

GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

Butabayev Adixamjon Xashimovich

Namangan davlat universiteti, katta o'qituvchi

Ergashaliyev Dostonbek No'monjon o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi.

Annotatsiya: mazkur maqolada gandbolchilarni hujum va himoyadagi shaxsiy taktik harakatlarini samaradorligini oshirish usullari, yani, gandbolchilarning taktik tayyorgarligi bo'yicha guruhlariga (kuchli-kuchli, kuchli-o'rta, o'rtacha-kuchsiz) bo'linishi asosida mashg'ulot juftliklarini shakllantirish va ularning natijalari tugrisida malumotlar bayon yetilgan.

Kalit so'zlar: taktika, texnika, hujum, himoya, mashg'ulot, kuchli-kuchli, kuchli-o'rta, o'rtacha-kuchsiz.

METHODS OF INCREASING THE EFFICIENCY OF PERSONAL TACTICAL ACTIONS IN ATTACK AND DEFENSE OF HANDBALL PLAYERS

Butabayev Adikhamjon Hashimovich

Namangan State University, senior teacher

Ergashaliyev Dostonbek Nomonjan's son

Namangan State Pedagogical Institute, teacher.

Abstract: in this article, methods of increasing the efficiency of personal tactical actions in attack and defense of handball players, that is, formation of training pairs based on the division of handball players into groups (strong-strong, strong-medium, average-weak) according to their tactical preparation and information about their results is presented.

Key words: tactics, technique, attack, defense, training, strong-strong, strong-medium, average-weak.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНО ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ АТАКИ И ЗАЩИТЕ ГАНДБОЛИСТОВ

Бутабаев Адихамжон Хашимович

Наманганский государственный университет, старший преподаватель

Эргашалиев Достонбек Номонжан огли.

Наманганский государственный педагогический институт, преподаватель.

Аннотация: в данной статье рассмотрены методы повышения эффективности личных тактических действий в нападении и защите гандболистов, то есть формирование тренировочных пар на основе разделения гандболистов на группы (сильная-сильная, сильная-средняя, средняя- слабые) по их тактической подготовке и представлена информация об их результатах.

Ключевые слова: тактика, техника, нападение, защита, тренировка, сильный-сильный, сильный-средний, средний-слабый.

Мавзунинг dolzarbligi. Gandbol jamoaviy o'yin bo'lib, har-bir gandbolchining maqsad va vazifalari jamoa manfaatlarini xal qilishga qaratilgan bo'ladi. Murabbiy mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida bu vazifani ijobiy xal qilib borsagina, rejalashtirilgan maqsadga erishishi mumkin. Bugungi kunda barcha jamoalarning tayyorgarlik darajalari deyarli tenglashmoqda, ammo jamoaning musobaqalardagi g'alaba qozanishining asosi xujum va ximoyaning qay darajada tashkil etilishiga bog'liq bo'lib qolmoqda.

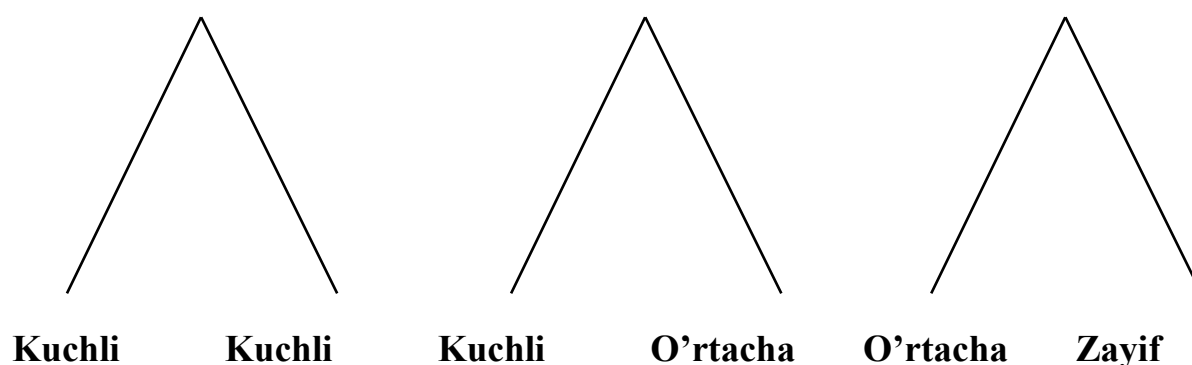
Jon Germaniskuning fikricha; - gandbolchining himoya joylashuvida yolg'iz o'zi yoki jamoadoshi xamda bir nechta jamoa o'yinchilari bilan birgalikda o'zini qanday tutishi(xujumni qaytarish) bu jamoa xujum taktikasini bir qismi xisoblanadi.

