



HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Хотамов Мумин Ахмадович¹, Мардиева Маржона Қахрамон қизи²

¹Самарқанд давлат университети, Спорт фаолияти ва санъат факултети,
Спорт фаолияти кафедраси ўқитувчиси

²Самарқанд давлат университети
Спорт фаолияти ва санъат факултети талабаси

ГАНДБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИ ЖАРАЁНИДА ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

АННОТАЦИЯ: ушбу мақолада гандбол машғулотлари жараёнида ҳужум ва ҳимоя тактик ҳаракатларини такомиллаштириш йўллари ва уларга қўйиладиган талаблар ҳақида батафсил ёритилган

Калит сўзлар: Мусобақа даври, мусобақа усули, жисмоний қобилият, тактик позициялар, ҳужум ва ҳимоя тактикаси.

Ҳозирги даврдаги ижтимоий-сиёсий ҳаёт, шунингдек, кишилиқ жамияти тараққиётининг айна шу босқичи бетакрор ўзига хос хусусиятга эгаки, бунда ҳарбий қудрат эмас, балки интеллектуал салоҳият, ақл-идрок, тафаккур, янги техника ва технологиялар ҳал қилувчи аҳамият касб этади. Шунинг учун ҳар бир соҳа мутахассислари мустақил, креатив фикрлаш имкониятларини ривожлантириши муҳимдир. Бу келгусида вужудга келиши эҳтимоли мавжуд муаммоларни ижодий равишда ҳал қилиш орқали жамият тараққиётига таъсир кўрсатади. Бугунги кун ижтимоий тараққиётида жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг алоҳида ўрни мавжуд бўлиб, уларнинг спорт соҳасида қўлга киритаётган ютуқлари ва эришаётган натижалари йилдан-йилга ўсиб бормоқда.

Бундай юксак натижаларга эришиш учун нафақат спортчининг меҳнати, унинг мураббийи, шифокори, психологи ва жамиятдаги яратилган шароитнинг ҳам ҳиссаси бекиёсдир. Албатта жисмоний маданият ва спорт соҳасида илмий



изланаётган профессор-ўқитувчилар вামутахассисларнинг ҳам спортчилар бундай натижаларга эришишлари учун хизматлари юқори чунки, улар томонидан яратилган янги усуллар ва воситаларсиз юқори натижаларга эришиш мушкул бўлади.

Ҳар бир мамлакат ўз жамияти аҳолиси соғлом ва жисмонан баркамол бўлиб шаклланиши учун турли восита ва усул ҳамда шарт-шароитлардан фойдаланадилар. Спортда юксак натижага эришиш учун қўлланилаётган восита ва усуллар билан биргаликда спортнинг тайёргарлик тамонларини ҳам алоҳида такидлаш лозим. Спорт тайёргарлик томонларидан ҳал қилувчиси тактик тайёргарлик бўлиб, уни амалга ошириш ва такомиллаштиришда айрим муамолар юзага келмоқда.

Гандбол машғулотлари жараёнида ҳужум ва ҳимоя тактик ҳаракатларини такомиллаштиришни ўрганиб чиқиш ва унга таъвсиялар бериш яъни.

- Гандболчиларни ҳужум ва ҳимоядаги тактик усуларни такомиллаштиришга доир илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш;
- Ҳужум ва ҳимоядаги тактик ҳаракатларни такомиллаштириш ва машғулотларда қўланилаган тактик ҳаракатларни ўйин жараёнида қўллаш ва камчиликларни бартараф этиш.

Гандбол машғулотлари жараёнида ҳужум ва ҳимоя тактик ҳаракатларини такомиллаштиришга гандболчиларни жисмоний қобилиятларни ҳисобга олмаган ҳолда тактик позицияларга жойлаштириш ҳамда гандбол машғулотларини фақат мусобақа даврида мусобақа усули билан ташкил этиш, тактик усуларни ўзлаштиришга етарли эмаслигини кўриш мумкин. Албатта бу муаммоларни ўрганиш ва уни бартараф этиш долзарб масала эканлигидан далолат беради. “Жисмоний тарбия ва спортнинг хусусий методлари” таркибига кирувчи “Мусобақа усули” дан фойдаланиш энг қулай восита бўлиб, ҳизмат қилишини қуйдаги малумотларда баён этилади.

