-
Maxsus jismo- niy	2	2	2	1	1	1	-	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	2	2
Texnik	2	2	2	3		2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	1	1	2	-	-	-	-	-
Taktik	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
O'yin	2	2	2	-	-	-	-	1	-	2	2	2	-	-	-	1	-	-	2	2			2	2
Nazorat va takvim o'yinlari	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	-	-	-	-
Nazorat sinov- lari							2												2					
Jami soatlar	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9



## **Boshlang'ich tayyorlov guruhining haftalik mikrotsikl yo'nalishi namunaviy raqamlari**

Umum jismoniy tayyorgarlik: 1-11, 20-25, 32-34, 41 va 42

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)

3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

4-kun – dam olish kuni

5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish

Maxsus tayyorgarlik: 12-16, 26-28, 35-37.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik – taktik tayyorgarlik (2 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarlik (2 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish

Musobaqaoldi:

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (1 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun - dam olish

Musobaqa: 14, 31, 40

Musobaqa mikrotsiklida 3-4 o'yin tiklanish mashg'uloti sifatida o'tkaziladi.

## **Birinchi yil shug'ullanuvchi o'kuv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrotsikl yo'nalishi va raqamlari**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)

3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa oldi mikrotsikllari: 14-18, 28-30, 37-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 19-31, 40.

Musobaqa mikrotsikllarida ketma-ket 3-4 o'yin o'tkaziladi.

## **Ikkinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalishi va raqamlari**

Umumiy tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2- mashg'ulot 1,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1,5 soat – texnik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

4-kun – dam olish

5-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun – dam olish

5-soat 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2- mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'yni tayyorgarligi

4-kun – dam olish

5-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 19,31,40

Musobaqa mikrotsikllarida ketma-ket 3-4 o'yin o'tkaziladi.

## **Uchinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalish va raqamlari**

Umumiy tayergarlik mikrotsikllari: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi.

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – o'yinda chaqqonlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – to'pni otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni takomillashtirish

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual tayyorgarlik

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – sakrovchanlikni takomillatirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – chaqqonlikni rivojlantirish

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayyorgarligi.

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual tayyorgarlik

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – o'yindagi chaqqonlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

2-mashg'ulot 1 soat – nazariy tayyorgarlik.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7 va 8, 17 va 18, 29 va 30, 40 va 41.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayergarligi

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayergarligi.  
4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot, tiklanish  
tadbirlari

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi – nazariy  
tayyorgarlik.

Musobaqa mikrotsikllari: 9, 19, 31, 42.

4-6 taqvim o'yini va ular orasida tiklanish mashg'ulotlari  
o'tkaziladi.

### **Beshinchi yil shug'illanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlarini uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalishi va raqamlari**

Umumiyo tayergarlik mikrotsikllar: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayergarligi

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayergarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayergarligi  
6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini – naza-riy tayyorgarlik  
7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7 va 8, 16 va 18, 28 – 30, 44-46.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi.

1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayergarligi

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini – naza-riy tayyorgarlik

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 9, 19, 31, 47.

4-6 taqvim o'yinlar va ular orasiga tiklanish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

**1.4. AMALIY MASHG'ULOTLAR UCHUN  
DASTURIY MATERIALLAR  
TEXNIK TAYYORGARLIK**

**Dastlabki tayyorgarlik bosqichi va 4 yillik o'quv-mashg'ulot  
bosqichi uchun o'quv materiallari**

*Hujum texnikasi*

O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik			O'quv – mashg'ulot bosqichi		
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3-y	1-y	2-y	3-y	4-y
Hujumchi dastlabki holati	+	+	+			
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish	+		+			
Teznikni o'zgartirib yugurish	+	+	+			
Yelka bilan oldinga yugirish	+	+				
Oldi va orqa bilan oldinga yugurish	+	+	+			
Makkisimon yugurish	+	+	+			
Yon tomonga qadamni katta tashlab ilonizisimon yugurish		+	+			
Depsinib sakrab yugurish		+	+			
Bir va ikki oyoqda oldinga, yonga, yukoriga sakrash	+	+	+			
Avval qo'lga, keyin ko'krakka tushib yiqilish				+	+	+
Sonlar orqali yiqilib, orqa tomonga o'tib ketish				+	+	+
Joyda to'pni ikki ko'llab ilish	+					
Sakrab ikki ko'llab to'pni ilish	+	+	+			
O'ng va chap tomondan to'pni ilish		+	+			
Yetib kelmagan va o'tib ketayotgan to'pni ilish		+	+	+		
Yuqori va pastdan uzatilgan to'pni ilish	+	+	+			
Yerda dumalab ketayotgan to'pni ilish	+	+	+			

Yerdan sapchib ketayotgan to'pni ilish		+	+			
Qadam tashlab to'pni ilish	+	+				
Yugurib harakat qilib to'pni ilish	+	+	+			
Qarshi uchib ketayotgan to'pni ilish	+	+				
Faol qarshilikda ikki qo'llab to'pni ilish			+	+		
Katta tezlikda kelayotgan to'pni ilish			+	+		

*Uslubiy qism*

O'yin usullari	Dastlabki tayyor-garlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Bir qo'llab to'pni ilish						
Bir qo'llab to'pni barmoqlar bilan ushlab ilish						
Joyida turib va harakatda erdan sapchigan to'pni ikki qo'llab ilish					+	+
Joyida turib ikki qo'llab to'pni itarib uzatish				+		+
Joyida turib to'pni bir qo'llab silkitib uzatish	+					
To'pni yuqoridan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish		+				
To'pni yon tomondan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish	+					
Oddiy kadamlarda harakatda to'pni uzatish	+					
Yurib va yugurib qaychisimon qadamlarda to'p uzatish	+					
Sherik bilan bir xil yo'nalishda xarakat qilib to'p uzatish		+	+			
To'g'ri traektoriyada to'p uzatish	+	+				
Yoysimon trayektoriyada to'p uzatish		+	+			



Yerdan sapchitib to'p uzatish		+	+			
Yerdan sapchib ulgurmagan to'pni ilib uzatish				+	+	
Bir qo'llab to'p uzatish			+	+		
Orqadan aylantirib panja bilan to'p uzatish				+	+	+
To'pni yuqorisidan ushlab panja bilan to'p uzatish				+	+	+
Sakrab burilib to'p uzatish			+	+		
To'siqlar orasidan o'tib to'p uzatish		+	+	+		
Joyida turib to'pni erga bir-bir urib xarakat qilish	+					
Joyida turib to'pni erga ko'p martalab urib xarakat qilish	+	+				
To'g'ri yo'nalishda to'pni yerga urib olib yurish	+	+				
Yo'nalishlarni o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurish	+	+	+	+		
Tezlikni o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurish	+	+	+			
Baland sapchitib to'pni olib yurish	+	+				
Past sapchitib to'pni olib yurish		+	+	+	+	+
Bir qo'lda erga urib olib kelayotgan to'pni orqa tomon ikkinchi qo'lga o'tkazish				+	+	+
Bir necha faol harakat qiluvchi himoyachilarni aylanib o'tib, to'pni erga urib olib yurish				+	+	+
Oldinga tashlangan to'pni olib, so'ng orqaga urib olib yurish		+	+	+		
Joyida turib yuqoridan siltab otish	+	+				
Yugurib kelib gorizontaal traektoriyada to'pni otish	+	+	+			
Har xil traektoriyada to'pni otish			+	+	+	+
Har xil traektoriyada uchib kelayotgan to'pni olib, so'ng otish					+	+
To'pni sapchitib otish	+	+	+			
To'pni siltab sapchitib otish			+	+	+	+
To'pni sapchitib aylantirib otish					+	+
Oldinga chalmash qadam tashlab to'pni otish		+	+	+	+	+

Orqaga chalmash qadamlar tashlab to'pni otish				+	+	+
Yon tomonga qadamlab harakat qilib to'p otish					+	+
Gavdani o'ng tomonga egib tayanib to'p otish			+	+	+	+
Gavdani chap tomonga egib tayanib to'p otish			+	+	+	+
Joyida turib yon tomondan siltab to'p otish		+	+			
Yugurib yon tomondan chalmash qadamlar tashlab to'p otish		+	+	+	+	+
Aylanib yon tomondan to'p otish				+	+	+
Oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish	+	+	+	+	+	+
Har xil oyoqlarda depsinib, sakrab to'p otish			+	+	+	+
Yoysimon trayektoriyada kelayotgan to'pni olib, sakrab otish			+	+	+	+
Sakrab, gavdani o'ng tomonga egib to'p otish				+	+	+
Sakrab gavdani chap tomonga egib to'p otish (qo'l bosh ortidan siltanib)				+	+	+
Sakrab gavdani chap tomonga egib to'p otish (qo'l orqa tomondan siltanib)				+	+	+
Qarshiliksiz to'pni egallab, tayanmagan holda otish					+	+
Zonaga (hududga) yorib kirib tayanmagan holda to'pni egallab otish						+
Yiqilib to'p otish (qo'llarga tushib)			+	+	+	+
Yiqilib to'p otgandan so'ng oyoq va qo'llarga tushish		+	+			
Chap-o'ng tomonga depsinib, yiqilib to'p otish					+	+
Yiqilib, har xil oyoqlarga tushib to'p otish				+	+	+
O'ng oyoq bilan depsinib yiqilib to'p otish						+

Chap oyoq bilan depsinib yiqilib to'p otish					+	+
To'p otayotgan qo'l tomoniga aylanib yiqilib to'p otish				+	+	+
Ikki oyoqqa tayangan holda jarima to'p otish	+	+	+	+	+	+
Bir oyoqqa tayanib jarima to'p otish			+	+	+	+
Yiqilib jarima to'p otishni bajarish			+	+	+	+
Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otishni bajarish				+	+	+
Ma'lum bir o'yin ampluasi tavsifini hisobga olgan holda ularning usullarini takomillashtirish			+	+	+	+

### *Himoya texnikasi*

O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Himoyachining turish holati	+	+	+			
Harakatlar	+	+	+			
Himoyachining turish holatida oldinga-orqaga harakat qilish	+	+	+	+	+	+
Joyida turib to'pni erga urib yurganda, to'pni urib chiqarish	+	+	+			
Qadamlab yoki yugurib to'pni erga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish		+	+	+	+	+
Parallel harakatda yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish		+	+	+	+	+
Joyida turib yuqoridan ikki qo'llab to'pni to'sish	+	+	+			
Sakrab, yuqoridan ikki qo'llab to'pni to'sish		+	+	+	+	+
Pastdan, yondan bir qo'llab to'pni to'sish	+	+	+	+	+	+
Hujumchi bilan parallel harakatda to'pni to'sish			+	+	+	

To'psiz o'yinchini to'sish	+	+	+	+	+	+
To'p bilan bo'lgan o'yinchini to'sish		+	+	+	+	+
O'yinchini to'sish			+	+	+	+
Tayangan holda otilgan to'pni olib qo'yish				+	+	+
Sakrab otilgan to'pni olib qo'yish					+	+
Darvozabonning turish holati	+	+	+			
Darvozada harakat qilish		+	+	+		
Joyida turib ikki qo'llab to'pni ushlab qolish	+	+				
Joyida turib yuqoridan bir qo'llab to'pni ushlab qolish	+		+	+	+	+
Sakrab, yuqoridan bir qo'llab to'pni ushlab qolish		+	+		+	+
Bir qo'llab yon tomondan to'pni ushlab qolish	+	+	+	+	+	+
Past tomondan bir qo'llab to'pni ushlab qolish	+	+	+			
Oyoq bilan hatlab to'pni qaytarish		+	+	+	+	
Oyoqlarni bir-biriga juftlashtirib to'pni qaytarish		+	+	+	+	+
Oldinga sapchib ikki oyoq bilan to'pni qaytarish			+		+	
“Shpagat”da to'pni qaytarish			+	+	+	+
To'pni darvoza ortiga urib qaytarish			+	+	+	+
Ikki qo'llab to'pni maydonga qaytarish		+	+	+	+	+
Bir qo'llab to'pni maydonga qaytarish				+	+	+
Maydondan sapchib kelgan to'pni ilish	+	+	+			
Maydon o'yinchilari texnikasi	+	+	+	+	+	

## **O'quv-mashg'ulot bosqichi 5-yil shug'ullanuvchilari uchun o'quv materiallari**

### **Hujum texnikasi**

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

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

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

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

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

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

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

*Birinchi qator xujumchi (darvoza maydoni chizig'i  
bo'ylab) o'yinchilari uchun*

Darvoza maydoni chizig'iga oyoq tovonlarini to'g'ri qo'yib yurish va yugurish harakatlarini takomillashtirish. Bir va ikki oyoqni to'g'ri qo'yib sakrash. Joyida va harakatda qo'lga, yonboshga, gavdaga yiqilishni o'rganish. To'p egallab yurish. Joyida (oyoqlarni siljitmasdan) bir va ikki qo'llab to'pni ilish. Himoyachilar yaqinida harakatda oldinga, yonga va orqa bilan sakrab yiqilishlarni o'rganish. Bir va ikki ko'llab (to'pga bir marta tegib) to'p uzatish. Keyin o'yinchilar orasida to'p uzatishni takomillashtirish. Har xil yo'nalishdagi harakatlarni darhol o'zgartirib, aylanib to'pni erga urib olib yurish. Raqiblar qarshiligida yuqori tezlikda to'pni erga urib olib yurishni takomillashtirish. Bir va ikki oyoqda depsinib bir va ikki qo'llab yuqoridan, yondan, yiqilib to'p otish. Oyoqlar orasidan ikki qo'llab orqaga to'p otish. Tayangan holatda bir qo'llab joyidan, yondan sapchitib to'p otish. Joyidan, yugurib kelib sakrab, yuqoridan, yondan bir qo'llab sapchitib to'p otish.

### **Himoya texnikasi**

Jamoda qo'llanadigan himoya tizimida o'zining "amplua"-siga tegishli oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish. Individual qobiliyatlarga (baland bo'y, past bo'y, tezkor, sust va boshqa) ega bo'lgan o'yinchilarga qarshi oldindan o'rganilgan usullarni va ularga qarshi jamoda bajariladigan ma'lum vazifalarni takomillashtirish.

### **Darvozabon texnikasi**

Jismoniy tayyorgarlikni muntazam rivojlantirish asosi-da oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish. Bir (siltab, keng qadam tashlab, "shpagat"da) va ikki oyoqlab (biriktirib, oldinga sapchib): to'pni yuqoridan bir qo'llab, pastdan, yondan (siltab va siltamasdan) to'pni ushlab olish. Keyinchalik ilish uchun to'pni darvoza ortiga, maydon ustiga qaytarishga qaratilgan mashqlar.

