

**A.K.IBRAGIMOV**

**QO'LTO'PI**

**SPORT VA HARAKATLI  
O'YINLARNI O'QITISH  
METODIKASI**



**O'QUV QO'LLANMA**

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**IBRAGIMOV ALISHER KARAMATOVICH**

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI  
O'QITISH METODIKASI**

**(qo'l to'pi)**

**O'quv qo'llanma**

*O'quv qo'llanma 5112000 – jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi  
talabalari va o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.*

**“Durdona” nashriyoti  
Buxoro - 2020**

**UO'K 796.322(075.8)**

**75.576ya73**

**I-14**

**Ibragimov, Alisher Karamatovich.**

**Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (qo'l to'pi) [Matn] :**

**darslik / A. K. Ibragimov. - Buxoro : "Sadridin Salim Buxoriy"**

**Durdona nashriyoti, 2019. - 164 b.**

**KBK 75.576ya73**

Mazkur o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, sport maktablari, kasb-hunar kollej murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda yosh qo'l to'pichilarni psixologik va texnik-taktik tayyorlashning zamonaviy usullari ko'rsatilgan.

Это учебное пособие предназначено для спортивных факультетов высших учебных заведений, спортивных школ, для студентов и преподавателей профессиональных колледжей. В нем даны современные методы психологической и технико-тактической подготовки молодых гандболистов перед соревнованием.

This teaching aid is recommended for teachers and students of the faculties of physical training of Higher educational institutions sports schools vocational Colleges Modern methods of psychological and technical training of young hand ball players are described in it.

**Tuzuvchi:** Ibragimov Alisher Karamatovich Buxoro Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport" kafedrasini mudiri

**Taqrizchilar:** **B.B.Ma'murov,** pedagogika fanlari nomzodi, professor.

**H.A.Botirov,** Respublika toifasidagi hakam, p.f.n., professor.

ISBN 978-9943-6194-9-4

## KIRISH

Sport – bu millatning o‘zligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jiplashuvi va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon bo‘lishida muhim ahamiyat kasb etadi. SHu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sog‘lom millat qudratli bo‘ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo‘lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyat va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g‘amxo‘rligidan va davlat siyosati darajasiga ko‘tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, birinchi Prezident I.A.Karimovning 2000 yil “O‘zbekistonda “Uch bosqichli” (“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada”) musobaqalar tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi, 2002 yil 24 oktyabrdagi “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmoni, Vazirlar Mahkamasining 1993 yil 4 martdagi “Sog‘lom avlod uchun ordenini ta‘sis etish to‘g‘risida”gi, 1996 yil 13 martdagi “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 1999 yil 27 mayda “O‘zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2000 yil 15 fevralda “Sog‘lom avlod” davlat dasturi to‘g‘risida”gi, 2002 yili 31 oktyabrdagi “Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi to‘g‘risida”gi qarorlari, shuningdek mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi “Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik–har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak” ma‘ruzasida Prezidentimiz SHavkat Mirziyoevning ta‘kidlashicha “Umid nixollari”, “Barkamol avlod” va Unversiada musobakalari bilan chegaralanish kerak emas. Iktidorli o‘smir va kizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo‘yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta‘lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas‘uliyat yuklaydi. Iktidorli o‘g‘il va kizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan o‘tkazish va etuk darajadagi sport mahoratlarini

