ГАНДБОЛЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

Аброрбек Шавкатович Мўминов
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети катта ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада ишида гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштиришда қўлланиладиган замонавий инновацион технологияларнинг аҳамияти ўрганилиб иш илғор хорижий тажрибалар асосида тайёрланган. Гандболчи талабаларнинг техник ҳаракатларини ўргатишда инавацион техналогияларини қўллаш бўйича маълумотлар атрофлича ёритилган.

Калит сўзлари: техник-тактик, гандболчи талабалар, хужум ҳаракатлари, техник усулла, хужум самарадорлиги.

METHODS OF TEACHING HANDBALL STUDENTS IN TECHNICAL METHODS AND WAYS TO CONTROL THEM

Abrorbek Shavkatovich Muminov
Senior teacher at Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article examines the importance of modern innovative technologies used in improving the technical skills of handball players, and the work is based on advanced foreign experience. Information on the use of innovative technologies in teaching the technical movements of handball students is covered in detail.

Keywords: technical-tactical, handball students, offensive actions, technical method, attack effectiveness.

КИРИШ

Мамлакатимизда барча соҳаларида бўлгани каби жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам шахсан юртбошимиз бошчилигида спортчи ёшлар тарбияси ва уларнинг саломатлиги борасида кенг кўламли ишлар амалга оширилиб келинмоқда. Давлатимиз раҳбари томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилган юксак эътибор самараси ўлароқ мамлакатимизда спорт турларининг оммавийлиги жадал ошиб бормоқда. Ўзбекистон

Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сонли қарори асосида жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат тўйғуларини камол топтириш ва оммавий спортни янада ривожлантириш ишлари амалга оширилмоқда (1).

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида хужум самарадорлигини ўрганиш ва таҳлил қилиш масалалари кўпгина мутахасислар томонидан ўрганилган. Буларга В.И.Изаак, М.А.Годик, Клусов Н.П, Корягин В.М, Игнатаева В.Я, Тхорев В.Н, Овчинникова А.Я, Ривкин А.А, Пашев В.Б, Акрамов Ж.А, Павлов Ш.К, Абдурахмонов Ф.А, Набиев Т.Э, ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйин кўрсатишлари учун мусобақага тайёргарлик кўришдаги ҳар бир босқичида (тайёрлов, умум, махсус) жисмоний техник-тактик хужум ҳаракатларини тўғри йўналтириш кераклигини эътироф этади (2,3,4,5,6)

Юқори малакали гандболчиларни тайёргарлигини оширишда кўпгина мутахассислар томонидан илмий тадқиқот ишлари олиб борилган. Мутахассислар гандболчиларнинг майдонда ўта самарали тарзда ўйин кўрсатишлари учун машғулот ўтиш жараёнини, назарий ва услубий тўғри ёндошиш кераклигини таъкидлашади(4,5).

Гандболчиларнинг умумий тайёргарлик сифатларини тарбиялашда учрашувларда юқори даражадаги ҳаракатларга эришишда, ҳар бир ўқув-машғулотида муайян бир тайёргарликни ривожлантириш мақсадига қаратилмоғи лозимлиги муҳимдир (3,5).

Ўзбекистон гандболида ҳал этилмаган муаммолар ҳали анчагина. Бугунги кунда аввало гандбол жамоаларидаги ўқув машғулотлари жараёни ва тарбиявий ишлар сифатини кескин яхшилаш керак бўлади. Спорт илмий вакиллари – педагогика фанлари доктори: Э.Сейтхалилов, педагогика фанлари номзодлари: В.Изаак, М.Жуков, Ж.Акрамов, Л.Хасанова, И.Шелягина, С.Азизов, доцентлар: Ф.Абдурахманов, В.Лемешков, Ш.Павловлар ўз тажрибалари асосида гандболга доир қандай янгилик ва илғор усулларни ва таклиф ёки тавсия этадиган бўлсалар, ҳаммаси билан қуролланиш лозим. Шуларга амал

қилгандагина энг яхши жамоаларимиз жаҳон гандболида етакчи мавқега эга бўлишлари мумкин (2,4,5,).

1. Ўргатиш босқичида қўлланилаётган восита ва усулларни ўрганиш.
2. Гандболчиларнинг техник ҳаракатларни ўзлаштириш даражасини тадқиқотдан олдин ва кейинги ҳолатларини баҳолаш.
3. Тадқиқот давомида гандболчиларни техник усулларга ўргатишда тавсия этилган восита ва услубларни машғулот жараёнида қўллаш.