## TAKTIK TAYYORGARLIK

### Boshlang'ich tayyorgarlik va 4 yillik o'quv-mashg'ulot uchun o'quv-mashg'ulotlari

#### *Hujum taktikasi*

Taktik harakatlar	Boshlan- g'ich tayyor- garlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
<i>Individual harakatlar</i>						
Himoyachidan qutilish	+	+				
Himoyachilarni tutish uchun ochiq harakat		+	+	+	+	+
Himoyachilarni o'zi bilan olib ketish uchun ochiq harakat				+	+	+
Son jihatdan ustunlikka ega bo'lish uchun harakat		+	+	+	+	+
Sheriklarga qarshi harakatda to'p uzatishni o'zgartirish	+	+				
Bir xil yo'nalishda harakat qilib to'p uzatishni o'zgartirishni qo'llash	+	+				
To'p uzatishni kuzatib harakat qilishni qo'llash		+	+	+		
Sheriklarga qaramay, ular tomon harakat qilmay to'p uzatishni qo'llash			+	+	+	+
Ochiq holatda to'p otishni qo'llash	+	+	+	+	+	+
Aldamchi harakat (fint) qilinganda himoyachi harakatidan so'ng yopiq holatda ko'p otishni qo'llash			+	+	+	+
Himoyachi ortida turib darvozabonga ko'rinmagan holatda to'p otishni qo'llash			-	+	+	+

Qarshi harakatda to'psiz aldab o'tish (bir tomonga bir qadam qilib boshqa tomonga o'tib ketishni) qo'llash	+	+	+			
Qarshi harakatda to'psiz o'ng tomon ketishni ko'rsatib, lekin chap tomonga o'tib ketishni qo'llash		+	+	+	+	+
Parallel harakatda, to'xtab harakat yo'nalishini o'zgartirishni qo'llash		+	+	+		
Qarshi harakatda to'p bilan aldanchi harakat qilib boshqa tomonga to'pni erga urib olib yugurishni qo'llash		+	+		+	
To'pni erga urib olib yurib chap tomonga o'tishni ko'rsatib, ammo o'ng tomonga o'tib ketishni qo'llash				+	+	+
Yuqoridan to'p otishni ko'rsa-tib, ammo yon tomondan to'p otish			+	+	+	+
To'p bilan parallel harakatda, to'xtab g'imoyachi ortiga o'tib ketish			+	+	+	+
Aldanchi harakatda to'p otish va o'tib ketish		+	+	+		
Ma'lum holatda aldanchi harakat			+	+	+	+
Himoyachiga bildirmay o'tish		+	+			
Uzatilgan to'pni olib qo'yish		+	+			
Sherigining individual qobiliyatini hisobga olib takomillashtirish					+	+
Raqib ximoyachilarini individual qobiliyatlarini hisobga olib takomillashtirish					+	+
<i>Guruhli harakatlar</i>						
Bir himoyachiga qarshi ikki hujumchi harakatlari	+	+				
Ikki himoyachiga qarshi uch hujumchi harakatlari	+	+				
Himoyachilarni tortmasdan ikki hujumchining parallel o'zaro harakatlari		+	+	+		



Himoyachilarni tortmasdan uch hujumchining parallel o'zaro harakatlari		+	+	+	+	
Ikkita bo'lib himoyachilarni o'ziga jalb qilib parallel o'zaro harakat		+		+		
Himoyachilarni jalb qilib 3-5 o'yinchi bo'lib parallel harakatlar			+	+	+	+
Chalmash harakatlar		+	+	+	+	
Uch o'yinchi bo'lib o'zaro chalmash harakatlar		+	+	+	+	
Sherigi hujum chizig'ining ichki tarafidan to'siq qo'yish			+	+	+	+
Sherigi o'tib darvozaga to'p otishi uchun to'siq qo'yish		+	+	+	+	+
Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi kutilishi uchun to'siq qo'yish		+	+	+	+	+
Burchak o'yinchisini kutilishi uchun to'siq qo'yish			+	+	+	+
Yarim hujumchi uchun to'siq qo'yish				+	+	+
Raqibni o'yin maydonida kuzatib to'siq qo'yish				+	+	+
Yaqin masofadan to'p otish						
Hududiga to'siq qo'yish					+	+
Yon chiziqdan to'p tashlanganda o'zaro harakat		+	+	+		
Erkin to'p tashlashda o'zaro harakat		+	+	+	+	+
Individual va guruhli harakat-larda kombinatsiya				+	+	+
Ma'lum sherik bilan ma'lum harakatlarni takomillash-tirish					+	+
<i>Jamoaviy harakatlar</i>						
2:4 burchak o'yinchilari bilan 6-metrli chiziq yonida pozitsion xujum qilish				+	+	+
9 metrli chiziqda 2:4 burchak o'yinchilari bilan pozitsion xujum qilish			+	+	+	+
3:3 bo'lib burchak o'yinchilari bilan pozitsion xujum qilish		+	+	+	+	+

Son jihatdan kam bo'lib hujum qilish			+	+	+	+
Son jihatdan ko'p bo'lib xujum qilish			+	+	+	+
Sakkizlikda hujum qilish					+	+
Tez yorib o'tib xujum qilish	+	+	+	+	+	+

### *Himoya taktikasi*

Taktik harakatlar	Boshlan-g'ich tayyor-garlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
<i>Individual harakatlar</i>						
Ma'lum masofada to'psiz raqib-ni ta'qib qilish	+	+				
Yaqin masofada to'psiz raqibni ta'qib qilish		+	+	+	+	+
Ma'lum masofada to'p bilan bo'lgan raqibni ta'qib qilish		+		+		+
To'p bilan raqibni ta'qib qilish: oldinga chiqib va qaytib				+		
Darvozadan uzoqda bo'lgan raqib-ni ta'qib qilish	-	+	+			
Yaqin masofada to'p otish hududida raqib harakatini ta'qib qilish		+	+	+		
To'psiz raqib qobiliyatini hisobga olgan holda uning harakatlarini ta'qib qilish (baland bo'yli, tezkor, chapaqay)		+	+	+	+	+
Shu kabi, to'p bilan		+	+	+	+	+
Ichki to'siqdan qutilish			+	+		
Tashqi to'siqdan qutilish			+	+		
Harakatda (ko'rsatib, chiqib, qaytib) aldamchi harakat qi-lish		+	+	+	+	+
<i>Guruhli harakatlar</i>						
Aldamchi harakat orqali to'siq qo'yish (yuqoridan to'siq qo'yib-otilgan to'pni to'sish)		+	+			

Shaxsiy himoya qilib hamda sheriklarga yordam qilish	+	+				
Hududli (zona) himoyada sheriklarini ehtiyotlash		+	+	+	+	+
Sheriklar bilan to'p uzatishga kirishish				+	+	+
Nazorat qiluvchi o'yinchini almashtirib boshqa o'yinchini nazorat qilish			+	+	+	+
To'siqqa qarshi harakat qilib orqaga qaytish			+		+	+
Bir vaqtda bir necha o'yinchi xarakatini nazorat qilish (erkin to'p tashlashda)			+			
Yon chiziqdan to'p tashlanganda bir necha o'yinchi harakatini nazorat qilish		+	+	+	+	+
O'yin davomida yaqinda turgan o'yinchilar harakatini nazorat qilish						+
<i>Jamoaviy harakatlar</i>						
To'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqmasdan, 6:0 bo'lib hududli himoya	+	+	+	+	+	+
Oldiga chiqib, 6:0 bo'lib hududni himoya qilish		+	+	+	+	+
Oldinga chiqmasdan, 5:1 bo'lib hududni himoya qilish			+	+	+	+
Oldinga chiqib, 5:1 bo'lib hududni himoya qilish			+	+	+	+
3:3 bo'lib hududni himoya qilish				+	+	+
5+1, aralash himoya	+	+	+	+	+	+
4+2, aralash himoya			+	+	+	+
Son jihatdan kamchilikda himoya		+	+	+	+	+
Son jihatdan ustunlikda himoya		+	+	+	+	+
To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilmasdan shaxsiy himoya	+	+				
To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilib shaxsiy himoya			+	+	+	+
Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya	+	+	+			

<i>Darvozabon taktikasi</i>						
Darvozada xolatni tanlash	+	+	+	+		
Darvoza maydonida holatni tanlash (chiqib o'ynash)			+	+	+	+
Maydondagi holatni tanlash		+	+	+	+	+
Yerdan sapchib kelgan to'pni ushlash		+	+			
Sapchib, siltanib kelgan to'pni ushlash			+	+	+	+
Har xil traektoriyadagi to'pni ushlash					+	+
Darvozada turish holatida (ko'larni tushirib, yon tomonga cho'zib, oyoqlarni bukib) aldamchi harakatlar qilish			+	+	+	+
Darvozada holat tanlab (oldinga, yonga harakat qilib) aldamchi harakatlar qilish				+	+	+
Darvozabon maydonda holat tanlab (joyida, oldinga, yonga xarakat qilib) aldamchi harakat qilish					+	+
Tez yorib o'tishda hujumchilar bilan o'zaro bog'lanib harakat qilish		+	+	+	+	+
Erkin to'p tashlash bajari-lishi paytida himoyachilar bilan birga o'zaro harakat				+	+	+
Ma'lum o'yin holatida hujumchi va himoyachilarning o'zaro aloqalari					+	+
Maydon o'yinchisi taktikasi		+	+	+	+	+

## **5-yil shug'ullanuvchilar uchun o'quv-mashg'ulot bosqichi o'quv materiallari**

### **O'yin taktikasi**

#### *Individual harakatlar*

Ochiq va yopiq holatlarda to'p otishni qo'llash, to'p otish yo'nalishini tanlash darvozabon tayyorgarligining kuchli va oqib tomonlarini hisobga olgan holatda bajariladi.

Ma'lum bir raqib ximoyachisini aldab o'tishni tanlash va qo'llash uning kuchli va oqib tomonlarini o'rganish asosida amalga oshiriladi.

### ***Guruhli harakatlar***

Ma'lum bir o'yin bo'laklarida sheriklarning o'zaro harakatlari; ikkinchi qator o'yinchilarining bir-birlari bilan hujumni yaqinlashtirish uchun o'zaro harakat qilishi; ikkinchi qator o'yinchilarining chiziq bo'ylab o'ynovchi o'yinchi bilan o'zaro harakatlari; burchakda o'ynovchi o'yinchilarning chiziq bo'ylab o'ynovchi o'yinchilar bilan o'zaro birgalikdagi harakatlari.

### ***Jamoaviy harakatlar***

2:4 tizimida joylashib, hududga hujum qilish. Oldinga chiqib, 6:0 va 3:3 himoyaga qarshi hujum qilishni takomillashtirish. Tez yorib o'tish hujumini takomillashtirish.

### **Himoya taktikasi**

#### ***Individual harakatlar***

O'zining faol o'yini bilan raqibning o'ylagan rejalarini barbod qila bilish.

#### ***Guruhli harakatlar***

Jamoa qo'llayotgan himoya tizimiga bog'liq holda, ma'lum bir o'yin bo'laklarida sheriklar bilan o'zaro harakatlar.

#### ***Jamoaviy harakatlar***

3:3 himoya tizimida hududli joylashish. Avvaldan o'rganilgan himoya tizimini takomillashtirish. Son jihatdan kam bo'lib himoya qilish (5:6, 4:6).

### **Darvozabon taktikasi**

#### ***Individual harakatlar***

Darvozabonning o'yin maydonidagi holatini tanlashini takomillashtirish. Darvozabonning aldamchi harakatlari: holat tanlash (oldinga chiqish; darvoza tomon siljish), turish (oyoqlarni keng qo'yib; oyoqlarni bukib va qo'llarni tushirib va hokazo).

#### ***Jamoaviy harakatlar***

Himoya va hujumda o'zaro harakatlarni takomillashtirish.

## **JISMONIY TAYYORGARLIK** **(barcha yoshdagi guruhlar uchun)**

### **Umumiy tayyorgarlik mashqlari**

Saf mashqlari. Yakkama-yakka bir qator orqama-orqa, oraliqli, masofali. Bir safdan boshqa safga o'tish: bir qator, ikki qator, bir ....., ikki. Zich va oralar yiroq bo'lib saf tortib turish. Saf tortib turishdagi oraliq masofa kengligi. Saf tortish, safni to'g'irlash, safda hisob, joyida burilishlar, yurishdan yugurishga o'tish va yugurishdan yurishga o'tish.

Yelka va qo'llar uchun mashqlar. Har xil dastlabki holatda (asosiy xolatda, tizalarda, utirib, yotib) qo'llarni bukib-yozish, aylantirish, siltash, orqaga va oldinga siltash, ikkita va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga harakatlantirish, barcha mashqlarni yurib va yugurgan holda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlar uchida ko'tarilish; oyoqni son qismidan bukish; o'tirish; oyoqlarni har xil tomonga siltab ko'tarish; keng hatlab prujinasimon harakat qilish; har xil dastlabki holatdan sakrashlar (oyoqlar birga, elka kengligida, bir oyoq oldinda va yana boshq.). Oyoqlarni tayanib sakrab bukish va to'g'irlash.

Bo'yin va gavda uchun mashqlar. Egilish, aylantirish, gavgani burish, erda yotib bukilgan va to'g'ri oyoqlarni ko'tarish; oldi va orqaga tayangan holda oyoqlarni har xil tomonga qo'tarish; yotib dastlabki holatdan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; o'tirgan holda va boshqa bir narsaga osilgan holda oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; va ushbu mashqlarni bir-biriga bog'lab bajarish.

Barcha guruh mushaklari uchun mashqlar. Qisqa va uzun arqon, gantel, to'ldirilgan to'p, qum to'ldirilgan qopchalar, rezinali qarshilik, tayyoqchalar, shtanga (o'smirlar uchun) bilan bajarish mumkin.

Kuchni rivojlantirish mashqlari. O'z vazni og'irligida mashqlar bajarish; osilib turib tortilish, tayanib qo'llarni bukib to'g'irlash, bir va ikkinchi oyoqda galma-gal o'tirib turish. O'z vaznini va sheriklar qarshiligida mashqlar bajarish. Og'ir narsalarni joydan-joyga ko'chirish. Arqonga tirmashib chiqish. Gimnastika devorida mashqlar bajarish. Shtanga bilan mashqlar: siltash, sakrashlar, o'tirib turish. To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar. Har xil trenajyorlarda mashqlar bajarish.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Past startdan 30-100 metrgacha bo'lgan masofaga va shunday masofaga yurib va yugurib kelib maksimal tezlikda yugurish. Pastga ko'proq engashib yugurish. O'zidan ko'ra tez

yuguruvchilar (velosiped, tezkor sportchi) ortidan yugurish. Sherikni orasidagi masofani uzaytirib unga etib olish sharti bilan yugurish. Maksimal sur'atda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Keng amplituda-da umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sheriklar yordamida mashqlar (egilish, oyoq va qo'llarni oxirigacha oborish, ko'prik, shpagat) bajarish. Gimnastika tayyoqchaga yoki to'rtta bo'lib birgalashib o'rindiqni ko'tarib, har xil holatda egilish, burilish (yuqoriga, oldinga, pastga, bosh ortiga, bel ortiga); keng qadam tashlash va sakrab o'tish; burilish va aylantrish. Gimnastika devori va o'rindig'ida har xil mashqlarni bajarish.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joyidan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq oshish. Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastika "otidan" tayanib sakrash. Gimnastika ko'prikchalaridan depsinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastika o'rindig'i va to'sinlarda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan o'ynash. Harakatdagi va xarakatsiz nishonga to'p uzatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

"Qarshi to'siqlararo" mashq turlari: aylanib o'tish, sakrab o'tish, do'mbaloq oshib o'tish, har xil harakatlanib o'tish, bir vaqtda bir necha narsalarni (to'rt gandbol to'pini) joydan-joyga olib o'tish, to'pni uzatish va ilish. Mini-futbol, katta va stol tenisi, voleybol, basketbol, badminton o'ynash.

Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash. Moslamalar (o'rindiq, to'plar va hokazo) ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikka sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzadan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elemntlari ko'shilgan estafetalar bajarish. Granata, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar. Bir tekis masofalarni o'zgartirib (500 m, 800 m, 1000 m) yugurish. Qizlar uchun uch kilometr, o'smirlar uchun besh kilometr kross yugurish. Uch daqiqadan bir soatgacha har xil joylarda yugurish (har xil guruhlar uchun). Vaqtni hisobga olib va olmasdan suzish. Balandlik va pastlik mavjud bo'lgan tog'lik joylarda vaqtni hisobga olib, uchdan o'n

kilometr gacha yurish. Bolalar va qizlar uchun vaqtni hisobga olib, basketbol, mini-futbol, sport o'yinlarini o'ynash. Marsh-brosok, turistik "sayohatlar".

### *Maxsus tayyorgarlik mashqlari*

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o'tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metr gacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyida va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo'laklar yakunida, o'rtasida, masofa boshida sakrab yugurish. Chuqurlikka sakragan, so'ng yana yuqori sakrab chiqish (bitta-bittalab va ko'p martalab). Oyoqdan-oyoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50 metr gacha). Tayanch oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. YOn tomonga (bittalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga birlashtirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar yana boshq.) yugurish va sakrash.

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

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



gimnastika o'rindig'idan depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastika ko'prikchasidan depsinib sakrab, yerdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga teqqazish sharti bilan to'p otish.

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

Yugurib, yurib, yiqilib, do'mbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni tashlab va uni ilib olish. Do'mbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Tennis va gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. Devorga (batut) otib, undan qaytgan to'pni ilib olish. Devordan (batut) qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib yuqoriga sakrab uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal holatini saqlab) har xil harakatlarni bajarish.

