

GANDBOL SPORT MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH VA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN SAMARALI FOYDALANISH

O'zganboyev Rasuljon Raimdjonovich

*Farg'ona viloyati Marg'ilon shahar 15 - umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Maqolada muallif tomonidan gandbol sport mashg'ulotlarini tashkil etish va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, sport mashg'ulotlari usul, uslub, o'yin, taktika, texnika.

Аннотация: В статье даны сведения об организации спортивной тренировки по гандболу и эффективном использовании современных педагогических технологий.

Ключевые слова: гандбол, современные педагогические технологии, методика спортивной тренировки, стиль, игра, тактика, техника.

Abstract: The article presents information about the organization of handball sports training and the effective use of modern pedagogical technologies by the author.

Keywords: handball, modern pedagogical technologies, sports training method, style, game, tactics, technique.

KIRISH

O'zbekistonda qo'l to'pi (gandbol) sporti ham boshqa ko'pgina sport turlari kabi jadallik bilan o'sib rivojlanib bormoqda. Qo'l topi sportining hozirgi vaqtdagi rivojlanishida yangi zamonaviy pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. Hozirgi davrda har bir maydon o'yinchisi bilan, murabbiylar alohida individual shug'ullanib kelmoqda. Maydondagi hujumchi o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinda hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yin boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi. O'yinni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq. Bu esa, eng avvalo to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borganda va maydon markazida o'ynovchi o'yinchilar uchun juda muhim.

MUHOKAMA

To'p uzatishda yuqoridan tashlab borish, to'satdan tezda shiddatli uzatish (yon tomonga bosh orqasidan yoki yelka orqa tomonidan), bir qo'lda to'pni kuch bilan tashlashlardan foydalaniladi. Darvozaga to'p kiritish holatini amalga oshirishda turli

holatlardan, yuqoridan tashlash holatini vujudga keltirishda yelka, bel, tizza va tizza pastigacha chegaralanadi. To'p uzatish tomoniga egilib yo egilmasdan, yuqoriga sakrab to'p uzatish va sakrab gavda yuqori qismini to'p uzatishga qarama-qarshi tomonga ozroq yonga engashtirib to'p uzatish; yon tomonga yiqilayotganda sakrab yoki sakramasdan to'p uzatish (yon tomonga yiqilayotganda boshni orqa tomonidan to'pni yuqoridan uzatish, qarama-qarshi uzatish) va shu bilan birga orqa tomonga uzatish kabi turli xil holatlaridan foydalanadi. Hujumchi o'yinchi raqib jamoa to'siqni irg'ib yiqitish yo'li bilan yengib o'tishi, yiqilib irg'ish bilan bir vaqtda va sakrab irg'ish yo'li bilan raqib darvozasi zonasiga kirishlarni bajarish va yengib o'tishi kerak. O'ziga erkin harakatlanishi uchun u aldamchi harakatlar qo'llaydi. Gandbolchilarda turli-tuman, ko'p kombinatsiyali harakatlardan foydalanish kuzatiladi. Jismoniy ma'lumotlarga va o'yin malakalariga bog'liq holda himoyachi quyidagi vazifalarni hal etadi: darvoza markazi 1- zonasida markaziy himoyachi, yarim himoyachi va yon himoyachi yoki old tomon himoyachi vazifasini bajaradi. Himoyachilar raqib jamoa darvozaga zarba berishlaridan avalroq raqib to'pini olib qo'yishga urinishi yoki zarba berishlariga yo'l qo'ymasliklari kerak. Bunday holatlarda himoyachilar doimo darvozalar orasida turishlari va raqib jamoa hujumchilarini darvozalariga kirishga urinishlariga yo'l qo'ymasliklari uchun darvoza zonasida qulay holatda turishlari kerak. Ular raqib to'pini egallab olishga yoki to'p uzatishga halaqit berishga urinadilar. Agar hujumchi to'pni tebrantirib olib yurib ketayotgan bo'lsa, himoyachi to'pni olib qo'yishi mumkin. To'p uzatishni amalga oshirish vaqtida raqib qo'lga tegish, 7 metrli jarima to'pini ijro etilishiga sabab bo'ladi. Agar hujumchi to'p uzatishni amalga oshirgan bo'lsa, bunday hollarda (to'pni to'sish mumkin) to'p uzatgan tomonga bir yoki ikki qo'l bilan qaytarish orqali to'pni to'sish mumkin. Darvozabon va himoyachilarning yaxshi xatti-harakatlari samarali himoya holatini tashkil etadi. Asosiy vaziyatlarda darvoza yaqinida himoyachilar darvozaga tomon kirish burchaklarini yopadilar, hujumchilar to'p uzatishlarining oldini oladilar va bar bir xavfli hujumni bartaraf etishga to'sqinlik qiladilar. Darvozabon esa o'z diqqatini bir joyga jamlab darvoza tomonlariga e'tiborini qaratishga yordam beradi. Chekka himoyachi raqibni darvozaga kirish zonasiga kirishini oldini olishga harakat qiladi. Darvozabon bo'layotgan barcha hodisalar markazida turadi. Darvozabonni darvozada turishining asosiy holati - tizzaga ozroq egilib, oldinga chiqish, qo'llar yuqorida oyoq yelka kengligida. Yuqoridan kelgan to'pni tepaga ko'tarilgan qo'li yoki qo'l panjasi bilan qaytaradi, pastdan kelgan to'plami oyoq yoki oyoq kafti bilan bartaraf qiladi. O'rta balandlikdagi to'pni qaytarishga ishonch hosil qilish uchun qo'l va oyoqni ishlatadi. Malakali darvozabonlar to'pni korpuslari bilan qaytaradilar. Agar to'p uzoq masofadan uzatilgan hollarda to'p uchun darvozadan yugurib chiqish kerak. To'p uzatishlarni qolgan vaziyatlarida darvozabon darvoza ustuni yonida to'pni qaytaradi. Samarali bartaraf etilgan hujumdan so'ng yoki darvozaga samarasiz yo'naltirilgan to'pdan keyin

