

YOSH GANDBOLCHILARNING MUSOBAQA DAVRI TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi
Urganch davlat universiteti talabasi
Quronboyev Zafarbek Shavkat o'g'li*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gandbolchilarni musobaqa davrida texnik taktik tayyorgarliklarini nazorat qilib borish hamda takomillashtirish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация по мониторингу и совершенствованию технико-тактической подготовки юных гандболистов во время соревнований.

Annotation: This article provides information on monitoring and improving the technical and tactical training of young handball players during the competition.

Kalit so'zlar: Gandbol, qobiliyat, saralash, nazorat, taxlil, musobaqa, tadqiqot.

Ключевые слова: Гандбол, умение, отбор, контроль, анализ, соревнование, исследование.

Keywords: Handball, ability, selection, control, analysis, competition, research.

Kirish. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport borgan sari davlat siyosatiga aylanib bormoqda. Gandbol sport turi kundan-kunga rivojlanib bormoqda. O'yin uslublari takomillashib, gandbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormoqda.

Gandbol o'yini asosiy harakat sifatlarini harakati tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni rivojlantirishga ko'maklashmoqda.

Gandbol sport turi – o'z mohiyati, mazmuni va turli o'yin malakalari va kombinatsiyalari bilan minglab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy gandbol o'ta tezkorligi va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo'lish uchun birinchi navbatda gandbolchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo'lishi kerak. Mazkur sifatlarni o'yin fikrlovi birligidagi boshqarilishi musobaqa g'alabasini ta'minlaydi. Bugungi kun gandbol darvozaboni baland bo'yli bo'lib, u harakatchan, o'tkir zehni, tez fikrlovchi, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va jamoaga katta yordamberishi lozimdir. Lekin bunday saviyadagi o'yinni har bir gandbol darvozabonida ham kuzatavermaymiz. Shuning uchun gandbolchi darvozabonlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida jismoniy, texnik-taktik sifatlarni to'g'ri taqsimlanishi, mashq to'g'ri tashkil etilishi, jismoniy yuklamalarning to'g'ri tanlay bilishi, darvozabonlarni musobaqa faoliyatiga tayyorlashda murabbiylar nazoratida bo'lishi darkordir.

Ishning dolzarbligi. Ko'p sonli yosh bolalarni gandbolga bo'lgan katta qiziqishlarini nafaqat jismoniy rivojlantirishda, balki pedagogik ta'sir etishda va tarbiyalash jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida bir qancha muhim sifatlarni rivojlanadi: jamoaviylik, maqsadga intilish, o'z-o'zini boshqarish, intizomlilik.

O'zbekistonda bu sport turini keyingi rivojlanish bosqichi, to'g'ridan-to'g'ri yosh

bolalar va o'smirlar gandbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa, keyingi gandbolimiz rivojlanish bosqichi ham shunchalik samaraliroq kechardi.

Respublikamizda bir qancha sport maktablari va sport turlari bo'yicha oliy mahorat maktablari mavjuddir. Har bir maktabning o'ziga xos yutuqlari borligi sir emas.

Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan, yosh va yuqori malakali gandbolchilarni o'yin maqsadi va ayniqsa texnik-taktik tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilish kerak.

Bunday fikrlarni aytib o'tishda, ko'pgina olib borilgan pedagogik kuzatishlar natijalariga asoslanish mumkin.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Sportni rivojlantirishga qaratilgan ko'pgina farmon va qonunlar ishlab chiqilmoqda va ular hayotga tadbiiq qilinmoqda. Lekin, shuni ham aytib o'tish kerakki, ko'pgina masalalarni yechimini echishda, ayniqsa sportchilarni tayyorgarlik tomonlardan o'rganishda ilm-fanni o'rni ham o'zgachadir. Ya'ni masalalarni yechimini yechishda, masalaga abstrakt yondoshishmasdan, balki ilmiy yondoshgan hamda isbotiy dalillarga erishgan holda shoshilib borish, ancha samarali usul hisoblanishi shubhasizdir.

Tadqiqotning maqsadi – Yosh gandbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish va texnik-taktik harakatlarini o'rganish va tahlil qilish orqali trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish.