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

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

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

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

### **1.5. TARBIYAVIY TADBIRLAR**

Zamonaviy sport uchun mashg'ulot yuklamalari shiddati va hajmini ko'paytirish o'ziga xosdir. Bu sport maktablarida ishni tashkil etishda o'z o'rnini topgan. Mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri doimo jarohatni oldini olishdir. Jarohat-lar o'quv-mashg'ulot jarayoni davomida samarali mashg'ulot tizimiga halaqit beradi. Ko'pincha gandbolda jarohat tezlik yuklamalarini bajarishda yuzaga keladi, chunki bu holda mushaklar, bo'g'imlar maksimal ish bajarishiga

to'g'ri keladi. Asosiy sabab tezlikni kuchaytirish oldindan badanni qizdirish mashqlarining etarli bo'lmashligida va shug'ullanuvchilar organizmning charchash holatiga kelib qolganligidir.

Jarohatni oldini olish uchun tavsiya qilinadi:

1. Organizmni etarli darajadi qizdirgandan so'ng mashq-larni bajarish.

2. Salqin havoda mashg'ulotga issiq sport kiyimi kiyish.

3. Ertalab vaqtli maksimal shiddatda tezkor-kuchni rivoj-lantiruvchi mashqlarni ko'llamaslik.

4. Uzoq vaqt asfalt va boshqa qattiq narsalar bilan to'shalgan joylarda yugurmaslik.

5. Mushaklar og'riganligini sezganda yuklama olishni to'xta-tish.

6. Bo'shashish mashqlarini ko'llash va uqalash.

7. Cho'zilish mashqlarini to'g'ri bajarishni bilib olish.

8. Tibbiyot xodimlari maslaxatiga ko'ra mushaklarning qon bilan ta'minlashini yaxshilovchi vositalarni qo'llash.

Mashg'ulotda yuqori yuklamalarga ko'nikishga maxsus tikla-nish tadbirlari sabab bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 1.6. NAZARIY TAYYORGARLIK

### Nazariy tayyorgarlik uchun namunaviy o'quv reja

Mavzu	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi			O'quv-mashg'ulot bosqichi				
	O'quv yili							
	1 chi	2 chi	3 chi	4 chi	5 chi	6 chi	7 chi	8 chi
O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1	1	-	1	-	1	1	-
O'zbekistonda gandbolning ahvoli va rivojlanishi	1	1	1	1	1	1	1	2
Sportchilarning irodaviy sifatini tarbiyalash	1	1	1	1	1	4	4	4
Sportchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri	1	1	-	1	1	2	2	4
Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigienik talablar	1	1	-	1	1	2	2	-
<i>Uslubiy qism</i>								
Sportda jarohatni oldini olish	2	1	-	1	1	2	2	3
Sport tayyorgarlikning umu-miy tavsifi	-	1	1	1	1	1	-	-
O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asosi	1	1	1	1	1	2	2	4
O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asosi	-	-	1	1	1	2	2	4

Tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish						1	1	3
Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	4
Sport musobaqalari	1	1	1	1	1	1	1	2
Bo'lajak o'yinga tayyorgarlik va o'yin natijalarining muxokamasi	-	4	5	20	20	26	30	40
<b>Jami soatlar</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>70</b>

## **MAVZULAR**

### **O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport**

“Jismoniy tarbiya” tushunchasi. Jismoniy tarbiya umumiy madaniyat negizining bir qismidir. O'zbekiston fuqarolarining sog'lig'ini mustahkamlashda mehnatga tayyorlash va Vatanni qo'riqlashdagi ahamiyati. Yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. Sport tasnifining asosiy ma'lumotlari. Sport razryadlari va unvonlari. Sport razryadlari va unvonlarini berish tartibi. Gandbolda o'smirlar razryadi.

### **O'zbekistonda gandbolning holati va rivojlanishi**

Jahon va bizning mamlakatimizda gandbolning tarixi va rivojlanishi. Jahon maydonlarida O'zbekiston gandbolchilarining qo'lga kiritgan natijalari. Jahon va O'zbekistonda gandbol bilan shug'ullanuvchilar soni. Gandbol bilan shug'ullanish uchun sport majmualari va ularning holati. O'zbekiston milliy yoshlar va o'smirlar terma jamoalarining musobaqada qatnashish yakuni.

### **Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigienik talablar**

Gigiena va sanitariya to'g'risida tushuncha. Odamni quvvat bilan ta'minlovchi asosiy tizimlar to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Nafas olishning organizm faoliyatidagi ahamiyati. O'pkaning faoliyati. Kislorod talabi. Ovqat hazm qilish organlari vazifasi. Mushaklar ishlaganda ovqat hazm qilishning o'ziga xos xususiyatlari. Umumiy energiya sarf qilish va oqilona ovqatlanish to'g'risida tushuncha. Sportchilar ovqatlanishida gigienik talablar. Vitamin va mineral tuzlar miqdori. Ovqatlanish tartibi, sport vaznini nazorat qilish. Ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish. Terining gigienik ahamiyati, sport

kiyimi va sport poyabzali uchun gigienik talablar. Sportchilar uchun kunlik kun tartibi.

YOsh sportchilar kun tartibida uyqu va ertalabki gimnastikaning ahamiyati. Musobaqa vaqtida kun tartibi. Zararli illatlar: chekish, spirtli ichimliklar ichish va hokazolarni oldish olish.

### **Jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri**

Organizmning charchashi va zo'riqqanligi to'g'risida tushuncha. Zo'riqishning sabablari. Sportda tiklanish tadbirlari. Og'ir yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish tadbirlarini o'tkazish. Qayta ishlash uchun tayyorgarlikni aniqlash. Faol dam olish. O'z-o'zini uqalash. Sportda uqalash. Hammom. Sportcha uqalashning asosiy turlari va usullari.

### **Sportda uchraydigan kasallik va jarohatni oldini olish**

Sportchilarda shamollash kasalligi, uning sababi va oldini olish. Sportchi organizmini chiniqtirish. Chiniqish turlari. Yuqumli kasalliklar, uning kelib chiqish manbai va tarqalishi to'g'risida umumiy tushuncha. Yuqumli kasalliklarning tarqalish yo'llari va shug'ullanish vaqtida oldini olish. Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida jarohat olish, baxtsiz hollarda dastlabki yordam ko'rsatish. Tibbiyot xodimlari kelgunga qadar sun'iy nafas oldirish, jarohatlangan shaxsni tibbiyot bo'limlariga kuzatish. O'quv-mashg'ulot va musobaqalarga ishtirokni vaqtincha ta'qiqlash.

### **Sport tayyorgarligining umumiy tavsifi**

Sport tayyorgarligi jarayoni tushunchasi. Musobaqa, o'quv-mashg'ulot va tiklanishning o'zaro bog'liqligi. O'quv-mashg'ulotni tashkil etish shakli. Sport o'quv-mashg'uloti mavsumiy tavsifining o'ziga xosligi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi. O'quv-mashg'ulot yuklamalari to'g'risida tushuncha. O'quv-mashg'ulot va nazorat o'yinining ahamiyati. Ixtisoslashgan va individuallashtirilgan sport o'quv-mashg'uloti. Texnik vositalar va trenajer anjomlarini qo'llash. YOsh sportchilarning o'quv-mashg'uloti umumiy tavsifi: sport yutuqlarining o'sishi, o'quv-mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini cheklash, umumiy jismoniy tayyorgarlik ahamiyati. Shaxsiy mashg'ulot: ertalabki gimnastika, texnik harakatlar va jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun individual vazifalar.

## **Sportchi irodasini tarbiyalash**

Sport faoliyatida ijtimoiy vazifa asosiy hisoblanadi. Sport etikasini tarbiyalash. O'quv-mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotlar jarayonida sport tushunchasi, baholash, fikrlashni shakllantirish. Jamoa oldida javobgarlikni tarbiyalash. Umumiy va maxsus ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotga ijodiy yondashish. Emotsional holatni nazorat qilish, ma'lum musobaqa-larga aniq uslublarni tayyorlash.

### **Sport tayyorgarligini rejalashtirish va nazorat qilish**

Rejalashtirish turlari va uning mohiyati. Individual tayyorgarlik rejasini tuzish. Tayyorgarlikni nazorat qilish. Tayyorgarlik turlarining me'yorlari. Maxsus me'yorlarni nazorat qilish natijalari. O'quv-mashg'ulot jarayonini hisobga olish. Yillar davomida tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlari. Tibbiy nazorat haqida asosiy tushuncha. YOsh sportchilarning muntazam tibbiy nazorati sportdagi yutuqning asosidir. O'quv-mashg'ulot va tiklanish mavsumi jarayonida hisobga olish va testlar qabul qilish. Tomir urishi, nafas olish chuqurligi, mashqlar tonusi. Gandbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi. Arterial bosim. Sport bilan shug'ullanish jarayonida o'z-o'zini tekshirish. O'z-o'zini tekshirish kundaligi, uning shakli, mazmuni, asosiy qismlari va yozilish shakli. Rivojlanish natijalari.

### **Jismoniy qobiliyat va jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy sifatlar. Kuch kobilyatlari turlari: shaxsan kuch, tezkor-kuch. Mushaklar vazifasi va tuzilishi. Sport bilan shug'ullanish ta'sirida mushaklar tuzilishi va vazifalarining o'zgarishi. Kuch qobiliyatini tarbiyalash usuliyati. Tezlik, uni namoyon qilish shakli. Tezlik harakatini tarbiyalash usublari. Oddiy tezlik va murakkab harakat reaksiyasini tarbiyalash. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish. Texnik harakatlarni egallashda chaqqonlik qobiliyati muhimligi to'g'risida tushuncha. Chaqqonlikning namoyon bo'lish turlari. Chaqqonlikni tarbiyalash usuliyati. Chidamlilik to'g'risida tushuncha. Chidamlilik turlari va ko'rsatkichlari. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida chidamlilikni takomillashtirish usuliyati.

## **O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asoslari**

Sport mahoratini o'stirishda o'yin texnikasining ahamiyati to'g'risida asosiy ma'lumotlar. Texnik tayyorgarlik vositalari va uslublari. O'yin texnikasi usullari turlari. O'yin texnikasi usullari tahlili. O'yin texnikasini o'rgatishda vosita va usuliyatlar. Texnik va jismoniy tayyorgarlikning qo'shilishi (bir-biriga bog'liqligi). Texnik usullarning xilma-xilligi, texnika mukammalligi ko'rsatkichlari, variantlarning maqsadga muvofiqligi. O'yinni videotasmalarga yozib, so'ng ko'rsatish.

## **O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asoslari**

Taktika va taktik tayyorgarlik asosinig mazmuni. Individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar. Taktik usullarni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar. O'zaro taktik harakatlarni o'rgatish tahlili. Taktik tayyorgarlikning sportchining boshqa tayyorgarliklari bilan o'zaro bog'liqligi. Videotasmaga yozib olingan o'yinni ko'rish.

## **Sport musobaqalari**

Sport musobaqalarini rejalashtirish, ularni tashkil etish va o'tkazish. Sport turini ommalashtirishda sport musobaqasining ahamiyati. Sport musobaqasi sport mahoratini o'stirishning muhim omili sifatida.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati, shahar va maktab birinchiligi musobaqalarini o'tkazish uchun musobaqalar Nizomi. Musobaqadagi jamoa rejasi va musobaqa Nizomi bilan tanishish. Gandbol o'yin qoidalari. Musobaqa hakamligi. Hakamlar tarkibi: bosh hakam, musobaqa hakamlari; maydondagi hakamlar, kotib, vaqt belgilovchi (xronometrist), axborotchi va ularning musobaqani tashkil etish va o'tkazishdagi roli.

## **1.7. YO'RIQCHILIK VA HAKAMLIK AMALIYOTI**

Murabbiy butun o'rgatish mavsumi davomida o'zlariga yordamchi tayyorlashi lozim, shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot va musobaqani tashkil qilishga jalb etib, yo'riqchi va hakamlik amaliyotini mashg'ulot va mashg'ulotdan so'ng o'tkazadi. Barcha shug'ullanuvchilar o'quv ishlarining ba'zi malakalari va musobaqada hakamlik qilish malakalariga ega bo'lishi zarur.

O'quv ishlari bo'yicha quyidagi malakalar ketma-ket egallanadi:

- guruhni saflantirib va joyida, harakatda beriladigan asosiy buyruqlarni berish;

- guruhda mashg'ulotning tayyorlov qismini o'tish uchun konspekt tuzish;

- jamoadosh o'rtoqlari tomonidan bajariladigan usullarning xatosini aniqlash va tuzatish;

- murabbiy nazorati ostida kichik guruxlarda o'quv-mashg'ulot o'tkazish;

- dars konspektini tuzib va umumta'lim maktab jamoalarida dars o'tish;

- o'z sinfi jamoasini musobaqaga tayyorlashni amalga oshirish;

- sinf jamoasiga musobaqada rahbarlik qilish.

Hakamlik unvonini olish uchun bir shug'ullanuvchi quyidagi malaka va bilimlarga ega bulishi shart:

- gandbol bo'yicha maktab birinchiligini o'tkazish uchun musobaqa Nizomini tuzish;

- o'yin bayonnomasini yuritish;

- murabbiy bilan birgalikda o'quv o'yinida hakamlilik qilish;

- o'quv o'yinida maydonda hakamlilik (mustaqil) qilish;

- rasmiy musobaqalarda maydondagi hakam sifatida ishtirok etish va qotibiyat tarkibiga kirish;

- maydondagi hakam sifatida hakamlilik qilish.

Sport maktabini bitiruvchi "Jamoatchi yo'riqchi" va "Sport bo'yicha hakam" unvoniga ega bo'lish lozim.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida jamoatchi murabbiy va hakamlar tayyorlash uchun maxsus seminarlar tashkil etish kerak. Seminar ishtirokchilari nazariy va amaliy malakalardan imtihon topshirib, bayonnomada qayd etiladi. Unvonlarni taqdim etish sport maktablari tomonidan buyruq yoki qarorlarga binoan amalga oshiriladi.

## **PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK.**

Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi umumiy psixologik tayyorgarlik (yil davomida), musobaqaga psixologik tayyorgarlik va sportchilar asab-psixik tiklanishidan tashkil topadi.

Umumiy psixik tayyorgarlikda sportchining shaxsiy shakllanishi, o'zaro munosabatlar, sportcha *intellekt* rivojlanishi, ixtisoslashgan psixik vazifalar va psixomotorli sifatlar ko'zda tutiladi.



Musobaqaga psixik tayyorgarlik ikki bo'limdan iborat bo'ladi: musobaqaga umumiy psixik tayyorgarlik, bu yil davomida o'tkaziladi va ma'lum bir musobaqada ishtirok etish uchun maxsus psixik tayyorgarlik.

Musobaqaga umumiy psixik tayyorgarlik musobaqaning yuqori nifuzi, musobaqa tasnifi, musobaqaoldi va musobaqadagi emotsional mustahkamlik, musobaqa sharoitida o'z-o'zini nazorat qila olishga bog'liq holda shakllanadi.

Aniq belgilangan musobaqaga tayyorgarlikda (musobaqaoldi) ishtirok etish oldidan jangovar maxsus tayyorgarlik, o'z kuchiga ishonch hosil kilib, albatta g'alabaga intilish, hayajonni boshqarish, tashqi va ichki muhit ta'siriga mustahkam bo'lish, o'z harakatlarini erkin boshqarish qobiliyati, g'alaba uchun kerak bo'lgan samarali harakatlarni darhol bajarishni bilishlar shakllanadi.

Sportchining asab-psixik tiklanishini boshqarish jarayonida asab-psixik holat kuchayishi bartaraf etiladi, o'quv-mashg'ulotdan so'ng psixik ish qobiliyati tiklanadi. Musobaqa yuklamalari, o'z-o'zini tiklash qobiliyati rivojlantiriladi.

Asab-psixik tiklanish so'z ta'siri yordamida, dam olish, boshqa bir faoliyatga o'tish va boshqa vositalar yordamida amalga oshiriladi. SHuningdek, shu maqsadda kun tartibida UJT vositalari, madaniy dam olish vositalari qo'llaniladi.

Psixologik-pedagogik vosita va uslublar ta'siri yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlari va mavsumlarida qo'llanilishi shart. Guruh o'quv-mashg'ulotida asosiy e'tibor sport intellektini rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga, irodaviy sifatlarni shakllantirishga, tez fikr yuritishni rivojlantirish va musobaqalarga umumiy psixik tayyorgarlikni hosil qilishga qaratiladi.

Tayyorgarlikning yillik tsiklida psixologik-pedagogik ta'sirlarni taqsimlash alohida inobatga olinishi kerak.

