



## QO'L TO'PI (GANDBOL) VA UNI O'QITISH USLUBIYATI

---

*Izzatullayev Shahzod*

*Buxoro viloyati G'ijduvon tumani*

*2-son kasb-hunar maktabi*

*Jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

### ANNOTATSIYA:

Ushbu uslubiy qo'llanmada kelajak avlodni jismoniy va ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya, sport va boshqa omillardan foydalanish, ularni davr talablari asosida tashkil qilish yo'llari o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya va sport turlari, jumladan, futbol, voleybol, qo'l to'pi va basketbol bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, qo'l to'pi, o'yinchi, hujumchi, to'pni ilish, to'pni uzatish, to'pni yerga urib yurish texnikasi, qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasi

### АБСТРАКТНЫЙ:

В этом методическом пособии отражены способы использования физического воспитания, спорта и других факторов в воспитании будущего поколения физически и духовно совершенных и их организации с учетом требований времени. Массовое участие в занятиях физкультурой и спортом, в том числе футболом, волейболом, гандболом и баскетболом, становится повседневной потребностью школьников.

**Ключевые слова:** Гандбол, гандбол, игрок, нападающий, ловля мяча, передача мяча, техника удара мяча о землю, техника защиты в гандболе

### QO'L TO'PI O'YINIDA O'RGATISH USULUBIYATI (METODIKASI)

**Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi:** O'quvchilar qo'l to'pi sport turining uslubiy, nazariy, amaliy jarayonlarini o'rgatish bosqichlarini o'rganadi. Qo'l to'pi sport turiga qiziqishini oshirib, amaliy harakatlarni o'rganishni nazarda tutiladi.

**Dars o'tish vositalari:** o'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, Amaliy mashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

**Dars o'tish usullari:** nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

**Tayanch iboralar:** Qo'l to'pi sport turining tushunchalari, so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish, amaliy, sakrash, to'pni uzatishni o'rgatish, yuqoridan qo'lini siltab to'p uzatish, to'pni yerga urib yurish, to'pni otishga



o'rgatish, darvozaga to'p otish, tayanib to'p otish, sakrab to'p otish, yiqilib to'p otish, chalg'itishga o'rgatish, to'pni urib qo'ldan tushirish va kozo.

**1. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish uslubiyatlarining tavsifi.** Harakatlarni maqsadli o'rgatish murabbiydan o'qitish uslubiyatini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta guruhga bo'linadi.

1-jadval

O'qitish usullari.

O'qitish, o'rgatish usullari			
Suzdan foydalanish	Ko'rgazmali qabul qilish	Amaliy	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.	Plakatlar, kinogrammalar, video yozuvlarini ko'rsatish, namoyish qilish.	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning metodlari, qismlarga bo'lib o'rganish. Harakat jamlanmalarini butunligicha o'rganish	Qisman tartiblashtirilgan mashqlarning metodlari o'yin, musobaqada turli harakatlar jamlanmalarini qo'llash.

-So'zlardan foydalanish, ko'rgazmali qurollardan va amaliy uslublardan foydalanish. Bular o'z navbatida bir necha usullardan tashkil topadi.

-Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslubi butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq, aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida murabbiy o'quv materialining

o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi;

-Ko'rgazmali qabul qilish deb o'rgatilayotgan harakatlarni ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilishga aytiladi;

-Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Har bir uslubni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyat asosiy bosqichga, keyin boshqa bo'laklar va sportchining har hil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday uslubni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1. Usullar mohiyati bilan tanishtirish;
2. Shu uslubni soddalashtirib o'rgatish;
3. Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirish, takomillashtirish;



4. O'rganilgan usullarini o'yinda qo'llash, qo'l to'pi mashg'ulotining asosini tashkil etadi.

O'yindan tashqari o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usul (metod)ga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchta usul(metod)larni o'rgatib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

### **2.Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasini o'rgatish usullari.**

Hujum texnikasini o'rgatish usuli. Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda eng avval har bir harakat alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), so'ngra ular qo'shib o'rgatiladi. Bir harakat tuzilmasi o'rgatilgandan keyin, boshqa harakatni o'rgatish boshlanadi va o'rganilgan harakatlar bir-biriga bog'lanib, har xil holatlarda qo'llaniladi.

Yugurishda oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sakrashlar yordamida yugurish texnikasi o'rgatiladi;

To'xtashlarda tez yurib, sekin yugurib, tezlashganda avval bir oyoqda so'ng ikki oyoqda to'xtash mashqlari o'rgatiladi. Shug'ullanuvchining ikki oyoqda yugurib to'xtagandan so'ng, muvozanat saqlash uchun tana og'irligini to'g'ri taqsimlashi murabbiy tomonidan nazorat qilib boriladi;

Sakrash joyidan, so'ng yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrashga o'rgatiladi. Oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandlikga yoki uzunlikga sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to'g'ri bajarilishiga ahamiyat berish kerak.