Тадқиқот ишида қуйидаги илмий услублардан фойдаланилди.

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш.
2. Педагогик назорат (ўқув-машғулот жараёнини).
3. Тестлар қабул қилиш.
4. Математик-статистик усуллар.

Биз тадқиқотимизни Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг гандбол мутахассислигида таҳсил олувчи талабалардан 12 нафари танлаб олинди ва тадқиқот ишлари олиб борилди.

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 килишда гавда узунлиги сабабли талаблар бир хил бўлмалиги мумкин. Жадвалда гандбол билан шуғулланувчилар учун асосий сифатлар келти-рилган.

Дарвозабон ўйинчини назорат қилиш ҳам шу тестлар орқали амалга оширилади, аммо комплекс машқлар ихтисослашган машқ-лар билан алмаштирилади. Бундан ташқари, малакали бўлиш учун бир қатор хусусиятлар мавжуд, бу амплуадаги ўйинчи тайёр-гарлигини назорат қилиб туриш зарур.

Жисмоний сафатлар ривожланиши талаблар ёрдамида 50 балл қилиб аниқланади. Агар гандболчи тест кўрсаткичларига биноан 346 дан 354 баллгача тўпласа, у ҳолда унинг тайёргарлигини қониқарли ўрта деб ҳисобласа бўлади, 354 дан зиёди ўртадан юқори, 346 дан паст бўлса ўртадан паст ҳисобланади. Гандболда ўйинчилар турли ўйин амплуаларига бўлинади.

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Спорт такомиллаштируви босқичида ўйинчи тайёргарлиги асосий мусобақа фаолиятидаги ютуқлар билан аниқланади. Аммо малакани такомиллаштириш учун жисмоний тайёргарлик даражаси жуда муҳим, барча ёшдаги гандболчилар ҳар бир тест вазифаси жадвалда кўрсатилган натижалар даражаси 40 баллдан кам бўлиши мумкин эмас. Бу ҳолда комплекс

кўрсаткичлар ҳар хил ёшдаги эркак ва аёл, ҳар хил ўйин амплуадаги етти хил тестдан аниқланган талабларга жавоб бериши шарт(2,4,5,).

Ёш гандболчиларнинг техник тайёргарлигини баҳолашнинг меъёрий талаблари. 1-жадвал.

30 *м* тўпни устунлараро ерга уриб олиб югуриш, *с*		**30 *м* тўпни ерга уриб олиб югуриш, *секунд.***	**Маълум нишонга (деворга) тўп узатиш (30 секунд).**	**Гандбол тўпини узоқликка отиш *м***	**Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)**	**Комплекс машқлар, *с***	**Очколар**
Ўнг	**Чап**						
15,0	16,0	7,0	4	10	2	25,0	40
14,5	15,5	6,8	5	11	3	24,7	42
14,0	15,0	6,6	6	12	4	24,4	44
13,5	14,5	6,4	7	13	5	24,1	46
13,0	14,0	6,2	8	14	6	23,8	48
12,5	13,5	6,0	9	15	7	23,5	50
12,0	13,0	5,8	10	16	8	23,2	52
11,5	12,5	5,6	11	17	9	21,9	54
11,0	12,0	5,4	12	18	10	21,6	56
10,5	11,5	5,2	13	19	11	21,3	58
10,0	11,0	5,0	14	20	12	21,0	60

Баланд бўйлилар учун талаблар – 330, ўртадан баландлар учун – 350, ўрта бўйлилар учун – 320.

Гандболчиларнинг техник тайёргарлиги бўйича қабул қилинган меъёрий тестларнинг натижалари. (тадқиқотдан олдин) 2-жадвал.

№	**Ф.И.О**	**30 *м* тўпни устунлараро ерга уриб олиб югуриш, *с***		**30 *м* тўпни ерга уриб олиб югуриш, *секунд.***	**Маълум нишонга (деворга) тўп узатиш (30 секунд).**	**Гандбол тўпини узоқликка отиш *м***	**Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)**	**Комплекс машқлар, *с***	**Очколар**
		Ўнг	**Чап**						
1.	А-в Н	15,50	16,50	6,050	542	1142	444	24,048	226