Tayyorgarlik mavsumida psixologik-pedagogik ta'sir vosita va uslublarga ajratilib, sportchining axloqiy-psixologik bilimlari, ularning sport intellektual rivojlanishiga, musobaqada qatnashish maqsadi va vazifalarini tushuntirishga, musobaqaga umumiy psixologik tayyor bo'lish, irodaviy sifatni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

Musobaqa mavsumida tayyorgarlik emotsional turg'unlikni takomillashtirish, diqqatni jalb etish, bellashuvlarda ishtirok etish uchun maxsus psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishga asosiy e'tibor qaratiladi.

O'tish mavsumida organizmni tiklash uchun asosiy e'tibor asab-psixik vositalari va uslublariga qaratiladi.

Barcha mavsumlar davomida sportchi xususiyatining axloqiy tomonlari, psixik holatni boshqarishni takomillashtirishga bag'ishlangan uslublar ko'llaniladi.

Bunda asosiy e'tibor psixik tayyorgarlik uslublari va vositalarini taqsimlashda hal qiluvchi darajada sportchi psixikasiga, ularning individual tayyorgarlik vazifasiga, o'quv-mashg'ulot yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

## **TARBIYAVIY ISHLAR**

Bolalar shaxsiyatini tarbiyalash qo'shimcha o'quv maskanlarining asosiy vazifalaridan biridir. Yuqori malakali pedagog bola o'z hayotida yaxshi inson bo'lib etishishiga kerak bo'lgan barcha yaxshi qobiliyatlarni shakllantirishi lozim.

Sport maktablarida tarbiyaviy ishlar kuyidagilardan tashkil topadi. Bunda murabbiy uni o'quv-mashg'ulot davomida va ko'shimcha o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, sog'lomlashtirish oromgohlarida va bo'sh vaqtlarida o'tkazadi.

Murabbiy ko'p yillik sport tayyorgarligi davomida shug'ullanuvchilarda avvalo vatanparvarlik, halollik, intizomlilik, xushfe'llik, o'z-o'zini nazorat qila olish, chidamlilik va jamoatchilikni (talabchanlik, ko'rqmaslik va hokazo) tarbiyalanadi, odoblilik, mehnatsevarlik shakllantiriladi.

Tarbiyaviy vositalar:

- murabbiyning pedagogik malakasi va shaxsiy namuna;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini yuqori sifatda tashkil etish;
- mehnatsevarlik, o'zaro munosabat va ijodiylik sharoitlari;
- do'stona jamoa;
- axloqiy rag'batlantirish tizimi;
- malakali sportchilar tomonidan ustozlik.

### **Asosiy tarbiyaviy dasturlar:**

- maktabga yangi kelganlarni tantanali qabul qilish;
- bitiruvchilar bilan hayrlashish;
- musobaqalarni (video, televizor) ko'rish va ularni muhokama qilish;
- shug'ullanuvchilar sport faoliyatini muntazam nazorat qilish;
- mavzuga bag'ishlab bayramlar o'tkazish;
- dongdor sportchilar bilan uchrashuv;

- teatr va ko'rgazmalarga ekskursiya qilish;
- mavzuga bag'ishlab suhbat o'tkazish;
- shanbalik va mehnat yig'inida qatnashish.

Tarbiyaviy ishlarining muhim o'rni musobaqalarda ajratiladi. O'quvchilarda umuminsoniy tarbiya tushunchasidan tashqari, maydonda va maydon tashqarisida sportcha kurash etikasini tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Musobaqa oldidan shug'ullanuvchilarni faqat g'alaba qozonishga emas, balki uchrashuvda axloq-irodaviy sifatlarni rivojlantirishga jalb etish ham kerak.

Musobaqa jamoada tarbiyaviy ishlarni muvaffaqiyatli nazorat qilish vositasi bo'lishi mumkin. O'quvchilarning o'yindagi xatti-harakatlari va o'ziga xos hulqini nazorat qilib, murabbiy ularga zarur bo'lgan sifatlarni shakllantiradi.

## **1.8. TAYYORGARLIK JARAYONINI NAZORAT QILISH**

### **Uslubiy ko'rsatmalar**

Boshqarishda rejalashtirishning muhim vazifalari bilan bir qatorda, o'quv-mashg'ulot ishlarining barcha ko'p yillik tayyorgarlik bosqichini samarali aniqlashda nazorat qilish asos hisoblanadi. O'quv-mashg'ulot ishlari jarayonida qo'yidagicha hisobga olinadi:

- a) joriy o'rganilayotgan materiallarni egallash bahosi;
- b) musobaqada jamoaviy va individual ko'rsatkichlar natijalarini baholash;
- v) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun maxsus musobaqalarda nazorat mashqlarini bajarish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga bolalarni saralab olish 9 yoshdan belgilangan. Bu guruhlarga undan yoshi qattaroq bo'lganlarni ham qabul qilish mumkin, agar ular gandbol bilan shug'ullanishni xohlashsa. Buning uchun barcha yoshdagilarga talab me'yorlari tavsiya etiladi. Guruhlarga ikkita baland bo'yli va ikkita "chapaqay"ni qabul qilish zarur. Bu zamonaviy talablarga javob berib, jamoa o'yinchilarini tayyorlashga imkon yaratadi.

O'quv-mashg'ulot guruhi gandbolchilarining tayyorgarligini nazorat qilish uchun shug'ullanuvchilarning biologik yoshini hisobga olish zarur. Bu esa sport maktabida shug'ullanish yilini emas, balki sportchining o'sha bosqichdagi jismoniy rivojlanish imkoniyatini hisobga olishni nazarda tutadi. Shug'ullanuvchilarning bir guruhdagi

pasport yoshi bir yilga, biologik jihatdan undan ham ko'p farq qilishi mumkin.

12-16 yoshdagi o'smirlar guruhida gavda uzunligi biologik yosh bilan o'zaro bog'liqdir: bo'y jihatdan baland bolalar biologik jihatdan ikki karra ustunlikka egadir. Sport maktablaridagi guruhlarda asosan o'rta, o'rtadan baland va baland bo'yi gandbolchilar shug'ullanadi. Bu uch xil bo'ydagilarga yuqori sport malakasiga ega bo'lish uchun jismoniy tayyorgarlikda "majburiy" talablar ishlab chiqilgan. Yosh o'yinchilarning yoshi va gavda uzunligiga tayanib tayyorgarlik darajasini baholash imkoni yaratiladi.

Bo'yi ko'rsatilgan chegaradan (past va baland) ortiq bo'lgan yosh o'yinchilarni individual nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Agar natijalar jadvalda ko'rsatgan natijalarga to'g'ri kelmasa, u holda ballar yig'indisini soniya yoki santimetrlarda ozroq kamaytirish imkonini berishi mumkin.

Yosh gandbolchilar tayyorgarligining "majburiy" talablari 50 ball qilib baholanadi. Tayyorgarlik talablarining umumiy ball yig'indisi 350 ballni tashkil etadi. Ammo bolalar rivojlashi bir xil bo'lmasligini hisobga olib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks testlarni qabul qilishda gavda uzunligi sababli talablar bir xil bo'lmasligi mumkin. Jadvalda gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun asosiy sifatlar keltirilgan.

Darvozabon o'yinchini nazorat qilish ham shu testlar orqali amalga oshiriladi, ammo kompleks mashqlar ixtisoslashgan mashqlar bilan almashtiriladi. Bundan tashqari, malakali bo'lish uchun bir qator xususiyatlar mavjud, bu ampluadagi o'yinchi tayyor-garligini nazorat qilib turish zarur.

Test vaqtida yoshni aniqlashda to'liq yosh bo'lishi uchun olti oy o'tganda va tug'ilgan kundan so'ng hisobga olish zarur. Masalan, 2007 yil 10 sentyabrda test qabul qilinmoqda. Bolaning tug'ilgan kuni 1992 yil 15 noyabr, o'yinchi 15 yoshda. Masalan, o'yinchi 1992 yil 9 martda tug'ilgan bo'lsa, unda uning yoshi 16 bo'ladi.

Yosh gandbolchilar bo'yi qanday toifaga tegishligini aniqlash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni qo'rsatuvchi jadvalga murojaat qiling.

Jismoniy safatlar rivojlanishi talablar yordamida 50 ball qilib aniqlanadi. Agar gandbolchi test qo'rsatkichlariga binoan 346 dan 354 ballgacha to'plasa, u holda uning tayyorgarligini qoniqarli o'rta deb hisoblasa bo'ladi, 354 dan ziyodi o'rtadan yuqori, 346 dan past bo'lsa

o'rtadan past hisoblanadi. Gandbolda o'yinchilar turli o'yin amplyulariga bo'linadi. Har xil amplyua o'yinchilarining tayyorgarligi 14 yoshdan 16 yoshgacha **ishonchli** farqqa ega bo'ladi. YOsh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar bu farqni sezishi lozim, chunki bu o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda, o'z o'quvchilarini takomillashtirish jarayonida yordam beradi. 17 yoshdagi gandbolchilarning tayyorgarligini baxolash dasturida ballar to'plami o'yinchilar o'yin amplyuasiga binoan ko'rsatilgan (bu yosh gandbolchilardagidek bo'y ko'rsatkichlari bilan emas).

Sport takomillashtiruvchi bosqichida o'yinchi tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim, barcha yoshdagi gandbolchilar har bir test vazifasi jadvalda ko'rsatilgan natijalar darajasi 40 ball dan kam bo'lishi mumkin emas. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil yoshdagi erkak va ayol, har xil o'yin amplyuadagi yetti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart.

## **1.9. NAZORAT MASHQLARINI BAJARISH UCHUN KO'RSATMA UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIKNI BAHOLASH**

### **30 metr masofaga yugurish**

Baland startdan bajariladi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakatidan yoqiladi. Finish umumiy qo'llaniladigan qoidaga binoan qayd etiladi.

### **Joyidan turib uzunlikka sakrash**

Sakrash ikki oyoq bilan depsinib bajariladi. Masofani aniq to'g'rilikda aniqlash uchun oyoq tovon qismining orqa tomoni bo'r bilan bo'yalib qo'yiladi. Sakragandan so'ng erda (polda) qayd etilgan belgi bilan **masofa o'lchanadi**.

### **Joyidan uch hatlab sakrash**

Belgilangan chiziqdan ikki oyoqda depsinib birinchi sakrash bajariladi va bir oyoqqa tushib, so'ng tushgan bir oyoqda depsinib, ikkinchi sakrash bajariladi va shu oyoqdan depsinib uchinchi sakrash bajarilib ikki oyoqqa tushiladi.

## **Joyida turib uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar qo'l to'pi) uloqtirish**

5 metrli kenglikdagi koridordan uzoqqa joyidan turib o'ng va chap qo'llarda bajariladi.

O'tirgan holatda uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar qo'l to'pi) uloqtirish. Devor qarshisida oyoqlarni oldinga uzatib o'tirgan dastlabki holatda ikki qo'l bosh ortiga to'g'ri cho'zilgan holatda bajariladi.

## **100 m masofaga mokisimon yugurish**

Maydonning yuza chizig'i o'rtasidan o'yinchi 6 metrli chiziqqa qacha tezlanib yugurib, so'ng yana 9 metrli chiziqqa borib qaytadi, so'ng 20 metrli maydon markazidagi chiziqqa borib qaytadi, so'ng yana 9 va 6 metrli chiziqqa borib qaytadi. Mashq bajarilganini hisoblash uchun sportchi albatta oyoqlarini ushbu chiziqlarga tekkazib qaytishi shart.

## **Kuper testi**

Stadion bo'ylab 12 daqiqa yugurish lozim. Ushbu vaqtda yugurib o'tilgan masofa hisobga olinadi.

## **Maxsus tayyorgarlikni baholash To'pni mo'ljalga to'g'ri otish**

Darvoza o'rtasidan 6 metrli masofadan darvoza burchaklariga 40x40 santimetrli mo'ljal (nishon) o'rnatiladi va ushbu mo'ljalga gandbolchilar tayangan holda 12 marta (6 marta bir burchakka va 6 marta ikkinchi burchakka) to'p otishni bajaradilar (bajarish vaqti 2 daqiqa).

## **Ma'lum nishonga (devorga) to'p uzatish**

3 m oraliq masofadagi devorga 2 m balandlikda diametri 30 sm bo'lgan nishonga 30 soniya ichida bir qo'llab to'p uzatiladi va devordan qaytgan to'pni ikki qo'llab ilib olinadi.

30 m masofaga to'pni erga urib ustunni aylanib qaytish. Start chizig'iga qarama-qarshi 7,5 metrga gimnastika o'rindig'i ko'ndalang qo'yiladi, 15 metrli masofaga esa to'pni erga urib yugurib gimnastika o'rindig'idan sakrab o'tib, start olgan joyga qaytib kelinadi. Mashq

galma-gal o'ng va chap qo'lda bajariladi (ustunchani aylanib o'tishda to'p ustundan yiroqdagi qo'lda bo'lish kerak).

### **O'ng va chap qo'llarda to'pni uloqtirish**

O'ng va chap ko'llarda uloqtirilgan masofa natijasidagi farq nisbatan % aniqlanadi. Kuchli qo'l natijasi kuchsiz qo'l natijasiga bo'linib, 100 ga ko'paytiriladi.

30 m yugurish va 30 m to'pni erga urib olib yurish natijalari-dagi farq orqali tezlikdagi chaqqonlik aniqlanadi. Buning uchun 30 m yugurish natijasini o'ng ko'l bilan erga urib olib yurish natijasiga bo'lib, 100 ga ko'paytiriladi.

### **Maydon o'yiichilari uchun kompleks mashqlar (masofa – 88-90 m)**

Har ikkala darvoza maydonida 6 va 9 metrli chiziqqa bir qator qilib 2 ustuncha qo'yiladi. Dastlabki holatda 6-m chiziqda turgan o'yinchi 2 ustunchani uch marta aylanib o'tadi: 9 metrgacha oldi bilan tez yugurib 6 metrga orqa bilan qaytadi. So'ng qarama-qarshi darvoza maydoniga yugurib, ustunlar yonida ushbu mashqni qaytaradi, so'ng 6 m chiziqda yotgan to'pni olib, qarama-qarshi 9 metrli chiziqqa kelib, sakrab darvozaga to'p otadi. To'p darvoza chizig'idan o'tgan paytda vaqt qayd etiladi.

### **Darvozabon uchun kompleks mashqlar**

Darvoza markazida joylashgan darvozabon darvoza ustunla-rining yuqori va pastqi qismlariga qo'yidagi tartibda qo'li bilan tegishi lozim: o'ng tomon pastki burchak, chap tomondagi yuqori burchak, chap tomondagi pastki burchak (bir seriya). Mashq besh seriyadan tashqil topadi.

### **6 m masofaga chiqish**

6 metrli darvoza maydonida 5 ta ustunchalar o'rnatiladi. Dastlabki holat: maydonga yuzlanib darvoza markazida joylashiladi. O'yinchi tez yugurib 6 m chiziqda joylashgan 1-ustunchaga kelib qo'lini unga tekkazadi va orqa bilan qaytib, darvozaning chap ustuniga chap qo'lini tekkazadi; so'ng o'ng qo'li bilan darvozaning o'ng ustuniga tegadi,

keyinchalik 2-chi ustunchaga tez yuguradi, orqa bilan darvozaning o'ng tomon ustuniga o'ng qo'li bilan tegib va shundan so'ng darvozaning chap ustuniga chap qo'lini tekkazib, so'ng 3-ustungacha tez yuguradi, orqa bilan chap ustunga qaytib, chap qo'lini tekkazadi. SHundan so'ng yuza chiziq bo'ylab 1-chi ustunga keladi va orqaga aylanib, yuza chiziq bo'ylab 5-chi ustungacha keladi, orqaga o'girilib darvoza ustunlariga qo'lini tekkazgan holda mashqni yakunlaydi. O'yinchi mashqni bajarishda albatta darvoza ustunlari va o'rnatilgan ustunchalarga tegishi shart.

Har xil yoshdagi gandbolchilar (o'g'il va qizlar) tayyorgar-ligining natijalari va ballarini kompleks baholash jadvali.

