

QO'L TO'PI O'YINCHISINING MAYDONDA TO'P BILAN HARAKATLANISH TEXNIKASI VA UNING NAZARIY ASOSLARI

Muallif: Qarshiyeva Nozik Parda qizi

*O'zbekiston Respublikasi IIV Surxondaryo akademik litseyi jismoniy tarbiya
fani o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu tezisda qo'l to'pi (gandbol) o'yinida o'yinchining to'p bilan amalga oshiradigan texnik harakatlari, ularning nazariy jihatlari va o'yin samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi. To'pni olib yurish, uzatish va darvozaga zarba berish kabi elementlarning o'zaro bog'liqligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Gandbol, texnika, to'p bilan harakatlanish, dinamika, koordinatsiya, taktik mahorat.

Kirish. Zamonaviy qo'l to'pi o'yini yuqori tezlik, kuchli jismoniy tayyorgarlik va mukammal texnik harakatlarni talab etadi. O'yin natijasi ko'p jihatdan o'yinchilarning maydonda to'p bilan qanchalik samarali harakat qilishiga bog'liq. To'p bilan harakatlanish malakasi nafaqat hujumni tashkil etish, balki raqib himoyasini yorib o'tishda asosiy qurol hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda gandbolchilarni tayyorlashda texnik harakatlarni nazariy bilimlar bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. O'yinchining maydondagi har bir harakati biomexanik jihatdan asoslangan bo'lishi, uning energiya sarfini kamaytirib, harakat samaradorligini oshiradi.

Asosiy qism. Qo'l to'pi o'yinchisining to'p bilan harakatlari bir necha asosiy elementlarga bo'linadi:

1. **To'pni egallash va ushlash:** Bu harakat barcha keyingi amallar (uzatish, otish) uchun zamin yaratadi. To'pni ikki qo'llab ushlash o'yinchiga ko'proq nazorat imkonini beradi.

2. **To'pni uzatish va qabul qilish:** Gandbolning asosi jamoaviy hamkorlikdir. To'pni bir qo'lda tirsakdan bukib uzatish eng keng tarqalgan usul bo'lib, u aniqlik va tezlikni ta'minlaydi.

3. **To'pni olib yurish (Dribling):** Maydonda harakatlanishda o'yinchi to'pni bir qo'l bilan polga urib boradi. Bu jarayonda ko'rish qobiliyati faqat to'pga emas, balki maydondagi vaziyatga qaratilishi shart.

4. **Darvozaga to'p otish:** Bu yakunlovchi bosqich bo'lib, o'yinchidan maksimal kuch va aniqlikni talab qiladi. Sakrab otish, tayanch holatda otish va yiqilib otish usullari o'yin dinamikasini belgilaydi.

Tahlil va natijalar. Nazariy ma'lumotlarga ko'ra, o'yinchi to'p bilan harakatlanayotganda "uch qadam qoidasi"ga qat'iy rioya qilishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali gandbolchilar to'pni olib yurishda o'z harakat tezligini 85-90% gacha saqlab qola oladilar. Koordinatsion qobiliyatlar qanchalik rivojlangan bo'lsa, o'yinchining chalg'ituvchi harakatlari (fintlar) shunchalik muvaffaqiyatli chiqadi.

Xulosa. Qo'l to'pi o'yinchisining maydonda to'p bilan harakatlanishi — bu murakkab psixofiziologik jarayon. Nazariy bilimlarni amaliyot bilan birlashtirish sportchiga maydonda o'zini erkin his qilish va kutilmagan taktik qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Mashg'ulotlar jarayonida to'p bilan ishlash texnikasiga individual yondashish o'yinchining professional o'sishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pavlova N.N. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati". – T., 2019.
2. Abdullaev A. "Sport o'yinlari: Qo'l to'pi". O'quv qo'llanma. – T., 2021.
3. Ignatyeva V.Y. "Гандбол: Учебник для институтов физической культуры". – М., 2015.