2.	Д-в Р	13,0 48	16,0 40	6,8 42	4 40	10 40	4 44	25,0 40	294
3.	В-в Ж	16,0 0	17,5 0	7,0 40	6 44	12 44	3 42	24,6 44	214
4.	В-в О	14,5 42	16,0 40	6,2 48	4 48	15 50	4 44	24,1 46	318
5.	Б-в К	12,5 54	15,0 44	6,9 40	4 40	10 40	3 42	25,0 40	300
6.	Ф-в П	16,0 0	18,0 0	6,4 46	5 42	12 44	3 42	23,9 46	220
7.	Р-в Д	15,0 40	16,5 0	6,8 42	4 40	14 48	4 44	23,5 50	264
8.	И-в А	12,5 50	14,0 48	7,0 40	7 46	12 44	5 46	24,4 44	318
9.	Ж-в Р	15,5 0	17,0 0	7,0 40	5 42	12 44	3 42	23,5 50	218
10.	Н-в Г	13,0 48	15,5 42	6,5 44	5 42	11 42	3 42	24,7 42	302
11.	Ш-в К	14,0 44	16,0 40	6,9 40	6 44	10 40	4 44	24,2 44	296
12.	М-в Р	13,5 46	16,0 40	7,0 40	4 40	10 40	4 44	25,0 40	290
X		**14,2**	**16,1**	**6,7**	**4,9**	**11,5**	**3,6**	**24,3**	**271,6**

Изоҳ: **Суръатда тест натижалари, махражда баллар акс эттирилган.**

Юқоридаги жадвалга назар соладиган бўлсак гандболчиларниг тест меъёрлари бўйича тўплаган баллари, тест талабларига кўра 346 баллга етмаган уларнинг тўплаган баллари 346 баллдан паст яъни бу натижаларни қониқарсиз дея баҳолашимиз мумкин.

Гандболчиларнинг техник тайёргарлик даражасини ва техник ҳаракатларини ривожлантириш мақсадида биз тадқиқот жараёнида бир қанча машқлар мажмуасини амалда қўлладик, тадқиқот сўнгида гандболчилардан юқоридаги тестларни такроран қабул қилдик.

Гандболчиларнинг техник тайёргарлиги бўйича қабул қилинган меъёрий тестларнинг натижалари. (тадқиқотдан кейин) 3-жадвал.

№	Ф.И.О	30 *м* тўпни устунлараро ерга уриб олиб югуриш, *с*		30 *м* тўпни ерга уриб олиб югуриш, *секунд.*	Маълум нишонга (деворга) тўп узатиш (30 секунд).	Гандбол тўпини узоқликка отиш *м*	Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	Комплекс машқлар, *с*	Очколар
		Ўнг	Чап						
1.	А-в Н	13,0 48	14,5 46	5,6 54	8 48	16 50	10 52	23,2 52	350
2.	Д-в Р	12,2 50	15,0 44	6,0 50	9 50	10 40	6 48	23,8 48	330
3.	В-в Ж	14,4 42	15,0 40	6,1 48	10 52	16 52	7 50	23,2 52	336
4.	В-в О	13,3 46	14,2 46	5,7 52	10 52	16 52	6 48	23,4 50	346
5.	Б-в К	12,5 54	13,7 48	6,2 48	8 48	13 46	6 48	23,5 50	342
6.	Ф-в П	14,5 42	15,3 42	5,7 52	9 50	15 50	7 50	23,0 52	338
7.	Р-в Д	13,0 48	15,4 42	6,0 50	8 48	16 52	8 52	21,8 54	346
8.	И-в А	11,3 54	13,0 52	6,2 48	9 50	14 48	7 50	23,8 48	350
9.	Ж-в Р	14,0 44	15,0 40	6,2 48	8 48	15 50	6 48	23,2 52	330
10.	Н-в Г	12,0 52	14,0 48	5,8 52	8 48	14 48	7 50	23,5 50	348
11.	Ш-в К	12,5 50	15,0 44	6,1 48	9 50	13 46	8 52	23,5 50	340
12.	М-в Р	12,5 50	14,5 46	6,3 46	7 46	14 48	7 50	24,1 46	332
Х		**12,9**	**14,5**	**5,9**	**8,5**	**14,3**	**7,0**	**23,3**	**340,6**

Изоҳ: **Суръатда тест натижалари, махражда баллар акс эттирилган.**

Юқорида келтирилган жадваллардаги натижаларни умумий таҳлил қиладиган бўлсак гандболчилар тадқиқотдан олдин тест талабларига кўра қайд этган натижалари бўйича тўплаган балларининг ўртача ҳисобдаги кўрсатгичи 270,6 баллни ташкил этган.