Ishning ilmiy yangiligi. Yosh gandbolchilarning texnik-taktik darajalari aniqlandi. Yuqori malakali gandbolchilarni tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish, ruhiy tayyorgarliklari, musobaqa paytida o'zini tutishlari o'rganildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalari quyidagi hollarda qo'llanilishi mumkin: yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini oshirishda, ruhiy ko'rsatmalar berishda, gandbolchilar mashg'ulotlarida texnik-taktik harakatlarida, samarali va samarasiz jihatlarini aniqlashda, dasturlardan foydalanish davrida yo'l qo'yilgan hatolarni bartaraf etishda qo'llanilishi mumkin.

Gandbol o'yinining mohiyati -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 haqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoalar 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 ko'rashda qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning 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'ysundirishini talab qiladi.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning 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 hizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib hilma-hil yugurish, sakrashning turli hillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy hislatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi sportchi 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. Gandbol musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Jismoniy tayyorgarlik darajasi» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

Bu uch bo'g'inli tizim yo'lga qo'yilgandan boshlab yana gandbol sportiga, uning yashashiga, rivojiga e'tibor berila boshlandi.

Tadqiqotni o'tkazilishi-Tadqiqotlar davomida 2 ta o'yin nazorat qilindi. Nazorat qilishda yosh gandbolchilar tomonidan bajariladigan barcha texnik-taktik harakatlar kuzatildi va natijalar qayd qilinib borildi.

Qayd qilingan ko'rsatkichlar:

- qisqa to'p uzatishlar (yonga, oldinga);
- uzoq masofaga to'p uzatishlar;
- to'pni olib qo'yish;
- to'pni olib yurish;
- sakrab darvoza tomon zarba berish;
- darvoza tomon zarba berish;
- raqibni aldab o'tish;

Bu harakatlarni qayd qilish uchun Yu.Morozov tomonidan ishlab chiqilgan uslubdan foydalanildi va qisman biz tomondan o'zgartirish kiritilgan. Olingan natijalarning hajm va sifat ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan jamoadagi har bir gandbolchi haqida umumiy xulosaga kelinib, so'ngra butun jamoani ko'rsatgan natijalariga ham baho berish imkoni yaratilgan.

Gandbolchilarni individual texnik-taktik harakatlarini pedagogik kuzatuvi va taxlili. Kuzatishlar davomida 2 ta o'yin nazorat qilindi. Nazorat qilishda yosh

gandbolchilar tomonidan bajariladigan barcha texnik-taktik harakatlar kuzatildi va natijalar qayd qilinib borildi.

Jadvalda gandbolchilar tomonidan bajarilgan texnik taktik harakatlar natijalari ko'rsatib o'tilgan.

Natijalarni taxlil qilib o'tadigan bo'lsak, quyidagilarni aytib o'tish mumkun.

Gandbolchilar o'rtacha o'yin davomida 410 ta texnik-taktik harakatni amalga oshirishdi. Bu texnik-taktik harakatlarni 238 tasi samarali yakun topdi va 172 ta texnik-taktik harakat samarasiz yakun topdi. Umumiy samaradorlik koeffitsienti 0.60% ni tashkil qilgan. Gandbolchilarni barcha texnik-taktik harakatlarini yarmidan ko'proq qismini turli to'p uzatishlar tashkil qilgan. Ya'ni o'rtacha o'yin davomida gandbolchilar 232 ta turli to'p uzatishlarni amalga oshirishgan (1-jadval).

Sport maktabi gandbolchilarini Urganch olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi gandbolchilari bilan bo'lgan o'yindagi texnik - taktik harakatlari natijalari

№	To'p uzatishlar			To'pni olib qo'yish	Raqibni aldash o'tish	To'pni olib yurish	Darvoza tamon zarba berish	Jami TTX	Samaradorlik koeffitsienti
	yonga	oldinga	harakatdagi						
1.	+2	+3	+5-4	+3-2	-	+1	-	20	0,68
2.	+5-1	+2-1	+6-4	+4-2	+1-1	+2	+5-1	35	0,74
3.	+6-2	+3-2	+8-5	+3-3	+2-2	+2	+4-2	43	0,66
4.	+5-1	+2-3	+8-7	+2-3	+2-1	+2-1	+3-1	41	0,60
5.	+6-1	+3-5	+8-8	+5	+2-3	+3	+2-3	49	0,60
6.	+6-2	+2-5	+7-8	+3-4	+2-3	+3	+3-3	51	0,54
7.	+5-2	+3-5	+7-7	+3-3	+3-3	+7	+2-2	52	0,57
8.	+4-1	+2-4	+5-6	+2-4	+3-3	+4	+2-5	45	0,50
9.	+3-2	+1-1	+6-6	+2-5	+1-3	+3	+3-2	37	0,55
10.	+4-1	+2-3	+4-2	+1-3	+2-4	+5	+3-3	37	0,49
	+46-13	+23-29	+64-57	+28-29	+18-23	+32-1	+27-22	410	0,60

