



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

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Hotamov Mumin Axmadovich¹, Mardiyeva Marjona Qaxramon qiz²

¹Samarqand davlat universiteti, Sport faoliyati va san'at fakulteti,

Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi:

¹Sport faoliyati va san'at fakulteti talabasi

GANDBOLCHILARNI HUJUM TEXNIKASIGA O'RGATISH YO'LLARI

Annotasiya.

Yoshli gandbolchilarning hujum harakatlari samaradorligini o'rganish, hamda tahlil qilish orqali ularni o'yin jarayonlaridagi hujum samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar berishni maqsad qilib oldik.

Kalit so'zlar: konseptual, hujum, himoya, kombinasiya, samarador, ampula, individual, trayektoriya, texnik, taktik.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud. Sohoni malakali kadrlar bilan mustahkamlash hamda zamonaviy sport musobaqalarida munosib ishtirok etish uchun bugun yoshlarga munosib e'tibor qaratmoq lozim.

Gandbol o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham tabiiyki, xar bir jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi lozim. Hujum o'yinni hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Hujumning mutloq yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Xozirgi kunda gandbol o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi.

Zamaonaviy gandbol o'yinida, himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik "kombinasiya"larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshib bormoqda. Buning natijasida texnik usullarni bajarilish vaqti qisqarganini guvohi bo'lmoqdamiz.

13-16 yoshli gandbolchilarning hujum harakatlari samaradorligini o'rganish, hamda tahlil qilish orqali ularni o'yin jarayonlaridagi hujum samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar berishni maqsad qilib oldik.

Biz oldimizga ko'ygan maqsadni muvofiqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni belgildik.

- ❖ Musobaqalarga tayyorgarlik davrida yosh gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini o'rganib chiqish.
- ❖ Yosh gandbolchilarning musobaqa faoliyatidagi hujumlarning samaradorligini aniqlash hamda olingan natijalarni taxlil qilish.
- ❖ Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini taxlil qilish asosida gandbolchilarning hujum samaradorligini oshirish yo'llarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning tashkiliy va uslubiy yechimi. Samarqand Ixtoslashtirilgan Olimpiya zahiralari sport maktabida olib bordik. Ushbu tadqiqotimizda boshlang'ich ixtisoslik bosqichida shug'illanuvchi 13-16 yoshli 10 nafar shug'ullanuvchilarni tanlab olindi va tadqiqot ishlar olib borildi.

Tadqiqot 2 bosqichdan iborat. 2022 yilning fevral va mart oyi davomida olib borildi, muommoning nazariy tomonlari taxlil qilindi hamda ilmiy nazariy izlanishlar natijasida muommoning xozirgi holati aniqlandi va zarur bo'lgan tomonlari ustida ishlash kerakligi aniqlandi.

- Belgilangan muddatda pedagogik tajribalarning maqsadi, 13-16 yoshli gandbolchilarning hujum harakatlarini samaradorligini o'rganish va shu maqsad yo'lida tajriba olib borildi.
- Tadqiqotning yakuniy natijalari olindi ta[lil qilindi. Bu bosqichda tadqiqot natijalari umumlashtirildi va amaliy tavsiyalar berildi.

1-jadval.

13-16 yoshli gandbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini maxsus testlar asosida baxolash. (tadqiqotdan oldin)

No	F.I.Sh	30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish,s	30 m masofaga to'pni ustunlararo olib yurish, s	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)
1	Tolipov Zarif	4,8	7,2	5
2	O'razaliyev Alisher	4,8	7,5	7
3	Zayniyev Nodirjon	4,9	8,0	6
4	Salimjonov Samadjon	4,9	7,9	8



5	Sheraliyev Bunyod	4,8	8,2	6
6	Karimov Suxrobjon	5,0	7,9	6
7	Lutfullayev Farhod	5,2	8,2	7
8	Alamjonov Yorqin	5,0	8,3	8
9	Daminov Ilhomjon	4,8	7,5	7
10	Choriyev Hoshimjon	4,9	8,1	6
	X	4,9	7,8	6,6

Quyidagi jadvalga etibor qiladigan bo'lsak, test topshirgan 10 nafar 13-16 yoshli gandbolchilardan 3-yo'nalishdagi ko'rsatgan natijalari biz rejalashtirgan ko'rsatgichlarni bermadi. Shu sababli ushbu guruhga biz tavsiya bergan mashqlardan foydalanishni tavsiya qildik. Ma'lum bir o'yin jarayonini ampulasi tavsifi bilan usullar takomillashtiriladi. Oldindan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinlar ampulasi, jismoniy tayyorgarligi va malumotlarni individual o'zlashtirish usulini takomillashtiradi.

