



GANDBOL SPORT TURIGA OID HARAkatLI O'YINLAR

**Xatamov Zafarjon
Nazirjonovich**

Qo'qon davlat universiteti professori

**Tohirjonov Xojiakbar
Qahramonjon o'g'li**

Qo'qon davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Gandbol — jismoniy faollik va jamoaviy ruhni birlashtiruvchi, nafaqat kuch va chidamlilikni, balki strategik fikrlashni ham talab qiluvchi sport turi. Ushbu maqolada gandbol sportiga oid milliy harakatli o'yinlar, ularning tarixi, rivojlanishi va o'ziga xos xususiyatlari haqida so'z yuritiladi. O'zbekistonning gandbol sportidagi yutuqlari, jamoalar va o'yinchilar, shuningdek, xalqaro musobaqalarda erishilgan muvaffaqiyatlar keltiriladi. Milliy o'yinlar va gandbol o'rtasidagi bog'liqlik, o'zbek madaniyatining sportga ta'siri va gandbolning yoshlar orasida ommalashuvi ham muhokama qilinadi. Ushbu izlanish, gandbol sportining nafaqat jismoniy, balki madaniy va ijtimoiy ahamiyatini ham ochib beradi, o'zbekistonlik sportchilar va muxlislar uchun yangi g'oyalar va ilhom manbai bo'lishi maqsad qilinadi.

Kalit so'zlar: Gandbol, sport, milliy o'yinlar, harakat, jamoa, musobaqa, o'yin qoidalari, texnika, sportchilar, raqobat, O'zbekiston, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, strategiya, o'yin maydoni.

Gandbolchilar estafyetas

O'yinga tayyorlanish. O'yinchilar 6-8 ta jamoaga bo'linadilar (to'plar soniga qarab). Jamoalar maydonchanning bir tomonidagi chiziqning orqasida turadilar. Qatorlarda birinchi turgan o'yinchilar bittadan volyeybol to'pini oladilar.

O'yinning tavsifi. O'qituvchining signalidan keyin o'yinchilar to'pni boshlari ustidan oshirib-oshirib maydonchanning qarama-qarshi tomoniga yura boshlaydilar. Byelgilangan chiziqdan o'tgach, to'pni ushlab olib orqaga yugurib qaytib kyelib, uni ikkinchi o'yinchiga uzatadilar, o'zlari qatorlar oxiriga borib turadilar. O'yin shu zaylda davom etadi. Mana shu vazifani xatosiz va tyez bajargan jamoa o'yinda g'olib hisoblanadi.

O'yinning varianti. O'yinchilar 2-3 ta jamoaga bo'linadilar. Har bir jamoa ikki kishilik qatorga saflanib, maydonchanning bir tomonidagi chiziq orqasida turadilar. Hap bir qatorning oldida turgan ikkita o'yinchining biri volyeybol to'pini oladi. O'qituvchining signalidan so'ng har bir jamoaning birinchi juft o'yinchilari to'pni birlariga uzatib, 10-15 myetrgacha olib boradilar, so'ngra shu usul bilan orqaga qaytib

kyelib, to'pni kyeyingi juft o'yinchilariga byerib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. Hamma o'yinchilar ham birinchi juft o'yinchilarning harakatini takrorlaydilar.

Kam xato qilib, o'yinni tyez tugatgan jamoa yutgan hisoblanadi. To'pni yerga tushirma O'yinga tayyorlanish. Hamma o'ynovchilar o'zaro teng 2-3 jamoaga bo'linadilar va har bir jamoa alohida davraga to'planadi.

Davradagilar, bir-birlaridan bir qadam oraliqda turadilar. Har bir jamoaga bittadan gandbol to'pi beriladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan davradagilar to'pni pastdan kafti bilan urib, bir-birlariga har xil yo'nalishlarda uzatadilar va uni imkoni boricha uzoqroq vaqt davomida yerga tushirmasdan qo'ldan-qo'lga o'tkazib turishga harakat qiladilar. O'yin 5-8 daqiqa davom etadi. Belgilangan vaqt ichida kamroq jarima ochkosi olgan jamoa g'olib hisoblanadi.

O'yinning qoidalari.

