

GANDBOL O'YINIDA MARKAZIY O'YINCHINING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TARBIYALASH USULLARI

Azizov Sabitxan Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti, p.f.n., dotsent

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>

Annotatsiya: Ushbu maqolada gandbol o'yinida markaziy o'yinchining texnik-taktik harakatlarini shakllantirish usullari o'rganilgan. Tadqiqot davomida maxsus mashg'ulot metodlari qo'llanilib, o'yinchining pozision joylashuvi, uzatma aniqligi, qaror qabul qilish tezligi va himoyadagi faolligi kabi ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Olingan natijalarga ko'ra, murabbiylik jarayonida zamonaviy yondashuvlardan foydalanish markaziy o'yinchilarning o'yindagi samaradorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlangan.

Kalit so'zlar: gandbol, markaziy o'yinchi, texnik harakatlar, taktik tayyorgarlik, sport mashg'uloti.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНОГО ИГРОКА В ГАНДБОЛЕ

Азизов Сабитхан Валиевич

Наманганский государственный педагогический институт

кандидат педагогических наук, доцент

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>

Аннотация: В данной статье рассматриваются методы формирования технических и тактических действий центрального игрока в гандболе. В ходе исследования применялись специальные тренировочные методы, анализировались показатели позиционирования игрока, точности передач, скорости принятия решений и активности в защите. Результаты показали, что использование современных подходов в тренировочном процессе повышает эффективность игры центральных игроков.

Ключевые слова: гандбол, центральный игрок, технические действия, тактическая подготовка, спортивная тренировка.

METHODS OF DEVELOPING THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF THE CENTRAL PLAYER IN HANDBALL

Azizov Sabitkhan Valiyevich

Namangan State Pedagogical Institute

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>

Abstract: *This article explores the methods of developing the technical and tactical actions of the central player in handball. During the study, specific training techniques were applied, and indicators such as player positioning, passing accuracy, decision-making speed, and defensive activity were analyzed. The findings indicate that the use of modern coaching approaches significantly enhances the performance of central players in the game.*

Keywords: *handball, central player, technical actions, tactical training, sports practice*

KIRISH

Gandbol sport turning shiddat bilan rivojlanishi, sportchilarni tayyorlash tizimini tubdan o'zgartirishni, ya'ni trenirovka mashg'ulotlarini ilmiy asoslangan usullar asosida olib borish zaruriyatini dolzarb masala qilib qo'ydi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili va amaliy tajribalar gandbol jamoasining yuqori natijalarga erishishida o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligineng muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda. Gandbol o'yini murakkab texnika va tezkor taktik qarorlar qabul qilishni talab qilganligi sababli, ayniqsa markaziy o'yinchining xujum va ximoyadagi harakatlari butun jamoaning o'yin sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Markaziy o'yinchi – bu nafaqat jamoada hujumlarni tashkil etuvchi, balki himoyada ham asosiy rolni bajaruvchi o'yinchidir. Shu sababli uning texnik ko'nikmalarini, o'yinni oldindan bashorat qilish qobiliyatini va taktik fikrlashini rivojlantirish murabbiylar uchun ustuvor vazifa hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan "Sportni yanada rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-60-sonli qaror (2022-yil 5-yanvar)da ham jismoniy tarbiya va sport sohasini modernizatsiya qilish, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida aniq vazifalar belgilab berilgan. Ushbu maqola aynan shu vazifalar ijrosiga hissa qo'shish maqsadida tayyorlangan bo'lib, gandboldagi markaziy o'yinchining texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan usullarni ilmiy asosda tahlil qiladi [1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Ushbu tadqiqot gandbol o'yini markaziy o'yinchisining texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot usullarining samaradorligini o'rganishga qaratildi. Tadqiqot Bolalar va o'smirlar sport maktablari tarkibidagi U-

17 yoshli gandbol jamoalarining markaziy pozisiyada o'ynovchi yosh gandbolchilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot muddati 6 oy bo'lib, ushbu davr mobaynida haftasiga 5 marta maxsus mashg'ulotlar tashkil etildi.

