



## БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБИ ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲУЖУМ ТЕХНИКАСИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШ ОМИЛЛАРИ

**Сиддиқова Диёра Бахтиёр қизи**

Самарканд давлат университети:

Ўзбекистон -Фендландия педагогика институти магистранти  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7336798>

### ARTICLE INFO

Received: 01<sup>st</sup> November 2022

Accepted: 05<sup>th</sup> November 2022

Online: 09<sup>th</sup> November 2022

### KEY WORDS

*техник-тактик, гандболчи, ҳужум, ҳужум ҳаракатлари, техник усулла, ҳужум самарадорлиги.*

### ABSTRACT

*Мазкур мақолада ёш гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштиришда қўлланиладиган замонавий инновацион технологияларнинг аҳамияти ўрганилиб илғор хорижий тажрибалар таҳлил этилган. Шунингдек мақолада ёш гандболчиларга техник ҳаракатларни ўргатишда инавацион техналогияларни қўллаш бўйича маълумотлар атрофлича ёритилган.*

Ёш гандболчиларни тайёрлашда спорт тизимининг қатъий мувофиқлигини намоён этиш, гандболчилар тайёргарлик даражасини назорат қилиш, жисмоний тайёргарлигини ошириш уларнинг маҳоратини оширишнинг энг муҳим воситаси ҳисобланади.

Умумий жисмоний тайёргарлик ёш гандболчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шакилланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Гандбол спорт ўйинида муваффақиятга эришиш, ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига бевосита боғлиқдир. Малакали гандбол ўйинчиларининг тайёрланишида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражасининг аҳамияти беқиёс бўлиб ушбу жараён техник маҳоратни шакилланишида асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Спортчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида жисмоний тарбиянинг барча воситаларидан, яъни жисмоний машқларнинг чиниқиш ва соғломлаштиришнинг табиий омиллари режим ва бошқа гигиеник шароитлардан фойдаланилилади.

Ёш гандболчиларни тайёрлашнинг асосий муаммоларидан бири бу машғулот жараёнининг мусобақа фаолияти талабларига мос равишда ташкил этишдир. Гандбол спорт турининг юқори савияда оммалашини спортчиларни тайёрлашда инновацион усулларни ишлаб чиқишни талаб этади.

### АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Гандболчиларнинг ҳужум самарадорлигини ўрганиш ва таҳлил қилиш масалалари В.И.Изаак, М.А.Годик, Клузов Н.П., Корягин В.М, Игнатаева В.Я, Тхорев В.Н, А.Я.Овчинникова, А.А.Ривкин, В.Б.Пашев, Ж.А.Акрамов, Ш.К.Павлов, Ф.А.Абдурахмонов,

Т.Э.Набиев каби олимлар томонидан ўрганилган. Тадқиқотларда гандболчиларнинг самарали ўйин кўрсатишларига тайёргарлик босқичлари (тайёрлов, умум, махсус) ва жисмоний техник-тактик ҳужум ҳаракатларини тўғри йўналтириш масаласи кенг таҳлил этилган.

Ёш гандболчиларни тайёрлаш, уларнинг техник-тактик ҳужум самарадорлигини ошириш омиллари мутахассислар томонидан илмий асосланган. Тадқиқотларда олимлар ёш гандболчиларни майдонда самарали ўйин кўрсатишлари учун назарий ва услубий жиҳатдан машғулот жараёнига тўғри ёндошиш ва машғулотларни тизимли ташкил этиш кераклигини таъкидлашган [1,2].

Ёш гандболчиларнинг умумий тайёргарлик сифатини оширишда, уларни юқори даражадаги ҳаракатларига эришишда, ҳар бир машғулотнинг аҳамияти юқори бўлиб, бунда машғулотлар муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи лозимлиги [3,2].

Манбалар таҳлилида машғулотлар жараёнида ёш гандболчига ҳажм ва шиддатлиги жиҳатидан анчагина катта юкломани бажаришга тўғри келиши илмий асосланганлиги аниқланди. Кўпинча бу юкломалар ўтказиладиган мусобақадаги юкломалардан ҳам ортиқроқ бўлади. Маълумки, ўйинда фаол иштирок этган ўйинчи 60 дақиқа ичида ҳамиша қаршиликка учрайдиган шароитда ҳар хил тезликда 5-6 км масофани югуриб ўтади. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг фақат энергетик имкониятига боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада жисмоний тайёргарликка, асаб-мушак мувозанатига, техник камолотга ва ҳаракат фаолиятининг мустаҳкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб бе-рувчи бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлади [4,5].

#### МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Ёш гандболчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларнинг умумий заҳирасидан ташқари «гипоксия» (ҳаво етишмаслик) ҳолатига – руҳий тайёргарлик билан қаршилик кўрсата билиш, яъни толиқишни келтириб чиқарадиган кислород етишмаслигига бардош бера олишга ҳам боғлиқ.

Организмни ҳаддан ташқари катта иш таъсиридаги толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ёрдам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо ўхшаш бўлавермайди. Мураббий спортчини толиқиш аломатларига тўғри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ўргатиши керак. Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толиқишдан, юкломанинг ҳажми ва шиддатлиги жуда катта бўлишидан, машғулот ва ўйинга етарли даражада тайёр бўлмаганлигидан келиб чиқишини эслатиб ўтиш лозим [1,2].

Ёш гандболда ҳаракат фаолияти ўзига хос бўлгани учун машғулотнинг турли шиддатда бажариладиган машқлари қисқа ва анча узоқ вақт сушт ва фаол дам олишни алмашлаб олиб бориш лозим.

Ўйин ҳаракатларининг тавсифи тўхтаб-тўхтаб ўтадиган бўлгани учун, у нафас олиш жараёнининг максимал миқдорда кучайтирилишини талаб қилади [2,3].

Ёш гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш учун махсус воситалардан фойдаланилади. Ўйинчиларнинг функционал қобилиятларини ҳисобга олиб, уларнинг функционал тайёргарлигини олдиндан режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Гандболчилар тайёргарлигининг “мажбурий” талаблари 50 балл қилиб баҳоланади. Тайёргарлик талабларининг умумий балл йиғиндиси 350 баллни ташкил этади. Аммо болалар ривожланиши бир хил бўлмаслигини ҳисобга олиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича комплекс тестларни қабул қилишда гавда узунлиги сабабли талаблар бир хил бўлмаслиги мумкин.

Олимларнинг фикрича, техник-тактик малакаларни такомиллаштириш жараёнини, агар у мунтазам назоратда бўлса ва техник-тактик тайёргарлик машқлари спортчиларнинг ўйин амплуасига биноан танланса ва қўлланилса, бирмунча тезлаштириш мумкин. Айрим мутахассислар, айниқса спорт ўйинларида баҳолашнинг асосий мезони сифатида мусобақада рақиблар устидан қозонилган ғалабалар сонини этироф этадилар [2,5]

Гандболда юқори спорт натижаларига эришиш учун ўйинчи юқори даражада ривожланган тезкорликка (тезлик қобилиятларига) эга бўлиши керак. Жисмоний сифат бўлган тезкорлик деганда гандболчининг ҳаракатларни минимал вақт оралиғида бажара олиш қобилияти тушунилади. Чунки тезкорлик – бу комплекс жисмоний сифат, махсус адабиётларда тезкорликнинг намоён бўлишининг айрим шакллари ажратиш қабул қилинган: реакция вақти, битталиқ ҳаракат вақти ва ҳаракатларнинг максимал суръати. Ўйин фаолиятида тезлик сифатлари турли хил кўринишда намоён бўлади:

ўйинчиларнинг ҳаракатланиш тезлиги, ҳужум ҳаракатларидан ҳимояланиш ҳаракатларига ўтиш тезкорлиги, сакраш тезкорлиги, ўйин усулларининг бажарилиш тезкорлиги. Искотланганки, спорт ўйинлари вакиллари қарор қабул қилиш тезкорлигида катта устунликка эгадир. Тезкор фикрлаш, айниқса, вазият ўзгариш эҳтимолини инобага олиш зарурлигида, шунингдек, эмоционал шиддатли вазиятларда қарор қабул қилишда жуда муҳимдир. Барча жисмоний сифатлардан айнан тезкор ҳаракатлар кўпроқ генетик назорат қилинади. Бундай тезкор ҳаракатлар, биринчи навбатда, асаб тизимининг алоҳида тезлик хоссаларини – асаб жараёнларининг юқори даражадаги мобиллиги (қўшғалиш жараёнлари кечиши тезлиги) ва ҳаракатчанлигини, шунингдек организм анаэроб имкониятларининг ривожланиши ва скелет мушакларида тез толаларнинг мавжудлигини талаб этади [1, 5].

#### ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУЖУМ ТАКТИКАСИ

Т/р	Тактика номи	Тактика 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 хужум қилади ва самарали яқунлашга ёрдам беради
---	---------------	--

Малакали ўйинчилар ўзгарувчан ўйин вазиятларига реакция қилиш тезкорлиги ва ҳаракатланишлар тезкорлигини юқори даражада ривожланишига эришадилар. Айнан шу иккита параметр 6-9 ёшдаги гандболчиларнинг тайёргарлиги ва истиқболлини баҳолашда энг муҳим ҳисобланади.

Махсус ададиётларда гандболчиларнинг келажакдаги истиқболлини баҳолаш учун кўйидаги параметрларни ҳисобга олиш жуда муҳим эканлиги эътироф этилди: қўллар ва оёқларнинг реакцияси вақти, танлаш реакцияси вақти. Биз ҳар хил ёшдаги ёш гандболчиларда ушбу параметрларни текшириб кўрдик. Олинган натижалар ушбу эътирофнинг тўғри эканлигини тасдиқлади. Шу нарса аниқландики, қўллар ва оёқлар реакцияси вақти бир –бири билан боғлиқ эмас, лекин бу кўрсаткичларнинг ҳар бири ўйин ҳаракатлари самарадорлигининг кўп сонли кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқ.

Реакция тезлиги мусобақа фаолияти билан яқиндан боғлиқ, шунинг учун реакция вақти ахборотни идрок этиш ҳамда қайта ишлаш жараёнлари тезлиги ва сифатининг ишончли функционал кўрсаткичи ҳисобланади. Реакциянинг марказий таркиблари генетик жиҳатдан белгилаб берилган, бу ушбу мезондан саралаш жараёнида фойдаланишга имкон беради. Синергист ва антогонист мушаклар фаолияти координацияси, муайян бир бўғилишнинг антагонист мушаклари фаоллиги чекланган бир пайтда фаоллаштириладиган сизгенгист мушакларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Маълум даражадаги чаққонликни намоён қилиш учун ҳаракатларни юқори тезликда бажариш шароитларида амалга ошириладиган саъй-ҳаракатлар аниқлиги катта аҳамиятга эга. Бундай мувофиқлик ҳаракатлар ритмини таъминлайди. Сакровчанлик ривожланганлигининг муҳим омилларидан бири - жисмоний ва координацион сифатларнинг намоён бўлиш даражасидир. маълумки машғулотнинг бошланғич босқичида кучнинг ривожланиш даражаси – сакровчанликнинг асосий таркибларидан бири бўлган портловчан куч кўрсаткичларини ошириш учун муҳим шарт-шароитдир.

Ҳаракат координацияси – ҳаракат тайёргарлигининг муҳим таркибий элементларидан биридир. Унинг юқори даражадаги ривожланиши ҳар хил спорт турларида, айниқса, якуний натижа юқори даражадаги техник тайёргарликка боғлиқ бўлган спорт турларида, шу қатори, гандболда муваффақият пойдевори ҳисобланади. Координациянинг ривожланганлик даражаси, ҳам ҳаракат техникасини эгаллашга, ҳам жисмоний сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Шу сабабли уни объектив ўлчаш ва баҳолаш катта аҳамиятга эга. Кўпгина психологик ва психофизиологик кўрсаткичлар яққол генетик назорат остида бўлади. Улар орасида - ахборотни қайта ишлаш тезлиги, мия ўтказиш қобилияти, чироқ милтирашлари қўшилиб кетишининг критик суръати, асаб тизимининг типологик хоссалари, темперамент қирралари. Ирсият, айниқса, хулқнинг учта жиҳатларида – ижтимоий муҳитга мослашунчанлик, эмоционаллик ва фаолликда намоён бўлади.

#### ХУЛОСА

Ўрганилган маълумотлар асосида қўлланилган анъанавий стандарт ҳамда махсус танланган машқлар ва ўйинлар орқали ўйинчиларнинг хужум техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги ва жисмоний сифатларини оширишга имкон берди ва жамоа бурчак ўйинчиларининг мусобақа фаолияти натижалари ўзгаришга олиб келди. Олинган натижалар шуни кўрсатадики, тўғри йўналтирилган машғулотлар натижасида ўйинчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги анъанавий стандарт машқлар ва ўқувмашғулот ўйинлари ёрдамида такомиллаштирилди ва ёш гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари самарадорлиги сезиларли даражада ошди.

#### References:

1. Tajibayev, S. S. (2016). Use of innovative technologies in registration and processing of indicators of special efficiency of athletes. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 4(2).
2. Жаҳонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, 6(8).
3. Махкамов, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85
4. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
5. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. *Gandbol nazariyasi va uslubiyati*.-T.: “Fan va texnologiya”, 2017, 448 bet.