Murabbiylar o'yinchining har bir taktik harakatini, ma'lum mahoratini shakllantirishni standart predmet sifatida emas, balki keng ko'lamlı ijodiy yuksalish sifatida qarashlari juda muhimdir. Aynan shu yondashuv gandbolchining o'yin faoliyatiga chuqur ijodiy munosabatini shakllantirishga imkon beradi, yuqori darajada rivojlangan o'yin tafakkuri uchun ishonchli shart-sharoitlarni yaratadi. Mashqni bir necha marta takrorlash bilan birga uni bajarish shartlarini tez-tez o'zgartirish kerak, har safar gandbolchidan ushbu o'zgarishlarni hisobga olishni talab qilish lozim (ya'ni, sodir bo'layotgan voqealarga ongli ravishda munosabatda bo'lish). Gandbolchining xujum va ximoyadagi tayyorgarlik jarayoniga, taktik mahoratini oshirishga bunday munosabati uning tezroq va yaxshi o'sishiga xamda tavsiya etilgan mashqdan maksimal foydalana olishga yordam beradi.

Shaxsiy taktik harakatlarga o'rgatish xujum va ximoya usullarini o'rganishdan boshlanadi. Masalan, ximoyachiga tushuntirishda(xujumchi xarakat boshlagan paytda) hujumchiga nisbatan joy tanlashga aloxida e'tibor berishni o'rgatish lozim. Mashg'ulotlar har doim ma'lum topshiriqlar berilgan hujumchi bilan bitta to'qnashuvda o'tkazilishi kerak.

Tadqiqot natijalari taxlili. Tadqiqotning asosiy maqsadi gandbolchilarning taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirishning yangi usullari va imkoniyatlarini izlab topish, amaliyotga tadbiq qilishdan iborat. Chunki, o'yinchilarni taktik jixatidan maydonda to'g'ri joylashtirish jamoaning raqib ustidan g'alaba qozanishining asosiy omillaridan biri ekanligini ilmiy-amaliy jixatdan aniqlash zaruriyati paydo bo'ldi.

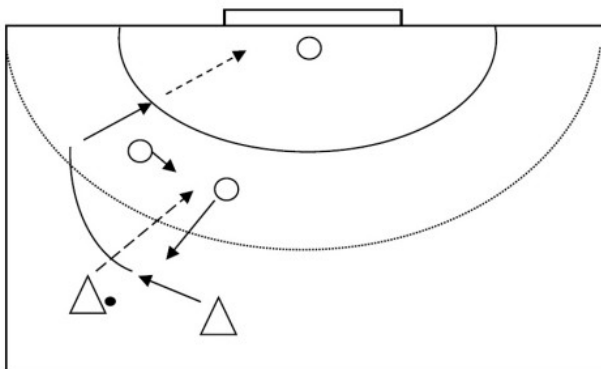
Ba'zi-bir mutaxassislarning fikricha gandbolchilarni taktik mahorati va psixologik xususiyatlari bo'yicha o'ta yuqori farq o'yinchilarga va ularning taktik tayyorgarlik jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omil deb taxmin qilinmoqda. Soxa mutaxassislarni ko'pchiligi esa, bu parametrlar bo'yicha o'yinchilar o'rtasidagi farq unchalik yuqori bo'lmasligi, taktik mashg'ulotlar jarayonida o'yinchilarning kamol topib, ularning taktik mahoratini oshirishga yaxshi ta'sir ko'rsatadigan ijobiy omil deb hisoblashadi. Ushbu taxminlarni tasdiqlash yoki rad etish uchun bir nechta ko'rinishlarni tanlab olindi va ular asosida taktik mashg'ulotlar o'tkazildi. Tadqiqot boshlanishidan oldin tajriba oldiga qo'yilgan asosiy vazifa "zaif" o'yinchilar saviyasini "o'rtacha", "o'rtalarini"ni esa "kuchlilarga"ga yaqinlashtirish edi. Tadqiqot metodologiyasi va qo'yilgan vazifaga ko'ra, "kuchli-kuchli", "kuchli-o'rtacha" va "o'rtacha-zaif" tamoyili bo'yicha o'yinchilarning o'quv juftliklarini tuzdik (1-rasm).



