

GANDBOL-SODDALASHTIRILGAN QOIDA ASOSIDA IKKI TOMONLAMA O'YIN.

Surxondaryo viloyati Denov tumani 30- maktab Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Mamarasulova Umida Absalomovna

Annotasiya: Ushbu maqolada gandbol-soddalashtirilgan qoida asosida ikki tomonlama o'yini haqida ma'lumot keltirilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, maydon, IHF, Yevropa, olimpiya o'yini.

Gandbol (inglizcha: Handball; hand — „qo'l“, ball — „to'p“) yoki qo'l to'pi — sport o'yini. 19-asr oxirida Yevropada paydo bo'lgan. Daniyalik Holger Nielsen ixtiro etgan (1898).[1] Gandbol uchun kattaligi 40x20 m li maydon kerak; og'irligi 325-475 g, aylanasi 54-58 sm bo'lgan charm to'p bilan o'ynaladi. Maydonning ikki tomonida eni 3 m, balandligi 2 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi. Har bir jamoada 7 yoki 11 o'yinchi qatnashadi. O'yinchi to'p bilan faqat 3 qadam qo'yishi va uni qo'lida 3 soniyagacha tutib turishi mumkin. O'yin 2 bo'limdan iborat bo'lib, erkaklar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 daqiqa davom etadi. Xalqaro gandbol federatsiyasiga (inglizcha: International Handball Federation, qisqartmasi IHF; 1946-yil 12-iyulda asos solingan[2]) 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. 1991-yildan O'zbekiston chempionata muntazam o'tkaziladi. O'zbekiston gandbolchilari terma jamoasi (ayollar) Osiyo chempionatida 4-o'rinni egalladi va Germaniyada o'tkazilgan jahon birinchiligi musobaqalarida qatnashdi (1997). O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustozlari F. Abdurahmonov, V.

Kaplinskiy, xizmat ko'rsatgan sport ustasi, Olimpiya o'yinlari va jahon chempioni M. Vasilyev, xalqaro miqyosdagi sport ustasi, jahon chempioni S. Zemlyanova, sport ustalari A. Abzalova, Olga Abdulla va boshqalarning gandbol rivojlanishida katta hisyasi bor. Gandbolchining o'yin rivojlanishining har bir bosqichidagi texnikasi eng samarali, amaliyotda sinab ko'rilgan vosita bo'lib, o'yinchiga kurash, hujum va himoyaning qiyin vaziyatlarida qoidalar doirasida muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Bir zumda va doimo o'zgarib turadigan o'yin pozitsiyalarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun gandbolchi juda ko'p turli xil texnika va usullarni o'zlashtirishi, eng mos texnikani yoki texnikalar kombinatsiyasini tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak. Yuqori texnik mahorat mezonini sifatida ko'rib chiqilishi mumkin:

- hujum va mudofaaning ikki yoki uchta "toj" texnikasi bilan birgalikda belgilangan o'yin funktsiyalarini to'liq amalga oshirish uchun optimal miqdordagi texnika va usullarga yuqori sifatli egalik qilish;

- yuqoridagi usullarni amalga oshirishning aniqligi va samaradorligi;

- sezilarli charchoq, psixologik stress, qiyin tashqi sharoitlar va boshqalar kabi "chalkash" omillarning ta'siri kuchaygan sharoitlarda texnikani bajarish barqarorligi;

- raqibga qarshi turishning aniq variantlariga qarab texnikaning bosqichlarini boshqarish qobiliyati;

- o'yindan o'yingacha ko'p kunlik turnir davomida sezilarli salbiy og'ishlarsiz yuqori aniqlik va samaradorlikni saqlab qolish qobiliyati bilan belgilanadigan texnikani bajarishning ishonchliligi.

O'yinning zamonaviy texnikasi tarixan rivojlangan: uning rivojlanishining turli bosqichlarida texnikalar soni, ularni amalga oshirish usullari, baholash mezonlari hujum va mudofaaning asosiy tarkibiy qismlarini hisobga olgan holda o'zgardi va takomillashtirildi. O'yin qoidalaridagi o'zgarishlar, shuningdek, futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasining oshishi texnik arsenalni qayta qurishga ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'ldi. Masalan, jamoalarning hujumkor salohiyatining sezilarli darajada oshishi, o'yin harakatlarining dinamikligi, hujum va

himoyaning kuchayishi tayyorgarlik bosqichining qisqarishi va to'pni darvozaga uzatish va otish paytidagi harakatlarning qisqarishiga, arsenalning kengayishiga olib keldi. vaqt va makon etishmasligi sharoitida yuqori tezlikda o'tish. O'yinchilar o'rtasida sakrash qobiliyatining yanada rivojlanishi, ularning yuqori o'sishi bilan birgalikda, to'pni qabul qilishda to'pni uzatish, burilish, yakuniy bosqichda torso burilish, sakrash bilan otish kabi darvoza tomon zarbaning paydo bo'lishiga yordam berdi. maqsad maydoni va boshqalar.

Shunday qilib, biz gandbol rivojlanishining hozirgi bosqichida o'yin texnikasining barcha imkoniyatlaridan to'liq foydalanilmayapti, degan xulosaga kelishimiz mumkin

References

1.,,History of Team Handball“. sportsknowhow.com. 31-mart 2019-yilda asl nusxadan arxivlandi. Qaraldi: 26-fevral 2017-yil.

2.Krieger, Jörg; Duckworth, Austin (2021). „Annexation or fertile inclusion? The origins of handball's international organisational structures“. Sport in History. doi:10.1080/17460263.2021.1927810. ISSN 1746-0263.

3.The editors of Encyclopædia Britannica, ed (3-may 2017-yil). "Team handball". Encyclopædia Britannica. Encyclopædia Britannica, Inc.. <https://www.britannica.com/sports/team-handball>