## MUNDARIJA

KIRISH.....	3
1-Bob. QO'L TO'PINING RIVOJLANISH TARIXI VA TASNIFI... 5	5
1.1. Qo'l to'pi o'yinining tarixi .....	5
1.2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi .....	11
1.3. Qo'l to'pi o'yinining umumiy tavsifi .....	18
1.4. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi .....	19
2-Bob. QO'L TO'PI O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARI.... 26	26
2.1. O'yinchilarni nazariy bilimlarini oshirish .....	26
2.2. O'yinchilarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.....	27
2.4. O'yinchilarni taktik tayyorgarliklarini oshirish.....	29
2.5. Qo'l to'pichilarni psixologik tayyorlash.....	30
2.6. Qo'l to'pichilarda kuzatuvchanlik va diqqat-e'tiborlilikni rivojlantirish.....	31
2.8. O'z-o'zini bilish, o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini takomillashtirish .....	33
2.9. Qo'l to'pichi shaxsining intilish darajasini shakllantirish .....	34
2.10. Qo'l to'pichilar faoliyatida motivlarning ahamiyati.....	34
2.11. Qo'l to'pichi shaxsining shakllanishida jamoaning ahamiyati .....	35
2.12. Qo'l to'pichilarda psixik komponentlarning rivojlanishi. Tafakkurning rivojlanishi .....	37
2.13. Qo'l to'pichining diqqati va uni rivojlantirish.....	42
2.14. Qo'l to'pichilarda xotirani rivojlantirish .....	57
2.15. Ixtisoslashtirilgan idrok va uni rivojlantirish.....	58
2.16. Qo'l to'pida reaksiya tezligi .....	60
2.17. Qo'l to'pichini irodaviy tayyorlash .....	61
2.18. Qo'l to'pichilarni musobaqaga psixologik tayyorlash.....	71
2.19. Sport musobaqalarining psixologik tahlili.....	72
2.20. Bo'lajak o'yinga psixologik tayyorgarlik.....	79
2.21. Bo'limlar orasidagi dam olish vaqtida jamoani psixologik tayyorlash.....	80
3-Bob. QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASINING TASNIFI .....	82
3.1. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi .....	83
3.1.1. O'yinda hujum texnikasi .....	83
3.2. Himoya o'yini texnikasi .....	96
3.2.1. Darvozabon o'yini texnikasi.....	100

3.3. Qo'l to'pchilarni o'yin texniksi usullariga o'rgatish metodikasi.....	105
<b>4-Bob. QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASINI O'RGATISH YO'LLARI</b> .....	108
4.1. Qo'l to'pida o'yin taktikasi.....	108
4.2. Qo'l to'pi o'yinida hujum taktikasi. ....	111
4.3. Qo'l to'pi o'yinida himoya taktikasi.....	118
<b>5-Bob. QO'L TO'PI O'YINIDA O'RGATISH USULUBIYATI. (metodikasi)</b> .....	125
5.1. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usulubiyatlarining tavsifi.....	125
5.2. Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasini o'rgatish usullari. ....	126
5.3. Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari. ....	129
5.4. Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari .....	133
<b>6-Bob. O'QUV MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH</b> .....	135
6.1. Qo'l to'pining o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	135
6.2. Istiqbolli rejalashtirish. ....	135
6.3. Shaxsiy rejalashtirish. ....	136
6.4. Kundalik rejalashtirish.....	136
<b>7. QO'L TO'PI O'YINI MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH YO'LLARI</b> .....	143
7.1. Musobaqalarni boshqarish .....	143
7.2. Musobaqa turlari .....	143
7.3. Musobaqalarni rejalashtirish.....	144
7.4. Musobaqa o'tkazish tizimlari .....	145
7.5. Aylanma tizim .....	145
7.6. O'yindan yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimi.....	147
7.7. Musobaqa nizomi.....	148
7.8. Qo'l to'pi sport turida hakamlik uslubiyoti ("jestlari") .....	158
<b>Shartli belgilar</b> .....	161

**IBRAGIMOV ALISHER KARAMATOVICH**

**SPORT VA HARAKATLI O'YINLARNI  
O'QITISH METODIKASI**

**(qo'l to'pi)**

**O'quv qo'llanma**

*Muharrir:*

*G`Murodov*

*Texnik muharrir:*

*G.Samiyeva*

*Musahhih:*

*A.Qalandarov*

*Sahifalovchi:*

*M.Ortiqova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 20.02.2020. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog'ozi. Bosma tobog'i 10,2. Adadi 100. Buyurtma №19.

Buxoro viloyat Matbuot va axborot boshqarmasi  
"Durdona" nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy.  
Bahosi kelishilgan narxda.

"Sadriddin Salim Buxoriy" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45