O'yin maydonida harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa bo'ladi:

1. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish;
2. Turli holatlarda yugurib, yotib, emaklab va boshqa ko'rinishlarda tez yugurish;
3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab o'tish va yugurish;
4. Yugurish va sakrash harakatlarini galma-gal bajarish.
5. Belgilangan joylarda birin-keyin to'xtab yugurish;
6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish;
7. Har xil asbob va moslamalarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.
8. Yuqorida keltirilgan mashqlarni va harakatlarni estafeta shaklida o'tkazish.



To'pni egallash texnikasini o'rgatish. To'pni ilishga kirishishdan oldin to'pni og'irligiga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Oldinga to'pni tashlab, uni yerga tushirmay ilib olish;
2. To'pni oldinga tashlab, uni yerdan sapchigandan so'ng ilib olish;
3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish;
4. To'pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan yuqoriga irg'itib uni ilib olish; Bir vaqtda ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish va boshqalar.

O'yinchi yordamchi mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. To'pni ilish uzatish bilan birga o'rgatilsa, samarali natija beradi.

To'pni uzatishni o'rgatishdan oldin uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin holatda bo'lishi lozim. Bu malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Qo'llarni oldinga uzatib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'pni uzatish;
2. Joyida turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan (aylana) to'p uzatish;
3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib, har xil tomonlarga, yonga hamla qilish;
4. Joyida turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni mashq qilish;

O'rgatishni yuqoridan qo'lini siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llar yuqoriga ko'tarilishi kerak. Har xil oyoqlar oldinga qo'yilib, uch qadamdan so'ng to'p uzatish. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'pni uzatishni boshlaydilar

To'pni yerga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, yerga urib o'ynaydilar va h.k. To'pni pastga sapchitib, to'pni yerga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va yerdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni yerga urib yurishlar navbat bilan keyinroq o'rganiladi.

To'pni otishga o'rgatish. Har xil usullar bilan to'pni darvozaga otishga o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilarni dastlab to'pning yo'nalishi, chizig'i va darvozani mo'ljalga olish usullari bilan tanishtirish lozim.



Darvozaga to'p otishning ayrim usullari o'rganilayotganda birinchi navbatda, uning tuzilishi, so'ngra harakatining mazmuni o'rganiladi va to'p otish masofasi asta-sekin uzaytiriladi.

Tayanib to'p otish: Bu harakatni o'rgatishni uning asosiy bosqichi- to'pning tezligi oshishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tezlashtirish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki holat o'ng oyoqda turib chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan, chap oyoqni oldinga qo'yib devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat harakatning ketma-ketligiga qaratilishi lozim, to'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng otishning tayyorlov bosqichiga o'tiladi. To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, otishning tayyorlov bosqich ko'rinishlariga kirishiladi:

1. To'pni yerga urib kelgandan so'ng tez xarakat bilan to'p otish.
2. To'pni ilib olgandan so'ng darvozaga otish.
3. To'pni ilib bir, ikki, uch qadamdan so'ng darvozaga otish.
4. Har xil tezlanishlardan so'ng to'pni darvozaga otish; va b.

Shundan so'ng, to'p otish sharoitlari murakkablashtirilib bajariladi. O'yinchilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi. O'rgatilgan usullarni o'yinda qo'llashda takomillashtirilib boriladi.

Sakrab to'p otishning barcha harakatlarini joyida turib o'rgatish kerak. Dastlabki holat to'pni ikki qo'llab ushlab oldinga uzatiladi, to'p bilan qo'l yuqoriga ko'tarilib, orqaga uzatiladi, tana salgina yon tomonga egiladi, to'pni ushlagan qo'l tarafdagi oyoq tizza qismidan ozgina bukiladi, tayanch oyoq oldinda bo'lib og'irlik barmoqlarga tushadi va sakrash harakati bajariladi.

Yiqilib to'p otish – bu harakatni o'rgatish uchun yumshoq to'shak yoki qum to'ldirilgan chuqurchalardan foydalanish mumkin. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichidan, ya'ni, yerga tushish – yiqilishdan boshlash kerak. Oldin dastlabki holatdagi ikki qo'lga, qo'l bilan oyoqqa va yonboshga tushish – yiqilish o'rganiladi. Keyin bu mashqlar to'p bilan bajariladi.

Chalg'itishga o'rgatish. Chalg'itishlarning turlari murakkab bo'lganligi sababli shug'ullanuvchilar ularga oid usullarni to'liq egallaganlaridan so'ng boshlaydilar. Shug'ullanuvchilar eng avvalo har bir chalg'itishning texnikasini o'rganadilar, Mashqlarda har xil harakatlar bir-biri bilan qo'shiladi. Chalg'itishlar va undan keyingi harakatlar avval sekin, so'ngra har xil tezlik bilan bajariladi. Bir joyda turganda va harakat paytida bir yo'l bilan bajariladigan chalg'itishlardan so'ng, ularning har xil qo'shilmalari va tayanchsiz hoatda bajariladigan chalg'itishlar o'rgatiladi.



