

UMUMTALIM MAKTABLARIDA GANDBOL DARSLARINI TASHKIL ETISHNING ASOSIY  
KOMPONENTLARI

**D.D.Egamberganova**

*Urganch davlat universiteti*

*Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi*

[dilnoza.egamberganova21@gmail.com](mailto:dilnoza.egamberganova21@gmail.com)

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada umumtalim maktablarida gandbol darslarini tashkil etishning asosiy komponentlari o'rganilgan va sinflarda gandbol mashg'ulotlari, boshqa jismoniy tarbiya darslari kabi, mashg'ulotlarning asosiy shakli ekanligiga e'tibor berilgan. Gandbol bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy ta'lim maqsadlari muayyan davr uchun ishni rejalashtirishda alohida vazifalar tizimida ko'rsatilgan dastur bilan belgilanadi. V-XI sinflar uchun gandbol bo'yicha bilim ko'nikma va malakalarni egallash darslarni tashkil etishning asosiy komponentlari o'rganilgan.*

**Kalit so'zlar:** *gandbol, sakrash, uloqtirish, o'yin taktika, jismoniy tarbiya darslari, asosiy komponent, umumiy jismoniy tarbiya, ma'naviy va jismoniy rivojlanish, sog'lomlashtirish, axloqiy, ma'naviy, xavfsizlik qoidalari.*

**Abstract:** *In this article, the main components of the organization of handball classes in secondary schools are studied, and attention is paid to the fact that handball classes, like other physical education classes, are the main form of training. The general educational goals of handball training are determined by the program specified in the system of separate tasks when planning work for a certain period. The main components of the organization of lessons for acquiring knowledge, skills and skills in handball for grades V-XI were studied.*

**Key words:** *handball, jumping, throwing, game tactics, physical education lessons, the main component, general physical education, spiritual and physical development, wellness, moral, spiritual, safety rules.*

Insonning jismoniy madaniyatida sport o'yinlari katta ahamiyatga ega. Axir, ular, bir tomondan, turli xil rivojlangan vosita fazilatlarini, insonning tabiiy motor qobiliyatiga mos kelishi, boshqa tomondan, o'yin syujeti, hissiylik tufayli samaradorlikning oshishi bilan tavsiflanadi. Barcha sport o'yinlari orasida gandbol, ehtimol, ularning afzalliklarini eng katta darajada o'zida mujassam etgan. Bu yuguruvchi, sakrovchi, uloqtiruvchi, gimnastikachi uchun zarur bo'lgan fazilatlarni rivojlantiradi, o'yin taktik tafakkurini, irodasini, tashabbuskorligini, kollektivizmini tarbiyalaydi va shuning uchun sportni takomillashtirishning samarali usuli hisoblanadi. Tashkiliy jihatdan gandbolning afzalliklari jihozlarning soddaligi, o'yinni tanlash joyi va jihozlarining nisbatan soddaligini o'z ichiga oladi: uni sport zalida ham, ochiq joylarda ham o'ynash mumkin. Shu bois gandbol, futbol, voleybol, basketbol va boshqa o'yinlarga nisbatan ta'lim muassasalari dasturlarida

kamtarona o'rin egallashi o'zini oqlamaydi. Hozirgacha gandbol bo'yicha maxsus adabiyotlar yetishmaydi.

Gandbol ziddiyatli faoliyat deb ataladigan sport turiga kiradi. Jamoalar raqibning rejalarini fosh qilishga urinib, o'z niyatlarini yashirish orqali raqib ustidan ustunlikka intiladi. Shuning uchun jamoalar kurashini hisobga olsak, bu tomonlarning qarama-qarshiligi nuqtai nazaridan kerak. O'yin jarayoni texnologiya, taktika va strategiyaning mavjudligi bilan belgilanadi. Ushbu komponentlarsiz jamoalarning jang san'atlari mumkin emas.

