

МУСОБАҚА ДАВРИДА МАРКАЗ ЎЙИНЧИСИНИНГ ҲУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

Элмуратов Сардор Абдувахоб ўғли

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Магистр

sardorelmuratov@gmail.com

АННОТАЦИЯ

Замонавий гандболнинг ривожланиши даражаси жой (фазо) ва вақт тақчилиги шароитида ўйин ҳаракатларининг мутлоқ катта қисмини юқори тезлик ва аниқлик билан бажариш орқали характерланади. Ўйиннинг юқори сурати ўйинчиларга тактик комбинацияларни бажариш жараёнида ва ҳужумнинг яқунловчи ҳаракатлари вақтида махсус талаблар қўяди. Тезлик ва аниқликни ўзида жамлаган ўйинчиларнинг мавжудлиги жамоа муваффақиятини олдиндан аниқлаб беради. Улар аниқ ишлаб чиқилган тўп узатиши билан жамоадошини ҳужум уюштириши позициясига йўналтира олганлар, вазиятни максимал даражада кескинлаштира олганлар ва ўйин суратини тезлаштирганлар. Юқори югуриши тезлигига эга бўлмай туриб улар ўйин жараёнида ўзларининг аниқлиги ҳисобига илдам эдилар ва ҳаракатлари натижа берар эди. Ўтмишда машҳур бўлган гандболчилар ўз вақтида қилинган битта тўп узатиши жамоани тезроқ ғалабага олиб келади деб ҳисоблайди.

Калит сўзлар: Гандбол, тўпни ҳис қилиши, ҳужум, техник-тактик ҳаракат, мусобақа даври, марказ ўйинчиси, жисмоний тайёргарлик, индивидуал, тўп билан машқ.

ANALYSIS OF TECHNICAL-TACTICAL MOVEMENTS OF THE CENTER PLAYER IN THE ATTACK DURING THE COMPETITION

Elmuratov Sardor Abdavaxob o'g'li

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports

Master

sardorelmuratov@gmail.com**ABSTRACT**

The level of development of modern handball is characterized by high speed and accuracy of most of the game movements in conditions of space (space) and time shortage. The top picture of the game places special demands on the players during the execution of tactical combinations and during the finishing moves of the attack. The presence of players who combine speed and accuracy determines the success of the team in advance. They were able to direct a teammate into an attacking position with a well-designed pass, maximize the tension and speed up the game. Without a high running speed, they were driven by their accuracy during the game and their actions paid off. Famous handball players in the past believe that one timely pass will bring the team to victory faster.

Key words: *Handball, feeling the ball, attack, technical-tactical action, competition period, center player, physical training, individual, training with the ball.*

КИРИШ. Техник ҳаракатларни бажариш жисмоний сифатларнинг белгиланган даражасини талаб қилади. Шунинг учун аниқлик қандай қилиб улар билан боғланганлигини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ. Жисмоний сифатлар биринчи навбатда шуниси билан зарурки, уларнинг орқасида гандболчининг аниқлик қобилиятлари намоён бўлиши керак. Ҳамма техник ҳаракатларда ўйинчилар аниқлик билан ҳаракат қилиши мақсадга мувофиқдир, бу эса гандболчининг жисмоний сифатлари ҳаракатларини бажариш талабларига мос тушишига боғлиқ бўлади. Юқорида баён қилинган фикрлардан келиб чиқиб, бизнинг назаримизда гандболчиларнинг аниқлиги ривожланиши даражасини тадқиқ этиш катта қизиқиш уйғотади.

Гандбол амалиётида техника ва тактика узаро узвий боғлангандир. Кимга ва қай усулда тўп узатиш, рақибни ютиш учун четлаб ўтишни куллаш ёки шерик ёрдамидан фойдаланиш, қайси лахзада дарвозага ҳужум қилишни хал этиш давомида ўйинчи тактик тафаккурни куллайди. Қабул қилинган қарордан сўнг ҳаракатни бажаргач эса, у узининг техник маҳоратини намоён этади. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалиётга тадбик этиш воситаси бўлиб хизмат қилади. Аҳо даражадаги техник тайёргарлик турхи хил тактик ҳаракатларни куллаш имконини беради. Гандбол техникаси рақиб қаршичилигини енгишга ва ўйинда зафар қозонишга йуналтирилган яқка тартибдаги гуруҳли ва жамоавий ҳаракатларни мақсадга мувофиқ тарзда куллашга асосланади. Тактиканинг мазкур таърифи футболчиларнинг ўйиндаги аниқ фаолиятини белгилаш асосини ташкил этади. Алоҳида ўйинчиларнинг яқка тартибдаги ҳаракатлари бутун жамоа ўйини давомида юзага келувчи хусусий вазифаларни хал этади. Яқка тартибдаги ҳаракатлар бутун жамоа ёки ўйинчилар гуруҳи зафарга эришишига асос бўлиб хизмат қилсада, рақибга қарши жамоавий, гуруҳли беллашувлардан ташқарида, ўйинни қизитиш учун бажарилиши мумкин.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Турли ўйин ролларидаги малакали гандболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатлари, техник ҳаракатларни ҳавфсиз ҳолатда бажаришнинг ўзига хос хусусиятлари бўйича фундаментал ишлар мавжуд (Курбаченко О.Г, Тищенко В.О. Моделирования Львов 2009г.).

