

## LANDBALL RULES AND GAME TACTICS

Sharipov Odilbek Abdiqaaxhorovich

Termez State University of Physical Education and

Teacher of the Department of Sports Games

### ANNOTATION

This article shows that the basis of the game of handball is the formation of natural movements that help the participants to develop in all respects, such as running, jumping, passing the ball, throwing.

**Keywords and concepts:** goal, team "handball", running, throwing the ball, jumping.

### INTRODUCTION

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada on ikki oyinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga qilinib bajarilishi lozim. O'yin shtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi. Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shugullanuvchilarning har jihatdan uygun rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. YUklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashgulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shugullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatleri, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan. Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Qo'l to'pi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi. 1898 yilda - qo'l to'piga asos solingan. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda o'ynasa boladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. SHu

tariqa olamda «Xandbol» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo'l, ball-to'p ya'ni —qo'l to'p il yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi. Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi. SHu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

Gandbol o'yin qoidalari va maydon o'lchamlari.

Gandbol o'yin maydoni uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydoni oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yon chiziq, ko'ndalang chiziq yuza chiziq deb ataladi. O'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim. O'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi ma'n etiladi. Gandbol darvoza (2-a va 2-b rasmlar) yuza chiziq o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi. Darvoza ustunlari gorizontol joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 smhosil qiladigan kvadratdan iborat-dir. Maydon tarafdin ko'rinadigan darvoza ustunlarining 3 tarafi atrofda asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil ranga bo'yalishi shart. Darvoza orqa tarafdin bo'sh osilgan ip to'r bilan berkitiladi. To'r shunday bog'lanishi kerakki, to'p undan o'tib ketmasligi kerak. Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegara-langin maydonchaga va masofaga kiradi. Belgilangin chiziqlar eni 5 sm bo'lib, ula aniq va ravshan ko'rinishi shart. Darvoza ustunlari orasidan o'tadigan chiziqning eni esa 8 sm bo'lishi kerak. Yondosh zonalar har xil rangda bo'yalishi mumkin. Gandbol musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim - aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangin bo'ladi. Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada otkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l - musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qura o'tkazil-gandin so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilan-gandin so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkun.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. Ignateva V.YA. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
3. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. —Gandbol o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
4. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Gandbol – BO'SMLar uchun dastur. 2009 y .
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
6. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.