ХУЛОСА

Тадқиқотдан кейинги олинган тест натижаларига кўра гандболчиларнинг тўплаган баллари 340,6 баллни ташкил этди.

Ушбу натижаларни ўзаро таққослайдиган бўлсак тадқиқотдан олдинги натижага нисбатан тадқиқотдан кейинги натижа ўртача ҳисобда 70 баллга ўсган, бу натижани фоиз ҳисобида ҳисобласак 25,7 % га ўсганлигини кузатишимиз мумкин.

Қайд этилган натижаларга асосан гандболчиларнинг техник ҳаракатларни ўзлаштириш даражаси тадқиқотдан олдин жуда паст эди, тадқиқотдан сўнгги олинган маълумотларга уларнинг ўзлаштириш яъни тайёргарлик даражаси қониқарли даражага келганлигини гувоҳи бўлдик.

REFERENCES

1. Тошпулатов, Х. М., Ибрагимов, Ф. З., & Исмаилов, Д. Х. (2019). Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития*, 71-72.
2. Ашуркова, С. Ф. (2019). Установочно-профилактическая начимость предсоревновательной разминки у волейболистов разной квалификации. *Фан-спортга*, 37-40.
3. Maxkamov, I. (2020). Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarining jismoniy tarbiyada kasbiy mahoratini rivojlantirish moduli. *Xalq-Ta'limi*, 83-85.
4. 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).
5. Жахонгиров, Б. Б. (2020). Научно-технические связи Узбекистана с зарубежными странами. *Бюллетень науки и практики*, *6*(8).
6. Кдырова, М. А., & Назарова, Г. О. (2016). Профессионально-педагогическая подготовленность тренеров и возможности её совершенствования с использованием обучающих тестов. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 165-170).
7. Кдырова, М. А., & Абатова, Г. Н. (2021). Прессо-депрессорная разминка как эффективное средство настройки психофункциональной готовности спортсменов к соревнованиям. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
8. Пулатов, А. А. (2017). Явление укачивания при занятиях волейболом и его влияние на результативность подач. In *ЛУЧШАЯ НАУЧНАЯ СТАТЬЯ 2017* (pp. 215-218).

9. Сафарова, Д. Д., Алиева, К. К., & Серебряков, В. В. (2017). Об особенностях компонентного состава массы тела у спортсменок, специализирующихся в спортивных единоборствах. *Наука и спорт: современные тенденции*, *15*(2).
10. Abduraxmonova, J. N., & Xolisov, B. A. (2020). Turkiston iqtisodiy kengashining o'lka ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga ta'siri. *Ўтмишга назар*, (2), 63-73.
11. Xolisov, B. A. (2020). Sovet hokimiyatini o'rnatilishi va boshqaruv siyosati. *Oriental art and culture*, 115-118.
12. O'tayev, A. Y. L. (2020). Zamonaviy ta'limda bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining siyosiy tarbiyasi. *Science and Education*, *1*(Special Issue 4).
13. O'tayev, A. Y., & Eshmanova, N. N. (2020). Ta'lim taraqqiyotida renassansning o'rni. *Academic research in educational sciences*, *1*(4), 788-794.
14. Арипов, Ю. Ю. (2021). Умумий ўрта таълим муассасаларида дарсдан ташқари жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий тадбирларини ташкил этишнинг ўзига хос хусусиятлари. *Academic Research in Educational Sciences*, *2*.
15. Эштаев, С. А. (2020). Значимость координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса. *Фан-Спортга*, 67-69.
16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори.
17. Ўзбекистон Республикаси "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги қонун янги таҳрири 04.09.2015 йил.
18. Акрамов Ж.А. Гандбол: Дарслик 2008 й.
19. Абдурахмрнов Ф.А, Павлов Ш.К. "Гандбол" тип.Уз ГИФК-2005г.
20. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. "Подготовка гандболистов". Тошкент УзГИФК. 2006 г.
21. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. "Гандбол". Учебник для физ вузов. М. ФОН. 1996г.
22. JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS, ISSN- 2394-5125 VOL 7, ISSUE 5, 2020,1699 «INJURIES IN HANDBALL PLAYERS AND WAYS TO PREVENT THEM» SH. F. Tulaganov1, F.A. Abdurakhmonov2, SH. K. Pavlov3, P.P. Karieva4, P.I. Isroilov5, A. Sh. Muminov6.