Тўпни илишни такомиллаштириш.

1- вазифа. Тўп билан ҳаракатда ва югуриб бажариладиган машқлар:

тўпни гавдани айлантриб, бел, бўйин, бош айланасида думалатиш;

-тўпни қўлдан – қўлга олдиндан, бош устидан, елка томондан узатиш;

-тўпни бармоқлар билан ушлаган холда тўп узатишни олдинга, ўнга, чапга (имитация) қилиш.

2- вазифа. Бир тўпни шерик билан машқ қилиш.

-биринчи ўйинчи шуригига етказмай, устидан ошириб, шеригининг ён томонига тўп узатади, шериги уни илиб олишга ҳаракат қилади;

-ўйинчилар орасидаги масофа 3-4 м, ўйинчи шеригига ҳаракатда тўп узатади, тўпга эга бўлган шериги уни яна баланд траекторияда қайтириб ташлайди. Тўп ерга тушгандан сўнг уни иккинчи марта ерга туширмай тўпни илиб олади.

НАТИЖАЛАР

Гандболчилар тўп отиш натижалилигини таҳлили жамоа таркибида бажарган тўп отишлар ҳар хил вазифаларда шуни аниқлашга имкон берди, бунда бурчак ўйинчиларининг якуний натижалари ($56,2 \pm 1,4\%$) ташкил этади, урта ярим ўйинчилар ($44,6 \pm 1,3\%$), марказий ўйинчиларнинг бу курсаткичлари ($45,0 \pm 2,3\%$) тенг. Энг натижали тўп отиш чизик буйлаб уйнайдиган ўйинчиларга тааллуқли булиб, бу ($64,4 \pm 2,6\%$) ташкил этади. Бунинг тушунчаси асос куйидаги фикрлар була олади: чизик буйлаб уйнайдиган ўйинчилар бевосита дарвозага якин булган 6 м масофада тўпга эга буладп, бу эса х,ужумни натижали якунлашга бошка ўйинчиларга нисбатан қулай имкон беради.

Олинган натижаларни ўрганиб ва асосий таснифни корреляцион таҳлил қилиш асосида, техник-тактик ҳаракатларнинг мусобақа фаолиятида ўйинчиларнинг ўйин вазифаларини ҳисобга олиб уларни ажратиб бориш имкони яратилди. Яна шуни ҳам аниқладик, чизик буйлаб уйнайдиган ўйинчилар бошкаларга Караганда к}ттрок ва тезроқ индивидуал техник-тактик ҳаракатларни бажаришини кузатдик: қулай ҳолат танлаш мақсадида химоячилар таъкибидан қутилиш; тўпни эгаллаш ва дарвозага отиш учун қулайлик яратиш; масофа ва вақт танқислигида дарвозабон билан яккама-якка ҳолатда дарвозага тўп отишни бажариш.

13-14 ёшли гандболчиларни мусобақа фаолиятини кузатиш натижалари

Ўйин вақтида марказ амплуазидаги гандболчилар томонидан бажарилган ҳавода тўп учун кураш техник – тактик ҳаракатларни ҳажм кўрсаткичлари $n = 6$

№	Таққикот гуруҳидаги гандболчилар	Бўлимлар		Жами ўйин давомида	№	Назорат гуруҳидаги гандболчилар	Бўлимлар		Жами ўйин давомида
		I Бўлим	II Бўлим				I Бўлим	II Бўлим	
1	Тўйчиев Нуриддин	18 (- 5)	14 (- 4)	32 (- 9)	1	Тўхтаев Санжар	10 (-4)	9 (-5)	19 (-9)
2	Баҳромов Суннат	15 (- 4)	13(-3)	28 (- 7)	2	Фатхуллаев Тимур	14 (-6)	8(-4)	22 (-10)
3	Самандаров Ҳусниддин	17 (- 4)	15 (- 4)	32 (- 8)	3	Орифжонов Азамат	13 (-4)	11 (-5)	24(-9)
X		16.6 (- 4.3)	14 (- 3.6)	30.6 (-8)		X	12.3 (-4.6)	9.3 (-4.6)	21.6 (-9.3)

