

## GANDBOL O‘YININING UMUMIY TASNIFI

*Dexqonov Boxodir Burxonovich.*  
*Qo'qon davlat pedagogika instituti dosent v.b.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada Gandbol atletik sport turlaridan biri. O‘yin texnikasi .O‘yin taktikasi. O‘yin davomida to‘pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko‘prok to‘p urishga harakat qilish usullari. Raqib jamoasi esa o‘z darvozasiga to‘p urdirmaslikka, raqibdagi to‘pni olib qo‘yishga va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o‘z oldiga qo‘yishligi haqida ma’lumotlar keltirilgan

**Kalit so‘zlar.** O‘yin texnikasi .O‘yin taktikasi ustunlikka erishish O‘yin jarayonidagi strategiya to‘pni egallash boshqarish san’ati musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Gandbol atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o‘yinчилari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o‘z rejalarini yashirgan holda, raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. Shuning uchun bu o‘yinni raqiblarning o‘zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin. O‘yin jarayonini o‘yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo‘lmaydi.

O‘yin texnikasi – o‘yin usullarining yig‘indisi bo‘lib, raqib ustidan g‘alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O‘yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o‘yin davomida raqib ustidan g‘alaba qozonish maqsadida qo‘llaydi. O‘yin davomida to‘pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko‘prok to‘p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o‘z darvozasiga to‘p urdirmaslikka, raqibdagi to‘pni olib qo‘yishga va javob hujumini tashkil qilish vazifasini o‘z oldiga qo‘yadi. Buning natijasida jamoalarning o‘zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya – sport kurashini boshqarish san’atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to‘g‘risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo‘lajak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo‘ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo‘lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish jarayonida strategiyaning vazifalari quyidagicha bo‘ladi:

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

1. Jamoadagi har bir o'yinchining imkoniyatlarini baholash va o'yin rejasini aniqlash.

2. Raqib jamoasi o'yinining xarakteridan kelib chiqqan holda qarshi o'yin tizimini va shaklini tanlash.

3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir biri bilan bog'liq.

Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yin texnikasini qo'l to'p o'yinchisi egallagan bo'lishi kerak.

Musobaqa jarayonida gandbol o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati to'g'risida raqib ma'lumotga ega bo'ladi, shuning uchun raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatish kerak.

Gandbol o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi

Gandbol o'yini jamoa o'yini hisoblanib, o'yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa a'zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko'prok to'p kiritib, o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir. Jamoa o'yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim. Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab: darvozabon va maydondagi o'yinchilar: hujumda (markaziy o'yinchi, yarim o'rta qanot va chiziqdagi o'yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi.

Gandbol o'yinchilarining harakat faoliyati deganda, nafaqat o'yin texnikasi va taktik harakatlarni, balki umumiy maqsadlarni ko'zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig'indisi tushuniladi.

Gandbol o'yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati gandbol o'yinchilar malakalarining mustahkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasining rivojlanganligiga bog'liqdir. Hozirgi zamon gandbol sport turida o'yinning jadallashganligi ko'rinib turibdi. Bu gandbol o'yinchilarning o'yin paytidagi to'xtovsiz harakatlari, ya'ni maydonda to'psiz va to'p bilan tez harakat qilish hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir. Zamonaviy gandbol sport turi o'yinchilarning harakat faoliyatlari va funktsional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo'yadi. Musobaqa davrida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

O'yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi. Tezlik bilan hujumga o'tish va hujumdan o'z darvozasiga qaytishda gandbol o'yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Gandbol oyinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul kilish, raqib bi-lan kurashda darvozaga to'pni otish. Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan: o'yinchi himoyalani jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V.I.Izaakning ma'lumotiga ko'ra, markaziy himoyachi 730 metr, qanot o'yinchisi 400 metr masofani bosib o'tadi. Shunda markaziy himoyachi to'p bilan harakat qilayotgan hujumchiga qarshi yugurib chiqishda 250 metr, qanot himoya-chisi esa 20 metr masofani bosib o'tadi, xolos. Ayniqsa, to'pni uzatish-larda farq son jihatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni 2-3 marta qanot o'yinchisiga nisbatan, 6-8 marta esa chiziqdagi o'yinchiga nisbatan ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'liq bo'ladi. Hujumdan himoyaga o'tish, himoyadan hujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p tez yugurishlarni amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tez yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib, raqibning hujumdagi rejalarini buzib yuborishga harakat qiladi. Boshqa o'yinchilarga nisbatan sakrashlarni ko'proq yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrashlarining umumiy soni uncha ko'p emas. O'rtacha har bir o'yinchi 20 martagacha har xil sakrashlarni amalga oshiradi. Bu keltirilgan raqam erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib, bir oz farq qilishi mumkin.