Gandbol mashg'ulotlari, boshqa jismoniy tarbiya darslari kabi, mashg'ulotlarning asosiy shakli hisoblanadi. Gandbol bo'yicha mashg'ulotlarning umumiy ta'lim maqsadlari muayyan davr (chorak, yil) uchun ishni rejalashtirishda alohida vazifalar tizimida ko'rsatilgan dastur bilan belgilanadi. Dars, albatta, o'quv vazifalarini o'z ichiga olishi kerak. Bunga bilim, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish bo'yicha materialni doimiy tushuntirish, turli mashqlardan foydalanish, jismoniy va ruhiy zo'riqishlarni to'g'ri dozlash orqali erishiladi.

1. Maktabda gandbol darslarini tashkil etishning asosiy komponenti.

"Jismoniy tarbiya" fanining mazmuni bo'lib, uni sog'lig'i bo'yicha asosiy va tayyorgarlik guruhlariga tasniflangan o'quvchilar o'zlashtirishlari shart.

Ganbolda amaliy bo'limida umumiy jismoniy tarbiya, umumiy madaniy, ma'naviy va jismoniy rivojlanish, o'quvchilarni sog'lomlashtirish, axloqiy jihatdan sog'lomlashtirish, sog'lom, ma'naviy-axloqiy kamolotini shakllantirish uchun zarur bo'lgan o'quv materialining minimal miqdorini o'z ichiga oladi. jismoniy faol turmush tarzi, jismoniy madaniyat yordamida o'yin-kulgi va dam olish.

"Bilim" bo'limida fanni amaliy rivojlantirish, sog'lom, jismoniy faol turmush tarzi dunyoqarashini shakllantirish, jismoniy madaniyatdan tiklanish, ko'ngilochar va faol dam olish maqsadida mustaqil foydalanish uchun zarur bo'lgan nazariy materiallar kiritilgan.

V-XI sinflar uchun gandbol bo'yicha "bilimlar" bo'limiga quyidagilar kiradi: gandbol bo'yicha darslarda o'quvchilar uchun xavfsizlik qoidalari; darslar uchun inventar, kiyim-kechak va poyabzallarni tayyorlash; gandbol mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga ko'chib o'tish qoidalari; ish joylarini tayyorlash va tozalash; gandbol musobaqalari qoidalari; hakamning tana tili; o'yinchi etikasi; o'yinlarda tomoshabin sifatida o'zini tutish qoidalari (muxlislar etikasi); dunyoning eng yaxshi gandbolchilari, Evropa, mamlakat, mahalliy, maktab va ularning yutuqlari.

"Sport asoslari" bo'limi amaliy va zarur nazariy o'quv materialini o'z ichiga oladi, ular amaliy mashg'ulotlarda bir vaqtning o'zida harakat qobiliyatlari, ko'nikmalari va faoliyat usullari bilan o'zlashtiriladi. "Gandbol" bo'limi uchun amaliy o'quv materialining mazmuni quyidagi materiallarni o'z ichiga oladi:

V sinf - O'yinchining turishi, harakati; ikki qadamda to'xtash; dribling; to'pni ikki qo'l bilan ushlab va bir va ikki qo'l bilan nuqtada uzatish; yuqoridan bir qo'l bilan tashlash. O'rganilgan texnikani o'yin sharoitida qo'llash.

VI sinf - Har xil usullarda to'pni harakatda uzatish, to'pni egilgan va tekis qo'l bilan yuqoridan, pastdan va yon tomondan uloqtirish, dumalab kelayotgan to'pni ushlab, past to'p bilan dribling qilish, shaxsiy himoya. Mashg'ulot o'yinida o'rganilgan usullardan foydalanish.

VII sinf - harakatda to'pni yon tomondan bir qo'l bilan uzatish, to'pni egilgan va tekis qo'l bilan yuqoridan, pastdan va yon tomondan uloqtirish, dumalab kelayotgan to'pni ushlab, past to'p bilan dribling qilish, shaxsiy himoya. To'pni yelkadan bukilgan qo'l bilan, tebranishsiz uzatish. Tezlikning o'zgarishi bilan uzatish. Himoyadagi individual harakatlar, hujum. Mashg'ulot o'yinida o'rganilgan usullardan foydalanish.