### Dastlabki tayyorgarlik bosqichida nazorat

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga har xil yoshdagi bolalarni qabul qilish uchun me'yoriy talablar

Mashq turlari	YOSHI		
	9	10	11
<i>Bolalar</i>			
30 m masofaga yugurish, s	5,8	5,6	5,4
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	160	170	180
Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m	25	30	33
30 m masofaga gandbol to'pini erga urib olib yugurish, s	7	6,6	6,4
<i>Qizlar</i>			
30 m masofaga yugurish, s	6,0	5,8	5,6
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	150	160	170
Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m	18	20	23
30 m masofaga gandbol to'pini erga urib olib yugurish, s	7,0	6,7	6,5

### Bolalar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
<i>Umumiy tayyorgarlik</i>			
30 m masofaga yugurish, s	5,5-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	160-180	170-185	180-200
Joyidan hatlab sakrash, sm	400-490	450-500	480-520
Joyidan o'ng ko'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, m	10-14	14-17	17-20



Joyidan chap qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	5-7	7-9	8-10
O'tirgan holatda ikki qo'llab ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	4-6	5-8	6-9
100 <i>m</i> ga mokisimon yugurish, <i>s</i>	32-35	29-32	25-29
<i>Maxsus tayyorgarlik</i>			
30 <i>m</i> to'pni erga urib olib yurish, <i>s</i>	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 <i>m</i> masofada to'pni ustunlararo o'ng qo'lda olib yurish, <i>s</i>	11-12	10-11	9-10
30 <i>m</i> masofada to'pni ustunlararo chap qo'lda olib yurish, <i>s</i>	12-13	11-12	9-10
30 <i>s</i> mobaynida devordagi mo'ljalangan to'pni uzatib qaytib ilish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	6	7	8

### Qizlar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
<i>Umumiy tayyorgarlik</i>			
30 <i>m</i> masofaga yugurish, <i>s</i>	5,5-6,1	5,4-5,8	5,3-5,5
Joyidan uzunlikua sakrash, <i>sm</i>	150-170	165-175	175-185
Joyidan uch hatlab sakrash, <i>sm</i>	400-	420-	460-
Joyidan o'ng qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	9-13	13-16	16-20
Joyidan chap qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	4-6	7-9	8-1
O'tirgan holatda ayollar qo'l to'pini ikki qo'llab uloqtirish, <i>m</i>	4-6	5-8	6-9
100 <i>m</i> masofaga mokisimon yugurish, <i>s</i>	33-38	31-35	28-30
<i>Maxsus tayyorgarlik</i>			
30 <i>m</i> masofada to'pni olib yurish, <i>s</i>	6,0-6,2	5,6-5,9	5,5-5,7
30 <i>m</i> masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, <i>s</i>	12-14	11-12	10-11
30 <i>m</i> masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, <i>s</i>	13-14	12-13	11-12
30 <i>s</i> mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	6	7	8

## 12 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga me'yoriy talablar Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m.s</i>	Sak- rash, <i>sm</i>	Vazni 1 <i>kg</i> to'pni otish, <i>m</i>			Mokisi- mon yugurish, <i>s</i>	Ku- per testi, <i>m</i>	Ochko- lar
		O'ng qo'l	CHa p qo'l	O'ti-rib ikki qo'l-lab			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46
5,3	540	11,8	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60

Baland bo'yililar uchun talablar: (163,1 dan 170 sm gacha) – 390, o'rtadan baland bolalar uchun (157 dan 163 sm gacha) – 350, o'rta bo'yliklar uchun (145 dan 157 sm gacha) – 300.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m</i> ustunlararo aylanib o'tish, <i>s</i>		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	CHap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, <i>s</i>	Kompleks mashqlar, <i>s</i>	Ochko-lar
O'ng	Chap						
9,0	9,5	88	52	57	23,0	38,0	40
8,9	9,4	89	53	58	22,8	37,5	42
8,8	9,3	90	54	59	22,6	37,0	44
8,7	9,2	91	55	60	22,4	36,5	46
8,6	9,1	92	56	61	22,2	36,0	48
8,5	9,0	93	57	62	22,0	35,5	50
8,4	8,9	94	58	63	21,8	35,0	52
8,3	8,8	95	59	64	21,6	34,5	54

8,2	8,7	96	60	65	21,4	34,0	56
8,1	8,6	97	61	66	21,2	33,5	58
8,0	8,5	98	62	67	21,0	33,0	6,0

Baland bo'yilar uchun talablar – 330, o'rtadan balandlar uchun – 350, o'rta bo'yilar uchun – 320.

### 13 yoshli gandbolchilar tayyorgarlikligiga miyoriy talablar Umum jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkoilar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,4	550	12,6	6,6	5,6	27,0	1850	40
5,3	560	13,0	7,0	5,8	26,8	1880	42
5,2	570	13,4	7,4	6,0	26,6	1910	44
5,1	580	13,8	7,8	6,2	26,4	1940	46
5,0	590	14,2	8,2	6,4	26,2	1970	48
4,9	600	14,6	8,6	6,6	26,0	2000	50
4,8	610	15,0	9,0	6,8	25,8	2030	52
4,7	620	15,4	9,4	7,0	25,6	2060	54
4,6	630	15,8	9,8	7,2	25,4	2090	56
4,5	640	16,2	10,2	7,4	25,2	2120	58

Ochkoilar yig'indisi: baland bo'yilar (173,1 dan 180 sm gacha) – 390, o'rtadan balandlar uchun (165,1 dan 173 sm gacha) – 360, o'rta bo'yilar uchun (155 dan 165 sm gacha) – 320.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkoilar
O'ng	Chap						
8,5	9,0	89	56	57	22,8	35,0	40

8,4	8,9	90	57	58	22,6	34,8	42
8,3	8,8	91	58	59	22,4	34,6	44
8,2	8,7	92	59	60	22,2	34,4	46
8,1	8,6	93	60	61	22,0	34,2	48
8,0	8,5	94	61	62	21,8	34,0	50
7,9	8,4	95	62	63	21,6	33,8	52
7,8	8,3	96	63	64	21,4	33,6	54
7,7	8,2	97	64	65	21,2	33,4	56
7,6	8,1	98	65	66	21,0	33,2	58
7,5	8,0	99	66	67	20,8	33,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yilar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

### **14 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar**

#### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

30 <i>m</i> yugurish, <i>s</i>	Uch hatlab sakrash, <i>sm</i>	Vazni 1 <i>kg</i> bo'lgan to'pni otish, <i>m</i>			Mokisimon yugurish, <i>s</i>	Kuper testi, <i>m</i>	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8	2350	40
4,80	600	18,0	8,0	5,0	26,6	2380	42
4,75	610	18,5	8,5	6,5	26,4	2410	44
4,70	620	19,0	9,0	6,0	26,2	2440	46
4,65	630	19,5	9,5	7,5	26,0	2470	48
4,60	640	20,0	10,0	7,0	25,8	2500	50
4,55	650	20,5	10,5	8,5	25,6	2530	52
4,50	660	21,0	11,0	8,0	25,4	2560	54
4,45	670	21,5	11,5	9,5	25,2	2590	56
4,40	680	22,0	12,0	9,0	25,0	2620	58
4,35	690	22,5	12,5	10,5	24,8	2650	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yi (178,1 dan 185 *sm* gacha) – 360, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 178 *sm* gacha) – 380, o'rta bo'yilar uchun (157 dan 170 *sm* gacha) – 300.

## Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ballar
8,0	8,3	90	56	45	23,0	34,0	40
7,9	8,2	91	57	46	22,8	33,7	42
7,8	8,1	92	58	47	22,6	33,4	44
7,7	8,0	93	59	48	22,4	33,1	46
7,6	7,9	94	60	49	22,2	32,8	48
7,5	7,8	95	61	50	22,0	32,5	50
7,4	7,7	96	62	51	21,8	32,2	52
7,3	7,6	97	63	52	21,6	31,9	54
7,2	7,5	98	64	53	21,4	31,6	56
7,1	7,4	99	65	54	21,2	31,3	58
7,0	7,3	100	66	55	21,0	31,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yililar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

## 15 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6	2350	40
4,70	640	22,0	10,0	8,3	25,4	2380	42
4,65	650	22,5	10,5	8,6	25,2	2410	44
4,60	660	23,0	11,0	8,9	25,0	2440	46
4,55	670	23,5	11,5	9,2	24,8	2470	48
4,50	680	24,0	12,0	9,5	24,6	2500	50
4,45	690	24,5	12,5	9,8	24,4	2530	52

4,40	700	24,0	13,0	10,1	24,2	2560	54
4,35	710	25,5	13,5	10,4	24,0	2590	56
4,30	720	26,0	14,0	10,7	23,8	2610	58
4,25	730	26,5	14,5	11,0	23,6	2640	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli (182,1 dan 190,9 *sm* gacha) – 320, o'rtadan balandlar uchun (174,1 dan 182 *sm* gacha) – 350, o'rta bo'yli uchun (160 dan 174 *sm* gacha) – 290.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
7,8	8,1	90	56	45	21,0	34,0	40
7,7	8,0	91	57	46	20,8	33,6	42
7,6	7,9	92	58	47	20,6	33,2	44
7,5	7,8	93	59	48	20,4	32,8	46
7,4	7,7	94	60	49	20,2	32,4	48
7,3	7,6	95	61	50	20,0	32,0	50
7,2	7,5	96	62	51	19,8	31,6	52
7,1	7,4	97	63	52	19,6	31,2	54
7,0	7,3	98	64	53	19,4	30,8	56
6,9	7,2	99	65	54	19,2	30,4	58
6,8	7,1	100	66	55	19,0	30,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

**16 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan  
me'yoriy talablar  
Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,65	670	22,0	10,0	8,0	25,0	2350	40
4,60	680	22,5	10,5	8,3	24,8	2380	42
4,55	690	23,0	11,0	8,6	24,6	2410	44
4,50	700	23,5	11,5	8,9	24,4	2440	46
4,45	710	24,0	12,0	9,2	24,2	2470	48
4,40	720	24,5	12,5	9,5	24,0	2500	50
4,35	730	25,0	13,0	9,8	23,8	2530	52
4,30	740	25,5	13,5	10,1	23,6	2560	54
4,25	750	26,0	14,0	10,4	23,4	2590	56
4,20	760	26,5	14,5	10,7	23,2	2620	58
4,15	770	27,0	15,0	11,0	23,0	2650	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli (185,1 dan 195 sm gacha) – 350, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 185 sm gacha) – 350, o'rta bo'yli uchun (170 dan 180 sm gacha) – 300.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
7,6	7,8	92	62	59	20,6	33,0	40
7,5	7,7	93	63	60	20,4	32,7	42
7,4	7,6	94	64	61	20,2	32,4	44
7,3	7,5	95	65	62	20,0	32,1	46
7,2	7,4	96	66	63	19,8	31,8	48
7,1	7,3	97	67	64	19,6	31,5	50

7,0	7,2	98	68	65	19,4	31,2	52
6,9	7,1	99	69	66	19,2	30,9	54
6,8	7,0	100	70	67	19,0	30,6	56
6,7	6,9	101	71	68	18,8	30,3	58
6,6	6,8	102	72	69	18,6	30,0	60

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, yarim o'rtadagi o'yinchi – 360, markaziy o'yinchi – 360, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar – 350, darvozabonlar – 350.

### **17 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,65	730	23	13,0	9,0	24,0	2550	40
4,55	740	24	13,5	9,3	23,8	2580	42
4,50	750	25	14,0	9,6	23,6	2610	44
4,45	760	26	14,5	9,9	23,4	2640	46
4,40	770	27	15,0	10,2	23,2	2670	48
4,35	780	28	15,5	10,5	23,0	2700	50
4,30	790	29	16,0	10,8	22,8	2730	52
4,25	800	30	16,5	11,1	22,6	2760	54
4,20	810	31	17,0	11,4	22,4	2790	56
4,15	820	32	17,5	11,7	22,2	2820	58
4,10	830	33	18,0	12,0	22,0	2850	60

Ochkolar yig'indisi: yarim o'rta chiziq o'yinchilari uchun – 360, markazda o'ynaydigan o'yinchilar uchun – 360, burchak o'yinchasi – 355, chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar – 350, darvozabonlar uchun – 350.



## Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkoilar
7,4	7,6	92	58	56	20,0	32,0	40
7,3	7,5	93	59	57	19,8	31,8	42
7,2	7,4	94	60	58	19,6	31,6	44
7,1	7,3	95	61	59	19,4	31,4	46
7,0	7,2	96	62	60	19,2	31,2	48
6,9	7,1	97	63	61	19,0	31,0	50
6,8	7,0	98	64	62	18,8	30,8	52
6,7	6,9	99	65	63	18,6	30,6	54
6,6	6,8	100	66	64	18,4	30,4	56
6,5	9,7	101	67	65	18,2	30,2	58
6,4	6,6	102	68	66	18,0	30,0	60

Ochkoilar yig'indisi: markaz o'yinchisi uchun – 360, burchak – 355, yarim o'rta – 355, chiziq bo'ylab – 350, darvozabon – 350.

## 12 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkoilar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,7	150	9,0	5,9	4,0	28,4	1440	40
5,6	155	9,3	6,2	4,2	28,2	1470	42
5,5	160	9,6	6,5	4,4	28,0	1500	44
5,4	165	9,9	6,8	4,6	27,8	1530	46
5,3	170	10,2	7,1	4,8	27,6	1560	48
5,2	175	10,5	7,4	5,0	27,4	1590	50
5,1	180	10,8	7,7	5,2	27,2	1620	52
5,0	185	11,1	8,0	5,4	27,0	1650	54

4,9	190	11,4	8,3	5,6	26,8	1680	56
4,8	195	11,7	8,6	5,8	26,6	1710	58
4,7	200	12,0	8,9	6,0	26,4	1740	60

Baland bo'ylilar – 167,1 dan 174 *sm*, o'rtadan baland – 160 dan 167 *sm* o'rta bo'ylilar – 145 dan 160 *sm*.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m</i> ustunlararo aylanib o'tish, <i>s</i>		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 <i>m</i> o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, <i>s</i>	Kompleks mashqlar, <i>s</i>	Ochkoqlar
O'ng	Chap						
8,9	9,3	90	57	63	24,0	37,4	40
8,8	9,2	91	58	64	23,7	37,2	42
8,7	9,1	92	59	65	23,4	37,0	44
8,6	9,0	93	60	66	23,1	36,8	46
8,5	8,9	94	61	67	22,8	36,6	48
8,4	8,8	95	62	68	22,5	36,4	50
8,3	8,7	96	63	69	22,2	36,2	52
8,2	8,6	97	64	70	21,9	36,0	54
8,1	8,5	98	65	71	21,6	35,8	56
8,0	8,4	99	66	72	21,3	35,6	58
7,9	8,3	100	67	73	21,0	35,4	60

### 13 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

#### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m</i> yugurish, <i>s</i>	Uch hatlab sakrash, <i>sm</i>	Vazni 1 <i>kg</i> bo'lgan to'pni otish, <i>m</i>			Mokisimon yugurish, <i>s</i>	Kuper testi, <i>m</i>	Ochkoqlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,5	160	10,0	6,0	4,6	28,0	1550	40
5,4	165	10,3	6,3	4,8	27,8	1580	42
5,3	170	10,6	6,6	5,0	27,6	1610	44
5,2	175	10,9	6,9	5,2	27,4	1640	46
5,1	180	11,2	7,2	5,4	27,2	1670	48

5,0	185	11,5	7,5	5,6	27,0	1700	50
7,9	190	11,8	7,8	5,8	26,8	1730	52
4,8	195	12,1	8,1	6,0	26,6	1760	54
4,7	200	12,4	8,4	6,2	26,4	1790	56
4,6	205	12,7	8,7	6,4	26,2	1820	58
4,5	210	13,0	9,1	6,6	26,0	1850	60

Baland bo'yililar – 169,1 dan 176 *sm*, o'rtadan baland – 163,1 dan 169 *sm*, o'rta – 150 dan 163 *sm*.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
8,7	9,1	90	56	58	23,7	37,0	40
8,6	9,0	91	57	59	23,4	36,8	42
8,5	8,9	92	58	60	23,1	36,6	44
8,4	8,8	93	59	61	22,8	36,4	46
8,3	8,7	94	60	62	22,5	36,2	48
8,2	8,6	95	61	63	22,2	36,0	50
8,1	8,5	96	62	64	21,9	35,8	52
8,0	8,4	97	63	65	21,6	35,6	54
7,9	8,3	98	64	66	21,3	35,4	56
7,8	8,2	99	65	67	21,0	35,2	58
7,7	8,1	100	66	68	20,7	35,0	60

