

MALAKALI GANDBOLCHILARNING HIMOYA TEXNIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISHDAGI MUAMMOLAR

Zaribboyev Zafarbek Farxod o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

“Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubi katedri” o‘qituvchisi

Chirchiq shahri, O‘zbekiston

G-mail: zaribboyevzafarbek444@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.22160898>

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini takomillashtirish jarayonida uchraydigan asosiy muammolar, ularning kelib chiqish sabablari va o‘yin faoliyatiga ta‘siri tahlil qilingan. Himoyada joylashish, raqib harakatini oldindan baholash, to‘pni egallash, to‘shish, siljish va qarshi harakatlarni bajarish samaradorligini belgilovchi omillar yoritilgan. Himoya texnik harakatlarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarini maqsadli va kompleks qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: malakali gandbolchi, himoya, himoya texnikasi, texnik harakatlar, himoyaviy harakatlanish, to‘shish, to‘pni egallash, raqib harakati, koordinatsiya, mashg‘ulot jarayoni.

Аннотация: В тезисе анализируются основные проблемы, возникающие в процессе совершенствования защитных технических действий квалифицированных гандболистов, причины их возникновения и влияние на игровую деятельность. Рассматриваются факторы, определяющие эффективность перемещений, выбора позиции, блокирования, отбора мяча и противодействия атакующим действиям соперника. Разработаны практические рекомендации по целенаправленному и комплексному применению тренировочных средств для совершенствования техники защитных действий.

Ключевые слова: квалифицированный гандболист, защита, техника защиты, технические действия, защитные перемещения, блокирование, овладение мячом, действия соперника, координация, тренировочный процесс.

Annotation: This thesis analyzes the main problems encountered in improving defensive technical actions of skilled handball players, their causes and influence on competitive performance. The study highlights the factors determining the effectiveness of defensive positioning, movement, blocking, ball interception and counteracting the opponent’s attacking actions. Practical recommendations are proposed for the targeted and integrated use of training means to improve defensive technical skills.

Keywords: skilled handball player, defense, defensive technique, technical actions, defensive movements, blocking, ball interception, opponent actions, coordination, training process.

Kirish. Gandbolning bugungi kundagi shiddat bilan rivojlanayotgani bois texnologiyalar, metodlar, mashg‘ulotlar va tahlillarni qo‘llanilishiga ko‘ra turli mintaqalarda turlicha rivojlanib bormoqda. So‘nggi yillardagi jahon chempionatlari va Olimpiya o‘yinlari natijalari shuni ko‘rsatadiki, erkaklar gandbolida Daniya, Fransiya va Shvetsiya jamoalari dunyo miqyosida eng yuqori pog‘onadagi uchlikni egallab kelmoqda [2; 326-329-b.]. Ayollar gandbolida esa Norvegiya, Fransiya va Daniya jamoalari doimiy ravishda jahonda yetakchilik qilmoqda [3; 51-54-b.]. Bunga esa ularning doimiy tarzda yangicha izlanishlari, tadqiqotlari, mashg‘ulotlarning shiddati, jamoaning har bir a‘zosi qolaversa darvozabonlarni tayyorlashda ham individual yondashuv qilinayotgani, yuklama monitoringi va video-tahlil imkoniyatlaridan to‘liq foydalanayotganligi bilan muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Osiyo mintaqasida esa gandbol jadal rivojlanib, raqobat darajasi sezilarli Respublikamizda ko‘plab sport turlari kabi gandbolni ham rivojlantirishga davlat siyosatida muhim e‘tibor qaratilmoqda. Jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda PQ-421-son qarorida jamoaviy sport turlarini ommalashtirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini raqamlashtirish jarayonini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini takomillashtirishda uchraydigan asosiy muammolarni aniqlash, ularning samaradorligini oshirishga yo‘naltirilgan usul va vositalarni asoslash hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifari quyidagilardan iborat:

1. Malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini ilmiy-uslubiy adabiyotlar asosida o‘rganish.
2. Himoya harakatlarini bajarishda uchraydigan asosiy texnik kamchiliklarni aniqlash

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot quydagicha usullarda tashkil etilgan.