Mashg'ulotlarda quyidagi texnik va taktik yo'nalishlar bo'yicha mashqlar tanlab olindi: uzatmalar aniqligini oshirish, harakatlanish yo'nalishini tez o'zgartirish, to'pni qabul qilish va uzatishda qaror qabul qilish tezligini oshirish, markaziy zonadan hujum tashkil etish xamda himoyaviy pozisiyalarni egallash. Mashg'ulotlar davomida o'yinchilar faoliyatini videotasvirga olish orqali tahlil qilindi, dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'zaro solishtirildi [11].

Bundan tashqari, test sinovlari asosida o'yinchilarning tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya darajalari baholandi. Olingan ma'lumotlar asosida statistik tahlil o'tkazilib, har bir mashg'ulot turining samaradorligi aniqlandi. Tadqiqot jarayonida kuzatuv, eksperiment, taqqoslash va grafik tahlil metodlaridan foydalanildi. Mazkur uslubiy yondashuv markaziy o'yinchining texnik va taktik xarakatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi [11].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

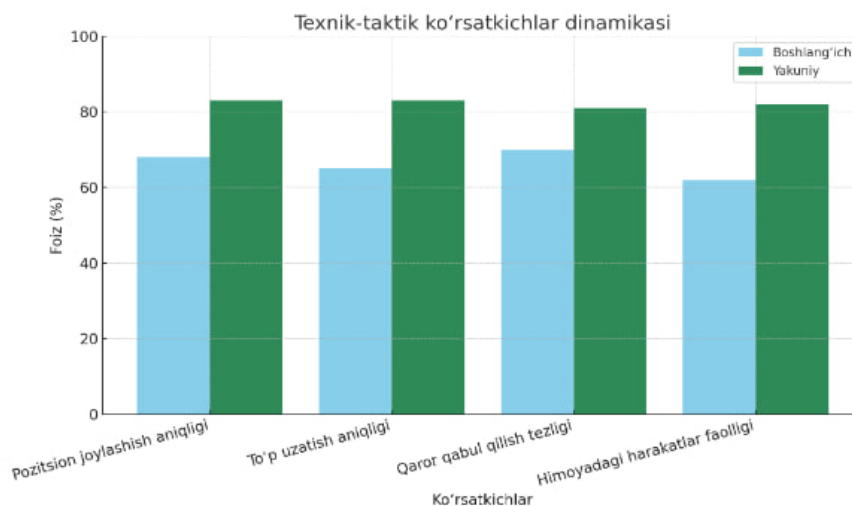
Tadqiqot davomida markaziy o'yinchilarning texnik-taktik ko'rsatkichlari tadqiqot oldidan va 6 oylik mashg'ulotlardan so'ng qayta baholandi. Dastlabki natijalar o'yinchilarda to'pni qabul qilish, tez uzatish, pozision harakatlar va himoyadagi faollikda yetarli darajadagi muvozanat yetishmasligini ko'rsatdi. Maxsus mashg'ulotlar orqali berilgan yuklamalar va mashqlar tizimi natijasida barcha ishtirokchilarning harakatlaridagi aniqligi va tezligida ijobiy o'zgarishlarga erishildi.

Tahlil natijalariga ko'ra, mashg'ulotdan oldingi va keyingi holat o'rtasida o'rtacha 12–20% gacha o'sish kuzatildi. Jumladan, pozision joylashishdagi aniqlik 15%, to'p uzatishdagi aniqlik 18%, himoyaviy harakatlarda faollik esa 20% ga yaxshilandi. Ushbu o'zgarishlar markaziy o'yinchining nafaqat texnik jihatdan, balki taktik holatni baholash va moslashish qobiliyatida ham sezilarli yuksalishga olib keldi.

Quyidagi jadvalda dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq raqamlar orqali aks ettirilgan.

