

GANDBOL O'YININING MUAMMOLARI

Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası stajyor o‘qituvchi.

Dawilbayev Baxadir Bazarbayevich

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18796618>

Keyingi yillarda O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, xalqaro musobaqalarda sportchilarimizning yutuqlarini ko‘payishiga va mamlakatimizni obro‘si oshishiga zamin yaratmoqda. Yurtimizda sportchilarni tayyorlash bilan birga Osiyo va Jaxonning eng nufuzli xalqaro sport musobaqalarini o‘tkazish borasida ham juda katta tajribaga erishilmoqda.

So‘ngi paytlarda vatanimizda ham ana shunday xalqaro sport musobaqalarga mezbonlik qilmoqda. Yurtimizda sport infratuzilmasining bugungi zamon talablariga to‘la mosligi, har bir sport turnirining yuksak saviyada tashkil etilishi, sporchi va murabbiylarga mashg‘ulot o‘tkazish, xordiq chiqarish uchun yaratilgan qulayliklar, eng muximi vatanimizda hukm surayotgan tinchlik va osoyishtalik xalqaro musobaqalar mezbonligini mamlakatimizga ishonib topshirilishida asosiy mezon bo‘lib xizmat qilyapti.

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 1898- yilda ixtiro etgan. Gandbol uchun kattaligi 40x20 m li maydon bo‘ladi, topning 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 1946-yil 12-iyulda asos solingan. 106 mamlakatda 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‘zbekistan chempionati muntazam o‘tkaziladi.

O‘zbekiston gandbolchilari terma jamoasi ayollar o‘rtasida Osiyo chempionatida 4-o‘rinni egalladi va 1997- yilda Germaniyada o‘tkazilgan jahon birinchiligi musobaqalarida qatnashdi.

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 hissasi bordir. Gandbol sportning o‘rtacha yosh orasidagi mashhur turi bo‘lib, bu o‘yin 7 kishi tomonidan o‘ynaladi.

Bu o'yin, futbol va basketbolning biror qismini o'z ichiga olgan bo'lib, hamma o'yinchilar qo'llari bilan gol qilishga harakat qiladi.

Gandbol o'yinini o'quvchilarga o'rgatishda ko'p muammolar bo'lishi mumkin. Ba'zilar quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Jismoniy tayyorgarlik: Gandbol jismoniy faoliyatni talab etadi, shuning uchun o'quvchilarni jismoniy ravishda tayyorlash va rivojlantirish muhimdir. Ammo, ba'zi o'quvchilar jismoniy tayyorgarlikka ega emas bo'lishi mumkin va bu gandbolni o'rganishda muammo yaratadi.

2. Taktikalar va strategiyalar: Gandbol o'yini taktik va strategiyalarni qo'llashni talab etadi.

Ba'zi o'quvchilar bu taktikalar va strategiyalarni tushunishda qiyinliklar ko'raydilar va ularni amalga oshirishda qiyinliklar tug'iladi.

3. Qo'shimcha qulayliklar: Ba'zi maktablar yoki sport klublari gandbolni o'rganish uchun kerakli qo'shimcha qulayliklarga ega emas bo'lishi mumkin, masalan, gandbol maydonlari yoki vositalar.

4. O'qituvchilar bilishi: Ba'zi o'qituvchilar gandbolni o'rganishda bilim va tajriba egasi emas bo'lishi mumkin, shuning uchun ular o'quvchilarga to'g'ri yo'l ko'rsatishda muammo yuzaga kelishi mumkin.

5. Motivatsiya: Ba'zi o'quvchilar gandbol o'yinini o'rganishga motivatsiyasizlik bilan yuzlashlari mumkin, shuning uchun motivatsiyani oshirish va ularni gandbolni sevimli va qiziqarli bo'lishi uchun ilhomlantirish muhimdir.

Bu muammolar bilan bog'liq ravishda, gandbolni o'rganishning samarali usullarini izlash va amalga oshirish kerak. O'qituvchilar va trenerlar o'quvchilarga jismoniy tayyorgarlik, taktikalar va strategiyalar, qo'shimcha qulayliklar va motivatsiya berishda yordam berishi kerak.

Bundan tashqari, gandbolni o'rganish jarayonida sabrli va qat'iyatli bo'lib, o'quvchilarni rivojlantirish uchun ko'p vaqt sarflanishi ham muhimdir.