Tadqiqot jarayonida **ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash va pedagogik tajriba** usullaridan foydalanildi. Darvozabonlarning chaqqonlik sifatini baholashda reaksiya tezligi, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish tezligi, muvozanat, koordinatsion qobiliyat hamda qisqa masofadagi tezkor harakatlanish ko‘rsatkichlari o‘rganildi.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Tadqiqot davomida malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarida uchraydigan asosiy muammolar himoyaviy pozitsiyani egallash, raqib harakatini oldindan baholash, yo‘nalishni tez o‘zgartirish va to‘sh harakatlarini bajarish bilan bog‘liqligi aniqlandi. Himoyachi tomonidan texnik harakatning o‘z vaqtida bajarilmasligi raqibga bo‘sh hudud yaratib, hujumning samarali yakunlanishiga olib kelishi mumkin. (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini belgilovchi asosiy muammolar

Muammo	Baholash usuli	Asosiy ko‘rsatkich	Takomillashtirish bo‘yicha tavsiya
Himoyaviy pozitsiyani noto‘g‘ri egallash	Pedagogik kuzatuv	To‘g‘ri pozitsiyani egallash vaqti va xatolar soni	Himoyaviy holatni saqlash, raqibga nisbatan optimal masofani tanlash va pozitsiyani tez egallash mashqlarini qo‘llash
Harakat yo‘nalishini kech o‘zgartirish	Yo‘nalishni o‘zgartirish testi	Harakatni boshlash va yo‘nalishni almashtirish vaqti	Yonlama siljish, oldinga-orqaga harakatlanish va signal asosida yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlarini bajarish
Raqib harakatini oldindan baholashning sustligi	Juftlikdagi himoya testi	Raqib harakatiga to‘g‘ri javob berish foizi	Fint, aldov va kutilmagan yo‘nalish o‘zgarishlariga javob berish mashqlarini ko‘paytirish
To‘sh harakatining samarasizligi	Maxsus to‘sh testi	To‘g‘ri bajarilgan to‘shlar soni	To‘sh texnikasini turli masofa va tezliklarda takrorlash, raqib qarshiligini bosqichma-bosqich oshirish
To‘pni egallashdagi texnik xatolar	To‘pni olib qo‘yish testi	Muvaffaqiyatli egallashlar soni va xatolar	To‘pga chiqish, qo‘l bilan to‘sh va raqib harakatiga mos ravishda to‘pni egallash mashqlarini kompleks qo‘llash

Ayniqsa, tezkor hujumlar vaqtida himoyachining koordinatsiyasi va harakat reaksiyasi muhim ahamiyatga ega. Shu sababli mashg‘ulotlarda himoya texnikasini alohida mashq qildirish bilan bir qatorda, uni o‘yin vaziyatlariga yaqin sharoitlarda kompleks takomillashtirish zarur. Maxsus mashqlarni raqib qarshiligi, signal, vaqt cheklovi va yo‘nalish o‘zgarishi asosida tashkil etish himoya harakatlarining amaliy samaradorligini oshiradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning himoya texnik harakatlarini takomillashtirishda tizimli va maqsadli yondashuv zarurligini ko'rsatdi. Himoyadagi asosiy muammolar pozitsiyani noto'g'ri egallash, harakat yo'nalishini kech o'zgartirish, raqib harakatini oldindan baholashdagi kamchiliklar va to'sish texnikasining yetarli darajada shakllanmaganligi bilan bog'liq. Ushbu kamchiliklarni aniqlash uchun pedagogik kuzatuv va maxsus nazorat mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiq. Himoyaviy harakatlarni takomillashtirishda yonlama siljish, yo'nalishni o'zgartirish, to'sish va raqib harakatiga javob berish mashqlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish texnik harakatlarning barqarorligini ta'minlaydi. Raqibning faol qarshiligi sharoitida bajariladigan mashqlar himoyachining musobaqa faoliyatiga moslashuvini yaxshilaydi. Himoya texnikasi va taktik harakatlarini o'zaro uyg'unlashtirish o'yin samaradorligini oshiradi. Umuman olganda, aniqlangan muammolarni kompleks bartaraf etishga yo'naltirilgan mashg'ulot metodikasi malakali gandbolchilarning himoyadagi texnik mahoratini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrda "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-421-son.
2. Habibjanova.X.M., To'g'onboyev.G'.A. Yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil etish muammolari // Sport menejmenti va marketingi: "Muammolar, tendensiyalar va istiqbollari" mavzusidagi Xalqaro anjumani. Chirchiq, 2022. - B. 326-329.
3. Habibjonova.X.M., B.N.Xayitov. Yuqori malakali gandbolchilarni kuch sifatlarini rivojlantirish va nazorat qilish // "FAN-SPORTGA" ilmiy nazarba'iy jurnal 2023/8. - B.51-54
4. Isroilov.R.I., Z.E.Yusupova., X.M.Habibjonova. Yosh gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish vosita usullarini optimallashtirish // EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH Innovative Academy Research Support Center 2023. -134-140.
5. Mo'minov.A., Rozibayev.M., Tursunov.I. 14-15 yoshli gandbolchilarda tezkor kuchini rivojlantirish vositalari va usullari // International scientific conference "prospect for the national sport development of-kurash". 2022. - P. 349-352
- Pavlov.Sh.K., X.M.Habibjonova. Tayyorlov davrida yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish // "Olimpiya sportida zamonaviy ilm-fan" Xalqaro ilmiy amaliy onlayn anjuman to'plami. Toshkent, 2020. - B.303-305.