

GANDBOL RIVOJLANISHI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Doniyorova Zulayxo

Toshqulova Sabina ,

Qarshiyeva Mehriniso

Shahrisabz davlat Pedagogik institute Ijtimoiy fanlar fakulteti

Jismoniy madaniyat xotin - qizlar sporti 1-21 guruh talabasi

Bahodirov Sarvar - v.b dotsent

Xolmaxmatov Bobur- o'qituvchi

Annotatsiya: Har bir sport turida chidamlilik katta ahamiyat kasb etadi, hamda ushbu jismoniy jihatni rivojlantirishda alohida e'tibor qaratish lozimligini taqazo etadi. Maqolada gandbolning rivojlanishi, texnikasi va taktikasi haqida gap boradi.

Kalit so'zi: Jismoniy madaniyat, sport, texnika, taktika, to'pni ushlab olish, Aldamchi harakatlar, o'yin tarixi, vatani, rivojlanishi.

Gandbol (inglizcha: Handball; hand — „qo‘l“, ball — „to‘p“) yoki qo‘l to‘pi — sport o‘yini. 19-asr oxirida Yevropada paydo bo‘lgan. Daniyalik Holger Nielsen ixtiro etgan (1898).[1] Gandbol uchun kattaligi 40x20 m li maydon kerak; og‘irligi 325-475 g, aylanasi 54-58 sm bo‘lgan charm to‘p bilan o‘ynaladi. Maydonning ikki tomonida eni 3 m, balandligi 2 m bo‘lgan darvozalar o‘rnatiladi. Har bir jamoda 7 yoki 11 o‘yinchi qatnashadi. O‘yinchi to‘p bilan faqat 3 qadam qo‘yishi va uni qo‘lida 3 soniyagacha tutib turishi mumkin. O‘yin 2 bo‘limdan iborat bo‘lib, erkaklar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 daqiqa davom etadi. Xalqaro gandbol federatsiyasiga (inglizcha: International Handball Federation, qisqartmasi IHF; 1946-yil 12-iyulda asos solingan[2]) 106 mamlakat a‘zo. 1972-yildan erkaklar, 1976-yildan ayollar gandboli Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgan. 1938-yildan erkaklar o‘rtasida, 1956-yildan ayollar o‘rtasida jahon birinchiligi o‘tkaziladi. O‘zbekistonda gandbol 1923–1924-yillarda paydo bo‘lib, birinchi musobaqa 1926-yilda Toshkentda o‘tkazilgan. 1991-yil O‘zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasi tuzildi. Respublikaning barcha viloyatlarida gandbol bo‘yicha bolalar sport maktablari, erkaklar, ayollar va bolalar jamoalari bor. 1991-yildan O‘zbekiston chempionati muntazam o‘tkaziladi. Gandbol o‘yining asosini yugurish, sakrash, to‘pni uzatish, uloqtirish kabi shug‘ullanuvchilarning har jihatdan uyg‘un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. YUklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg‘ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug‘ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Gandbol o‘yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo‘lib

xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy 5 hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan. Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Qo'l to'pi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi. 1898 yilda – qo'l to'piga asos solingan. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozaabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi.

Gandbolning umumiy qoidalari:

1. Gandbol jamoasi 16 kishidan iborat bo'lib, ulardan bir vaqtning o'zida 7 nafardan ortiq o'yinchi maydonda bo'lishi mumkin emas, qolganlari esa o'rinbosar hisoblanadi.

Kattalar jamoalarining o'yinlari har biri 30 daqiqadan 15 daqiqalik tanaffus bilan ikkita bo'limdan iborat.

2. Uchrashuv to'pning maydon markaziga kiritilishi bilan boshlanadi. O'yinchilar to'pga oyoqdan tashqari tananing istalgan qismi bilan xavfsiz tegishi mumkin. Transferni amalga oshirishdan oldin, o'yinchi 3 metrdan ortiq masofada ekanligiga ishonch hosil qilishingiz kerak.

3. To'pni raqib darvozasiga uzatish yoki tashlashdan oldin har bir o'yinchi uni faqat uch soniya ushlab turish huquqiga ega. Shu bilan birga, qo'lda to'p bilan siz 3 dan ortiq qadam tashlay olmaysiz, keyin uni boshqa bировga tashlashingiz kerak.

4. Darvoza zonasida faqat darvozaabonga ruxsat beriladi. Maydon o'yinchisi, agar u o'z tanasining biron bir qismi bilan tegsa, darvoza maydoni chizig'ini o'z ichiga olgan darvoza maydoniga qadam qo'ygan hisoblanadi. Biroq, agar o'yinchi to'pni uzatgandan so'ng darvoza maydoniga kirsa va bu raqibning ustunligini yo'qotmasa yoki jamoalardan birining o'yinchisi to'psiz darvoza maydoniga kirsa, jazolanmaydi. undan foyda oling.