### 14 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

#### Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,3	540	11,6	6,4	5,8	27,4	1850	40
5,2	550	12,0	6,8	6,0	27,2	1880	42
5,1	560	12,4	7,2	6,2	27,0	1910	44

5,0	570	12,8	7,6	6,4	26,8	1940	46
4,9	580	13,2	8,0	6,6	26,6	1970	48
4,8	590	13,6	8,4	6,8	26,4	2000	50
4,7	600	14,0	8,6	7,0	26,2	2030	52
4,6	610	14,4	9,2	7,2	26,0	2060	54
4,5	620	14,8	9,6	7,4	25,8	2090	56
4,4	630	15,2	10,0	7,6	25,6	2120	58
4,3	640	15,6	10,4	7,8	25,4	2150	60

Baland bo'ylilar – 174,1 dan 180 *sm*, o'rtadan baland – 167,1 dan 174 *sm*, o'rta bo'ylilar – 154 dan 167 *sm*.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m</i> ustunlararo aylanib o'tish, <i>s</i>		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, <i>s</i>	Kompleks mashqlar, <i>s</i>	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,5	8,9	90	55	58	22,8	36,4	40
8,4	8,8	91	56	59	22,6	36,2	42
8,3	8,7	92	57	60	22,4	36,0	44
8,2	8,6	93	58	61	22,2	35,8	46
8,1	8,5	94	59	62	22,0	35,6	48
8,0	8,4	95	60	63	21,8	35,4	50
7,9	8,3	96	61	64	21,6	35,2	52
7,8	8,2	97	62	65	21,4	35,0	54
7,7	8,1	98	63	66	21,2	34,8	56
7,6	8,0	99	64	67	21,0	34,6	58
7,5	7,9	100	65	68	20,8	34,4	60

**15 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan  
me'yoriy talablar  
Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,95	570	12,5	6,0	6,0	28,0	1950	40
4,90	580	13,0	6,5	6,5	27,8	1980	42
4,85	590	13,5	7,0	7,0	27,6	2010	44
4,80	600	14,0	7,5	7,5	27,4	2040	46
4,75	610	14,5	8,0	8,0	27,2	2070	48
4,70	620	15,0	8,5	8,5	27,0	2100	50
4,65	630	15,5	9,0	9,0	26,8	2130	52
4,60	640	16,0	9,5	9,5	26,6	2160	54
4,55	650	16,5	10,0	10,0	26,4	2190	56
4,50	660	17,0	10,5	10,5	26,2	2220	58
4,45	670	17,5	11,0	11,0	26,2	2250	60

Baland bo'yilar – 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland – 167,1 dan 174 sm, o'rta bo'yilar – 158 dan 167 sm.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,4	8,7	90	55	53	22,4	36,0	40
8,3	8,6	91	56	54	22,2	35,8	42
8,2	8,5	92	57	55	22,0	35,6	44
8,1	8,4	93	58	56	21,8	35,4	46
8,0	8,3	94	59	57	21,6	35,2	48
7,9	8,2	95	60	58	21,4	35,0	50
7,8	8,1	96	61	59	21,2	34,8	52

7,7	8,0	97	62	60	21,0	34,6	54
7,6	7,9	98	63	61	20,8	34,4	56
7,5	7,8	99	64	62	20,6	34,2	58
7,4	7,7	100	65	63	20,4	34,0	60

**16 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan  
me'yoriy talablar  
Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,95	590	13,5	8,9	6,6	27,6	2050	40
4,90	600	14,0	9,1	6,8	27,4	2080	42
4,85	610	14,5	9,4	7,0	27,2	2110	44
4,80	620	15,0	9,7	7,2	27,0	2140	46
4,75	630	15,5	10,0	7,4	26,8	2170	48
4,70	640	16,0	10,3	7,6	26,6	2200	50
4,65	650	16,5	10,6	7,8	26,4	2230	52
4,60	660	17,0	10,9	8,0	26,2	2260	54
4,55	670	17,5	11,2	8,2	26,0	2290	56
4,50	680	18,0	11,5	8,4	25,8	2320	58

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim xujumchi – 365, markaziy – 360, burchakdagilar – 360, chiziq bo'ylab o'ynaydiganlar – 350, darvozabonlar – 350.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,2	8,5	90	56	60	22,0	34,4	40
8,1	8,4	91	57	61	21,8	34,2	42
8,0	8,3	92	58	62	21,6	34,0	44
7,9	8,2	93	59	63	21,4	33,8	46

7,8	8,1	94	60	64	21,2	33,6	48
7,7	8,0	95	61	65	21,0	33,4	50
7,6	7,9	96	62	66	20,8	33,2	52
7,5	7,8	97	63	67	20,6	33,0	54
7,4	7,7	98	64	68	20,4	32,8	56
7,3	7,6	99	65	69	20,2	32,6	58
7,2	7,5	100	66	70	20,0	32,4	60

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, chiziqdagi – 350, yarim o'rta – 360, markaziy – 360, darvozabon – 350.

**17 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan  
me'yoriy talablar  
Jismoniy tayyorgarlik**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,85	610	15,0	8,8	6,0	27,0	2250	40
4,80	620	15,5	9,1	6,5	26,8	2280	42
4,75	630	16,0	9,4	7,0	26,6	2310	44
4,70	640	16,5	9,7	7,5	26,4	2340	46
4,65	650	17,0	10,0	8,0	26,2	2370	48
4,60	660	17,5	10,3	8,5	26,0	2400	50
4,55	670	18,0	10,6	9,0	25,8	2430	52
4,50	680	18,5	10,9	9,5	25,6	2460	54
4,45	690	19,0	11,2	10,0	25,4	2490	56
4,40	700	19,5	11,5	10,5	25,2	2520	58

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 360, burchak – 355, chizig'dagi – 350, darvozabon – 350.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p, otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
7,7	8,1	90	63	60	21,6	33,0	40
7,6	8,0	91	64	61	21,4	32,8	42
7,5	7,9	92	65	62	21,2	32,6	44
7,4	7,8	93	66	63	21,0	32,4	46
7,3	7,7	94	67	64	20,8	32,2	48
7,2	7,6	95	68	65	20,6	32,0	50
7,1	7,5	96	69	66	20,4	31,8	52
7,0	7,4	97	70	67	20,2	31,6	54
6,9	7,3	98	71	68	20,0	31,4	56
6,8	7,2	99	72	69	19,8	31,2	58
6,7	7,1	100	73	70	19,6	31,0	60

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 355, burchak – 355, chiziqdagi – 350, darvozabon – 350.

### Har xil yoshdagi darvozabonlar uchun kompleks mashqlar natijasi va ochkolar jadvali

12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh	16 yosh	17 yosh	Ochkolar
<i>O'g'il bolalar uchun</i>						
21,0	19,6	19,0	18,4	18,0	17,2	40
20,8	19,4	18,8	18,2	17,8	17,0	42
20,6	19,2	18,6	18,0	17,6	16,8	44
20,4	19,0	18,4	17,8	17,4	16,6	46
20,2	18,8	18,2	17,6	17,2	16,4	48
20,0	18,6	18,0	17,4	17,0	16,2	50
19,8	18,4	17,8	17,2	16,8	16,0	52
19,6	18,2	17,6	17,0	16,6	15,8	54
19,4	18,0	17,4	16,8	16,4	15,6	56
19,2	17,8	17,2	16,6	16,2	15,4	58
19,0	17,6	17,0	16,4	16,0	15,2	60



<i>Qizlar uchun</i>						
22,2	21,8	21,6	21,4	20,8	20,0	40
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	19,8	42
21,8	21,4	21,2	21,0	20,4	19,6	44
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	19,4	46
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	19,2	48
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	19,0	50
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	18,8	52
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	18,6	54
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	18,4	56
20,4	20,0	19,8	19,6	19,0	18,2	58
20,2	19,8	19,6	19,4	18,8	18,0	60

## Sportchining shaxsiy kartasi

Ismi, sharifi \_\_\_\_\_ Tug'ilgan yili va joyi \_\_\_\_\_

Gandbol bilan shug'ullanishni boshlagan oyi va yili \_\_\_\_\_

Sport maktabi \_\_\_\_\_ Sport jamiyati \_\_\_\_\_

Shahar, viloyat \_\_\_\_\_

O'quv guruhi	Tekshirish vaqti	Jismoniy rivojlanishi					Tibbiyot xodimi xulosasi
		Gavda uzunligi, <i>sm</i>	Vazni, <i>kg</i>	Tovon o'lchami, <i>sm</i>	Qo'l barmoqlari o'lchami, <i>sm</i>	O'pka hajmi, <i>l</i>	
Sport maktabiga qabul qilinda dastlabki holati							
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi yili: 1-chi 2-chi 3-chi							
O'quv-mashg'ulot bosqichi yili:							

O'quv guruhi O'quv yili	Tekshirish vaqti	Umumiy jismoniy tayyorgarlik							
		30 m yugurish, s	Uch xotlab sakrash, sm	Mokisimon yugurish, s	O'ng qo'lda otish, m	CHap qo'lda otish, m	O'tirib ikki qo'lda otish, m	Kuper testi	Ochkolar
Sport maktabiga qabul qilingandagi dastlabki holati (ma'lumot)									
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi, yili: 1-chi 2-chi 3-chi									
O'quv-mashg'ulot bosqichi, yili: 1-chi 2-chi 3-chi									

## **2. JISMONIY, TEXNIK VA O'YIN TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MASHG'ULOT VAZIFALARI**

### **2.1. Maydon o'yinchilari uchun mashqlar**

#### **TEXNIK TAYYORGARLIK**

#### **Hujum texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari**

##### ***To'pni ilishni takomillashtirish***

*1-vazifa.* To'p bilan xarakatda va yugurib bajaraladigan mashqlar:

- to'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasiida dumalatish;

- to'pni qo'ldan-qo'lga oldindan, bosh ustidan, elka tomondan uzatish;

- to'pni bormoqlar bilan ushlagan xolda to'p uzatishni oldinga, o'nga, chapga (imitatsiya) qilish.

*2-vazifa.* Bir to'pda sherik bilan mashq qilish.

- birinchi o'yinchi sherigiga etqazmay, ustidan oshirib, sherigining yon tomoniga to'p uzatadi, sherigi uni ilib olishga harakat qiladi;

- o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland traektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p erga tushgandan so'ng uni ikkinchi marta erga tushirmay to'pni ilib oladi.

Mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa – 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p erga tushmasdan ilib olishlari lozim.

*3-vazifa.* SHerik bilan ikki to'pda bajariladigan mashq:

- o'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab dumalatadi;

- ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'lga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetroq yon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'g'ri qaytarishi kerak;

- o'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir

vaqtda ikki oyoqda deysinib sakrab ikki qo'l bilan to'pni erga urib saphitib sherigiga uzatadi.

*4-vazifa.* Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

- o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

- uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 *m* masofada joylashadi. CHiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'g'ribil yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.

*5-vazifa:*

- har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 *m* tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng xar-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

- o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 *m* da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

- ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 *m* oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

*6-vazifa:*

- 6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'g'irilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

- ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchisi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

- har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvoza-

bonga to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvozabondan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.

### ***To'p uzatishni takomillashtirish***

#### *1-vazifa:*

- sherik bilan 10-12 m oraliq masofada joylashgan o'yinchilar bir-biriga har xil uslubda: yuqoridan, yondan, maydondan sapchitib, joyida turib, yugurib, orqa tomondan, bosh ustidan to'p uzatadi;

- o'yinchilar oldinga-orqaga (mokisimon) harakat qilib, har xil uslubda to'p uzatadi;

- o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, bir-biriga harakatda har xil usullarda to'p uzatadi. O'yinchi to'pni uzatgandan so'ng oraliq masofani (oldinga, yonga, orqaga xarakat qilib) o'zgartiradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi dastlabki oraliq masofa holatini saqlashga harakat qiladi;

- o'yinchilar sheriklariga har xil usullarda oraliq masofani kengaytirib va qisqartirib to'p uzatadi. SHug'ullanuvchilar besh-olti sherik bo'lib darvoza maydoni ichida harakatda bir-biriga to'p uzatadi. To'p uzatish usullini murabbiy tanlaydi va usullarni almashtirish uning ishorasi yoki signali orqali bajariladi;

- o'yinchilar sherik bo'lib 15-17 m oraliq masofada joyla-shadi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi sherigiga to'p uzatadi, to'pni ilib olgan o'yinchi sherigiga orqa bilan o'girilib, aldamchi harakat qiladi va to'pni erga urib olib yurib sakrab 180° orqaga o'girilib sherigiga to'p uzatadi. Avval to'p uzatgan o'yinchi o'zi turgan joy holatini o'zgartiradi;

- o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 m oraliq masofada joylashadi. Har birida bittadan to'p. Ishoradan so'ng ikkalasi ham bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, qarama-qarshi to'p uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lib, tez to'xtab, orqaga aylanadi va to'pni erga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;

- bir o'yinchi oldinda, ikkinchisi to'p bilan 6 m masofada orqasida yugurib oldindagi o'yinchiga to'p uzatadi, u esa to'pni ilib, sakrab o'girilib, to'pni qaytaradi;

- 6 m oraliq masofada o'yinchilar bir-birining ortida harakat qiladi. Birinchisida to'p. To'p bilan bo'lgan o'yinchi otish harakatini bajarib (imitatsiya qilib) panja bilan to'pni sherigiga uzatadi, sherik esa yana to'pni qaytaradi.

## *2-vazifa:*

- sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;

- sherik bilan xarakatda to'pni maydondan sapchitib uzatish;

- sherik bilan birga qarshi darvoza tomon harakat qilib, oraliq masofani yaqinlashtirib turib o'zaro to'p uzatib bir-biri tomon kesma (qaychisimon) harakat qilib, oraliq masofani kengaytirib darvozaga to'p otish harakatini bajaradi;

- o'yinchilar sherik bo'lib gandbol maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi.

## *3-vazifa.* Uch o'yinchi bo'lib mashqlar bajarish:

- dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni erga urib maydon markazidagi chiziq tomon xarakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib birinchi o'yinchiga etib olishga xarakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlagga harakat qiladi;

- uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.

## *4-vazifa.* Uchlikda mashqlar bajarish:

- uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib xarakat qilib darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchiga to'p uzatadi;

- shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga halaqit beradi;

- birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomon-dagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. SHerigi to'pni ilib, uchinchi o'yinchiga uzatib ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.

## ***To'pni erga urib olib yurishni takomillashtirish***

### *1-vazifa:*

- joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada erga urib olib yurish;

- har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'g'irilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni erga urib olib yurish;

- joyida to'pni erga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga o'tilib yugurish va yana to'pni erga urib olish yurishni davom ettirish;

- o'tirib to'pni erga urib olib yurib, ishoradan so'ng darxol turib o'tilib 5-6 m masofaga yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish;

- yotib (orqa bilan qorinda) to'pni erga urib, ishoradan so'ng darxol turib 5-6 m masofaga o'tilib yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish.

#### *2 vazifa:*

- to'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish;

- o'rindiq ustida yurib to'pni erga urib olib yurish;

- gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni erga urib olib yurish.

#### *3-vazifa:*

- o'yinchi sherigi bilan kuchsiz qo'llarini ushlab olib, bir-birini o'ziga tortadi va kuchli qo'llari bilan to'pni erga urib olib yuradi (so'ng qo'llar almashtiriladi);

- o'yinchi sherigi bilan to'pni erga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.

#### *4-vazifa:*

- to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni erga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

- to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

- to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

- to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni erga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishini davom ettiradi;

- to'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.



### *5-vazifa:*

- o'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni erga urib olib yurish;

- o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni erga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilon-izisimon" harakat qilib oldinga o'tadi. O'yinchilar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun xalaqit qiladi;

- dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni erga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatma-navbat ularga xujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

- mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib uni kuzatib harakat qiladi.

## ***Darvozaga to'p otishni takomillashtirish***

### *1-vazifa:*

- darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

- himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

- darvoza ustunlari orasiga qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustidan sapchitib darvozaning pastki burchaklariga to'p otish;

- o'yinchi to'p bilan gimnastika o'rindig'i ustidan 5-6 marta sakrab, so'ng darvozaga to'p otish.