Хатолар таҳлили курсаткичи тўп отишни бажаришда ($40,2\pm 2,1\%$) дарвозабон ушлаб кол ад и, ($17,8=1=0,5\%$) тусикка тегади, ($16,4\pm 0,3\%$) дарвоза устунига ($20,7\pm 0,7\%$) дарвоза устунлари ёнидан утиб кетади, яъни бизнинг шевамизда айтганда $13,4\pm 0,3\%$ "кийшик" кетади. Ва ниҳоят урта ярим ва марказий \шинчиларнинг бу курсаткичлари ($38,2\pm 1,8\%$) ва ($45,1\pm 2,5\%$) тугри келади.

МУҲОКАМА.

Ҳимоя ўйин техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари

Тўсиқ қўйишни такомиллаштириш

1– вазифа:

- дастлабки ҳолат: бир ҳимоячи, яна бир ҳужумчи оралиқ масофа – 3-4 м. Ҳимоячининг юқоридан ва ён томондан қўйган тўсиғига ҳужумчи ҳимоячи қўлларига тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, ҳужумчи ҳимоячи устидан, чап ва ўнг ёнидан тўп отишни бажаради, ҳимоячининг вазифаси отилган тўпни тўсишдан иборат.

2– вазифа:

- дастлабки ҳолат: ҳимоячи ҳужумчига қарши жойлашган, барча ҳужумчилар тўпга эга. Мураббий ишораси ёки сигналидан сўнг ҳужумчилар олдиндан келишилган жойга тўп отиш бажаради, ҳимоячилар эса отилган тўпни тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп ҳар хил томонга йўналтирилади, ҳимоячилар тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозага тўп отилгандан сўнг ҳимоячи тўсиқ қўйиб, дарвоза томон ўгирилади ва дарҳол сапчиб қайтган тўпга эга бўлади. Шундан сўнг кейинги тўп отиш бажарилади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозага тўп отиш бажарилгандан сўнг ҳимоячи ва ҳужумчи дарвозадан қайтган тўпга эга бўлиш учун курашга киришади.

ХУЛОСА

Гандбол спорт турида марказ ўйинчилари энг асосий ўйинчилардан бири ҳисобланади. Барча ҳужумлар айнан шу ўйинчи томонидан амалга оширилиши сабабли уларнинг техник-тактик тайёргарлиги юқори даражада бўлиши даркор.

Яна шуни ҳисобга олиш керакки, техник ҳаракатларни бажариш жисмоний сифатларнинг белгиланган даражасини талаб қилади. Шунинг учун марказ ўйинчиларининг энг муҳим хислатларидан бири бўлган аниқлик қандай қилиб улар билан боғланганлигини кўриб чиқиш мақсадга мувофиқ. Жисмоний сифатлар биринчи навбатда шуниси билан зарурки, уларнинг орқасида гандболчининг аниқлик қобилиятлари намоён бўлиши керак. Ҳамма техник ҳаракатларда ўйинчилар аниқлик билан ҳаракат қилиши мақсадга мувофиқдир,

бу эса гандболчининг жисмоний сифатлари ҳаракатларини бажариш талабларига мос тушишига боғлиқ бўлади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Китоблар

1. Курбаченко О.Г, Тищенко В.О. Моделирования технико-тактических действий квалифицированных гандболистов разных игровых амплуа. Львов 2009г.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности М.: Советский спорт 2008г.
3. Методические рекомендации по ручному мячу (сост. А.Л.Ратнаш, Н.И.Клусов, В.С.Косинцев и др). Новосибирск, 1980, с 44.

Монография, илмий мақола, патент, илмий тўпламлар

4. Рўзиев С. Ўзбекистон спортчилари. Т.: “ Ўзбекистон ” 1994. 2 б.
5. Саломов Р.С “Спорт машгулотининг назарий асослари” (ўқув қўлланма) Т; 2007 й 30-41, 231-234 б
6. Шестаков М.П, Шестаков И.Г “Гандбол” Тактическая подготовка. Спорт Академ Пресс 2001г