Mashg'ulot jarayonida, ikkinchi qator hujumchilarning harakatlanishi. Ya'ni yugurish: qisqa masofaga sakrab, chalishtirma qadamlar bilan, o'ng va chap yon bilan qadamma-qadam, oddiy qadam, keng va qisqa qadam, oldinga qarab, yon bilan, orqa bilan oldinga bir va ikki oyoqda to'xtash, bir va ikki oyoqda yuqoriga va uzunlikka sakrash hamda to'pni egallab yurish kabi usullarni takomillashtirishdan iborat. Joyidan turib harakatlanganda, harakatda va sakrab gavdani burmasdan ikki qo'llab to'pni ilish, bir qo'llab to'pni ilish, bir qo'llab to'pni uzatish, kaft bilan joyida, harakatda, yugurib, 1-2-3 qadam qadamdan so'ng sakrab yuqori tezlikda kelgan to'pni to'xtatib, yerdan sapchib kelgan, himoyachi yaqinida har yo'nalishdagi to'plarni ilish, harakatdagi sherigiga uzun va qisqa masofaga to'p uzatish, to'pga qaramasdan to'pni yerga urib olib yurish va maksimal tezlikda ta'qib qilib kelayotgan raqibdan qutilish maqsadida harakat qilishni takomillashtirish. To'pni bir qo'llab, yuqoridan, yuqoridan, yondan, chap va o'ng tomonga gavdani burib, tayanib, sakrab xar xil harakatda uzoq va yaqin masofadan, xar hil yonalishlarda to'p uzatish.

Mashg'ulot jarayonida, birinchi qator va yon burchak hujumchilarni harakatlanishi quyidagicha ya'ni. Qisqa yo'lakli masofaga keng va mayda qadamlarda tezlanish, harakat yo'nalishini o'zgartirib harakat qilish va o'ng va chap oyoqda deysinib tomonlarga sakrash kabi usullarni takomillashtirish. Bir ikki qo'llab oldindan yon tomondan yuqori tezlikda harakat qilib himoyachilar yaqinida to'pni ilish, yuqori tezlikda yo'nalishlarni o'zgartirib, xar hil tomonlarga burilib to'pni yerga urib olib yurish va birinchi qator hujumchisi darvoza maydoni chizig'i bo'ylab o'yinchilar uchun. Bir va ikki oyoqni to'g'ri qo'yib sakrash, joyida va harakatda qo'lga, yonboshga va gavdaga yiqilishni o'rganish, to'pni egallab yurish, joyida oyoqlarni siljitmasdan bir va ikki qo'llab to'pga bir marta tegib to'p uzatish, bir va ikki oyoqda deysinib yuqoridan yondan to'pni ilish va uzatish, yiqilib to'p otish, oyoqlar orasidan ikki qo'llab orqaga to'p otish, tayangan holatda bir qo'llab joyidan, yondan sapchitib to'p otish. Joyidan yugurib kelib sakrab va yuqoridan hamda yondan bir qo'llab to'p otish, darvoza maydoni chizig'iga oyoq tovonlarini to'g'ri qo'yib yurish va yugurish kabi usullardan foydalanish haqida tavsiyalar berildi.

Samarqand Ixtoslashtirilgan Olimpiya zahiralari sport maktabining 13-16 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini to'rt oy davomida o'rgandik, ushbu

guruhda shug'ullanuvchi yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot dasturiga kiritilgan mashqlar samarasini aniqlash uchun yana testlar qabul qildik.

2-jadval.

13-16 yoshli gandbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini maxsus testlar asosida baxolash. (tadqiqotdan keyin)

No	F.I.Sh	30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish,s	30 m masofaga to'pni ustunlararo olib yurish, s	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)
1	Tolipov Zarif	4,7	7,0	7
2	O'razaliyev Alisher	4,7	7,1	9
3	Zayniyev Nodirjon	4,8	7,5	7
4	Salimjonov Samadjon	4,7	7,8	9
5	Sheraliyev Bunyod	4,7	7,5	8
6	Karimov Suxrobjon	4,9	7,7	7
7	Lutfullayev Farhod	4,5	7,0	9
8	Alamjonov Yorqin	4,9	7,1	10
9	Daminov Ilhomjon	4,7	7,4	9
10	Choriyev Hoshimjon	4,6	7,9	8
	X	4,7	7,4	8,3

Gandbolchilar mashg'ulot jarayonida turli hil texnik usullarni puxta o'zlashtirib olish avvalo ko'p jixatdan shaxsiy tayyorgarlikka ham bog'liq bo'ladi. Jumladan, hujumchilar guruhi harakatining uyushqoqligidagi ahilligini oshirish, gandbolchilarning o'yin jarayonidagi turli hil holatlarni bartaraf qilishda birdamligini oshirish lozim.

Olingan natijalarni o'rganish jarayonida quyidagi hulosaga to'xtakdik, asosiy ma'lumotlarni taxlil qilish asosida texnik-taktik harakatlarning musobaqa faoliyatida yosh gandbolchilarni o'yin jarayonida amalga oshirishi lozim bo'lgan vazifalarini hisobga olib ularni ajratib borish imkoni yaratildi. Bundan tashqari chiziq o'yinchilari boshqalarga qaraganda ko'proq va tezroq individual texnik-taktik harakatlarni bajarishini guvohi bo'ldik, qulay holat tanlash maqsadida himoyachilar tarkibidan qutilish, to'pni egallash va darvozaga otish uchun qulaylik yaratish masofa va vaqt tanqisligida darvozabon bilan yakkama-yakka holatda darvozaga to'p otishlarda mashg'ulotda ko'proq e'tibor qaratish lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubi: Darslik.-T."Fan va texnologiya", 2017 y
2. Abdurahmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbol. Jismoniy tarbiya institutlari uchun namunaviy dastur. – T.: O'zDJTI, 2005.
3. Gancharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" O'zDJTI nashriyoti-manba bo'limi 2005 y.
4. Pavlov Sh.K, Akramov J, Abduraxmonov F "Gandbol" Darslik Leder Press nashriyoti 2005 y.