darvozabon zudlik bilan to'pni chiziq o'yinchilariga qarshi hujum qilishlari uchun to'pni uzatishga tayyorlanishi kerak. 2.2. Taktika To'p jamoadaligida hujum qilishga bog'liq holda hujumga o'tish va hujumiga qarshi hujum qilish holati farqlanadi. Raqib jamoa hujumiga qarshi hujum qilishda hujumchilar maydon markaziga 2 oqimda to'lqinsimon harakatlanadilar va 1 yoki 2- oqimda harakat qilayotgan o'yinchilardan biri raqib jamoa hujumga qarshi himoya holatini tuzishga ulgurgunga qadar darvozaga zarba beradilar. Agar himoyachilar hujumga qarshi himoyalanişga ulgursalar, hujum olib borish amalga oshiriladi. Hujumchilar eng avvalo, ma'lum bir holatlari bilan ajralib turadi. Turli tizimlarni hujum paytida himoyani amalga oshirishda foydalanish uchun hujumchi o'yinchilarning sonini hisobga olib taqsimlash xuddi raqib jamoa himoyachilar zonasiga uzoq masofaga to'p uzatishlarini va bir tomondan markaziy o'yinchilar to'p otish zonasidagi qisqa masofaga to'p uzatishlar tizimini (odatda ular 2 guruhlariga: qanot markaziy va markaziy o'yinchi) tuziladi. 3:3 va 2:4 tizimi samarali hisoblanadi. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etishda har qanday jamoa ushbu tizimlarni bir xilda samarali egallagan bo'lishlari kerak. Ayrim o'yinchilarning maydonda harakatlanishini ixtisoslashganligi va har tomonlama ixtisoslashganligi jamoa u yoki bu hujum taktikasini qo'llashlari mumkin. Agar o'yinchilarning aksariyat qismi o'z holatlarini ushlab tursalar bu holda pozitsiyali (holat) taktika haqida so'z boradi. Asosan raqibga o'yinchilar holatining kutilmaganda almashib harakatlanishi salbiy ta'sir qiladi (holatlar almashinuvi taktikasi). Raqib jamoa hujumini bartaraf etishi, himoyachilar uchun alohida egallagan holatlarida, odatda ushbu zonadagi o'yinchi yon tarafidagi bo'shliqning o'ng va chap tomonida uncha katta bo'lmagan zonada harakatlanadilar. Odatda tanlangan o'yin sxemasi va rejalashtirilgan taktikasi asosida yoki sportchilarni o'z tajribalaridan aniqlangan bu zonada o'yinchi orqaga va oldinga harakatlanadi. Shunday qilib, darvozaga o'zining aniq zarbalari bilan tanilgan, xavfli va tajribali o'yinchini, doimo yaqin masofada va har vaqt uni berkitish yetarli, shu fursatda darvozaga to'p urish xavfini tug'diradigan o'yinchilar, maydonning katta qismida harakatlanishi va ularni faqatgina uzoqdan berkitishlari mumkin. Himoya tizimidan kelib chiqqan holda, himoya taktikasi mudofalanish yoki hujumkor harakatlardan iborat bo'lishi mumkin. To'p bilan muomiladagi raqibni gavda bilan to'xtatib qolishga doimo intilishda himoyachilardan hujumchi o'yinchilar yuklamasidan qolishmaydigan katta jismoniy yuklamalar talab qilinadi. Hujum tizimi holatini o'yin davomida qisqa yoki davomiy vaqtgacha o'zgartirishi mumkin (taktika tizimini almashtirish). O'yin sur'ati va ritmini va ularni almashtirish katta ahamiyatga ega: aldamchi harakatlar bilan o'yin sur'atini oxirga olib borish, dribling va individual yorib o'tishlar, driblingsiz va aldamchi harakatlarsiz o'yin sur'atini keskin harakatlar bilan olib borish. Himoyalaniş harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalaniş qo'llaniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalanişlarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada turgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum

holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi harakatlanish zonasidan, keyingi himoyachi harakatlanish zonasiga o'tib harakatlanadilar. Bunday hollarda himoyachilar, hujumchilar harakatini o'zining zonasidan tashqarida nazorat qilishlari va 16 hujumchilar boshqa zonaga o'tishda jamoalaridagi sherigiga vasiylikka "topshiradi". To'p uzatish zonasiga qisqa va uzoq masofalarga uzatilganda himoyachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalanish tizimi farqlanadi. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi hujumchilardan birini vasiylikka oladi, o'nga doimo himoya qilayotgan darvozasi tomonga birorta o'yinchining yaqinlashishiga yo'l qo'ymaydi. Shaxsiy va zonali himoyalanishni umumlashtirib, ulami bir butun qilib birlashtirish bugungi kunda tez-tez kuzatilmoqda. Birga olib borilgan sxemada 5:1 ya'ni 5 ta himoyachi zonali himoyalanish qoidasi bo'yicha o'ynadi, keyingi bitta himoyachi o'zining aniq zarbalari ajralib turadigan raqibni o'zining vasiyligiga olishni amalga oshiradi.

O'yinlarni yuqori saviyada o'tkazish va yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar ko'rinishini (aspekt) ko'pgina qirralarni rivojlantirish talab qilinadi. Umumiy va maxsus jismoniy, funktsional va koordinatsional ko'nikmalar, o'ziga xos (individual) o'yin texnika va taktikasining rivojlanganligi, guruh usullar va barcha jamoa tarkibida o'yin taktikasi. Buning uchun mashg'ulotlarni o'ziga xos guruhli va jamoali kurinishda tashkillashtirish kerak. O'yinchining alohida o'ziga xos taktik va maxsus, universal texnik tayyorgarligining asosiy ko'rinishi quyidagicha bo'ladi: to'pni qabul qilish, uzatish, dribling va aldamchi harakatlar, darvozaga to'p yo'llash; to'p uchun birma-bir kurashda himoyalanish, to'sqinlik qilish; darvozabonni tayyorlash. Bunday mashg'ulotlar vositasi, o'yinchilar harakati yo'nalishi va to'p yo'nalishni, shu bilan birga harakatlari oldindan ma'lum bo'lgan o'yinchilarni to'g'ri joylashtirish natijasida o'yin vaziyatlarini ko'plab takrorlash mumkin. Bu mashqlarni sportchilar dastlabki yoki so'nggi qo'shimcha jismoniy yuklama bilan yoki usiz bajarmaydilar. Bunday hollarda mashg'ulot vositasi bo'lib, o'yin mashg'ulotlari vaqtida raqib jamoaning zaif himoyalanishi va bunday o'yin ko'rinishi sportchidan o'yin vaziyatidan qat'iy nazar, mustaqil qaror qabul qilishni talab qiladi. Bunda hujumchilar maydonni butun kengligidan yoki bir qismidan foydalanib maydonni yarmida (misol: 2:2,3:3,4:4) o'ynaydilar. Taktik tayyorgarlik davrida butun jamoa tarkibidagi barcha o'yinchilar harakati kelishilgan holda ishlab chiqiladi, himoya va hujumda o'yin tizimlari ishlab chiqiladi. Shu bilan birga sur'at, o'yin ritmi, o'yin usullaridan foydalanish kabi harakatlar ishlab chiqiladi. Buning uchun o'yin tarzidagi mashg'ulotlar va maydonning yarmida o'ynashlardan foydalanish mumkin. Qo'l to'pichilarning funktsional tayyorgarligi doimiy qisqa masofalarga yugurish mashqlaridan va sport va jadallik bilan yugurish yo'nalishi harakatlarini, to'xtashlar bilan sur'atini o'zgartirish, o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni, uzunlikka va balandlikka sakrashni, mashg'ulotlarda og'ir to'plarni otish va uzoqdan to'p uzatish,

o'yinda eng kerakli bo'lgan chidamlilikni oshirishda jismoniy sifatlarini rivojlanishiga yordam beradi. Funktsional tayyorgarlik shu bilan birga gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlar yordamida ham amalga oshiriladi. O'zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo'l to'pi jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlar o'z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin. Individual harakatlar. Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan. Joy tanlash – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul. To'pni olib qo'yish-qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkiti olgani maqsadga muvofiqdir. To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga halaqit qilish mumkin. To'p egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki erga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir. To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan 90 o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. O'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziq oldida). To'p otuvchi o'yinchiga qarshi himoyachi to'siq qo'yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo'shimcha to'siq qo'yishni tashkil etish uchun, unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak. Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan biriktirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini ximoya qilish kerakligini ko'rsatadi. Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalanadigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat-e'tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat

hujumchining to'p otmoqchi bo'lgan qo'li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir. Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko'rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo'ladi.

XULOSA

Qo'l to'pi 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 funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar ta'sirida shuningdek musobaqalarda shug'ullanuvchilarning guruh faoliyati takomillashadi. Tezlik reaksiyasi, chamalash, ijobiy fikr yurutish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Qo'l to'pi 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 sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurni kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi o'quvchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining 2012 yil 24 iyuldagi "Oliy malakali ilmiy va ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash va attestatsiyadan o'tkazish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi PF-4456-son Farmoni.
2. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2.
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, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b. Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati.