

MALAKALI GANDBOLCHILARGA HUJUM TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI

Boltabayev Sherzod Olimjon o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta
o'qituvchisi p.f.b.f.d (PhD)*

email: msherzod1916@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali gandbolchilarga hujum texnikasini o'rgatishda kinematik ko'rsatkichlardan foydalanishning ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Tadqiqotda harakat tezligi, trayektoriya va vaqt kabi kinematik parametrlar asosida zarba texnikasini takomillashtirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Muallif tomonidan hujum samaradorligini oshirishga qaratilgan uch bosqichli mashqlar tizimi (umumrivojlantiruvchi, maxsus tayyorlovchi va to'p bilan bajariladigan mashqlar) ishlab chiqilgan. Ushbu yondashuv sportchilarning texnik mahoratini oshirish, harakatlarni muvofiqlashtirish, zarba aniqligi va kuchini yaxshilashga xizmat qiladi. Natijada, kinematik tahlil asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar gandbolchilarning individual imkoniyatlarini oshirish va hujum harakatlarini samarali bajarishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: hujum texnikasi, kinematik ko'rsatkichlar, harakat trayektoriyasi, koordinatsiya.

МЕТОД ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ АТАКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье освещены научно-методические основы использования кинематических показателей при обучении технике нападения квалифицированных гандболистов. В исследовании проанализированы возможности совершенствования техники броска на основе таких кинематических параметров, как скорость движения, траектория и время. Автором разработана трехэтапная система упражнений (общеразвивающие, специально-подготовительные и упражнения с мячом), направленная на повышение эффективности атакующих действий. Данный подход способствует повышению технического мастерства спортсменов, координации движений, а также улучшению точности и силы броска. В результате обосновано, что тренировки, организованные на основе кинематического анализа, положительно влияют на развитие индивидуальных возможностей гандболистов и эффективность выполнения атакующих действий.

Ключевые слова: техника нападения, кинематические показатели, траектория движения, координация.

METHOD OF TEACHING ATTACKING TECHNIQUES TO QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Abstract: This article presents the scientific and methodological foundations for using kinematic indicators in teaching offensive techniques to qualified handball players. The study analyzes the possibilities of improving shooting technique based on kinematic parameters such

as movement speed, trajectory, and timing. The author proposes a three-stage system of exercises (general developmental, special preparatory, and ball-based exercises) aimed at enhancing the effectiveness of offensive actions. This approach contributes to improving athletes' technical skills, coordination, and the accuracy and power of shots. As a result, it is substantiated that training organized on the basis of kinematic analysis positively influences the development of individual capabilities of handball players and the effectiveness of performing offensive actions.

Keywords: *offensive technique, kinematic indicators, movement trajectory, coordination.*

KIRISH

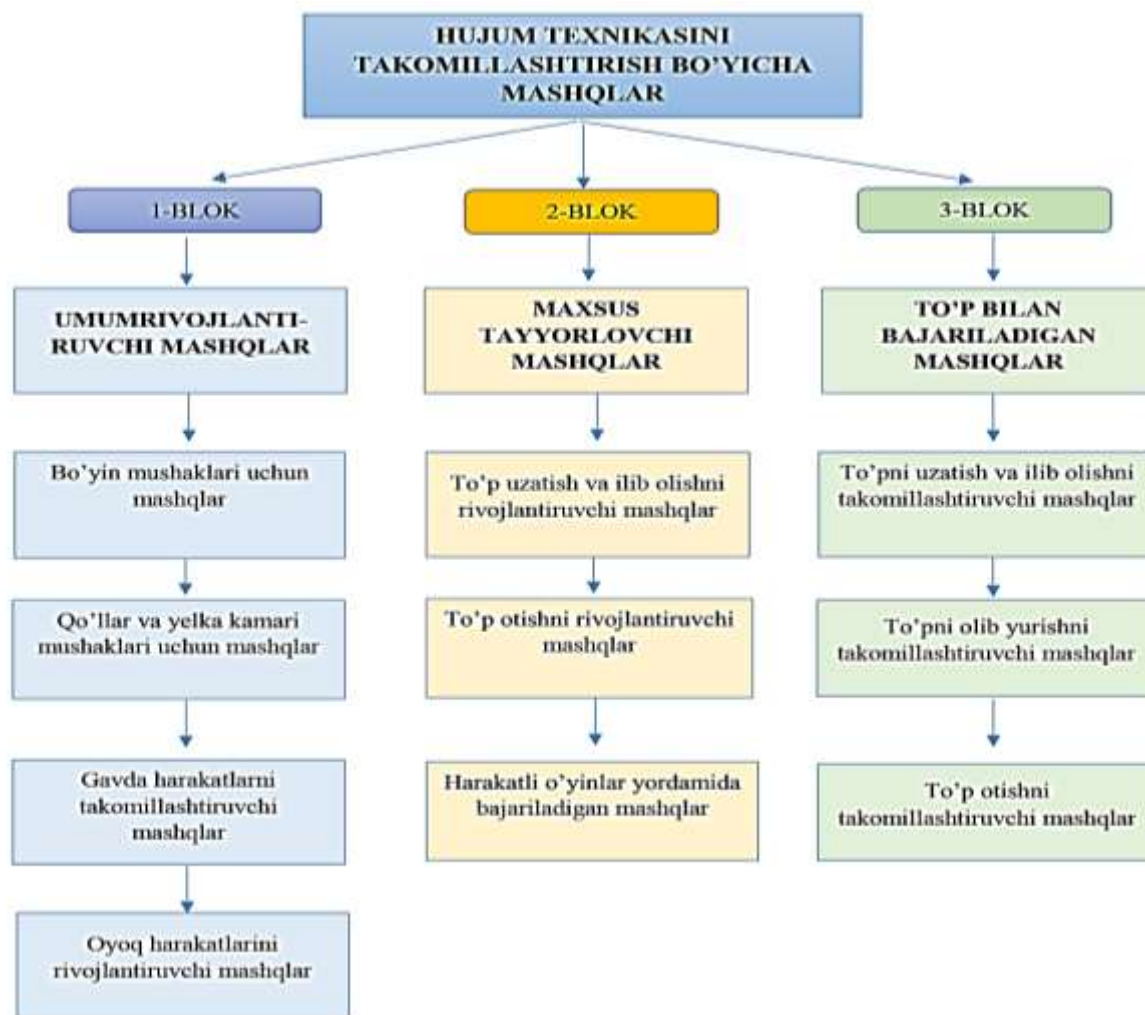
Hujum texnikasini samarali o'rgatish jarayonida kinematik ko'rsatkichlarning tahlili va qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Kinematika harakatlarning tezligi, trayektoriyasi va vaqti kabi parametrlarni o'rganish orqali, zarba texnikasi va hujumchi harakatlarining sifatini aniqlash imkonini beradi.