5. O'yinchilarni cheksiz ko'p marta almashtirish mumkin. Jamoaning o'rinbosar a'zosi maydonga uning o'rnini bosuvchi gandbolchi maydonni tark etgandan keyingina kirishi mumkin. Agar to'pning himoya zonasidan hujum zonasiga o'tishi kechiksa, bu passiv o'yin deyiladi. Jamoa o'yinni to'xtatib turish vaqtida to'p joylashgan joydan jarima zarbasi bilan jazolanadi.

Bundan tashqari, gandbol qoidalari quyidagilarga imkon beradi:

- To'pni to'sish va nazorat qilish uchun qo'llaringizdan foydalaning. Raqibning qo'lidan to'pni urib tushirish uchun ochiq kaftlardan foydalaning. Raqibning tanasini himoya qiling.

- Raqibning harakatlariga xalaqit berish uchun unga old tomondan qo'llari bilan teging.

Taqiqlash:

- To'pni raqibning qo'lidan tortib oling.
- Oyoq va qo'llar bilan raqibni to'sish yoki qaytarishni amalga oshirish.
- Raqibga xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan har qanday jismoniy ta'sirni amalga oshirish.

- Raqibning harakatlariga xalaqit berish uchun unga old tomondan qo'llari bilan teging.

Qo'l to'pi bo'yicha hakamlik

Hakamlar hay'ati ikki teng huquqli hakamlardan iborat bo'lib, ularga kotib va vaqt hisobchisi yordam beradi. Agar kelishmovchiliklar bo'lsa, ularning qo'shma yig'ilishidan keyin qaror qabul qilinadi.

Qo'l to'pi penaltilari

Qoidalar shaxsiy jazoning 3 turini nazarda tutadi:

- Ogohlantirish;
- 2 daqiqa davomida olib tashlash;
- Diskvalifikatsiya (o'yin oxirigacha olib tashlash).

Bu jazolar ham o'yinchilarga, ham jamoa rasmiylariga nisbatan qo'llanilishi mumkin.

Qo'l to'pidagi roli

Gandbolda o'yinchilarning quyidagi pozitsiyalari mavjud:

- Darvozabon;
- Ekstremal. Ular qanotlarda o'ynashadi;
- nuqta qo'riqchisi. Maydon markazida o'ynaydi, ko'pincha posbon vazifasini bajaradi. Uning uchun transferlar berish qobiliyati va maydonni ko'rish muhim;

- Yarim o'rta vazn. Burchaklar va markaz o'rtasida o'ynang;
- Chiziqli. 6 metrlik chiziqda o'ynaydi. Uning vazifasi dushmanning himoyasiga xalaqit berish, dushman darvozaboni tomonidan urilgan to'plar uchun kurashishdir.

Natija

Ushbu sport turi bilan shug'ullanishda sportchilar sezish organlari, ko'rish va eshitish qobiliati rivojlanadi. Ular tayyorlanish natijasida musobaqada o'z qobiliyatlarini ko'rsata oladilar. Sportchilar qay tarzda shug'ullanganlarini musobaqa jarayonida trener kuzatib borib, ularga tug'ri taktikani kursatishi lozim. O'yin vaziyatidan kelib

chiqqan holda sportchilar o'z texnikalarini qo'llay olishlari kerak. Bu natijalarni to'g'ri qullaganligiga qarab mashg'ulotlar qanday samara berganini ko'rish mumkin.

Xulosa

Bu sport turida sportchilarda beshta jismoniy sifatlar rivojlanib boradi. Sportchilar har tomonlama yetuk shaxs bo'lib shakllanadi. Ma'naviy ruxan va aqlan, jismonan, barkamol inson bo'lib tarbiyanadi. Har bir sport bilan shug'ullangan bolalar yod g'oyalardan yiroq bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G.V.Bondarenkova, N.I. Kovalenko, A.Yu. Utochkin "Jismoniy madaniyat" Volgograd 2004 yil.
2. M.V.Vidyakin "Boshlang'ich jismoniy tarbiya o'qituvchisi uchun", Volgograd, 2002 yil.
3. M.V.Vidyakin "Jismoniy tarbiya bo'yicha sinfdan tashqari ishlar" Volgograd 2004 yil.
4. V.Ya.Ignatieva "Qandbol" "Jismoniy tarbiya va sport".
5. Izaak V.I., Nabiev T.E. "Universitetda qo'l to'pi" Toshkent 2005 yil.
6. Ignatieva V.Ya., Petracheva I.V., Gamaun A., Ivanova S.V. Qo'l to'pi bo'yicha yuqori malakali erkaklar jamoalarining raqobat faolligini tahlil qilish.
7. jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiylar, sportchilar va ta'lim muassasalari talabalari uchun. Moskva, 2008 yil.
8. Ignatieva V.Ya., Ovchinnikova A.Ya., Kotov Yu.N., Minabutdinov R.R., Ivanova S.V. Qo'l to'pi bo'yicha yuqori malakali ayollar jamoalarining raqobat faolligini tahlil qilish. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv muassasalarining murabbiylari, sportchilari va talabalari uchun uslubiy qo'llanma. Moskva, 2008 yil.