Gandbol shunday shiddatkor o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan ishlarni qamrab oladi. Bu, o'z navbatida, maydondagi o'yin holatiga bog'liqdir. Gandbol o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari, to'p bilan qilinadigan harakatlar, raqib bilan birga-bir kurashda, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar, ayniqsa, raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

O'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda radiotelemetrik apparatlar yordamida o'tkazilgan



## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 sekunda 1-3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshlanishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda, o'yin davomida o'yinchining yurak urishi 1 daqiqasiga 160-180 marta bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urishining tezligi musobaqaning ahamiyatiga, raqibning mahorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi. Kalendar musobaqalar davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi 1 daqiqada 162 martadan kam bo'lmaydi. Shiddatli musobaqa sharoitida o'yinning 50% vaqti davomida o'yinchining yurak urish tezligi 1 daqiqada 180 marta va undan yuqori bo'ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan erkak va ayol gandbol sportchilarining yurak urishi tezligi son jihatidan deyarli farq qilmaydi. O'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 9800-10800 gacha bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Yuqori razryadli gandbol bo'yicha sportchilarning o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari past razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrashlar, birdaniga tez harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytida bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni ilib olib o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davr boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyati-dagi faol va sust davrlar 10-40 sekunda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan

uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi 1 daqiqada 144-176 151152 gacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa bu ko'rsatkich 1 daqiqada 120-162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yig'indisi 8000- 9600 gacha bo'ladi. Yuqori razryadli sportchilar o'quv-mashg'ulot jarayonining asosiy maqsadi ularning musobaqa davrdagi harakat faoliyatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Gandbol o'yinchilarining o'yin paytidagi harakat faoliyatlari haqida kerakli ma'lumotlar murabbiyga maxsus mashqlar majmuasini (kompleksini) ishlab chiqish imkonini beradi. Gandbol o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi haqidagi ma'lumot esa unga o'yinchilarni ovqatlanish, dam olish tartibini rejalashtirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida, sportchilar organizmining ishchi holati qayta tiklanishini ta'minlaydi. Gandbol o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruhiy tayyorgarliklarini

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishini hamda jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining mustahkamlanishi ko'zda tutiladi. Gandbol jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy gandbol o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi.

Masalan:

1. O'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatleri yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland o'yinchilarda esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish yordamida kutilgan natijalarga erishish mumkin;

2. Ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining yetishmovchiligini boshqa sifatleri tarbiyalash yordamida, masalan, baland bo'yi o'yinchi reaksiyasining sustligi unda kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldanchi harakatlarni takomillashtirish natijasida maqsadga erishsa bo'ladi.

3. Jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish yordamida, himoya paytidagi harakat tezligining yetishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish yordamida.

4. Bir usulni yaxshi egallayolmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish natijasida, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarini mukammal egallagan bilan.

5. Taktik fikrlashda yetishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan qoplanadi.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatleri yuqligi yoki kamchiligini boshqalari bilan o'rnini bosishni ko'zda tutishlari zarur. O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyor-garligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgarishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi. Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi ( hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlari, murabbiy

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

tomoni-dan qo'yilgan vazifalar va boshqalar). Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbiy yo'naltirish berishi lozim, o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart.

**ADABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. Ayrapetyans L.R. Voleybol: Kniga trenera.-T., 1995.
2. Akramov J.A. Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.-M., 1992.
3. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." *Scientific-theoretical journal of International education research* 1.3 (2023): 92-97.
4. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." *International Bulletin of Applied Science and Technology* 3.3 (2023): 89-93.
5. Хожимуродова, Махлиёхон, and Фахриддин Иномов. "AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOVEMENT SKILLS AND COMPETENCIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES." *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences*. 3.7 (2023): 252-257.
6. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." *Journal of Positive School Psychology* (2023): 870-876.
7. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429* 11.11 (2022): 135-141.
8. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture* 3.12 (2022): 58-62.
9. Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." *Scientific journal of the Fergana State University* 6 (2023): 132-132.