Gandbol sportida hujum texnikasi, to'pni maksimal tezlik va aniq yo'nalish bilan darvozaga yo'llash mahoratini o'z ichiga oladi. Bu jarayonni o'zlashtirish uchun malakali sportchilar nafaqat muskul kuchidan, balki optimal pozitsiya, zarba koordinatsiyasi, qo'l va oyoqlar o'zaro harakati hamda to'pning uchish trayektoriyasini boshqarish imkoniyatlaridan samarali foydalanishlari kerak.

Mazkur uslubiy yondashuv gandbolchilarga texnik mahoratlarini oshirish, zarba samaradorligini optimallashtirish va hujum vaqtida aniq va kuchli harakatlarni bajarishni o'rgatish imkonini beradi. Harakatlarni kinematik tahlil qilish orqali sportchilar o'z texnikalarida kamchiliklarni aniqlashlari va zarba sifatini yanada oshirishlari mumkin.

METODOLOGIYA

Ushbu bo'limda, malakali gandbolchilarga hujum texnikasini o'rgatishda kinematik ko'rsatkichlardan foydalanishga asoslangan uslubiy yondashuvlar tavsiflanadi. Harakatlarning dinamikasini tahlil qilish, mushak ishlashining muvofiqlashtirilishi va tana a'zolari harakatining sinxronligiga e'tibor qaratish orqali, individuallashtirilgan o'quv dasturlari ishlab chiqiladi.



1-rasm. Gandbolchilar hujum texnikasini takomillashtirish mexanizmi

Mazkur metodika hujum jarayonida samaradorlikni oshirish, texnik xatolarni minimallashtirish va hujum strategiyalarini takomillashtirish imkonini beradi. Shuningdek, ushbu yondashuv gandbolchilarning mustahkamlash va individual harakatlarini tezroq o'zlashtirishlariga yordam beradi. Gandbolchilarning kinematik ko'rsatkichlariga asoslangan holda hujum texnik harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqdik va ularni 3 ta blokka ajratib oldik (3.26- rasmga qarang).

Birinchi blok – umumrivojlantiruvchi mashqlar deb nomlanib unda bo'yin mushaklari uchun mashqlar, qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar, gavda harakatlarni takomillashtiruvchi mashqlar, oyoq harakatlarini rivojlantiruvchi mashqlar keltirilgan. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gandbolchilarning jismoniy

sifatlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar uchun tayyorlov vazifasini bajarib beradi.