### *2-vazifa:*

- dastlabki holat: erkin to'p tashlash chizig'ining markazida gimnastika o'rindig'i, undan maydon tarafga har 2 m oraliqda uchta ustunchalar o'rnatilgan. Har biri to'pga ega bo'lgan o'yinchilar ushbu ustunchalar qarshisida joylashadi. O'yinchi ustunchalar orasidan to'pni erga urib olib yurib, gimnastika o'rindig'i qarshisida to'shalgan to'shak yoniga kelib, to'pni yuqoriga tashlab, to'shak ustida do'mbaloq oshadi va to'pni erga tushirmay ilib olib uni darvozaga otadi;

- o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'ida joylashgan to'ldirma to'p atrofidan to'pni dumalatib olib o'tgandan so'ng to'pni darvozaga otadi.

### *3-vazifa:*

- dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har

biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab ikkinchi qator o'yinchilari joylashadi;

- xuddi shuning o'zi, lekin o'yinchilar ketma-ket darvozaga har xil usullarda to'p otadi.

#### *4-vazifa:*

- dastlabki holat: hujumchi o'yinchilar burchak va markazda joylashadi. Markazdagi o'yinchi to'p bilan darvozaga hujum qiladi, murabbiy ko'rsatmasiga binoan burchakdagi xujumchining biriga darvozaga to'p otishni bajarish uchun to'p uzatadi. Agar ko'rsatma bo'lmasa, markaz hujumchisi o'zi to'p otishni bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

#### *5-vazifa:*

- dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldamchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

#### *6-vazifa:*

- dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

- dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rtta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda erda

yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy ximoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan ximoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

#### *7-vazifa:*

- to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

#### *8-vazifa:*

- Uch hujuchmi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish xarakatini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch ximoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat agar ximoyachilar chiqish harakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

#### *9-vazifa:*

- himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

- himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

- himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

- tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplusini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

#### *10-vazifa:*

- dastlabki holat: ikki o'yinchi – biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. YArim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab sherigidan to'p olib aldamchi xarakatdan so'ng ximoyachidan o'tib to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib hujumchi harakatini to'xta-tishga intiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat hujumchi avval aldamchi harakat yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so'ng erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab xarakat qiladi va sheriklaridan to'p olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

- o'rtta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rtta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

#### *11-vazifa:*

- ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi ximoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

- dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to'p bilan birinchi himoyachini aldab o'tadi, shundan so'ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

### **Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari *To'siq qo'yishni takomillashtirish***

#### *1-vazifa:*

- dastlabki holat: bir himoyachi, yana bir hujumchi oraliq masofa – 3-4 m. Himoyachining yuqoridan va yon tomondan qo'ygan to'sig'iga hujumchi himoyachi qo'llariga to'p otishni bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, hujumchi hximoyachi ustidan, chap va o'ng yonidan to'p otish bajaradi, himoyachining vazifasi otilgan to'pni to'sishdan iborat.

#### *2-vazifa.*

- dastlabki holat: himoyachi hujumchiga qarshi joylashgan, barcha hujumchilar to'pga ega. Murabbiy ishorasi yoki signalidan so'ng hujumchilar oldindan kelishilgan joyga to'p otish bajaradi, himoyachilar esa otilgan to'pni to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p har xil tomonga yo'nalti-riladi, himoyachilar to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozaga to'p otilgandan so'ng himoyachi to'siq qo'yib, darvoza tomon o'giriladi va darhol sapchib qaytgan to'pga ega bo'ladi. Shundan so'ng keyingi to'p otish bajariladi;

- xuddi shuning o'zi, darvozaga to'p otish bajarilgandan so'ng himoyachi va hujumchi darvozadan qaytgan to'pga ega bo'lish uchun kurashga kirishadi.

### *3-vazifa:*

- o'yinchilar sherik bo'lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so'ng birinchi o'yinchi darvozaga to'siq qo'yish harakatini bajaradi;

- dastlabki holat: o'yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq masofada yuzma-yuz joylashadi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi aldamchi harakat bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o'yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

### *4-vazifa:*

- dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig'ida ikki himoyachi chap o'rta yarim, bir himoyachi o'ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to'pni ikkinchi qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to'pni ilib, to'p otish harakatini imitatsiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

- mashqda uch o'yinchi ishtirok etadi (ikki hujumchi va himoyachi). Hujumchilar to'p bilan navbatma-navbat aldamchi harakat bajarib, himoyachidan o'tadi, so'ng aylanib darvozaga to'p otadi. Himoyachilar hujumchining o'tishiga qarshilik qilib, keyinchalik otilgan to'pga to'siq qo'yadi;

### *5-vazifa:*

- dastlabki holat: himoyachilar "6-0" tizimda. Hujumchilar o'ng yoqi chap tomonda har biri to'p bilan bir qator bo'lib joylashadi. Qator boshidagi hujumchi to'pni himoyachiga uzatib, uni yana qaytib olib darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar to'siq qo'yadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat shu mashqni har bir himoyachi bilan navbatma-navbat bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat o'yinchi to'p otishni bajarishda o'z xohishicha darvozaning yuqori va pastki qismlariga bajaradi. Himoyachi o'ng va chap tomonlarga maydon chizig'i bo'ylab harakat qilib to'siq qo'yishga intiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib

bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchini to'sishi ham lozim.

*6-vazifa:*

- dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ida, hujumchilar 9 m chiziqda ikki qator bo'lib joylashgan. Himoyachilar yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, guruh bo'lib to'siq qo'yish harakatini bajaradi. To'p otish oraliq vaqtini murabbiy boshqaradi;

- 6 hujumchi to'p bilan 6-0 tizimida 6 himoyachiga qarshi joylashgan. Hujumchilar navbatma-navbat darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar esa yon tomonga siljib harakat qilib, to'siq qo'yishda himoyachilarni son jihatdan ustunlikka ega bo'lishini ta'minlaydi.

## **2.2. Darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar**

### **Jismoniy tayyorgarlik**

#### ***Tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirish***

*1-vazifa:*

- dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi, ulardan biri oyoqlarini oldinga cho'zib o'tiradi, ikkinchisi uning qarshisida qo'lga to'p olib turadi. To'p bilan bo'lgan darvozabon aniq yo'nalishda sherigi ko'krak qismiga to'p tashlaydi, u oldin orqaga yotib, so'ng yana o'tirib to'pni ilib oladi;

- xuddi shuning o'zi, o'tirgan darvozabon o'z-o'ziga to'pni tashlab bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p erdan sapchigandan so'ng uni ilib olish zarur.

*2-vazifa:*

- darvozabon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Hujumchi to'p bilan darvozaning pastki qismlariga to'p otishni bajaradi, darvozabon esa shunday holatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'plar dumalab kelmasa, darvozabon unday otilgan to'plarni faqat qo'l bilan qaytaradi;

- qo'llarga tayanib yotgan darvozabonning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvozabon to'pni faqat qo'l bilan qaytarishga harakat qiladi.

### *3-vazifa:*

- darvozabon chalqancha erda (polda) yotib, qo'llardan foydalanmasdan qarshi tomon o'giriladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to'p bilan turgan sheriga ketma-ket to'pni otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to'pni qaytarishga xarakat qiladi. SHu yo'snida o'sha yo'nalishda aylanib harakat qilayotgan darvozabon oyog'i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o'yinchining otgan to'plarini qaytarishga harakat qiladi;

- darvozabon darvozada yotgan holatda o'yinchi darvozabon yonginasidan o'tishni mo'ljallab to'p otadi. Darvozabon vazifasi – to'pni ilib, yana uni o'yinchiga qaytarish.

### *4-vazifa:*

- darvozabon navbatma-navbat o'tirib-turish va sakrash harakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to'pni qaytarish uchun himoya harakatlarini ham bajaradi;

- darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to'pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga harakat qiladi.

## ***Harakat tezligini takomillashtirish***

### *1-vazifa:*

- to'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez o'tilib yugurib to'pga etib olib, uni ilib oladi;

- xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari tovonni orqa qismida yugurib to'pga etib oladi va unga ega bo'ladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

- darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon o'tilib yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng erga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

### *2-vazifa:*

- sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p erga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

- ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez o'tilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

### *3-vazifa:*

- ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

- ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir xarakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p erga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

### *4-vazifa:*

- dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa – 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

- ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatma-navbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p erga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

## ***Chaqqonlikni takomillashtirish***

### *1-vazifa:*

- darvozabon devorga yuzlanib 2-2,5 m masofada turib, oyoq tovonining o'ng va chap tarafi bilan tennis to'pini yo'naltiradi va uni shu oyoq bilan to'xtatadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat devorga otilgan to'pni shunday hisoblash kerakki, to'p devorga tegib qaytgandan so'ng erga darvozabon oldida tushishi lozim. Darvozabon sakrab 180° o'g'irilib to'pni ilib oladi;

- o'yinchi devorga yon tomoni bilan turadi. Bir qo'li bilan to'pni erga urib olib yurishni, yuqoriga ko'tarilgan ikkinchi qo'li bilan devordan foydalanib bajaradi;



- o'yinchi devorga yuzlanib 2-3 m masofada turadi. Chap qo'li bilan to'pni erga urib olib yurishni, o'ng qo'li bilan ikkinchi to'pni devorga uzatib va uni ilib olishni bajaradi. Mashqni chapga, o'ngga, devor bo'ylab, oldinga, orqaga harakat qilib takrorlash mumkin;

- devorga yuzlanib qornida yotib, devorga to'p otadi va qaytgan to'pni qaytaradi (mashqni erda o'tirib, yurib bajarish mumkin);

- o'tirib (yotib) devordan 3-4 m oraliq masofada darvozabon to'p otishni bajaradi, devordan sapchib qaytgan to'pni turib ilib oladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida murabbiy devor bilan darvozabon oraliq masofasini qisqartiradi.

#### *2-vazifa:*

- darvozabon devordan 3 m oraliq masofada unga yuzlanib joylashadi. O'yinchi darvozabon ortida devordan 4-5 m masofada qo'lida tennis to'plarini olib turadi. Murabbiy ishorasi bilan o'yinchi to'plarini navbatma-navbat devorga otadi, devordan qaytgan to'pni darvozabon to'xtatishi lozim;

- darvozabon devordan 1,5-2 m masofada orqa bilan turadi, to'p bilan o'yinchi darvozabondan 4-5 m masofadan turib, darvozabon oyog'ining tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab  $180^\circ$  o'giriladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

## **Texnik tayyorgarlik**

### *Umumiy tayyorgarlik vositalari*

#### *1-vazifa.*

- dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biri ortida 2 m masofada joylashgan. Ulardan biri – darvozabon, himoya harakatlarini bajaradi, ikkinchisi uni qaytaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat ular bir-biriga yuzlanib turadi.

#### *2-vazifa:*

- o'yinchilar to'p bilan oraliq'i 3 m masofada ikki qator bo'lib joylashgan. Har bir o'yinchi to'pni yuqorida yoki pastda ushlab turadi. Darvozabon qatorlar orasida harakat qilib, himoya harakatini bajaradi;

- darvozabon pastdan kelayotgan to'pni qaytarish harakatlarini bajaradi. Darvoza qarshisida to'p bilan turgan o'yinchi 4-10 marta to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni pastki burchaklarga yo'naltiradi;

- xuddi shuning o'zi, darvozabon to'p qaytarish bo'yicha himoya harakatlarini bajaradi, o'yinchilar bir-biriga to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni yuqori burchaklarga yo'naltiradi.

### *3-vazifa:*

- darvozabon darvoza markazida o'tirgan holatda, o'yinchi darvoza burchaklariga ketma-ket 4-5 marta to'p otadi, darvozabon oyoq bilan yonga keng qadam tashlab to'pni qaytarishi kerak;

- darvozabon oyoqlarida o'tirgan xolatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.

### *4-vazifa:*

- dastlabki holat: darvozabon darvoza markazida oyoqlarini elka kengligida ochib turadi. Darvozabondan 4-5 m masofada turgan o'yinchi ma'lum bir kuchlanishda darvozabon oyoqlari orasiga yo'naltirish uchun to'pni otadi. Darvozabon vazifasi oyoqlarni tez juftlashtirish harakati orqali to'pni qaytarishdan iborat;

- darvozabon darvoza markazini egallaydi, oyoqlar juftlangan, 3-4 marta darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qo'li bilan qaytaradi. Darvozabon juftlangan oyoqlarda harakat qilib, darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Bir oyoqda to'pni qaytarish man etiladi.

## ***Maxsus tayyorgarlik vositalari***

### *1-vazifa:*

- darvozabon darvozada har xil gimnastika mashqlarini bajaradi. Bajarish vaqtida o'yinchilar darvozaga to'p yo'naltiradi, darvozabon mashqlarni to'xtatib, to'pni qaytarishga kirishadi;

- darvozabon o'ng yoki chap tomonlarga qo'llar yordamida aylanib o'tadi. Dastlabki holatga qaytish vaqtida bir guruh o'yinchilar ketma-ket (5-6) darvozaning har xil burchaklariga to'p otadilar, darvozabon vazifasi ushbu otilgan to'plarni qaytarishdan iborat.

### *2-vazifa:*

- ikki o'yinchi har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi. Ishoradan so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri do'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;

- darvozabon oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 m oraliq masofada

turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketma-ket to'p otadi, darvozabon vazifasi – to'pni qaytarish;

- xuddi shuning o'zi, faqat ikki marta oldinga do'mbaloq oshgandan so'ng.

### *3-vazifa:*

- ikki darvozabon, biri to'p bilan, bir-biriga qarama-qarshi 5-7 m oraliq masofada joylashgan. To'p bilan bo'lgan darvozabon oldinga bir qadam qo'yib, to'pni yuqoriga tashlab, oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi. Uning sherigi to'pni yuqoriga tashlash vaqtida oldinga harakat qilib, do'mbaloq oshgan darvozabon ustidan sakrab o'tadi va u tarafga boshqa o'yinchilar tomonidan yo'naltirilgan bir, ikki to'pni qaytarib, so'ng birinchi darvozabon yuqoriga tashlagan to'pini ilib oladi;

- bir chiziq bo'ylab ikki darvozabon 8-10 m oraliq masofada, uchinchi esa ularning biriga yuzlanib o'tirgan holatda joylashadi. O'rtadagi darvozabon sheriklarining biri tomon oldinga do'mbaloq oshadi. U to'pni yuqoriga tashlab, do'mbaloq oshish harakatini bajaruvchi ustidan sakrab o'tadi va o'z navbatida qarshisida turgan sherigi tomon oldinga do'mbaloq oshadi. Do'mbaloq oshishni bajargan darvozabon havodagi to'pni joyini aniqlab, unga darhol ega bo'lishga intiladi.

### *4-vazifa:*

- guruh o'yinchilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 m masofadan darvozaning yuqori va pastki qismlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oraliq 5-10 s tashkil qilishi lozim;

- 7-10 odamdan tashkil topgan guruh o'yinchilar har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

### *5-vazifa:*

- barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va gandbol) to'ptga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan xolatda va gandbol to'pini sakrab darvozaga otadi;

- darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

### *6-vazifa:*

- darvozabon darvozada. Hujumchilar 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida uch qator orqama-orqa bo'lib joylashgan. Birinchi va ikkinchi qatordagi o'yinchilar navbatma-navbat darvozaning ma'lum yuqori burchaklariga, uchinchi qatordagilar – darvozaning pastki burchaklariga to'p otadilar;

- xuddi shuning o'zi, faqat birinchi va ikkinchi qatordagilar darvozaning ma'lum pastki burchagiga, uchinchi qatordagilar xohlagan yuqorigi burchakka to'p otadilar.

## **O'yin tayyorgarligi**

### *Umumiy tayyorgarlik vositalari*

#### *Kompleks mashqlar*

### *1-vazifa:*

- o'yinchilar to'p bilan darvoza maydonining o'ng tomonida joylashadi. Qarama-qarshi darvozaning erkin to'p tashlash chizig'ida oralig'i bir-biridan 3 m masofada to'rt ustuncha o'rnatiladi. Hujumchilar maydonning yon chizig'i bo'ylab to'pni erga urib olib yurib, ustunchalarni oralab o'tadi va darvoza bonga to'pni uzatadi, so'ng o'zi qarama-qarshi darvoza tomon o'tilib yugurib darvozabon qaytargan to'pni ilib oladi va uni erga urib olib yurishdan foydalanib darvoza ga otadi.