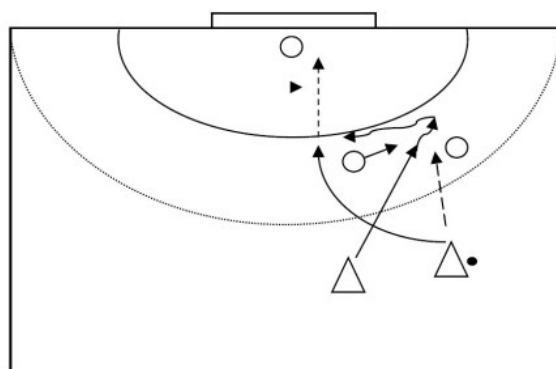
1-rasm - O'yinchilarning guruhlariga bo'linishi asosida mashg'ulot juftliklarini shakllantirish sxemasi

Shakllangan o'quv-mashg'ulot juftliklarida o'yinchilar bir yarim oy davomida taktik tayyorgarlik bo'yicha tayyorlangan taktik vazifalar ishlab chiqildi. Taktik vazifalar shunday tuzilganki, ularni hal qilish jarayonida o'yinchilar o'yin xolatiga imkon qadar yaqinroq bo'ladilar. Shu bilan birga, bu taktik vazifalarni faqat o'yin holatini baholashda izchillik, sheriklarning o'zaro tushunishi va bir-birining harakatlarini to'g'ri bashorat qilish asosida hal qilish mumkin bo'ladi.

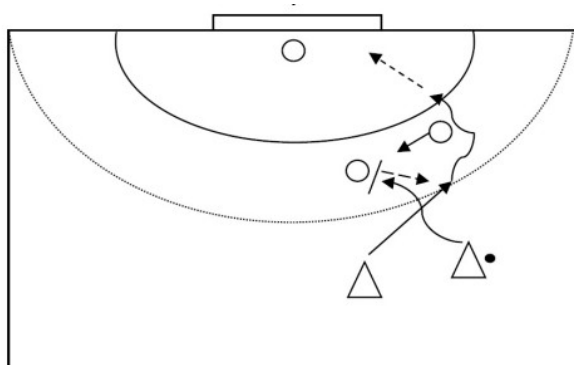
Birinchi taktik vazifa ikkita o'yinchining krest shaklini bajarishi bilan tashqi o'zaro ta'sir kombinatsiyani qo'llash asosida shakllantirildi. Tajribada ushbu kombinatsiyaning ikkita usulidan foydalanildi. Birinchi usul o'yinchi mashqni to'p bilan bajardi (2-rasm). Ikkinchi usulni gandbolchi to'psiz bajaradi (3-rasm).



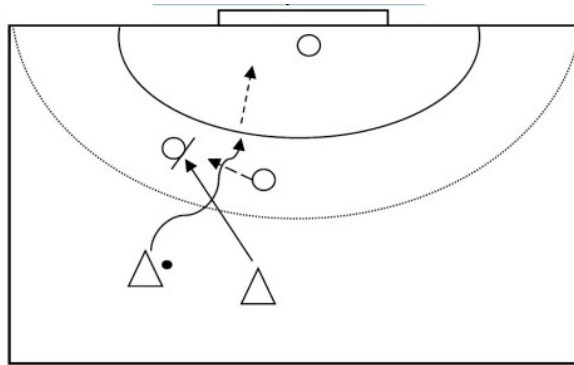
2-rasm - Shakllangan juftlikdagi o'yinchilarning tashqi o'zaro ta'siri. To'pga ega bo'lgan o'yinchi kombinatsiyani boshlaydi



3-rasm - Shakllangan juftliklardagi o'yinchilarning tashqi o'zaro ta'siri. Kombinatsiyani to'psiz o'yinchi boshlaydi



4-rasm - tashqi to'siq, ikki o'yinchi tomonidan tuzilgan juftliklarda amalga oshiriladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi kombinatsiyani boshlaydi



5-rasm - tashqi to'siq, ikki o'yinchi tomonidan tuzilgan juftliklarda amalga oshiriladi. Kombinatsiyani to'psiz o'yinchi boshlaydi

○ raqib o'yinchilari; △ to'psiz o'yinchi; △• to'pli o'yinchi.

Ikkinchi taktik vazifa tashqi to'siqlardan ehtiyotsiz foydalanish sharti bilan kombinatsiya sifatida shakllantirildi. Ushbu taktik kombinatsiyaning birinchi usulini gandbolchi to'p bilan bajaradi (4-rasm).

