

GANDBOL SPORT TURINI O`RGATISH TEXNOLOGIYASI

Qutlimuratova Sarbinaz
Qoraqalpoq davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7634074>

Annotasiya. Ushbu tezisda sportning bolalarga ahamiyati, gandbol sport o'yini va uning salomatlik uchun foydasi, shuningdek, gandbol sport turning texnikasi va uni o'rgatish texnologiyasi haqida so'z etilgan.

Kalit so'zlar: sport, gandbol, to'p, texnik usullar, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi.

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz faravonligini ta'minlashning muhim tomonlaridan biri bo'lgan barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda sportning o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Sport zamonaviy jamiyatda muhim o'rin egallaydi va bizning hayotimizni mazmunan boyitadi, asab tizimimizni mustahkamlaydi.

Mamlakatimizda sportning barcha turlari ham jadal sur'atlar bilan rivojlanib, keng ommalashib bormoqda. Bunday sharoitlardan unumli foydalanayotgan murabbiy va sportchilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda vatanimiz sharafini munosib himoya qilib kelishmoqda.

Gandbol sporti ommaviy sport o'yinlari turi hisoblanib, aholining barcha qismi bu sport turi bilan sevib shug'ullanib keladilar. Gandbol mashg'ulotlari bilan bolalar va o'smirlar sport maktablarida, ixtisoslashtirilgan sport maktablari va bilim yurtlarida muntazam shug'ullanish mumkin. Shuningdek gandbol sportiga o'rgatish o'rta maktablar, kasb hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya darslari va to'garak mashg'ulotlari jarayonlariga kiritilgan. Bu sport turi o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biri hisoblanadi. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi – to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p 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'ysindirishini talab qiladi. 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.

Gandbol o'yiniga 1898- yilda 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 darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «Xandbol» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo'l, ball-to'p ya'ni –qo'l to'pi yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi. Gandbol o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Gandbol o'yini texnikasi gandbolchining maydondagi asosiy jismoniy harakatlari turkumi hisoblanadi. Gandbol o'yinchilarining maydondagi o'yin faoliyatiga qarab maydon o'yinchisi o'yin texnikasi va darvozabon texnikasiga bo'linadi. Har bir texnik harakatlar maydon o'yinchisining hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'lingan bo'lib, bu yerda hujum texnikasi, maydon joy almashtirish texnikasi va to'pni olib yurish texnikalaridan iboratdir.

Texnik usullar – bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yin texnikasi himoyasida qo'llaniladi. Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi.

2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi.

Demak, bugungi kunda yoshlarimiz istagan sport turi bilan shug'ullanishi va har qanday cho'qqini zabt etish imkoniyatiga ega. Buning uchun faqat izlanish, intilish va harakat bo'lsa bas. Sport turlari ichida gandbol sport turi bolalarni chaqqonlikga, har tomonlama baquvvat bo'lishiga, asab tizimining mustahkamlanishiga yordam beradi. Bu o'yinda qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Gandbol musobaqalari qat'iyligni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shaxar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat xissini tarbiyalaydi. O'yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchi larning ruxiy xususiyatlarini aniklashga imkon beradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart. O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri harakat qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

References:

1. Sh.K.Pavlov, Z.Sh.Yusupov, Z.Z.Yusupov, Z.E. Yusupova, "Gandbol tarixi va o`yin qoidalari" o`quv qo`llanma, Toshkent, 2016-yil.
2. M.P.Shestakov. «Gandbol. Takticheskaya podgotovka». Moskva, 2001.
3. J.A.Akramov, Gandbol Uchebnik. 2003 g, Tashkent.
4. J.A.Akramov, Sh.K.,Pavlov, F.A.Abduraxmanov, Gandbol. Programma i uchebnoe posobie, 2003 g, Tashkent.