To'p uzatishlar-Yonga to'p uzatishlar o'rtacha o'yin davomida 59 marotaba qo'llanilgan. Ulardan 46 tasi to'g'ri bajarilgan bo'lib, 13 ta to'p uzatish noto'g'ri bajarilgan. Samaradorlik koeffitsienti 0.87% ni tashkil qilgan.

Oldinga to'p uzatishlar o'rtacha o'yin davomida 52 marotabaamalga oshirilgan. Samaradorlik koeffitsienti 0,56% tashkil etdi. Ko'pgina urinishlar mo'ljalga aniq etib bormagan bo'lib, 52 ta to'p uzatishdan 23 ta to'p uzatish aniq o'yinchiga etib bormagan.

Harakatdagi o'yinchiga to'p uzatish-Harakatdagi o'yinchiga (oldinga) to'p uzatishlar. 121 marotaba bu uzatishlar foydalanilgan va ularning 64 tasi aniq amalga oshirilib, 57 tasi noaniq amalga oshirilgan. Samaradorlik koeffitsienti 0,44% ni tashkil etdi.

To'pni olib yurish-O'rtacha har o'yinda bu texnik harakatda gandbolchilar 32

marotaba foydalanishgan. Bu ko'rsatkichni nisbatan me'yoriy ko'rsatkichlar atrofida hisoblasa bo'ladi.

Raqibni aldab o'tish-Gandbolchilar bu texnik harakatni o'yin davomida 41 marotaba o'z raqibini aldab o'tish uchun foydalanishgan va ulardan 18 urinish samarali yakun topgan, 23 ta urinish esa noaniq amalga oshirilgan. Samaradorlik koeffitsienti 0,55% tashkil etdi. Bu texnik usulni amalga oshirishda gandbolchilardan bir qancha tayyorgarlik sifatlarini rivojlanganligini talab qilinadi. Gandbolchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, tezlik kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganligiga va driblinga ega bo'lishi ahamiyatli hisoblanadi.

Darvoza tomon zarba berish-Gandbolchilar o'yin davomida o'rtacha 49 ta texnik-taktik harakat amalga oshirishgan. 27 marotaba urinishlar samarali yakunlangan. 22 ta urinishlar esa harakatlar noaniq yakunlangan. Samaradorlik koeffitsienti 0,60% ni tashkil qildi.

XULOSALAR.

Maxsus adabiyotlar shuni ko'rsatdiki, gandbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish gandbolchilarni tayorlash jarayonida muxum o'rin egallaydi. Individual texnik-taktik harakatlarni baholash bilan birga, gandbolchilar tezlik-kuch sifatlarini, maxsus chaqqonligini, chidamkorligini, taktik o'ylashlarini va texnik xartaraflamalik qobiliyatlarini aniqlasa bo'ladi. Taxlil natijalariga asoslanib, gandbolchini turli tayyorgarlik tomonlariga maqsadli ta'sir etsa bo'ladi.

Yosh gandbolchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish jarayonida, ular tomonidan bajariladigan bir qancha texnik harakatlar kuzatildi va olingan natijalar tahlil qilindi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. A.K.Karimov "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gandbol).O'quv qo'llanma; Lesson press. Toshkent2022y.
2. A.Karimov, Sh.Ernazarova; Ppsychological training of handball players; WARSAW, POLAND Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2020
3. D.Karimov, A.Karimov; Issues including national girls in sports schools; WARSAW, POLAND Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2020
4. Karimov Abdulla, Ernazarova Sharifa; General physical training of handball players; WARSAW, POLAND Wydawnictwo Naukowe "iScience" 2020
5. Каримов А.К. "12-15 ёшли гандболчи дарвозабонларнинг мусобақа фаолиятидаги техник ва тактик ҳаракатлари самарадорлигини ошириш" Муғаллим хем узликсиз билимлендирий.2021й
6. A.Karimov "Tactical preparation of the handball goalkeeper" "Issues of the development of physical education and mass sport in the life of our people during the period of socio-economic changes in the renovating Uzbekistan" 2022 year 26-27 may