1-jadval. Texnik-taktik ko'rsatkichlar dinamikasi (n=12)

Ko'rsatkich	Boshlang'ich (%)	Yakuniy (%)	O'sish (%)
Pozision joylashish aniqligi	68	83	+15
To'p uzatish aniqligi	65	83	+18
Qaror qabul qilish tezligi	70	81	+11
Himoyadagi harakatlar faolligi	62	82	+20



1-diagramma. Texnik-taktik ko'rsatkichlar dinamikasi.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar jarayonida markaziy o'yinchi uchun mo'ljallangan maxsus texnik-taktik mashqlar tizimli ravishda qo'llanganda sezilarli samaradorlikka olib keladi. Ayniqsa, pozision joylashish, to'pni aniqlik bilan uzatish va himoyadagi faol harakatlar bo'yicha ko'rsatkichlar ancha oshdi. Bu esa markaziy o'yinchining o'yin davomida vaziyatni to'g'ri baholashi, qaror qabul qilishi va jamoaviy taktikani boshqarish qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Natijalar oldingi ilmiy izlanishlar bilan qiyoslanganda ularga mos kelishi o'z isbotini topdi. Jumladan, markaziy o'yinchi harakatlarining samaradorligini oshirish uchun murabbiylar tomonidan individual yondashuv va o'yin holatlariga mos

mashqlar tanlash muhimligi ilgari ham ta'kidlangan. Tadqiqotimizda qo'llanilgan uslublar esa aynan shu yondashuvga asoslangan.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, o'yinchilarning taktik fikrlash qobiliyatini shakllantirish uchun nafaqat jismoniy mashqlar, balki analitik topshiriqlar, videonaliz va jamoaviy muhokamalar ham ijobiy samara beradi. Kelgusida bu usullarni chuqurroq o'rganish va boshqa yosh guruhlari bilan ham sinovdan o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida shuni aytish mumkinki, gandbol o'yinida markaziy o'yinchining texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish uchun tizimli va maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar orqali uzatmalar aniqligi, qaror qabul qilish tezligi, pozision harakatlar va himoyaviy faollik kabi muhim ko'nikmalarda sezilarli o'sish kuzatildi. Bu o'zgarishlar markaziy o'yinchining o'yindagi umumiy samaradorligini oshirishga xizmat qildi.

Tadqiqotda qo'llanilgan uslublar natijasida 6 oylik mashg'ulot davomida o'yinchilarning texnik-taktik rivojlanishi 12–20% gacha ijobiy o'zgarish qayd etildi. Bu esa amaliy jihatdan murabbiylarga o'z ishlarida individual yondashuvni kuchaytirish, markaziy o'yinchiga xos harakatlar ustida alohida ishlash zarurligini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarni yuqori darajali o'yinchilarga aylantirishda zamonaviy ilmiy-metodik yondashuvlarning naqadar samarali ekanini tasdiqlaydi. Kelgusida bu yo'nalishda yanada chuqurroq ilmiy izlanishlar olib borish va boshqa pozisiyalardagi o'yinchilar uchun ham shu kabi modellarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 5-yanvardagi **PQ-60-son** qarori – "Sportni yanada rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish chora-tadbirlari to'g'risida".
2. Азизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.
3. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2 (117)-1), 126-129.

4. Azizov, S. V., & Azizova, R. I. (2024). YOSHLAR TARBIYASIDA SPORT MUSOBAQALARINING O'RNI. Экономика и социум, (9 (124)), 78-81.
5. Azizov, S. V. (2019). STADYING THE GAME ACTIVITIES OF HIGHLY QUALIFIED HANDBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(11), 302-306.
6. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОЙ ЗАЩИТЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ. In Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020 (pp. 38-39).
7. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 52-59).
8. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2020). СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 48-52).
9. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизов, Н. Н., & Музафарова, Л. М. (2020). ОСОБЕННОСТИ ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОК. In Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования (pp. 59-64).
10. Балтабаев, С. А., Азизов, С. В., & Мирзаев, С. (2019). ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ АТЕРОСКЛЕРОЗОМ. Евразийский кардиологический журнал, (S1), 27-28.
11. Xamidov A.A., To'xtasinov Sh.T. **"Gandbol nazariyasi va metodikasi"** – Toshkent: O'zDJTI nashriyoti, 2019.
12. Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.
13. Satiyev, S. K., & Azizov, S. (2019). METHODOLOGICAL VALUES FOR DETERMINING THE EMOTIONAL STATE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 1(12), 378-384.