

## GANDBOLCHILARNING HUJUM VA HIMOYADAGI TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

**Mamashafiyeva Farangiz Abdulloyevna**

*Sam davlat chet tillar insituti magistr*

**Annotatsiya:** *Maqolada gandbol texnikasi, hujum va himoya taktikasi juda yaxshi yoritilgan. Gandbol tarixi, O'zbekistonda gandbolning rivojlanis Abu-Yahyo G'ulom o'g'li tel:+99891- Sevinov 963-3831h tarixi va jamoalar haqida yetarlicha ma'lumot berilgan. Asosan gandbolchining hujum va himoyadagi harakat texnikasi ilmiy jihatdan yaxshi yoritilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Gandbol, hujum, himoya, texnika, fitlar, chalg'itish, to'pni olib yurish, to'siq, tarix, jismoniy tarbiya, malaka, davlat, tahlil, samaradorlik.*

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasini rivojlanishiga qaratilgan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tatbiq etib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017- yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori shular jumlasidandir. Ma'lumki jismoniy tarbiya sport millat genofondini shakllantirish va sog'lom barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida yildan yilga turli yosh avlodni kundalik turmush tarziga aylanib bormoqda. Bugungi kunda respublikamizning barcha hududlari-yu chekka-chekka qishloqlarida ham jismoniy tarbiya bilan bir qatorda sport turlari ham sport turi dunyo miqyosida eng ommaviylashgan sport turi hisoblanadi. Bugungi kunda respublikamizning ta'lim muassasalarida gandbol sport turi fan va sog'lamlashtirish rivojlanib bormoqda. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy **sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning gandbol turi beqiyos ahamiyat** kasb etadi. Gandbol vositasi sifatida o'quv rejalarga kiritilgan.

Gandbol o'yini barcha sport turlari kabi o.,zining olamshumul tarixiga ega. 1898 yilda – gandbolga 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, jamoadagi o'yinchilar sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda "Handboll" inglizchadan tarjima qilinganda hand – qo'l, ball – to'p ya'ni – qo'l to'pi yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi. Xolger Nilson ikkita sport o'yindan ya'ni futbol va basketbol sport turidan yangi sport turini yaratish g'oyasi paydo bo'lganda hech kim bu o'yin dunyoda shunchalik keng tarqalishini kutmagan edi. 11 kishidan iborat jamoa bilan o'yin yaratish 1917-1919-yillarga to'g'ri keladi. O'yinning ikkala yo'nalishi ham uzoq vaqtdan beri mavjud. O'yin maydonining birinchi o'lchamlari 40x20 metr, darvozaning bo'yi 2 metr, eni esa 2,1 metr, to'pning aylanasi esa 68-70 sm bo'lgan. O'yinning dastlabki qoidalari bo'yicha to'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat berilmagan.

Gandbol o'yini qoidalariga keyingi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923- yilda to'p o'lchami qisqartirildi va o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu, o'z navbatida, o'yin texnikasi va taktikasiga ta'sir ko'rsatib, o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi. 1925-yilda Germaniya terma jamoasining Avstriya terma jamoasi bilan birinchi xalqaro uchrashuvi bo'lib o'tdi. Germaniya terma jamoasi o'yinda 5:6 hisobida mag'lubiyatga uchradi. 1926-yilda gandbolning xalqaro sport bilan tan olinishi bir qator mamlakatlarda o'yinni rivojlantirishga turtki berdi.

Gandbol musobaqalari o'tkazilgan. 1960-yili Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960-yilda O'zbekistonda gandbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi 1938-yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va Ozbekiston gandbolchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962-yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

O'yin texnikasi: 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 gandbol texnikasini tashkil etadi. Gandbol o'yin texnikasi maydon o'yinchisi va darvozabon texnikasiga ajratiladi. Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan – harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi (6-jadval). Gandbol o'yini texnikasi ikkita asosiy katta qisimga “hujum” va “himoya texnikasi”ga ajratish mumkin. Hujum texnikasida “harakat” va “to'pga egalik qilish” usullari, timoya texnikasida esa “harakat” va “to'pga qarshi egalik qilish” usullariga ajratiladi. Har bir tarkibiy qism o'yin faoliyatini o'z ichiga oladi, ular o'z navbatida bir necha usulda amalga oshiriladi. 1) texnikani bajarayotganda qo'l va oyoq harakatlarining soni (bitta yoki ikkita); 2) qo'lning to'p bilan yelka holatiga nisbatan harakati (yuqori, yon, pastki); 3) to'pni uzatish usullari harakati (siltash, zarba). 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. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi. Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. 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.