Гандболчиларнинг қандай қобилиятлар эга эканлигини бир қарашда билиб олиш бир мунча қийинчиликлар туғдиради, бу ўйинчиларни позициян жойлашувида ҳам ўз исботини топади. Демак бу муаммоларни бартараф этиш учун мусобақа усулидан фойдалаганимиз мақул. Сабаби машғулот жараёнларида техник тактик жиҳатдан яхши кўринган спортчи ўйин вақтида машғулотлардагидек ўйнамаслиги мумкин. Машғулот жараёнларида янги бир тактик ҳаракатларни оргатиш жараёнида мусобақа усули ёрдамида ўргатиладиган бўлса спортчи ўйин жараёнига ҳам тайёрланиб боради, бу тактик ҳаракатларни тез ва онсон эгалашга ёрдам беради ҳамда спортчининг қандай қобилиятга эга эканини билишимизга имкон туғилади ва позицияларга тўғри жойлашимизда қулай восити бўлиб ҳизмат қилади.

Спорт машғулотлари жараёнида спортчиларни тайёрлашда кўпгина ўргатиш усулларидан фойдаланилади. Албатта ҳар бир усулни ўзига хос жиҳати мавжуд. Бизга таниш бўлган усуллардан бири мусобақа усули ҳисобланади. Ушбу усулдан спорт машғулотларда маълум бир ўйин ёки ҳаракат техникасини ўргатишда фойдаланилади. Мусобақа усулининг ўзига



хослиги шундаки у орқали ўйин тактикасини гандболчилар максимал номоён этишга эришиладилар. Бунинг асосий сабаби ўзаро рақобатлашув ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг хусусий методлари ҳақида сўз юритилганда албатта қуйидаги усулларни ёдга олишимиз мумкин. Мусобақа усули асосан машғулотларда янги ўйин тактикасини ўзлаштирилгандан сўнг қўлланилади натижада гандболчилари шу ҳаракатларни ўзаро жамоалар ўртасида кичик мусобақа ташкиллаш орқали янада мустаҳкамланади.

Бу мусобақа усулининг ўзига хослигини тўла ёритишга камлик қилади ва унинг яна бир энг керакли жиҳати уни машғулотларда фақатгина ўйин техникасига оид ҳаракатларни тарбиялашгина бўлмай, у орқали гандболчилар ҳужум ва ҳимоя тактикаси ривожлантириш учун асосий усул ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спортнинг хусусий методлари. Қаътиян ўйин усули регламентлашган усул; мусобақа усули; ўйин усули. Ушбу усулда машғулотни ташкиллаш ва ўтказишни қанчалик кералигини ва тактик ҳаракатларни ривожланиши ҳақида сўз борганда биз аслида ўйин тактикаси ўзи нима уни вазифаси ҳақида қисқача малумот келтириш мақсадга мувофиқ. Тактика икки кўринишда амалга оширилиб, улар: а) ҳужум тактикаси, б) ҳимоя тактикасига бўлинади.

Тактика-маълум бир техник ҳаракатлар тўпламини маҳорат билан қўллашни олдиндан ва мусобақа жараёнида мураббий ҳамда жаммоа томонидан режалаштиш тушинилади. Умумий қилиб айтганда, тактика бу-генераллар ўйин ҳисобланади.

Машғулот ва мусобақа жараёнида спортчиларнинг ўйин фаолияти мураббий тамонидан бошқарилади, барча керакли қарорлар қабул қилинади. Ушбу усул ёрдамида машғулот ташкил этилса, унинг туб негизда ўзаро мусобақалашув ўрин олади ва бу тактик тайёргарликни йўлга қўйиш ва ривожлантириш учун кенг йўл очиб беради.

Самарқанд вилояти Оқдарё тумани Болалар ўсмирлар спорт мактаби гандболчи ёшларида ўтиладиган машғулотларда Жисмоний тарбия ва спортнинг хусусий методи (мусобақа усули) дан кенг фойдаланилди. Тажриба гуруҳида машғулотнинг асосий қисмида, тактик вазифаларни ҳал этишда мусобақа усулидан фойдаланилди. Назорат гуруҳимизда эса меёрий ҳужатларда белгиланган тартибда машғулотлар ташкиланди.

