

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM
VAZIRLIGI
O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
SPORT O`YINLARI FAKULTETI
GANDBOL VA TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI**

REFERAT

**MAVZU: YOSH GANDBOLCHILARNI SPORT
TAYYORGARLIK ASOSLARI**



Bajardi:

14-104 guruh talabasi Tashbaeva Maxliyo Alisher qizi

Topshiriq qabul qildi:

Yusupov Zoir Shokirovich

TOSHKENT-2016

Mavzu: Yosh gandbolchilarni sport tayyorgarlik asoslari

Reja:

Kirish

- 1. Gandbol o'yini tarixi va O'zbekistonda rivojlanishi**
- 2. Gandbol o'yinining umumiy tasnifi**
- 3. Yosh gandbol o'yinchilarining jismoniy tayyorgarligi.**

KIRISH.

Jismoniy madaniyat komil insonni tarbiyalashdek muqaddas vazifani bajarishda barcha o'quv yurtlari ta'lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat irodali chaqqon vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini O'zbekiston Respublika "Talim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" hamda "O'zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida"gi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi PF-31-54-sonli "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risidagi farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyanagan holda yangi usullarni tashkil qilish va o'tkazish maqsad'ga muvofiqdir. Ushbu ishlarni samarali bajarish uchun bolalarni eng kichik yoshdan boshlab jismoniy tarbiya bilan jismonan salomatlik poydevorini qurishni amalga oshirish mumkin. O'zbekistonda Jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to'g'risida kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim muhim ahamiyatga ega. SHu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vaziri falari hukumatning hamda Respublika jismoniy-tarbiya va sport qo'mitasining qaroridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Respublika kamizda amalga oshirilatyotgan jismoniy madaniyatni o'z oldiga qo'ygan maqsadi sog'lom-ruhan tetik va bunyodkor insonni hayotga tayyorlashtidan iborat. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimov "Biz sog'lom avlodni tarbiyalab etkazishimiz kerak, sog'lom kishi deganda faqat jismoniy sog'liqni emas balki sharqona odob-ahloq va umumbashariy g'oyalar ruhida kuamol topgan insonni tushunamiz", -deydi O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1-yig'ilishidagi ma'ruzasida. Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog'lom hushchaqchaq har tomonlama jismonan rivojlangan. Mehnat va vatan imoyasiga tayyor turgan qo'riqchilarni tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli uyushtirilgan pedagogik jarayondir. Prezidentimiz I.A.Karimov "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish marosimida so'zlashgan nutqlarida alohida ta'kidlab o'tganlar: "Biz asrimizning kelajagi avlod uchun kurash boshladik. SHu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus halqaro

jamg'arma tuzdik. Sog'lom avlod deganda biz faqat baquvvat farzandlarimizni emas balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan halqni tushunishimiz kerak. Bunday halqni hech kim hech qachon engi olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz kerak".

1. Gandbol o'yini tarixi va O'zbekistonda rivojlanishi

Qo'l to'pi o'yini barcha sport turlari kabi o'z tarixiga ega. Birinchi bo'lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasining o'qituvchisi Xolger Nilson o'zi o'tayotgan darslariga gandbol (hand - qo'l, boll - to'p) o'yinini kiritgan. Bu o'yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to'pni bir-birlariga uzatib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan. SHunday qilib, 1898- yilda qo'l to'pi o'yini kashf etilgan.

O'yin maydonining birinchi o'lchamlari-40x20 metr, darvozaning bo'yi - 2 metr, eni - 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. Qo'l to'pi o'yini qoidalariga keyingi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923- yilda o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu, o'z navbatida, o'yin texnikasi va taktikasiga hamda o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi.

1928- yilda Amsterdam shahrida Xalqaro Havaskorlar qo'l to'pi (IGF) Federattsiyasi tashkil etildi va 11 mamlakat Federatsiyalari unga a'zo bo'lib qabul qilindi. Ikki yildan so'ng 20 mamlakat vakillari shu federattsiyaga a'zo bo'lgan bo'lsalar, hozirgi kunda Xalqaro Qo'l to'pi Federattsiyasiga 123 mamlakat vakillari a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanmoqda.

Qo'l to'pi o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga 1936-yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoasi qatnashgan edi. Olimpiada o'yinlari davrida xalqaro qo'l to'pi Federattsiyasining 4-kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938-yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha Jahon chempionatlarining o'tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o'tkazila boshlandi. Ikkinchi jahon urushi jahon sportining rivojlanishini to'xtatib qo'ydi.

Qo'l to'pi o'yini rivojlanishining yangi bosqichi 1946-yildan, ya'ni urushdan keyingi davrda Xalqaro Qo'l to'pi Federattsiyasi (IGF)ning tuzilishidan boshlandi.

1972- yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga qo'l to'pi o'yini yana kiritildi va musobaqalarda faqat erkaklar jamoalari qatnashdigan

bo'lishdi.

1976- yilda Monreal shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturidan qo'l to'pi o'yini to'laqonli ravishda joy oldi. Musobaqalarda erkaklar jamoalari bilan bir qatorda, ayollar jamoalari ham ishtirok etish huquqini olishdi. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinining rivojlanishi.

O'zbekiston Respublikasida qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat 1938- yilda o'tkazilgan.

1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida kul to'pi musobaqalari o'tkazilgan.

