

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING DARVOZAGA TO'P OTISH TEXNIKASINI TAHLIL QILISH YO 'LLARI VA NAZORAT QILISH USHLUBLARI

Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

Qoraqalpoq davlat universiteti

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti.

e-mail: buxarbay.1989@mail.ru Telefon raqami: +998907345665.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23221173>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to'p otish texnikasini tahlil qilish yo'llari hamda ushbu jarayonni nazorat qilish ushlublari yoritilgan.

Tadqiqotda zamonaviy gandbol musobaqalari jarayonida to'p otishning texnik-taktik xususiyatlari, harakatlarning biomexanik asoslari va samaradorlik ko'rsatkichlari o'rganilgan.

Darvozaga zarba berish aniqligi, tezligi, tayanch holati, sakrash texnikasi hamda qaror qabul qilish tezligining o'yin natijasiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, video tahlil, statistik ko'rsatkichlar, test sinovlari va mashg'ulot jarayonida nazorat olib borishning samarali ushlublari ko'rsatib berilgan. Olingan natijalar yuqori malakali gandbolchilarning texnik mahoratini oshirish, mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va musobaqa samaradorligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar. Yuqori malakali gandbolchilar, darvozaga to'p otish, zarba texnikasi, texnik-taktik harakatlar, zarba aniqligi, biomexanik tahlil, video tahlil, musobaqa faoliyati, nazorat ushlublari, mashg'ulot jarayoni.

Аннотация. В данной статье освещены пути анализа техники бросков высококвалифицированных гандболистов в ворота, а также методы контроля этого процесса. В исследовании изучены технико-тактические особенности броска мяча в процессе современных соревнований по гандболу, биомеханические основы движений и показатели эффективности. Проанализировано влияние точности, скорости, опорной позиции, техники прыжка и скорости принятия решений на результат игры. Также показаны видеоанализ, статистические показатели, тестовые испытания и эффективные методы контроля в процессе обучения. Полученные результаты имеют важное значение для повышения технического мастерства высококвалифицированных гандболистов, совершенствования тренировочного процесса и повышения эффективности соревнований.

Ключевые слова. Высококвалифицированные гандболисты, броски в ворота, техника удара, технико-тактические действия, точность удара, биомеханический анализ, видеоанализ, соревновательная деятельность, методы контроля, тренировочный процесс.

Abstract. This article highlights the ways to analyze the technique of high-level handball players' throws into the net, as well as methods for controlling this process. The study examined the technical and tactical features of throwing the ball during modern handball competitions, the biomechanical basis of movements, and performance indicators. The influence of accuracy, speed, support position, jumping technique, and decision-making speed on the game result was analyzed.

Video analysis, statistical indicators, test trials, and effective control methods in the learning process are also shown. The obtained results are important for improving the technical skills of highly qualified handball players, improving the training process, and increasing the effectiveness of competitions.

Keywords. *Highly qualified handball players, throws at the goal, striking technique, technical-tactical actions, striking accuracy, biomechanical analysis, video analysis, competitive activity, control methods, training process.*

Kirish. Hozirgi zamonaviy gandbol sportida musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri — bu darvozaga to‘p otish harakatlarining aniqligi va samaradorligidir. Yuqori malakali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, ayniqsa hujum jarayonida bajariladigan zarbalar sifati jamoaning g‘alabaga erishishida muhim o‘rin egallaydi. Shu bois darvozaga to‘p otish texnikasini chuqur tahlil qilish va uni nazorat qilish uslublarini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda gandbol musobaqalarida o‘yin sur‘atining tezlashuvi, qarshi jamoa himoyasining murakkablashuvi va darvozabonlar mahoratining ortib borishi hujumchilardan yuqori darajadagi texnik aniqlik, tezkor qaror qabul qilish hamda harakatlarning mukammal muvofiqligini talab etmoqda. Shu nuqtai nazardan, zarba berish jarayonining biomexanik xususiyatlarini, texnik elementlar ketma-ketligini hamda zarba samaradorligiga ta‘sir etuvchi omillarni ilmiy asosda o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotda yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasini tahlil qilish yo‘llari, zamonaviy nazorat uslublari hamda ularni mashg‘ulot va musobaqa jarayonida qo‘llash masalalari yoritiladi. Tadqiqot natijalari gandbolchilarning individual texnik mahoratini oshirish, mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish va musobaqa samaradorligini yuqori darajaga ko‘tarishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasini tahlil qilish, zarba samaradorligiga ta‘sir etuvchi texnik va biomexanik omillarni aniqlash hamda mashg‘ulot va musobaqa jarayonida ushbu harakatlarni nazorat qilishning samarali uslublarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasining asosiy tarkibiy elementlarini tahlil qilish;