Ushbu taktik kombinatsiyaning ikkinchi usulini gandbolchi to'psiz amalga oshiradi (5-rasm).

Taktik mashqlar jarayonida taktik topshiriqlarni bajarayotgan gandbolchilar mashg'ulot juftliklarida o'z rollarini o'zgartirdilar xamda har-bir o'yinchi to'p bilan va to'psiz mashqlarni bajaradi.

Dastlabki ma'lumotlar sifatida tadqiqotning birinchi kunida gandbolchilar juftliklarini mashg'ulot paytida olingan ma'lumotlardan foydalanilgan (1-jadval).

1-jadval

Gandbolchilar juftlikda ishlaganda tajribaning birinchi kunida olingan dastlabki ma'lumotlar

№	Juftliklar	Ko'rsatkichlar					
		Vazifalar soni (takrorlash)	Xatolar soni	O'zaro ta'sirlarning samaradorligi	Xato turlari (jami foiz)		
					1-tip	2-tip	3-tip
1	Kuchli-kuchli	8	2	0,75	50	50	0
2	Kuchli-o'rtacha	8	2	0,75	50	0	50
3	Kuchli-o'rtacha	8	3	0,63	66,67	0	33,33
4	Kuchli-o'rtacha	8	3	0,63	33,33	33,33	33,34
5	Kuchli-o'rtacha	8	3	0,63	66,67	0	33,33
6	Kuchli-o'rtacha	8	3	0,63	66,67	33,33	0
7	Kuchli-o'rtacha	8	4	0,5	50	25	25
8	Kuchli-o'rtacha	8	4	0,5	50	50	0
9	Kuchli-o'rtacha	8	4	0,5	75	0	25
10	Kuchli-o'rtacha	8	5	0,38	60	20	20
11	O'rtacha-zaif	8	4	0,5	50	25	25
12	O'rtacha-zaif	8	5	0,38	40	0	60
13	O'rtacha-zaif	8	6	0,25	50	16,67	33,33
14	O'rtacha-zaif	8	6	0,25	33,33	33,33	33,34

Shakllangan o'quv juftliklarida bir yarim oylik mashg'ulotlardan so'ng quyidagi natijalarga erishildi (2-jadval).

2-jadval

Shakllangan o'quv juftliklarida bir yarim oylik mashg'ulotlardan so'ng olingan natijalar

№	Juftliklar	Ko'rsatkichlar					
		Vazifalar soni (takrorlash)	Xatolar soni	O'zaro ta'sirlarning samaradorligi	Xato turlari (jami foiz)		
					1-tip	2-tip	3-tip
1	Kuchli-kuchli	8	1	0,88	0	100	0
2	Kuchli-o'rtacha	8	1	0,88	100	0	0
3	Kuchli-o'rtacha	8	1	0,88	0	0	100
4	Kuchli-o'rtacha	8	1	0,88	100	0	0
5	Kuchli-o'rtacha	8	2	0,75	50	0	50
6	Kuchli-o'rtacha	8	2	0,75	50	50	0
7	Kuchli-o'rtacha	8	2	0,75	50	0	50
8	Kuchli-o'rtacha	8	2	0,75	50	50	0
9	Kuchli-o'rtacha	8	3	0,63	66,67	33,33	0
10	Kuchli-o'rtacha	8	3	0,63	66,67	33,33	0
11	O'rtacha-zaif	8	2	0,75	50	50	0
12	O'rtacha-zaif	8	3	0,63	33,33	33,33	33,34
13	O'rtacha-zaif	8	3	0,63	66,67	0	33,33
14	O'rtacha-zaif	8	4	0,5	25	25	50

