



ARTICLE INFO

Received: 13th December 2022

Accepted: 21th December 2022

Online: 22th December 2022

KEY WORDS

Gandbol, to'pni uzatish, uloqtirish, taktik usul, o'yin texnikasi.

Gandbol (nemischa hand - qo'l, ball -to'p), qo'l to'pi — sport o'yini. 19-asr oxirida Yevropada paydo bo'lgan. Daniyalik Xalger Nilson ixtiro etgan. Xalqaro Gandbol federatsiyasiga (IHF; 1946 yil asos solingan) 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.

Gandbol jamoa o'yini bo'lganligi sababli, o'yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo'ysundiriladi. Shu bois o'yinchi unga o'zini to'la bag'ishlashi kerak. O'yinda jismoniy sifatlargina emas, balki onglilik, faollik, intizom, maqsadga intilish, o'zini tutish, hissiyotlarni jilovlash kabilar ham

SPORT O'YINLARI-QO'L TO'PI

Salaydinov Botir Meyliyevich

katta o'qituvchi,

Jismoniy tarbiya va sport turlari kafedrasida

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7471489>

ABSTRACT

Ushbu maqolada qo'l to'pi sport turining kelib chiqishi, dastlab qaysi davlatda kim tomonidan tashkil etilganligi, O'zbekistonga qaysi yillarda kirib kelgani, o'yinda jamoa tarkibi, tarkib haqida ma'lumot va eng asosiysi qo'l to'pi o'yinining texnikasi va usullari haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

tarbiyalanadi. Shular qatori, o'yinchida kuzatuvchanlik, e'tiborlilik, ijodiy tafakkur kabi xislatlar ham shakllana boradi. Gandbol o'yinida ham boshqa o'yinlarga o'xshab belgilangan qoidalarga rioya qilgan holda raqib darvozasiga ko'proq to'p kiritish va o'z darvozasini to'p kirishidan himoya qilishdir. Ko'p to'p kiritgan jamoa g'alaba qiladi.

Jamoa tarkibida besh o'yinchi bo'lsa, o'yin boshlanaveradi. O'yinchi biror sababga ko'ra maydondan chiqarib yuborilganda ham o'yin to'xtatilmaydi. Darvozabon o'yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o'yinchilar darvozabonning o'rniga turishlari mumkin. O'yin 15 daqiqadan 2 taym davom etadi (orada 10 daqiqa tanafus bo'lib, darvozalar almashiladi). Gandbol o'yini har qanday to'p bilan har qanday maydon va hatto ko'cha maydonlarida ham o'ynalishi mumkin. Faqat maydon chizig'i hamda 2 x 3 m hajmdagi darvoza belgilansa kifoya. O'yin maydonini belgilash unchalik qiyin emas, darvoza oldida 6 metrli yarim doira (to'p aynan shu joydan uriladi) va



maydonni ikkiga bo'lib turavchi o'rta chiziq bo'lsa yetarli.

Gandbol o'yini mashg'ulotlarida muayyan qoidalarga amal qilinadi. Organizmni mashg'ulotga tayyorlash uchun tayyorgarlik mashqlari bajariladi. Bu ba'zi noxushliklardan saqlaydi. Tayyorgarlik mashqlarida dastlab sekin yuguriladi, so'ngra tezlashib, yo'nalishlar o'zgartiriladi (oldinga, orqaga burilib), oyoqdan oyoqqa sakrashlar bajariladi.

To'pni joyda turib va harakatda bir-biriga uzatish, darvozaga urish mashq qilinadi. Shundan so'ng o'yinni boshlash mumkin:

1. Maydonda intizom va tartibga rioya qilish kerak.
2. O'yin paytida baqiriq-chaqiriq qilmaslik lozim.
3. O'yinchilar o'zaro urilib ketmaslikka harakat qilishlari zarur.
4. Gandbol o'ynaganda yengil, yumshoq, qulay poyabzal kiyilgani ma'qul.

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bolib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek maqul bo'lgan chinakam halqchil oyin hisoblanadi.

Qo'l to'pi mazmunida o'ziga xos bo'lgan texnik va taktik usullar juda ko'p. Ularning ba'zi bir xususiyatlari basketbolga o'xshab ketsa ham uning mazmun-mohiyati tubdan farq qiladi. Ayniqsa, to'pning shakli (kichikroq va konussimon) va og'irligi boshqa turdagi to'plarga unchalik to'g'ri kelmaydi. Ya'ni uning og'irligi erkaklar uchun 425-475 gramm, aylana uzunligi 58-60 sm. Ayollar va yoshlar uchun to'pning og'irligi 325-400 gramm, to'pning aylanasi 54-56 sm dan iborat.

O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi to'pni egallab olib, himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. Top bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishini talab qiladi.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shugullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimining rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shugullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Qo'l to'pi 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 xislatlarni, taktik tafakkurni kamol toptirishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi o'quvchi uchun zarur bolgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz harakatlar bajariladi. Oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda qo'llaniladigan turli xil maxsus usullar,



harakatlar yig'indisi qo'l to'pi o'yinining texnikasini tashkil etadi.

- Texnik usullar bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi hisoblanadi. Yuksak sport natijalariga erishish gandbolchilarning shu turli xil vosita va harakatlarni qanchalik to'liq egallashiga bog'liqdir.

Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish - o'yinchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining mezonidir.

-O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi, to'pni ilish, olib yurish, uzatish va darvozaga otish - bu hujum texnikasi deyiladi. To'p yo'lini to'sish, uni ilib olish, to'pni urib qaytarish va darvozabon o'yini himoya texnikasi deyiladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Asosiy harakatlardan biri o'yinchining turish holati hisoblanadi. Asosiy turish - baland holatda turish bo'lib, bunda oyoqlar ozgina bukilgan, oyoqlar oralig'i yelka keng ligida, gavda ozgina oldinga egilgan, qo'llar oldinda va tirsakdan bukilgan holatda turiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli chaqqon va ildam harakat qilsa, o'sha o'yinchi jamoasiga ko'proq foyda keltiradi. Shunga ko'ra, har bir o'yinchi tez joyidan qo'zg'ala olishni, yugurayotib harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishni, vaqtida to'xtash va sakrashni, orqa bilan oldinga erkin harakat qilishni, yon tomonlar bilan yurish va yugurishlarni bilmog'i lozim. Qo'l to'pi o'yinida ikkita yirik texnikaviy qism bo'ladi:

1.Maydon o'yinchisi texnikasi.

2.O'yinida darvozabon texnikasi.

Har bir qism o'z navbatida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasiga bo'linadi - ular esa, turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat bo'ladi. Bu harakatlardan maydon o'yinchilari va darvozabon samarali foydalanishi lozim.

Usul va o'yinlar turlarida harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, kichik-kichik bo'limchalari bilangina farqlanadi. Turli usullardan, harakatlardan foydalanish qo'l to'pi o'yini texnikasini yanada rivojlanishiga yordam beradi. Har bir o'rganilayotgan harakatlarni davomiyashtirish usul turlarini tuzukroq, aniqroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarini takomillashtirish vazifalarini ijobiy hal qilishga yordam beradi.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, topni qabul qilish, uloqtirishlar kabi shugullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlardan 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. Qo'l to'pi 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 sifatlarini ayni paytda irodaviy xislatlarini, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan. Qo'l to'pi 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 qilishining muhim

vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda Alpomish va Barchinoy meyoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

References:

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. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T. O'zbekiston, 1994. 2-tom. 300 b.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
5. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
6. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
7. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
- 8.Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari».Toshkent,1987y
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.