VIII sinf - joyida aylanadi. Tezlikning o'zgarishi bilan uzatish. Qarshi va parallel harakatda to'pni ushlab olish va uzatish. To'pni yelkadan bukilgan qo'l bilan, tebranishsiz uzatish. 7 metrga erkin uloqtirish. Maydondan zarbalarni qaytarishda darvozabonning pozitsiyasini to'g'ri tanlash. Himoya va hujumdagi individual harakatlar. O'quv o'yinlari sharoitida o'rganilgan texnik va taktik harakatlardan foydalanish.

IX sinf - O'yinchining turishi va harakati; to'pni ushlab olish. To'pni yelkadan bukilgan qo'l bilan, belanchaksiz uzatish; qarama-qarshi harakatda to'pni ushlab olish va uzatish. Harakat tezligini o'zgartirish bilan to'pni dribling qilish. Darvoza tomon zarbalar; himoyada, hujumda o'ynash texnikasi. Himoya, hujumdagi eng oddiy o'zaro ta'sirlar. Mashg'ulot o'yinida o'rganilgan usullardan foydalanish. Hakam amaliyoti.

X sinf - to'pni joyida va harakatda ikki qo'l bilan ushlab; to'pni bir qo'l bilan qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yelkadan, yon tomondan, pastdan va boshdan yuqoridan uzatish; raqibning driblingi, uzatmalari va darvoza tomon zarbalar bilan birgalikda dribling qilish; qarama-qarshi harakatda to'pni ushlab olish va uzatish; harakat tezligining o'zgarishi bilan dribling; hujumdagi individual harakatlarni chalg'itish. Erkin otish. Darvozabon o'yini: to'pni urish va ushlab olish. To'pni uchlikda o'tkazib berish va ushlab, poldan qaytarish. Buriish holatidan otish. O'yinchining himoyadagi harakatlari. Ikki tomonlama o'yin.

XI sinf - to'pni bir va ikki qo'l bilan ushlab; to'pni o'ng va chap qo'llar bilan qisqa, o'rta va uzoq masofalarga yelkadan, yon tomondan, pastdan va boshdan yuqoridan uzatish; raqibning driblingi, uzatmalari va darvoza tomon zarbalar bilan birgalikda dribling qilish; qarama-qarshi harakatda to'pni ushlab olish va uzatish; harakat tezligining o'zgarishi bilan dribling; hujumdagi individual harakatlarni chalg'itish.

7 metrga erkin uloqtirish. Darvozabon o'yini. To'pni uchlikda uzatish va ushlab, o'zaro harakat, sakkizlik harakati; himoyachining qarshiligi bilan burilish holatidan tashlash; himoya sug'urtasi. Darvozabon, himoyachilar va hujumchilarning muvofiqlashtirilgan harakatlari. Ikki tomonlama o'yin.

O'zgaruvchan komponent o'zgaruvchan komponentning mazmuni jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan maktab, o'quvchilar manfaatlarini va har bir sinf uchun o'quv materialining taxminiy taqsimotiga muvofiq jismoniy tarbiya va sport bazasi mavjudligini hisobga olgan holda foydalanishi mumkin.

V-XI sinflar uchun "Jismoniy tarbiya" o'quv dasturida gandbol bo'limidagi o'zgaruvchan komponent quyidagi material bilan ifodalanadi:

1. nazariy material - Gandbol olimpiya sport turidir. O'yinchilar uchun darajadagi talablar. Gandbolchining kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigienik talablar. Trening rejimi. Sportchining ovqatlanishi. Ish joylari, jihozlar va inventarlarga qo'yiladigan xavfsizlik talablari. O'yinchilarning hujum va himoyadagi taktik va texnik harakatlari. Darvozabonning taktik va texnik harakatlari. O'yin qoidalari. O'yinchilarning huquqlari va majburiyatlari. Gandbol o'yinida hakamlik qilish.

2. amaliy material - yon, keng va qisqa qadam, yuz, yon va orqa oldinga siljish. Bir va ikki oyoq bilan to'xtash. Qisqa cho'zilishlarda tezlanishlar (silkinishlar) bilan yugurish, sakrab yugurish va bir va ikki oyoqda qo'nish. Bir oyoqni surish bilan yon tomonga sakrash. Bir joydan va yugurishdan boshlab qo'llarga, son va gavdaga yiqilish. Tik turgan holatda, harakatda, sakrashda to'pni ikki qo'l bilan yon tomondan (tanani aylantirmasdan) ushlab. Bir qo'l bilan to'pni ushlab bilan va tutmasdan ushlab. To'pni yuqori harakat tezligida, himoyachiga bevosita yaqin joyda sakrashda ushlab olish.