Gandbol texnikasini tasniflash o'yin texnikasini obyektiv prinsipga muvofiq taqsimlashga asoslangan. Hujumdagi o'yin tex

Hujum o'yini texnikasi: To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qaramaqarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin (7-jadval). O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlab, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi. Ularni amalga oshirish uchun gandbolchi tanasini maqbul. Ushbu hollardan maydon o'yinchilari keng foydalanadilar. Darvozabonning turish hollari maydon o'yinchisidan keltirish kerak, bu odatda o'yinchi turish holati deb ataladi. Oyoq tizza qismidan biroz egilgan, yelkalari holatga oldinga tushirilgan, qo'llar tananing oldidagi tirsak qo'shilishida egilgan va kaftlar tanadan chetga surilgan gandbol o'turish holati hisoblanadibutunlay farq qiladi, chunki darvozabonning qo'llari ikkiga ajratilgan holatga keltiriladi. Harakatlar. O'yin vaziyatiga qarab, gandbolchi yurish, yugurish, sakrash, to'xtash usullaridan foydalanadi. Gandbol o'yinchisi maydondagi harakatlarini amalga oshirishda sheriklar bilan o'zaro munosabat va raqiblarga qarshi turish uchun joy tanlash harakatlarini O'yin texnikasi Maydon o'yinchisi texnikasi Darvozabon texnikasi Hujum texnikasi Himoya texnikasi Hujum texnikasi Himoya texnikasi Harakatlanish texnikasi To'pni egallash texnikasi To'pni egallash texnikasi Qarshilik ko'rsatish Harakatlanish texnikasi To'pni egallash texnikasi To'pni egallash texnikasi Qarshilik ko'rsatish Texnik usullar, ularning turlari, bajarish shart-sharoitlari 25 amalga oshiradi. Yurish. Gandbol o'yinchisi joyni o'zgartirish uchun ishlatiladi. Tez yugurish yoki burilish, to'xtash, sakrash qobiliyatiga ega bo'lish uchun o'yinchilar orqa, yuz va yonboshlarni biroz egilgan oyoqlarda oldinga siljitadilar. Yugurish. Gandbolchining yugurishi sportchining yugurishidan farq qiladi, oyoq mashqlari to'liq bajarilmagan yugurish bilan tavsiflanadi. Ushbu usul harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishga imkon beradi. Harakatning ritmi va sur'atini o'zgartirish, aldamchi harakatlar qilish. Sakrash. Gandbolchilar bir yoki ikki oyoq bilan itarish orqali yuqoriga, uzunlikga, yon tomonga va bajarish usuliga ko'ra tasniflanadi. Gandbolchi tomonidan to'pni yetkazishda, darvozaga otishda, to'xtashda, baland uchadigan to'plarni ilishda keng qo'llanadi.

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'larning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi. To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi. To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlab kerak bo'ladi. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlab, to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlab mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlablik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir. Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir

harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratiladi. To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish – bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan). To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib, himoyachini aldab o'tish juda foydalidir. Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish va to'p uzatishlardan foydalaniladi. To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutilishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o'yinida to'siqlarni yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin. Guruh bo'lib qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

**Himoya texnikasi** :Gandbolchilarning raqobatbardosh faoliyatining ajralmas qismidir .O'yinning natijasi ko'jihatdan himoyalananayotgan jamoaning ishonchli va to'g'ri harakatlariga bog'liq. Himoyada o'ynash, jamoa bir nechta hujumlarni hal qiladi: u o'z jamoasini raqibning zarbalaridan himoya qiladi, uyushgan hujumni oldini oladi va to'pni egallash uchun kurashadi. Himoya texnikasining xatti-harakatlari hujum texnikasining muvaffaqiyatidan pastdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida” gi Qonuni. – Toshkent, 1997. - 27 b.
2. O.,zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015-yil, 4-sentabr.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida”gi 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-son Qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M. “Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz”. –Toshkent: O'zbekiston, 2017.
5. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Y. Gandbol nazariyasi va uslubi. Darslik. –Toshkent. Fan va texnologiya, 2017.
6. Azizova R.I. Gandbolchining texnik tayyorgarligi. –Toshkent, 2006.
7. Izaak V.I., Nabiyev T.I. Gandbol. –Toshkent, 2005. 8. Pavlov Sh, Abduraxmanov F, Akromov J. Gandbol. – Toshkent, 2005.
8. Pavlov Sh, Abduraxmanov F, Azizova R. Gandbol. – Toshkent, 2007.
10. Pavlov Sh, Abdurahmonov F, Akromov J. Gandbol. Darslik. – Toshkent, 2005. 11. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X, Yusupova Z.E. Gandbol (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi). Uslubiy qo'llanma. –Toshkent: O'zDJTI nashriyot-matbuot bo'limi. 2014.



12. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent, 2012.
13. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O’quv qo’llanma. – Toshkent, 2010.
14. Gapparov Z.G. Sport psixologiyasi. Darslik. – Toshkent, 2011.
15. Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. –Toshkent, 1998.
16. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. – Toshkent: Abu Ali ibn Sino, 2002.
17. Salamov R.S. Sport mashg’ulotining nazariy asoslari. – Toshkent, 2005.
18. Qosimova R.A., Do’sanov U.T. Gandbol (gandbol) va uni o’qitish uslubiyati. – Samarqand, 2011.