1. To'pni irg'itib uzatish, ilib olish yoki qo'lda bir oz bo'lsa ham ushlab olish, yerga tushirish mumkin emas.

2. Bir o'yinchining o'zi to'pni bir yo'la ikki yoki undan ko'proq marta urishi ham mumkin emas. Bu qoidalarni buzgan jamoaga jarima ochkolari beriladi.

3. Qaysi jamoa o'yinchilari to'pni davradan chiqarib yuborsa, uni o'sha jamoa o'yinchilarining o'zi iloji boricha tez olib kelib o'yinga tushirishlari lozim. To'pni davra chegarasidan chiqarib yuborgan jamoaga jarima ochkosi beriladi. 4. O'yin vaqtida turgan joydan siljish, pastga engashish, balandroqdan uchib o'tayotgan to'pni urib qaytarish uchun sakrash yoki pastdan kelayotgan to'pni urib yuborish uchun oldinga odim tashlash mumkin. Metodik ko'rsatmalar. O'yinda to'pning to'g'ri uzatilishiga, harakatlarning o'zaro mosligiga e'tibor berish kerak. O'yinning qoidalari yaxshi o'zlashtirilgandan keyin o'yinni birmuncha murakkablashtirish mumkin. Masalan, to'pni faqat barmoqlar bilan uzatish va o'rtacha balandlikdan uzatish mumkin.

Uch variantli to'p

1-variant. Bu o'yinda nechta o'quvchi qatnashishi oldindan belgilab qo'yilmaydi. Unda ikkitadan 20-30 tagacha o'yinchi qatnashishi mumkin. O'yinning bu varianti faqat qiz bolalarga mosdir.

O'yin uchun gandbol to'pi yoki oddiy rezina to'p kerak. O'yinning tavsifi. O'yinni yakkama-yakka yoki jamoalarga bo'linib o'ynash mumkin. O'yinchilardan biri to'pni zarb bilan yerga uradi va to'p havodalik vaqtida o'zi bir aylanib, oldingi turgan holatiga qaytadi. O'yinchi yana shu harakatni takrorlaydi. O'yin shu tartibda davom ettirilaveradi. O'ynovchi to'pni ura olmay qolsa yoki noto'g'ri urib yuborsa (to'p boshqa tomonga sapchib ketsa), muvozanatini yo'qotsa, o'yin to'xtatiladi.

O'yinning qoidasi. To'pni eng ko'p marta urib sapchitgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yin kichik va o'rta maktab yoshidagi qizlar uchun tavsiya qilinadi. Bu o'yin chaqqonlik, muvozanatni saqlay olish kabi muhim sifatlarni tarbiyalaydi, shuningdek, to'pni boshqara olish malakalarini mustahkamlaydi.

2-variant. O'yinni o'tkazish tartibi va o'ynovchilarning soni birinchi variantdagidek bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'yinchi devordan 1-1,5 metr oraliqda turib to'pni devorga uradi. Devorga tekkan to'p sapchib qaytgunicha qarsak urishi va to'pni ilib olishi kerak. Bunda harakatning bir necha elementlarini: bir aylanib olish, cho'qqayib o'tirish va hokazolarni qo'llash mumkin. Bu o'yin ham kichik va o'rta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi.

3-variant. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linib, 5-6 qadam oraliqda bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib qator turadilar. O'yinda to'pning to'g'ri uzatilishi va ilib olinishi e'tiborga olinadi. Agar o'yinchi to'pni noto'g'ri uzatsa yoki noto'g'ri ilib olsa, unga jarima ochkosi beriladi, jarima ochkolarini kam olgan komanda yutgan

hisoblanadi Bu o'yin o'rta va katta maktab yoshidagi o'quvchilar uchun tavsiya qilinadi.

Adabiyotlar

1. Usmonxo'jayev T., Meliyev X. Milliy xarakatli o'yinlari. – Toshkent: 2000. -114b.
2. Islamov A. o'zbek xalq o'yinlari va ularning darsda qo'llanishi. // Xalq ta'lim. - Toshkent: 1992. № 4-5. – B. 13-14.
3. Nasriddinov F.N., qosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1- to'plam. - T.: 1998. 27 b.
4. Yo'ldoshova R. O'zbek xalq o'yinlarining tarbiyaviy ahamiyati. T.: "o'qituvchi" 1992. 78 b.