

ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ХУСУСИДА

Авазбадалов Шавкат Муратович

АДУ Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси катта ўқитувчиси

Бутабоев Машхур Адихамжанович

АДУ Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7559603>

Аннотация: Ушбу мақолада малакаси юқори юқори бўлган гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилиш давомида хужум ҳаракатларининг самарадорлиги ҳамда олинган маълумотлар асосида мусобақаолди тайёргарлик жараёни учун хужум ҳаракатларини такомиллаштиришда чакқонлик сифатининг аҳамиятини белгилайдиган томонлар ҳақида маълумотлар келтирилган.

Калит сўзлар: машқ, мусобақа, техник-тактик ҳаракатлар, чакқонлик, машғулот, муваффақиятли ўриниш, хужум ҳаракатлари, тўп отиш.

О ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье представлена информация об эффективности атакующих действий при контроле и анализе атакующих действий высококвалифицированных гандболистов, а также о тех аспектах, которые на основе полученных данных определяют значение качества ловкости в совершенствовании атакующих действий для предсоревновательной подготовки.

Ключевые слова: упражнение, соревнование, технико-тактические действия, ловкость, тренировка, удачное сидение, атакующие действия, бросок мяча.

ABOUT TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS

Annotation: this article provides information about the effectiveness of offensive actions during the control and analysis of the offensive actions of handball players with high qualifications, as well as the sides that determine the importance of the quality of agility in improving the offensive actions for tayèrguz jaraèni who could compete based on the data obtained.

Keywords: exercise, competition, technical and tactical actions, agility, training, successful landing, attack movements, ball shooting.

КИРИШ

Бир неча тадқиқотлар давомида малакаси юқори бўлган гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини назорат ва таҳлил қилмиш давомида ҳаракатларининг самарадорлиги тадқиқ қилинди, шунингдек, келтирилган бир қанча маълумотлар асосида мусобақа олди тайёргарлик жараёни учун хужум ҳаракатларини такомиллаштиришда спортчининг сифатлари, хусусан, чакқонлик сифатининг аҳамиятини характерлайдиган сифатлар ҳам таҳлил қилинди.

ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ ВА МЕТОДОЛОГИЯСИ

Тадқиқотлар шуларни кўрсатдики, гандбол спорт турида машғулотларда дарвозага тўп отиш техник ҳаракатларини ривожлантирувчи машқлар киритилди. Гандбол беллашувларида баҳслар олдидан ўтказилган ўқув-йиғин машғулотларида жамоалар ушбу машқлар асосида тайёргарлик кўриши мақсадга мувофиқдир:

- тадқиқот муаммосига оид илмий ва услубий назарий адабиётлар таҳлили;

- жамоадаги ўйинчиларининг ҳужумдаги техник фаолиятини назорати ва таҳлили;
- математик статистик услуб.

Мақолада Ўзбекистондаги гандбол жамоаларининг машғулоти илмий жиҳатдан маълум даражада таҳлил қилиниб, жамоаларнинг турли мусобақаларда ҳужум ҳаракатлари (дарвозага тўп отиш) самарадорлигини назорат ва таҳлил қилиш бўйича баъзи маълумотлар келтириб ўтилган.

Гандбол жамоаларига хос дарвозага тўп отиш техник ҳаракатларининг самарадорлигини ошириш ва ўйинда янада самарали ўйин намойиш этиш учун чакқонлик сифатини тарбияловчи машқлар спортчиларни ҳар томонлама юксалтиради. Шунингдек, гандболчиларнинг жисмоний тайёргарликка оид махсус гуруҳли ва индивидуал машғулоти, техника ва тактикага доир гуруҳли ҳамда индивидуал машғулоти жисмонан бақувват қилади. Жамоалар ўртасида мунтазам равишда назорат синовлари ўтказилиб турилиши ҳам фойдадан ҳоли эмас.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА МУҲОКАМА

Лигадаги бир неча ўйинларни қуйида қисқача таҳлил қилиб кўрамиз: ўнг бурчак ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 77,1%, (6 м дан отилган тўплари ҳам ҳисобга олинган). Ўнг ярим ўрта ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 75,4%, марказ ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 77,1%, чап ярим ўрта ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 72,1%, чап бурчак ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 75,6%, чизик ўйинчисининг дарвозага тўп отиш самарадорлиги 70,2% ни ташкил этади.

Мусобақалар давомида юқори малакали гандболчиларнинг ҳужум ҳаракатлари ўрганилганда қуйидагича хулосага келиш мумкин: кўплаб жамоаларнинг ҳужумдаги самарадорлигини айнан гандболчилардаги чакқонлик сифати орқали ривожлантириш тўғри бўлади.

ХУЛОСА

Ҳозирги кунда яқунланган чемпионатни кузатиш давомида жамоаларнинг йўл қўйган хатолар устида иш олиб бориш гандбол соҳасини аниқ ривожлантиришнинг асосий омилларидан биридир. Шунингдек, бошланажак чемпионатга жамоаларнинг юқори спорт формасида боришини таъминлаш ҳам асосий ўриндадир. Мусобақаларга тайёргарлик даврида жамоа ўйинчиларини, аввало, махсус дастур асосида тайёргарлик кўришини ташкил қилиш ва шу дастур билан таништириш, керакли ишларни вақтида ташкиллантириш асосий вазифалардан биридир.

Адабиётлар:

1. Бобомуродов Н. Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 874-879.
2. Эрдонов О. Л., Махмудов В. В., Арисланов И. Т. Соревнования по мини-футболу как эффективное средство физического воспитания студентов технического вуза //Молодой ученый. – 2015. – №. 3. – С. 886.
3. Сафронов А. А., Арисланов И. Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов //Молодой ученый. – 2013. – №. 7. – С. 455-458.