Bundan tashqari bugungi kunda yutimizda gandbol o'yinini yoshlarga o'rgatishi uchun mutaxassislarning kam ekanligi katta muammolardan biri hisoblanadi.

Gandbol o'yinini o'quvchilarga o'rgatishning ahamiyati juda katta. Bu sport turi jismoniy va ruhiy rivojlanishga yordam beradi va o'quvchilarga bir qancha foydali ko'nikmalar olishlari uchun imkoniyat yaratadi. Quyidagi sabablar gandbolni o'rganishning ahamiyatini ko'rsatadi.

Jismoniy tayyorgarlik: Gandbol o'yini jismoniy faoliyatni talab etadi va bu o'quvchilarni tayyorlash va rivojlantirishga yordam beradi. O'yin jismoniy rivojlanish, kuch, tezlik va koordinatsiya bilan bog'liq muhim ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Jamoa ishlari: Gandbol jamoa o'yini bo'lib, jamoaning bir-biriga qarshi birgalikda ishlash va strategiyalarni amalga oshirishni talab etadi. Bu o'yin o'quvchilarga jamoada ishlash, bir-birlariga qarshi kurashda maslahatlashish, hal qilish va birgalikda maqsadga yo'naltirishni o'rganish imkoniyatini beradi. Sifatli dam olish: Gandbol o'yini fizikaviy va ruhiy kuchni rivojlantirishga yordam beradi va o'quvchilarga sifatli dam olish, sabr qilish va maqsadga yo'naltirishni o'rganish imkoniyatini beradi. Sifatli qaror qabul qilish: Gandbol o'yinida tez va to'g'ri qaror qabul qilish muhimdir. O'quvchilar bu o'yin orqali sifatli va tez qaror qabul qilishni o'rganib, bu ko'nikmalarni turli hayot sohalarida ham muvaffaqiyatli ishlash uchun ishlatishlari

mumkin. Sportiv ruh: Gandbol o'yini o'quvchilarga sportiv ruhni rivojlantirish imkoniyatini beradi. Bu ruh sportda kuch, sabr, ishonch va jamoada ishlashni o'rganishga yordam beradi. Gandbolni o'rganishning ahamiyati shundaydirki, bu sport turi o'quvchilarga bir qancha foydali ko'nikmalar olishlari, jismoniy va ruhniy rivojlanishlarini rivojlantirishlari, jamoada ishlashni o'rganishlari va sportiv ruhni rivojlantirishlari uchun imkoniyat yaratadi. Bu sabablar bilan gandbol o'yinini o'quvchilarga o'rgatish juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тугрисида"ги 2017 йил 3 июндаги ПА 3031-сонли қарори.
2. Р.И. Азизова. "Гандбол уйини тактикаси" услубий қулланма 2008.
3. Акрамов Ж.А Гандбол: "Lider Press", 2008 й.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Гандбол: дарслик, Т. 2010 й.
5. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.YE. Yusupova. "Gandbol nazariyasi va uslubi" darslik. Toshkent 2017й.
6. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. "Гандболчи талабаларнинг уқув илмий-текшириш ишлари". Т., ЎзДЖТИ, 2000 й.

KOSIMCHA ADABIYOTLAR

7. Sultansuinov, A. S. (2022). On the Issue of Studying the Functional Features of the Body of Student-Sportsmen in the Conditions of the Republic of Karakalpakstan. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 14, 37-40.
8. Қ.Ж. Акимов - Ёш гандболчиларда чаққонликни ривожлантириш услубияти. 79 "FAN – SPORTGA" илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади fan-sportga.uz
9. Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиореспиратор кўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88 "FAN – SPORTGA" илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади fan-sportga.uz
10. Physical characteristics of cardiorespiratory indicators of young handball players during training Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich1 1Karakalpak State University named after Berdakh, Nukus, Karakalpakstan Eurasian Journal of Sport Science 2025; 1(1): 56-58 <https://ejss.uz>
11. Principles And Tools for Endurance Training of Handball Players Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich - Karakalpak State University, Akimov Jumaniyaz Erniyazovich - Karakalpak State University Journal of Pedagogical Inventions and Practices <https://zienjournals.com> ISSN NO: 2770-2367 March 2024
12. МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ Акимов Жуманияз Ерниязович, Акимов Курбанияз Жуманиязович- Қорақалпоқ давлат университети JMEA Journal of Modern Educational Achievements 2023, Volume 12 2023, Volume 12 <https://scopusacademia.org/>