- darvozaga zarba berishda aniqlik, tezlik va samaradorlik ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- to‘p otish jarayonining biomexanik xususiyatlarini o‘rganish;
- musobaqa sharoitida bajariladigan zarbalarining texnik-taktik samaradorligini baholash;
- to‘p otish texnikasini nazorat qilishda qo‘llaniladigan zamonaviy uslublarni aniqlash va tahlil qilish;
- mashg‘ulot jarayonida zarba texnikasini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Tadqiqot jarayonida yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to‘p otish texnikasi musobaqa va mashg‘ulot sharoitida kompleks tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, zarba samaradorligi asosan tayanch holatining barqarorligi, sakrash balandligi, tananing aylanish tezligi hamda qo‘l harakatlarining muvofiqligiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, zarba berishning yakuniy fazasida bilak va kaft harakatlarining to‘g‘ri bajarilishi to‘pning uchish aniqligi va tezligini sezilarli darajada oshiradi.

Musobaqa tahlili natijalariga ko‘ra, yuqori samaradorlikka ega bo‘lgan zarbalar ko‘pincha tezkor hujumlar va raqib himoyasi to‘liq shakllanmagan vaziyatlarda amalga oshirilgani aniqlandi.

Shu bilan birga, pozitsion hujum jarayonida bajarilgan zarbalarda texnik xatolar sonining ortishi kuzatildi. Bu holat o'yinchilardan yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Video tahlil va statistik ma'lumotlar asosida o'yinchilarning individual texnik kamchiliklari aniqlanib, zarba aniqligiga salbiy ta'sir etuvchi omillar belgilandi. Nazorat testlari natijalari mashg'ulot jarayonida maqsadli va tizimli nazorat uslublarini qo'llash zarba texnikasining barqarorligini oshirishga xizmat qilishini tasdiqladi.

Muhokama jarayonida aniqlangan natijalar mavjud ilmiy tadqiqotlar bilan taqqoslanib, yuqori malakali gandbolchilar tayyorgarligida darvozaga to'p otish texnikasini muntazam tahlil qilish va nazorat qilish zarurligi asoslab berildi. Olingan xulosalar mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish va musobaqa samaradorligini oshirish uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, yuqori malakali gandbolchilarning darvozaga to'p otish texnikasi o'yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Zarba aniqligi va natijadorligi texnik harakatlarning to'g'ri bajarilishi, biomexanik muvofiqlik hamda o'yinchining funksional va psixofiziologik tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

O'tkazilgan tahlillar asosida mashg'ulot va musobaqa jarayonida darvozaga to'p otish texnikasini tizimli ravishda nazorat qilish zaruriyati aniqlandi. Video tahlil, statistik ko'rsatkichlar va maxsus testlardan foydalanish texnik kamchiliklarni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etishga imkon beradi.

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali gandbolchilar tayyorgarligida zarba texnikasini takomillashtirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar mashg'ulot samaradorligini oshirish, musobaqa natijalarini yaxshilash hamda sportchilarning individual mahoratini yuqori darajaga ko'tarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Platonov V.N. **Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi.** — Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveyev L.P. **Sport mashg'ulotlari nazariyasining asoslari.** — Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
3. Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. **Sportchilar kuch tayyorgarligining ilmiy asoslari.** — Moskva, 2018.
4. Назаренко Л.Д. **Гандбол: техника, тактика, методика обучения.** — Москва: Советский спорт, 2016.
5. Rogulj N., Vuleta D. **Handball: Technical and Tactical Performance Analysis.** — Zagreb, 2013.
6. Saavedra J.M., et al. **Biomechanical analysis of team handball throwing.** — Journal of Sports Sciences, 2018.
7. Gorostiaga E.M. **Physiological demands of elite handball players.** — Sports Medicine, 2017.
8. Федерация гандбола. **Zamonaviy gandbol qoidalari va metodik tavsiyalar.** — IHF nashri, 2022.

9. Karimov A.A. **Yuqori malakali sportchilar texnik tayyorgarligini baholash usullari.** — Toshkent: O‘zDJTI, 2020.
10. Usmonov F.U. **Gandbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil qilish.** — Toshkent, 2019.