To'pni bir qo'l bilan (qamchi, surish, bilak) bir joydan barcha yo'nalishlarda yaqin masofada, bir, ikki va uch qadamda yugurishdan, sakrashda, to'xtagandan so'ng, yarim burchakdan to'pni ushlab olgandan keyin uzatish. Himoyachiga yaqin joyda ushlangandan so'ng, himoyachi bilan kurashda sakrash. To'pni bir va ikki qo'l bilan "bir teginish" bilan uzatish. Harakatlanuvchi sherigiga uzoq masofali bir qo'li bilan urish.

Dribling vizual nazoratsiz bitta zarba, ta'qib bilan yuqori tezlikda ko'p zarba. Yuqori tezlikda, keskin to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish, burilish bilan haydash.

To'pni bir qo'l bilan yuqoridan va yon tomondan darvozaga uloqtirish, gavnani chapga va o'ngga egib, aylanma holatda, balandlikka va uzunlikka sakrashda turli yugurish usullari bilan, uzoqdan va yaqindan to'pning parvozining turli traektoriyalari (gorizontal, pastga, yuqoriga). To'pni bir qo'l bilan uloqtirish, qo'l va songa tushish.

Hujum taktikasi: individual harakatlar, ochiq va yopiq pozitsiyalardan zarbalar, darvozabonning tayyorgarligidagi kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda to'p tashlash yo'nalishini tanlash, aniq himoyachiga qarshi fint tanlash va foydalanish. Hujumni yakunlash uchun ikkinchi chiziq o'yinchilarining o'zaro ta'siri, chiziq o'yinchisi bilan, qanot himoyachisi bilan, qanot himoyachisi bilan o'zaro munosabat. Jamoa harakatlari: joylashtirish tizimi bo'yicha pozitsion hujum 4:2, 3:3. Himoya taktikasi: 3:3 tartibga solish tizimi bo'yicha zona mudofaasi, qisqa muddatli himoya 5 x 6 va 4 x 6. Darvozabonning o'yin taktikasi: darvozada va darvozabon maydonida pozitsiya tanlash, darvozabon tribunolari, darvozabonning himoyachilar va hujumchilar bilan o'zaro munosabati.

#### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Y. Gandbol nazariyasi va uslubi. Darslik. –Toshkent. Fan va texnologiya, 2017.

2. Azizova R.I. Gandbolchining texnik tayyorgarligi. –Toshkent, 2006.
3. Izaak V.I., Nabiyeu T.I. Gandbol. –Toshkent, 2005.
4. Pavlov Sh, Abduraxmanov F, Akromov J. Gandbol. – Toshkent, 2005.
5. Pavlov Sh, Abduraxmanov F, Azizova R. Gandbol. – Toshkent, 2007.
6. Pavlov Sh, Abdurahmonov F, Akromov J. Gandbol. Darslik. – Toshkent, 2005.
7. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X, Yusupova Z.E. Gandbol (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi). Uslubiy qo'llanma. –Toshkent: O„zDJTI nashriyot-matbuot bo'limi. 2014.
8. Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. –Toshkent, 1998.
9. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent, 2005.
10. Qosimova R.A., Do'sanov U.T. Gandbol (gandbol) va uni o'qitish uslubiyati. – Samarqand, 2011.
11. International Handball Federation These Rules of the Game will take effect on 1 July, 2016.
12. Allan Lund (DEN), Developed by the IHF working group "Handball at school". 2011.
13. Ignateva V.Y., Ignatev A.V., Ignatev A.A. Sredstva podgotovki igrokov v gandbol. – Moskva, 2015.
14. Соколов В. Н. Методика начального обучения в гандболе. – Петербург: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 1999.
15. Дылкина Т.А., Романова Е.В., Семенякина Е.М., Калагина С.Н. Обучение игре в гандбол. Учебное пособие. – Барнаул, 2019