### *2-vazifa:*

- 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida oraliq masofa 2,5-3 m da 6 ta to'p. Bir necha to'p maydonning yon chizig'ida joylashgan. Darvoza maydonining chap burchagida joylashgan har bir himoyachi navbatma-navbat har bir to'pga oldinga chiqib, ularga qo'lini tekkazib, 6 m chiziqqa qaytadi va yon chiziqda yotgan to'pni olib darvoza bonga uzatadi, so'ng qarama-qarshi darvoza tomon o'tilib yuguradi, darvozabondan qaytib olgan to'pni darvoza ga otadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

### *3-vazifa:*

- o'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonda bir necha to'plar qo'yiladi. Hujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvoza ga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvoza ga otadi. Har bir o'yinchi 8 tadan darvoza ga to'p otishni bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'ida orasi 3 m bo'lgan ustunchalar o'rnatiladi. O'yinchi ular orasidan ilonizisimon harakat qilib o'tib qaytadi.

#### *4-vazifa:*

- 6 gandbolchi oralig'i 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egalaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib etib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi va yana to'pga ega bo'lib uni yuza chizig'ida turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi «oltiliklar» bajaradi.

#### *5-vazifa:*

- dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchilar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rtta gandbol to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib xujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.

### ***Yordamchi o'yinlar***

1. "Quvlashmahoq". Bir to'psiz quvlovchi. Boshqa o'yinchilarda bitta to'p. To'pga ega bo'lgan o'yinchiga tegish mumkin emas. Shuning uchun o'yinchilar quvlovchi kimni ushlamoqchi bo'lsa, shunga to'p uzatadi.

2. "Quvlashmahoq". O'yinchilar sherik bo'lib bir-birining qo'lidan ushlab oladi. Quvlovchi sheriklar bir-biri qo'lini qo'yib yubormasdan boshqalarni ushlashi mumkin.

3. "Quvlashmahoq". Jamoa hujumchi va himoyachilarga ega. Quvlovchi faqat hujumchi ushlashi mumkin. Himoyachilar xujumchilarni quvlovchidan to'sishga harakat qiladi.

4. "To'p bilan quvlashmahoq" o'yini. O'yin maydonning bir bo'lagida o'tkaziladi, ikki jamoa to'pga ega. Hujumchilar vazifasi raqib o'yinchilarining hammasiga qo'lda ushlab turgan to'pni tekkazish. To'pni uzatish va to'p bilan uch qadam qilishga ruxsat etiladi. To'p

tekkan o'yinchi maydonni tark etadi. Barcha hujum-chilar maydondan chiqarilgandan so'ng jamoalar rol almashadi.

5. "Qaerda to'p ko'p?" o'yini voleybol maydonida o'tkaziladi. Har bir jamoada ikkitadan to'p: ishora yoki signal bilan to'p to'r ustidan raqib tomonga tashlanadi. Qaysi jamoa tomonida to'p qolmagan bo'lsa, u g'olib hisoblanadi.

6. "Qaerda to'p ko'p?" o'yini voleybol maydonida o'tkaziladi, to'r o'rniga gimnastika o'rindig'i qo'yiladi. Har bir jamoada ikki to'p. O'yin boshlanishiga berilgan signaldan so'ng to'pni o'z maydoniga urib skameyka ustidan sapchitib raqib maydoniga o'tkazish kerak. Maydonida to'p qolmagan jamoa g'olib hisoblanadi.

7. "Nishonni urib chiqar" o'yini. O'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. YUza chiziqda oraliq masofasi bir metr dan to'plar qo'yiladi. Har bir jamoada uchtadan o'yinchi to'r bo'ylab 3 metrli hududda joylashadi, biri to'r ostidan to'p otib nishonga tekka-zishga urinadi, boshqalar ularni himoya qiladi. Boshqa o'yinchilar maydon tashqarisida to'p yig'ib, o'zlarining uchliklarini keyingi hujum uchun to'p bilan ta'minlaydi.

8. Gandbol to'pi bilan "Otishma" o'yini.

9. "To'p uchun kurash" o'yini. Maydon bo'ylab raqibni shaxsiy to'sish. SHaxsiy himoyada bir-biriga yordam ko'rsatish.

10. Uch to'p bilan "To'p uchun kurash" o'yini. Qisqa muddatda barcha to'plarga ega bo'lgan jamoa g'olib xisoblanadi.

11. "Harakatchan darvoza" o'yini.

12. 3x3x3 yoki 4x4x4 bo'lib gandbol o'ynash. 3 taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa dam olish uchun tanaffus.

13. To'rt guruh o'yinchilar maydonning har xil ikki tomonida joylashadi. A va B guruhlar – himoyachi, V va G – hujumchi. V guruhi hujumchilari bir to'p bilan. A guruhi himoya qilinayotgan darvozaga hujum qiladi, darvozaga to'p otishni bajargandan so'ng, V guruhi hujumchilari qarama-qarshi darvozaga hujum qiladi, B guruhi himoyachilari ularni darvozadan 15-17 m masofada qarshi oladi. Bu himoya harakatlari vaqtida A guruhi o'yinchilari 15-17 m oldinga chiqishadi. V guruhi hujumchilari darvozaga to'p otgandan so'ng, G guruhi hujumchilari darvozaga hujum boshlaydi, bularni A guruhi o'yinchilari himoya qiladi va o'yin yana davom etadi.

14. Maydonning yarmida o'ynash. Shaxsiy himoya, ikki taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa tanaffus.

## **Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun darslarning namunaviy mazmuni 1-dars**

Komleks dars. Bunda uchta vazifa hal etiladi: tezkor harakat va sakrovchanlik, sherik bilan qarama-qarshi harakatda to'pni uzatish va ilishni o'rganish, himoyachi to'sig'idan qutilishni takomillashtirish.

*Darsning tayyorlov qismi – 30 daqiqa.*

Saf lanish mashqlari (5 daq). Arqon bilan umumiy rivojlan-tiruvchi mashqlar: egilish, burilish, qo'llarni tez siltab aylan-tirish, har xil hatlab o'tish, sakrab o'tish (ikki qo'lda arqon bilan). Arqonda sakrash.

*Asosiy qism – 56 daqiqa.*

Kengligi 30-50 sm qilib belgilangan joylarda oldinga va orqa bilan sakrash, bir oyoqlab, ikki oyoqda, birma-bir va ko'p marta (7 daq).

SHerik bo'lib bir to'p bilan mashqlar bajarish. O'yinchi o'zi tomon yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi va u to'pni ilib, unga yana qaytaradi va dastlabki holatga qaytadi. Sekin-asta ular orasidagi masofa va tezlik o'zgartiriladi (6 daq). Xuddi shunday mashq, faqat dastlabki holatga qaytishga va to'p ilishga chiqishda o'yinchi to'siqlarni bartaraf etib ustunchalar orasidan o'tadi (5 daq).

To'psiz sherik bilan mashqlar. Himoyachi hujumchini darvozabon maydoniga qirmasligi uchun uni to'sishga harakat qiladi, hujumchi esa o'tilib chiqish harakatidan foydalanib himoyachini aldashga urinadi (8 daq). Hujumchi himoyachi ortida yotgan to'p yoki boshqa buyumni olish uchun harakat qiladi (1,5-2 m masofa). Himoyachi unga qarshi harakat qiladi (8 daq).

Har bir o'yinchi to'p bilan. To'pni o'zi atrofida, sherigini aylanib, o'ng va chap qo'lda, bir va ikki oyoqda sakrab olib yurish (5 daq).

“Hududga yorib kir” o'yini. Darvoza maydonida bir necha to'p qo'yilgan. Bir jamoa – himoyachi (6-8 odam), boshqa jamoa – hujumchi. Himoyachilar darvoza maydoni chizig'i bo'ylab qator turib olib, maydon ichida yotgan to'plarni olish uchun harakat qiluvchi hujumchilarni kiritmaydilar. Bir hujumchi faqat bir to'pni olishi yoki urib yuborishi mumkin, so'ng yana maydonga qaytishi zarur. Yakkakurash faqat gandbol qoidalari me'yorida ruxsat etiladi. Belgilangan vaqtdan so'ng jamoalar o'rin almashadilar. Ko'p to'p olgan jamoa g'olib hisoblanadi (8 daq).

*Darsning yakuniy qismi – 3 daqiqa.* Oddiy, sekin yugurish, bo'shshish mashqlari, darsga yakun yasash.

## 2-dars

Komleks dars. Bunda ikkita vazifa hal etiladi: o'yindagi chaqqonlikni tarbiyalash va sherigiga qarama-qarshi harakat qilib, to'pni uzatish, ilishni o'rgatish.

*Darsning tayyorlov qismi – 25 daq.*

“Man etilgan harakatlar” o'yini (4 daq). Tennis to'pi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilishlar, oyoqlar bilan har xil harakatlar qilish. To'pni oldinga, yonga tashlab ilish, to'pni dumalatib so'ng unga etib olish va hokazo (20 daq).

*Asosiy qism – 60 daqiqa.*

“Epchil bolalar” o'yini (8 daq) “Quvlashmoq” (6 daq). Qarama-qarshi orqama-orqa bo'lib qator turib, qarama-qarshi qatorga to'p uzatib, o'zining qatori oxiriga turib olish (5 daq). Qarshi qatorga to'p uzatib va qarshi qator oxiriga o'tib turish (5 daq).

Ikki qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'p bilan bir vaqtda qarshi qator tomon to'pni erga urib harakat qiladi va keyingi o'yinchiga to'p uzatib qator oxiridan joy oladi (8 daq).

To'psiz sherik bilan mashq. Navbatma-navbat har xil harakat-larni (o'ng, chapga otilib yugurish, to'xtash, sakrash) bajaruvchi hujumchi ortida turgan himoyachi hujumchi harakatlarini takrorlaydi (4 daq). SHu mashq, faqat 2-3 m kenglikdagi masofada himoyachi hujumchiga yuzlanib turadi, hujumchi himoyachilardan o'tib ketishga harakat qiladi (4 daq).

Bir o'yinchi turib, ikkinchi o'yinchini aldab o'tib, unga to'pni uzatadi va shunday yana takrorlanadi (5 daq). O'yinchi sherik bilan harakatda bir-biriga to'p uzatadi (8 daq). “To'p sardorga” o'yini (8 daq).

*Yakuniy qismi – 5 daq.*

*Oddiy yugurish. Organizmni bo'shatish mashqlari, darsga yakun yasash.*

## 3-dars

Kompleks dars. Bunda to'p otishni bajarishda va qarama-qarshi harakatda to'pni uzatish va ilish zarur bo'lgan sifatlar rivojlantiriladi.

*Tayyorlov qismi – 30 daqiqa.*

Saflanish mashqlari (5 daq). To'ldirma to'p bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: egilishlar, gavdani bukish, to'pni oldinga, yon tomonlarga, orqaga tashlab ilib olish, to'plar ustidan sakrash (24 daq).

*Asosiy qismi – 55 daqiqa.*



Belgilangan 6 va 9 metrli chiziqlar va belgilangan maydon bo'ylab yo'laklarda yugurish va sakrashlar (14 *daq*).

Qarama-qarshi bir-birini ortidan ikki qator bo'lib, qator o'rtasida o'tirgan xolatdagi o'yinchi o'rnidan siljimasdan qatorlar bir-biriga uzatgan to'pga qo'llari bilan harakat qiladi. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchi qarama-qarshi qator ortiga o'tib ketadi (4 *daq*).

Zalning to'rt burchagida markazga yuzlanib bir-biri ortida turgan to'rt qator saflanadi. Qarama-qarshi qatorlar zal diagonali bo'ylab to'pni uzatib, to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketadi (5 *daq*). Qarshi qator tomon to'pni erga urib yugurib, so'ng to'pni uzatadi va qator ortiga o'tib ketadi (6 *daq*). Qator oldida turgan o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng barcha to'rt qator oldida turgan o'yinchilar o'zining qarama-qarshisidagi qator tomon to'pni erga urib olib yurib harakat qiladi. SHeriklar bilan uchrashuvda u aldash harakatidan foydalanib ulardan o'tib, yana o'z qatoriga qaytib, qator boshida turgan o'yinchiga to'p uzatadi va o'zi qator ortiga o'tib ketadi (6 *daq*).

Uzoqlikdagi nishonga (devordagi to'sin, maydondagi belgi, yana boshqalar) tennis to'pini uloqtirish (13 *daq*).

“Aylanma lapta” o'yini

*Yakuniy qismi – 5 daq.*

*Oddiy yugurish. Organizmni bo'shatish mashqlari, dars ga yakun yasash.*

#### **4-dars**

Kompleks dars. Vazifa: o'yindagi chaqqonlik va qarshi harakatda to'p uzatish va ilishni o'rgatish.

*Tayyorlov qismi – 24 daqiqa.*

Saflanish mashqlari (4 *daq*). Umumrivojlantiruvchi mashqlar (20 *daq*).

*Asosiy qism – 64 daqiqa.*

Har xil holatda (yotib, o'tirib, turib) tezlanish va otilib yugurish. Nafasni rostdash uchun dam olish (7 *daq*). “To'pni tez qaytar” o'yini. Bir o'yinchi bir-birining ortida turgan qatorga navbatma-navbat to'p uzatadi, qatordagi o'yinchi to'pni uzatgandan so'ng o'zidan keyingi turgan o'yinchiga uning to'p olishiga halaqit qilmaslik uchun o'tiradi. Qator ortidagi o'yinchi to'p uzatuvchi o'yinchi joyiga o'tadi, to'p uzatuvchi qator boshiga o'tadi. Mashqni jamoa bo'lib musobaqa tariqasida o'tkazish mumkin (7 *daq*).

Ikki bir-biriga qarshi qator tashkil etiladi. Qatorlar orasida 0,5-1,5 m balandlikda arqon tortib qo'yiladi. To'pni arqon tagidan uzatib, qator ortiga o'tib ketiladi (4 *daq*). To'pni arqon tagidan uzatib, to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketiladi (5 *daq*). To'p bilan arqondan sakrab, tagidan o'tib to'p uzatadi va to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketiladi (10 *daq*).

Uchta bo'lib mashq bajarish. 2 m yo'lak bo'ylab ikki o'yinchi to'pni erga urib olib yuradi, uchinchi o'yinchi himoyachi vazifasini bajarib, ketma-ket birinchi va ikkinchisining yo'lini to'sib, ularga halaqit qiladi. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar rollari bilan almashadilar (10 *daq*). Bir himoyachi ikki hujumchi. Himoyachi nazoratidagi birinchi hujumchi sherigiga to'p uzatib, har xil tomonlarga tez o'tilib himoyachi to'sig'idan qutilib, yana to'pni qaytarib oladi. O'yinchilar ma'lum vaqtda rollari bilan almashadilar (8 *daq*). "To'p uchun kurash" o'yini (8 *daq*).

*Yakuniy qism – 2 daqiqa.*

## Adabiyotlar

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

## MUNDARIJA

Soʻz boshi	3
1.1. Tashkiliy-uslubiy koʻrsatmalar	5
1.2. Oʻquv rejasi	8
1.3. Yillik tayyorgarlik siklining rejasi	14
1.4. Amaliy mashgʻulotlar uchun dasturiy materiallar	23
1.5. Tarbiyaviy tadbirlar	41
1.6. Nazariy tayyorgarlik	43
1.7. Yoʻriqchilik va hakamlilik amaliyoti	47
1.8. Tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish	51
1.9. Nazorat mashgʻulotlarini bajarish uchun koʻrsatma	53
2. Jismoniy, texnik va oʻyin tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashgʻulot vazifalari	76
2.1. Maydon oʻyinchilari uchun mashqlar	76
2.2. Darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar	86
Adabiyotlar	99

---

*Muharrir L.Abdurahmonova*  
*Texnik muharrir M.Sultonov*

Bosishga ruxsat etildi 05.01.09. Qogʻoz bichimi 60x84 1/16. Hajmi 6,25 fiz. b. t. 34-08 raqamli shartnoma. Adadi 300 nusxa. 59-son buyurtma.

”Lider Press” nashriyoti, 100052, Toshkent, Oqqoʻrgʻon koʻchasi, 2-uy.

“Faxrizoda” KTKK (Doʻstlik shohkoʻchasi 2A uy) da tayyorlandi.

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

# **GANDBOL**

**(BO'SM va BO'OSMlari uchun namunaviy dastur)**

**TOSHKENT – 2009**