

GANDBOLDA MUSOBAQA DAVRIDA MARKAZ O'YINCHILARINING HUJUMDAGI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Abduqahhorov Muhammadkarim Sultonbek o'g'li

Oriental Universiteti.

O'zbekiston, Toshkent shahri. 900099974

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19482149>

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada gandbolda musobaqa davrida markaz o'yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqot Olmaliq kon-metallurgiya kombinoti (OKMK) gandbol jamoasi markaz o'yinchilari misolida olib borildi. Musobaqa faoliyatida markaz o'yinchilarining hujumni tashkil etish, o'yinning sur'atini boshqarish, kombinatsion harakatlarni amalga oshirish hamda golli vaziyatlar yaratishdagi roli chuqur tahlil qilindi. Tadqiqot davomida musobaqa davriga mos maxsus texnik-taktik mashqlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Olingan natijalar markaz o'yinchilarining hujum samaradorligi sezilarli darajada oshganligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: gandbol, musobaqa davri, markaz o'yinchisi, hujum, texnik-taktik tayyorgarlik, mashqlar tizimi, samaradorlik.

Kirish. Zamonaviy gandbol sport turida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan musobaqa faoliyatining to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jamoaning hujumdagi muvaffaqiyati esa, avvalo, markaz o'yinchisining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Markaz o'yinchisi hujumni boshlovchi, rivojlantiruvchi va yakunlovchi harakatlar o'rtasidagi bog'lovchi bo'g'in sifatida maydonda yetakchi vazifani bajaradi.

Musobaqa davri sportchilar tayyorgarligining eng mas'uliyatli bosqichi bo'lib, bu davrda jismoniy yuklamalarni oshirish imkoniyati cheklangan bo'ladi. Shu sababli texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish asosiy vazifaga aylanadi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ko'plab jamoalarda musobaqa davomida markaz o'yinchilarining hujumdagi aniqligi, qaror qabul qilish tezligi va kombinatsion harakatlardagi ishtiroki pasayadi. OKMK gandbol jamoasi respublika miqyosidagi musobaqalarda doimiy ishtirok etib kelayotgan jamoa hisoblanadi.

Ushbu jamoa tarkibidagi markaz o'yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlarini ilmiy asosda tahlil qilish va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish mazkur tadqiqotning asosiy yo'nalishini tashkil etdi.

Tadqiqotning dolzarbligi Musobaqa davrida sportchilar yuqori psixologik bosim, funksional charchoq va vaqt tanqisligi sharoitida faoliyat olib boradilar. Aynan shu davrda markaz o'yinchilarining xatolari hujumning samarasiz yakunlanishiga olib keladi.

Statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki, gandbolda gollar sonining kamayishi ko'pincha hujumni tashkil etishdagi kamchiliklar bilan bog'liq bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, musobaqa davriga moslashtirilgan maxsus texnik-taktik mashqlar yordamida markaz o'yinchilarining hujumdagi samaradorligini oshirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Ushbu muammo OKMK jamoasi misolida real musobaqa sharoitida o'rganildi.

Tadqiqot obyekti – OKMK gandbol jamoasining musobaqa davridagi o'yin faoliyati.

Tadqiqot predmeti – markaz o'yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari va ularning samaradorligi.

Tadqiqot maqsadi – musobaqa davrida markaz o‘yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini ilmiy asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. markaz o‘yinchilarining musobaqa faoliyatini tahlil qilish;
2. hujum samaradorligiga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash;
3. musobaqa davriga mos maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish;
4. mashqlar tizimining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotni tashkil etish va uslublari: Tadqiqot 2024–2025-yilgi musobaqa mavsumida OKMK gandbol jamoasi tarkibidagi **4 nafar markaz o‘yinchisi** ishtirokida o‘tkazildi. Tadqiqot ikki bosqichda tashkil etildi:

Dastlabki tahlil bosqichi – musobaqa o‘yinlari davomida markaz o‘yinchilarining hujumdagi faoliyati pedagogik kuzatuv va video-tahlil asosida o‘rganildi.

Tajriba bosqichi – ishlab chiqilgan mashqlar tizimi musobaqa davrida mashg‘ulot jarayoniga joriy etildi. Quyidagi uslublardan foydalanildi: pedagogik kuzatuv; video-tahlil; statistik tahlil; taqqoslash usuli.

Markaz o‘yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari tahlili

Dastlabki tahlillar shuni ko‘rsatdiki, markaz o‘yinchilarining hujumdagi faoliyati quyidagi asosiy komponentlardan iborat: hujumni boshlash va yo‘naltirish; uzatma berish aniqligi; kombinatsion harakatlarni boshqarish; golli vaziyatlar yaratish.

Musobaqaning ikkinchi bo‘limlarida uzatma aniqligi o‘rtacha 10–12 % ga pasaygani, hujumdagi xatolar soni esa oshgani aniqlandi. Bu holat musobaqa davrida maxsus mashqlar yetishmasligi bilan bog‘liq ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Musobaqa davrida markaz o‘yinchilari uchun mashqlar tizimi: Tadqiqot asosida musobaqa davriga mos maxsus texnik-taktik mashqlar tizimi ishlab chiqildi. Mashqlar qisqa vaqt ichida yuqori samaradorlik berishga yo‘naltirildi.

1-jadval

Musobaqa davrida markaz o‘yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimi

N №	Mashq nomi	Bajarish mazmuni	Takrorlar soni	Dam olish	Izoh
11	Tezkor uzatma + harakat	Markaz o‘yinchisi harakatda 2–3 uzatma bajaradi	3×8	40–60 soniya	Qaror qabul qilish tezlig
22	Markaz–qanot kombinatsiyasi	Markazdan qanotga uzatma va qaytish	4×6	1 daqiqa	Hujumni kengaytirish
33	Markaz–chiziq hamkorligi	Chiziq o‘yinchisi bilan qisqa uzatma	3×6	1 daqiqa	Golli vaziyat yaratish
44	Tezkor hujumni tashkil etish	Qarshi hujumni boshlash	4×5	1–1,5 daqiqa	Hujum sur’ati
55	Qaror qabul qilish mashqi	Murabbiy signali bo‘yicha hujum varianti tanlash	3×7	40 soniya	Psixologik barqarorlik

Tajriba natijalari va ularning muhokamasi

Mashqlar tizimi joriy etilgandan so'ng markaz o'yinchilarining hujumdagi samaradorligi qayta baholandi. Natijalar shuni ko'rsatdiki:

uzatma aniqligi o'rtacha 72 % dan 83 % gacha oshdi;

golli hujumlarda ishtirok etish ko'rsatkichi 18 % ga ko'paydi;

texnik-taktik xatolar soni kamaydi.

Bu natijalar ishlab chiqilgan mashqlar tizimining musobaqa davri uchun samarali ekanligini tasdiqlaydi.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, musobaqa davrida markaz o'yinchilarining hujumdagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish maxsus mashqlar tizimini qo'llash orqali amalga oshirilishi mumkin. OKMK gandbol jamoasi misolida ishlab chiqilgan mashqlar tizimi hujum samaradorligini oshirishga xizmat qildi va amaliyotda ijobiy natija berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pavlov Sh.K., Abdurazmanov F.A. *Gandbol*. Darslik. Toshkent, 2005.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Matxalikov I.I. *Gandbol*.