Ikkinchi blok – maxsus tayyorlovchi mashqlarni ya'ni, to'p uzatish va ilib olishni rivojlantiruvchi mashqlar, to'p otishni rivojlantiruvchi mashqlar, harakatli o'yinlar yordamida bajariladigan maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorlovchi mashqlar gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar gandbolchilarga o'z ko'nikmalarini yanada oshirish, harakatlarni to'g'ri bajarish va o'yin samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Bunday mashqlar, yugurish va yo'nalishni tez o'zgartiruvchi mashqlar hujum texnik harakatlarini tez va samarali amalga oshirish imkoniyatini oshiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar gandbolchilarga tez qaror qabul qilish va raqibning harakatiga moslashish imkonini beradi, bu esa hujum texnik harakatlarini to'g'ri bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchunchi blok – to'p bilan bajariladigan mashqlar deb nomlanib, to'pni uzatish va ilib olishni takomillashtiruvchi mashqlar, to'pni olib yurish hamda to'p otishni takomillashtiruvchi mashqlar ko'rsatilgan. Zarba berish texnikasini takomillashtirish hujumdagi eng muhim jihatlardan biridir. To'p bilan bajariladigan mashqlar, xususan, sakrab va tayangan holda darvozaga to'p otish mashqlari gandbolchilarning gol urish imkoniyatlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Tadqiqot jarayonida ishlab chiqilgan "gandbolchilar hujum texnikasini takomillashtirish mexanizmi" asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar samaradorligi kompleks ravishda tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, kinematik ko'rsatkichlarga asoslangan holda tuzilgan uch bosqichli mashqlar tizimi (umumrivojlantiruvchi, maxsus tayyorlovchi va to'p bilan bajariladigan mashqlar) sportchilarning hujum texnikasini o'zlashtirish darajasiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Xususan, birinchi bosqichdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar orqali sportchilarning mushaklar tayyorgarligi, harakat amplitudasi va umumiy jismoniy sifatleri yaxshilandi. Bu esa keyingi bosqich mashqlarini samarali bajarish uchun zarur funksional asosni yaratdi. Ikkinchi bosqichda qo'llanilgan maxsus tayyorlovchi

mashqlar natijasida gandbolchilarning harakatlarni muvofiqlashtirish darajasi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va o'yin vaziyatlariga moslashuvchanligi sezilarli darajada oshdi. Ayniqsa, to'p uzatish, ilib olish va zarba berish elementlarida texnik xatolar kamaygani kuzatildi.

Uchinchi bosqich – to'p bilan bajariladigan mashqlar esa hujum harakatlarining bevosita samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynadi. Tajriba davomida sakrab va tayangan holda darvozaga zarba berish aniqligi, to'p uchish trayektoriyasini boshqarish hamda zarba kuchi ko'rsatkichlari yaxshilangani aniqlandi. Kinematik tahlil natijalari asosida sportchilarning harakat tezligi, zarba bajarish vaqti va koordinatsiyasi optimallashtirildi.

Shuningdek, mazkur metodika asosida olib borilgan mashg'ulotlar sportchilarning individual texnik xususiyatlarini rivojlantirishga xizmat qilgani bilan ham ahamiyatlidir. Har bir sportchining harakat dinamikasi va biomehanik ko'rsatkichlari inobatga olingan holda yondashuv qo'llanilgani sababli, o'zlashtirish jarayoni tezlashdi va barqaror natijalarga erishildi.

XULOSA

Mazkur tadqiqotda malakali gandbolchilarga hujum texnikasini o'rgatishda kinematik ko'rsatkichlarga asoslangan uslubiy yondashuvning samaradorligi ilmiy-amaliy jihatdan asoslab berildi. Ishlab chiqilgan uch bosqichli mashqlar tizimi (umumrivojlantiruvchi, maxsus tayyorlovchi va to'p bilan bajariladigan mashqlar) gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi o'rtasida uzviy bog'liqlikni ta'minlab, mashg'ulotlarning izchilligi va samaradorligini oshirdi. Birinchi bosqich sportchilarning umumiy funksional tayyorgarligini mustahkamlab, keyingi bosqichlar uchun zarur bazani yaratdi. Ikkinchi bosqichda maxsus tayyorlovchi mashqlar orqali texnik elementlar takomillashtirilib, o'yin vaziyatlarida to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalari shakllantirildi. Uchinchi bosqichda esa to'p bilan bajariladigan mashqlar yordamida hujum harakatlari amaliy jihatdan mustahkamlandi va ularning samaradorligi oshirildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонуни. – Тошкент, 2026 www.lex.uz.

2. Bartlett R. Introduction to Sports Biomechanics. – London: Routledge, 2020. – 304 p.
3. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. – 411 p.
4. Gorostiaga E.M., Granados C., Ibañez J., Izquierdo M. Differences in Physical Fitness and Throwing Velocity Among Elite and Amateur Male Handball Players. – International Journal of Sports Medicine, 2005. – 26(3), pp. 225–232.
5. Knudson D. Fundamentals of Biomechanics. – New York: Springer, 2021. – 354 p.
6. van den Tillaar R., Ettema G. A Comparison Between Overarm Throwing Techniques in Handball. – Journal of Applied Biomechanics, 2007. – 23(1), pp. 12–19.
7. Wagner H., Finkenzeller T., Würth S., von Duvillard S.P. Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. – Journal of Sports Science & Medicine, 2014. – 13(4), pp. 808–816.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2019. – 352 с.