### 3. Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari

Himoya texnikasini o'rgatishda orqa bilan yurishga, yugurishga o'ng tomon bilan qadamlab, har xil yo'nalishlarda qo'llar bilan to'siq qo'yishni yoki to'pni olib qo'yish harakatlarini bajarishga ko'proq ye'tibor berish lozimdir. Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to'pning yo'nalishiga qarab joylashish ham o'rgatiladi. Keyinchalik hujumchiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni o'zgartirish o'rgatiladi.

Himoyada harakat qilishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Himoyada turishning dastlabki holatdan o'ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish;
2. Orqa bilan oldinga eng ko'p ilonizisimon harakatlarni bajarish kerak;
3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda quvlashmashoq o'yini o'ynash kerak; v h.k.

To'pni to'sishda qo'llarni tez harakat qildirishga o'rgatishdan boshlanadi. Darvoza maydonchasi bo'ylab joylashgan himoyachilar murabbiy ishorasi bilan darhol qo'llarini yuqoriga ko'tarib harakatlantiradilar, keyin qo'yidagi mashqlarni to'p bilan bajaradilar:

1. Hujumchi himoyachiga yuzma-yuz turib, har xil holatda darvozaga to'p otishni bajaradi, himoyachi esa to'p yo'nalishini to'sish uchun harakat qiladi;
2. Oldindan kelishilgan tomonga otish kuchini asta-sekin ko'paytirib to'p otiladi, hujumchilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi;
3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p yo'li to'siladi;
4. O'yin davomida darvozaga otilgan to'plar yo'li to'siladi; 5. Birin-ketin darvozaga otilgan bir necha to'pni to'sish va h.k.

To'pni olib qo'yish texnikasi o'rgatilayotganda harakat boshlanishidan oldin turish holatini to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatga egadir.

Bu mashq oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni olib qo'yish texnikasi bilan o'rgatiladi. So'ng hujumchining orqasidan tezlik bilan chiqib to'pni olib qo'yish harakatlari o'rgatiladi.

To'pni urib chiqarish, oldin bir joyda turib raqibning qo'lidagi to'pni urib tushirish yo'llari o'rgatiladi, avval to'p uzatilayotganda, keyin darvozaga otilayotganda to'p urib tushiriladi, keyinchalik esa to'pni uzatishga yoki darvozaga



otishga tayyorlanayotganda urib tushirish va oxirida to'pni yerga urib tushirish vaqtida uni urib tushirish o'rgatiladi.

#### **4. Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari.**

Darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish - o'yinda darvozabon yarim jamoa deb aytiladi, chunki darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchilar yuqorida ko'rsatilgan harakatlardan tashqari, agar, ular darvozada o'ynasalar, darvozabon harakatlarini ham bajarishlari kerak, bunda to'pni gavdaning barcha qismi bilan qaytara olishlari kerak bo'ladi.

Darvozabon darvoza maydonidan chiqqanda, maydon o'yinchisi hisoblanadi. O'yin texnikasiga oid mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra himoyachi va hujumchi o'yinlaridan farq qilmaydi. Darvozabonga sakrash texnikasini o'rgatishda, takomillashtirishda darvozaning yuqori burchaklariga otiladigan to'pni qaytarish usullaridan foydalaniladi. Darvozabonni to'pni ilib olishi uning asosiy vazifasiga kirmaydi, ammo shunga qaramay u to'pni ilishni mukammal bilmog'i kerak.

Taktik harakatlarni o'rgatish texnikasi – o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi. Har bir taktik harakatni o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1.O'rgatilishi lozim bo'lgan taktik harakatni tushuntirish va chizma yoki kichraytirilgan maketda ko'rsatish;

2.Harakat yo'llarini maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatishini chizma yo'li bilan guruhda shug'ullanuvchi o'yinchilarga o'rgatish;

3.Maxsus vazifa – topshiriq olgan raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;

4.Faol raqiblarga qarshi himoya harakatlarini o'rgatish;

Yuqorida aytilganlarni ikki taraflama o'yin davomida mustahkamlab borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

#### **Savol va topshiriqlar**

1. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usulubiyatlarini tavsifini ayting.
2. Qo'l to'pi o'yini o'rgatishda so'z uslubidan foydalanishni tushuntiring.
3. Qo'l to'pi o'yinini o'rgatishda ko'rgazmali qabul qilish uslubidan foydalanishni tushuntiring.
4. Qo'l to'pi o'yinini o'rgatishda amaliy uslubdan foydalanishni tushuntiring.
5. O'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketmaketligini aytib bering?
6. Qo'l to'pi o'yinida qanday hujum texnikalarini bilasiz?



7. O'yin maydonida harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qanday mashqlardan foydalanilsa bo'ladi?
8. To'pni ilishga kirishishdan oldin to'pni og'irligiga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qilish uchun qanday mashqlardan foydalanish mumkin?
9. Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullarini izohlang.
10. Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatishda qanday usullardan foydalaniladi.
11. Taktik harakatni o'rgatish qanday tartibda amalga oshiriladi?

#### **Adabiyotlar:**

1. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yil.
2. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T. O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
3. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
6. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
7. Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari».Toshkent,1987y
8. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. "Gandbol" Toshkent 2007 yil.