Yoshlar o'rtasida sobiq Ittifoq bo'yicha qo'l to'pi musobaqalari 1960- yili Xarkov shahrida o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi tez rivojlana boshlandi.

1960- yilda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida qo'l to'pi fakul'teti tashkil topgan. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va mazkur yil O'zbekiston qo'l to'pi sportchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1962- yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma olgan.

O'zbekiston terma jamoasi a'zolari F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Og'ireenko, M.Sirotenko M.Magdullin, L.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantassenko va L.Sodiqovlar O'zDJT va Toshkent irrigattsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq Ittifoq chempionatlarida qo'l to'pi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasiga V. Sevastyanov va V. Lemeshevlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston qo'l to'pi o'yinchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdi. Ular oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan sobiq Ittifoq chempionatida oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butun ittifoq talabalari o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kirit

2. Gandbol o'yinining umumiy tasnifi

Qo'l to'pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o'yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o'z rejalarini yashirgan holda raqib rejasini ochishga harakat qiladi. 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 yigindisi bo'lib, raqib ustidan g'alabaqozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O'yin taktikasi bu shunday harakatlar tizimi ikki, jamoa uni o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonini aldab, imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'proq to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslik, raqibdagi to'pni olib qo'yish 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 musobaqalarining 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:

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 taktika tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o‘yinchi o‘yin texnikasini egallagan bo‘lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo‘l to‘pi o‘yinchisida o‘yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O‘yin faoliyati o‘yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Raqib xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati to‘g‘risida ma’lumotga ega bo‘ladi, shu sababli raqibga ruhiy ta’sir o‘tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba’zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay, kurashishga tayyor ekanligini ko‘rsatishi kerak.

Qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyati tasnifi.

Qo‘l to‘pi 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‘proq to‘p kiritib, o‘z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to‘p o‘tkazib yuborishdir.

Jamoa o‘yinida muvaffaqiyatga 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, ular 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 himoya-chilar)**ga ajratiladi.

Yosh qo‘l to‘pi o‘yinchilarining harakat faoliyati deganda nafaqat o‘yin texnikasi va taktik harakatlar, balki umumiy maqsadlarni ko‘zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig‘indisi tushuniladi.

Yosh qo‘l to‘pi o‘yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati o‘yinchilar malakalarining mustahkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasining rivojlanganligiga bog‘liq. Hozirgi zamon qo‘l to‘pi sport turida o‘yinning jadallashganligi ko‘rinib turibdi.

Bu yosh qo‘l to‘pi o‘yinchilarning o‘yin paytidagi to‘xtovsiz harakatlari, ya’ni maydonda to‘psiz va to‘p bilan tez harakat qilishi hamda maydonning har bir

qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir.

Zamonaviy qo'l to'pi sport turi yosh o'yinchilarga ularning harakat faoliyatlari va tayyorgarliklari bunday darajada bo'lishi uchun katta talablarni qo'yadi.

Musobaqa paytida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O'yin davomida o'rtacha 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi, tezlik bilan hujumga o'tish va hujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 40-50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25% ni tashkil etadi.

Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Yosh qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to'pni otish.

3. Yosh gandbol o'yinchilarining jismoniy tayyorgarligi.

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruhiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarlik turlarining o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishi, jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining mustahkamlanishi ko'zda tutiladi. Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog murabbiy yosh qo'l to'pi o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir etishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi.

Masalan: yosh o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatleri yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland yosh o'yinchilarning esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirib, kutilgan natijalarga erishish mumkin;

1) ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining etishmovchiligini boshqa sifatleri tarbiyalash orqali, masalan, baland bo'yi o'yinchi reaksiyasining sustligini kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldovchi harakatlarini takomillashtirish orqali to'ldirsa bo'ladi;

2) jismoniy qobiliyatlardagi etishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish orqali, himoya paytidagi harakat tezligining etishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish orqali to'ldirish mumkin;

4) bir usulni yaxshi egallay olmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish orqali, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarni mukammal egallash orqali to'ldirish mumkin;

5) taktik fikrlashdagi etishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan to'ldirsa bo'ladi.

Murabbiylar yosh sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatleri yo'qligi yoki kamchiligini boshqalari bilan to'ldirishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir yosh o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgartishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarliklarni 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 marosimlar, murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbi yo'nalish berishi lozim, yosh o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

- a) hisobdagi farqning minimal bolishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;
- b) eng kuchli o'yinchini betaraf qilish;
- d) o'yin intizomini saqlagan holda yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar.

O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

- a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan, hisobdagi farqning maksimal bo'lishini ta'minlash;
- b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;
- d) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;
- e) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

- a) g'alaba qilish;
- b) murabbiyning aniq individual yo'naltirishlarini bajarish;
- d) o'z tayyorgarligini tekshirish va hokazo. O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.A.Karimov O'zbekiston Respublikasida tennisni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori. 11.09.98. № 392.
2. Sh.K.Pavlov. «Qo'l to'pi» (Musobaqalar qoidalari), 1987.
3. Ш.Павлов, Ф.Абдурахмонов, Ж.Ақромов “Гандбол” Жисмоний тарбия институти жисмоний тарбия факултетлари талабалари учун дарслик , Тошкент, 2005 йил
4. Sh.K.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1990.
5. Sh.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, I.N.Shelyagina. «Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari». Metodik tavsiyanoma. Toshkent, O'zDJTI nashriyot bo'limi, 1991.
6. <http://moodle.uz-djti.uz/>