Гандбол машғулотларини мусобақа усули асосида ташкиллаштиришда тавсия этиладига ҳужум ва ҳимоя тактика

1-жадвал

Гандболчиларнинг ҳимоя тактикалари		
Т/р	Тактика номи	Унинг тавсифи
1	6:0 тактикаси	Бу тактика энг кўп қўлланиладиган тактика ҳисобланиб барча ўйинчилар бир чизикда жойлашиб ҳимоя қилиш вазифасини бажаради.
2	5:1 тактикаси	Бу тактикада бир ўйинчи рақиб жамоадаги энг маҳоратли ўйинчини ҳимоялаш билан қолган тактик



		узулардан фарқ қилади.
3	4:2 тактикаси	Ушбу тактик жойлашув орқали ҳужум қилаётган жамоани тактик ўйланган режасини амалган ошмаслигини таъминлаш ва ҳимояни мустаҳкамлашга хизмат қилади .
Гандболчиларнинг ҳужум тактикаси		
Т/р	Тактика номи	Унинг тавсифи
1	4:2 тактикаси	Мазкур тактик усул ҳужум пайтида ҳимояни ёриб ўтишга ёрдам беради, бунда икки ҳужумчи ҳимоячилар орасига кириб бориб жамоадошлари ҳужумини самарали ҳал этишга қаратилган тактик усул ҳисобланади .
2	3:3 тактикаси	Ушбу тактик усулда асосан уч ҳужумчи ҳужум қилади ва ҳужумни самарали яқунлайди қолган уч ўйинчи эса ҳимоя тактикасини бузиш учун хизмат қилади.
3	5:1 тактикаси	5:1 тактикаси энг кўп қўланиладиган усул ҳисобланиб, унинг ўзига ҳослиги бутун жамоа бўлиб ҳужум қилади ва самарали яқунлашга ёрдам беради.

Ушбу гуруҳларнинг тактик усуларни ўзлаштириш даражаси ўрганилганда шундай ўзгаришлар юзага келди. Назорат гуруҳига берилган ҳужум ва ҳимоядаги тактик усулларни ўзлаштириш даражаси 6-7 марта машғулот давомида натижаларга эришилган бўлса, Таҷриба гуруҳидаги берилган тактик усулар эса 3-4 марта машғулот жараёнида ўз самарасини кўрсатди. Бундан кўриниб турибтики таъвсия этган усул ёрдамида ҳужум ва ҳимоядаги тактик ҳаракатларни ўзлаштириш нисбатан тезлашганини кўришимиз мумкин бўлди.

Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ҳамда амалиётда гандболчиларнинг тайёргарлиги жараёнини кузатиш натижасида олиб борилаётган машғулотларда айнан мусобақа фаолиятига хос бўлган тактик ҳаракатларини ривожлантиришга етарли даражада эътибор берилмаслиги ҳамда тайёргарлик даврининг босқичларида мана шундай ҳаракатларга оид методик жиҳатдан ёндошувнинг этишмаслиги ёш спортчиларда ҳужум ва ҳимоядаги тактик ҳаракатларни ривожлантиришни самарали ташкил этиш имконини бермай келаётганлиги маълум бўлди.

Гандбол машғулотларида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси шаклландан сўнг, гандболчиларнинг машғулот жараёнларини мусобақа усули орқали ташкил этилиши сезиларли даражада таъсир кўрсатишини ҳисобга олган ҳолда назарий жиҳатдан мусобақа олди тайёргарлик даврида гандболчиларнинг ҳужум ва ҳимоядаги тактик тайёргарлигини амалга оширишда юқоридаги тавсия этилган тактик усулларни мусобақа усулидаги машғулотларда бажарилиши тактик ҳаракатларни ўзлаштириш, мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш жараёнлари тез ва самарали ҳал этилганлигини гувоҳи бўлдик.

Адабиётлар рўйхати



1. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е. Гандбол назарияси ва услубияти: Дарслик.-Т.”Фан ва технология”, 2017 й
2. Абдурахмонов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институтлари учун намунавий дастур. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
3. Ганчарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш” ЎзДЖТИ нашриёти-манба бўлими 2005 й.
4. Павлов Ш.К., Акрамов Ж, Абдурахмонов Ф “Гандбол” Дарслик Ледер Пресс нашриёти 2005 й.