

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT
VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SH.PAVLOV
F.ABDURAHMONOV
J.AKROMOV

GANDBOL

*Jismoniy tarbiya instituti va
jismoniy tarbiya fakultetlari
talabalari uchun darslik*

TOSHKENT – 2005

Mualliflar:

Pavlov SHoislom Kalibaevich – O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo‘l to‘pi kafedrasining dotsenti;

Abdurahmonov Ferdeus Ahmedxonovich – O‘zDJTI futbol va qo‘l to‘pi kafedrasining dotsenti, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy;

Akromov Jasur Anvarovich – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

Ayrapet‘yants L.R. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Koshbaxtiev I.L. - pedagogika fanlari doktori, professor.

Darslik O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash tomonidan nashrga tavsiya etilgan.

Mazkur darslik O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi «Fan va texnologiyalar markazi» innovatsiya ishlari dasturi doirasida yaratilgan.

© O‘zDJTI nashriyot-matbaa
bo‘limi, 2005 y.

MUALLIFLARDAN

O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani va texno-logiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. SHu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997 yil 29 avgustdagi IX sessiyasida «Ta'lim to'g'risida»gi qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi qabul qilindi. Yurtboshimiz Islom Karimov tashabbusi bilan dunyoga kelgan ta'limning «o'zbek modeli» taraqqiy etgan mamlakatlarning mutaxassislar tomonidan e'tirof etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchiyoshlarning kundalik ehtiyojiga aylan-mog'i zarur, shu bilan birga u o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakl-lantirishda, ularni barkamol inson bo'lib etishishga, qonun-buzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur darslik O'zDJTI va jismoniy tarbiya fakul-tetlarida ta'lim olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, shu fan mutaxassislarini tayyorlash dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Darslikni yozishda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo'l to'pi kafedrasining ish tajribalari, O'zbekiston va boshqa mamlakatlar gandbol bo'yicha mutaxassislarining qo'llanmalari asos qilib olindi.

Darslik yuzasidan barcha fikr-mulohaza va takliflarni quyidagi manzilga yuborishingizni iltimos qilamiz.

Toshkent shahri, 700052, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, futbol va qo'l to'pi kafedراسi.

SHARTLI BELGILAR:

- | | |
|----------|---------------------|
| T | - trener; |
| O | - hujum o'yinchisi; |

| | |
|-------|---|
| X | - himoya o'yinchisi; |
| D | - darvozabon; |
| ----- | - to'p yo'nalishi; |
| _____ | - darvozaga otilgan to'p; |
| _____ | - o'yinchi harakat yo'nalishi; |
| | - to'pni erga urib olib yurish; |
| | - aldamchi harakatlar; |
| _____ | - to'siq qo'yish; |
| | - aylanib o'tishga qo'yiladigan us-tunchalar; |

QO'L TO'PI O'YININING MOHIYATI VA TAVSIFNOMASI

Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomat-ligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan

biridir. 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'yin-chilarining 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.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. YUklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, 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 sifatleri, ayni paytda irodaviy hislatlarni, 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 musoba-qalari 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.

| | |
|--|-----|
| Respublikamizda gandbolning rivojlanishi..... | 10 |
| O'yin texnikasi | 16 |
| Hujum va himoya o'yinining tasniflanishi | 17 |
| Himoya o'yini texnikasi | 34 |
| Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi | 39 |
| Gandbol zarbasining biomexanikasi | 49 |
| O'yin taktikasi | 58 |
| Hujum taktikasi | 59 |
| Himoya taktikasi | 70 |
| Tayyorgarlik turlari | 80 |
| Jamoa harakatlari | 61 |
| O'rgatish uslublari | 103 |
| Yosh gandbolchilarni tanlab olish | 122 |
| Gandbol mutaxassisligida TO'ITI va TITIning tashkil etish | 126 |
| Maktabdov qo'l to'pini o'rgatish xususiyatlari | 147 |
| Ayollar jamoasi tayyorlanishining o'ziga xos xususiyatlari | 154 |
| Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish | 163 |
| Musobaqa nizomi | 170 |
| O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish | 181 |
| Adabiyotlar | 196 |