Eng kam taktik xatolarga “kuchli-kuchli” va “kuchli-o’rta” juftligidagi gandbolchilar yo‘l qo‘yishdi. Gandbolchilar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir samaradorligi ushbu mashg‘ulot juftliklarida "o‘rtacha-kuchsiz" juftliklarga qaraganda yuqoriroq bo‘ldi. “Kuchli-kuchli” mashg‘ulot juftliklarida xatolar sonining 50 foizga kamayishi hisobiga o‘yinchilarning o‘zaro munosabatlari samaradorligini 0,75 dan 0,88 gacha oshirishda ijobiy tendentsiya kuzatildi. Xuddi shunday o‘zgarish “kuchli-o’rta” juftliklarida ham kuzatildi, o‘rtacha hisobda, xatolar sonining o‘rtacha 45,16 foizga kamayishi hisobiga o‘yinchilar o‘rtasidagi o‘zaro aloqalar samaradorligi 0,59 dan 0,77 gacha oshgan. O‘zaro ta’sirning samaradorligi “o‘rtacha-zaiif” juftliklar edi. Ushbu o‘yinlarda gandbolchilar taktik vazifalarni hal qilishda eng ko‘p xatolarga yo‘l qo‘yishdi. Shu bilan birga, bu juftlikda o‘yinchilar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar samaradorligidagi o‘zgarishlarning eng yuqori ijobiy dinamikasi yo‘l qo‘yilgan xatolar sonining o‘rtacha 57,14% ga kamayishi hisobiga 0,35 dan 0,63 gacha kuzatildi. Gandbolchilarning juftlik mashg‘ulotlaridagi o‘zaro munosabatlari samaradorligidagi ijobiy o‘zgarishlarning asosiy omillari quyidagilar bo‘ldi: gandbolchilar o‘rtasida jamoaviy ishning kuchayishi, o‘yin holatini baholashda izchillikning kuchayishi, sheriklarning o‘zaro tushunishini oshirish va bir-birining harakatlarini aniqroq bashorat qilish. Shuni ta’kidlash kerakki, barcha juftliklarda gandbolchilarning o‘zaro ta’sirining samaradorligi ko‘rsatkichi 0,13 dan 0,28 gacha ijobiy tendentsiyaga ega edi.

Xulosa

Gandbolchilarni taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda quyidagi xolatlar aniqlandi: gandbolchilarning ikki tomonlama mashg‘ulotlari jarayonida ularning taktik mahorat darajasini birlashtirish imkonini berdi. Bundan tashqari, “zaiif” o‘yinchilarning saviyasi “kuchli”lar darajasiga yaqinlashdi, chunki “zaiif” o‘yinchilar kuchliroq sherik bilan juftlik mashg‘ulotlarini olib borishdi. Umuman olganda, tajribadan so‘ng gandbolchilar jamoasi taktik mahorat darajasini rivojlaganligi, taktik o‘zaro harakatlarning izchilligi va samaradorligini oshganligi, o‘yinchilar bir-birini yaxshi tushuna boshlaganligi, bu esa o‘yinchilarning o‘zaro munosabatlarida qilinayotgan xatolari soniyb kamaytirish imkonini berdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmanov F.A., Pavlov Sh.K. Texniko-taktichiskaya podgotovka gandbolista v zashite. Metodichiskiye rekomendasi.-T., 1989.

2. Abramova T.F. K voprosu o realizatsii geneticheskoy predraspolozhenosti v usloviyax sporta vysshix dostijeniy / T.F.Abramova, A.A. Dubinina // «Olimpiyskiy i paralimpiyskiy sport i sport dlya vsekh»: materialy XII Mejdunarodnogo nauchnogo kongressa. - M., 2008. - tom 2. - S. 55.

3. Azizov S. V. Innovatsionnye metodicheskiye podxodы k izucheniyu texniki broskov v sambo i dzyudo //Aktualnye problemy sportivnyx yedinoborstv: Vыp. – 2012. – T. 5. – S. 52-57.

4. Oripov A., Azizov S. V. MAXORATLI SPRINTYeRLARNI TAYYoRLASHDA ZAMONAVIY INNAVASION TYeXNOLOGIYaLAR O'RNI //Nauchnyy Fokus. – 2023. – T. 1. – №. 7. – S. 294-297.

5. Oripov A., Azizov S. V. MAXORATLI SPRINTYeRLARNI TAYYoRLASHDA ZAMONAVIY INNAVASION TYeXNOLOGIYaLAR O'RNI //Nauchnyy Fokus. – 2023. – T. 1. – №. 7. – S. 294-297.

6. Boltobayev S. A. i dr. VLIYaNIYE PYeRYeJIVANIY, TRYeVOGI I STRYeSSA NA SORYeVNOVATYeLNUYu USPYeShNOST U SPORTSMYeNOV I IX PRYeODOLYeNIYE //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – S. 24.

7. Doston No'monjon o'g E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – S. 717-721.

8. Dostonbek Nomonjon o'g E. et al. GANDBOL BILAN SHUG 'ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O 'QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI //Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi. – 2024. – T. 5. – №. 1. – S. 178-183.

9. Dostonbek No'monjon o'g E. et al. GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYAT. – 2023.

10. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – S. 755-759.