

YOSH QO'L TO'PICHILARDA TEXNIK TAYYORGARLIKNI OSHIRISH USULLARI**Salaydinov Botir Meyliyevich**

QarshiDU Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi, (Dotsent).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22911929>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh qo'l to'pichilarda texnik tayyorgarlikni oshirishning nazariy va amaliy asoslari tahlil qilingan. Yosh sportchilarning o'yin faoliyatida to'pni olib yurish, uzatish, qabul qilish, darvozaga zarba berish va himoyaviy harakatlarni samarali bajarish ko'nikmalarini shakllantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni takomillashtirishda takroriy mashqlar, o'yin metodi, aylanma mashg'ulot va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, yosh qo'l to'pichilar bilan mashg'ulotlarni muntazam va maqsadli tashkil etish ularning texnik harakatlarni bajarish aniqligi hamda o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: qo'l to'pi, yosh sportchilar, texnik tayyorgarlik, to'p uzatish, to'pni qabul qilish, zarba berish, to'p olib yurish, mashg'ulot jarayoni.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретические и практические основы повышения технической подготовленности юных гандболистов. Особое внимание уделяется формированию навыков передачи и приема мяча, ведения мяча, бросков по воротам и защитных действий. Также рассматриваются возможности применения повторного метода, игрового метода, круговой тренировки и специальных упражнений для совершенствования технической подготовки. Результаты показывают, что систематическая и целенаправленная организация тренировок способствует повышению точности технических действий и эффективности игровой деятельности юных гандболистов.

Ключевые слова: гандбол, юные спортсмены, техническая подготовка, передача мяча, прием мяча, бросок, ведение мяча, тренировочный процесс.

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical foundations of improving the technical preparation of young handball players. Particular attention is paid to developing skills in passing and receiving the ball, dribbling, shooting, and defensive actions. The article also discusses the use of repetition methods, game-based methods, circuit training, and special exercises to improve technical skills. The results indicate that systematic and purposeful training contributes to greater accuracy of technical actions and improved game performance among young handball players.

Keywords: handball, young athletes, technical preparation, passing, receiving, shooting, dribbling, training process.

KIRISH

Bugungi kunda qo'l to'pi sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq. Ayniqsa, yosh sportchilarni tayyorlash jarayonida texnik ko'nikmalarni to'g'ri shakllantirish keyingi sport mahoratining rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

Qo'l to'pida o'yinchi qisqa vaqt ichida to'pni qabul qilish, sherigiga aniq uzatish, to'pni olib yurish, raqibni aldab o'tish va darvozaga zarba berish kabi harakatlarni bajaradi. Ushbu harakatlarning sifati va aniqligi jamoaning o'yin samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi

Yosh qo'l to'pichilar bilan mashg'ulotlarda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich

o'rgatish, ularni ko'p marotaba takrorlash hamda o'yin sharoitiga yaqinlashtirish muhim hisoblanadi. Texnik tayyorgarlikni muntazam rivojlantirish sportchilarning harakatlarni avtomatlashtirishiga va musobaqa vaqtida ularni tezkor bajarishiga yordam beradi.

Texnik tayyorgarlikning nazariy asoslari:

Texnik tayyorgarlik sportchining qo'l to'pi o'yinida zarur bo'lgan maxsus harakatlarni to'g'ri, tez va aniq bajarish qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan.

Yosh qo'l to'pichilarning asosiy texnik harakatlariga quyidagilar kiradi:

- to'pni qabul qilish;
- to'pni uzatish;
- to'pni olib yurish;
- darvozaga zarba berish;
- raqibni aldab o'tish;
- himoyaviy harakatlar;
- to'p uchun kurashish.

Texnik mahoratning rivojlanishi sportchining koordinatsion qobiliyati, tezkorligi, chaqqonligi va harakatlarni boshqarish darajasiga bog'liq.

Yosh sportchilarda texnik harakatlarni o'rgatishda avvalo harakatning to'g'ri bajarilishiga e'tibor berish, keyinchalik esa uning tezligi va murakkabligini oshirish maqsadga muvofiqdir.

Yosh qo'l to'pichilarning texnik tayyorgarlik xususiyatlari:

Yosh sportchilar bilan ishlashda ularning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Mashqlar sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo'lishi va asta-sekin murakkablashtirib borilishi kerak.

Texnik tayyorgarlik jarayonida:

- harakatlarni to'g'ri bajarish;
- to'p bilan ishlash ko'nikmasini shakllantirish;
- harakat aniqligini oshirish;
- tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish;
- ikki qo'l bilan to'p bilan ishlash;
- harakatlarni o'yin sharoitida qo'llash kabi vazifalarga e'tibor qaratiladi.

Mashg'ulotlarda haddan tashqari murakkab mashqlardan foydalanish o'rniga, oddiy texnik harakatlardan boshlab, ularni bosqichma-bosqich murakkablashtirish samarali hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikni oshirish usullari.

Takroriy mashqlar usuli

Takroriy mashqlar usulida ma'lum texnik harakat bir necha marotaba bajariladi. Bu usul yosh sportchilarda harakatlarni mustahkamlash va avtomatlashtirishga yordam beradi.

Asosiy mashqlar:

- to'pni joyida turib sherigiga uzatish;
- harakat davomida to'p uzatish;
- to'pni ikki qo'l bilan qabul qilish;
- to'pni olib yurish;
- darvozaga turli masofalardan zarba berish.

Mazkur usul texnik harakatlarning aniqligi va barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Aylanma mashg'ulot usuli

Aylanma mashg'ulot bir nechta stansiyalarda turli texnik mashqlarni bajarishni nazarda tutadi.

Masalan:

1. To'pni devorga uzatish.
2. To'pni olib yurish.
3. To'siqlar orasidan to'p bilan harakatlanish.
4. Darvozaga zarba berish.
5. Sherik bilan to'p uzatish.

Ushbu usul mashg'ulot jarayonida turli texnik ko'nikmalarni birgalikda rivojlantirish imkonini beradi.

O'yin metodi:

Yosh sportchilar bilan mashg'ulotlarda o'yin metodidan foydalanish texnik harakatlarni tabiiy va qiziqarli sharoitda takomillashtirish imkonini beradi.

O'yin mashqlariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- kichik tarkibli qo'l to'pi o'yinlari;
- estafetalar;
- to'pni olib yurish bo'yicha musobaqalar;
- aniq uzatish o'yinlari;
- darvozaga aniq zarba berish musobaqalari.

O'yin metodi sportchilarning mashg'ulotga qiziqishini oshirish bilan birga, texnik harakatlarni o'yin sharoitida qo'llash ko'nikmasini shakllantiradi. Yosh qo'l to'pichilar uchun texnik mashqlar kompleksi

1-kompleks

1. Joyida turib to'p uzatish – 3×15 marta.
2. Harakat davomida to'p uzatish – 3×10 marta.
3. To'pni olib yurish – 4×20 metr.
4. Darvozaga zarba berish – 3×8 marta.

2-kompleks

1. To'siqlar orasidan to'p olib yurish – 4 marta.
2. Sherik bilan tezkor to'p uzatish – 3×15 marta.
3. Harakatdan so'ng darvozaga zarba – 3×8 marta.
4. Raqibni aldab o'tish mashqlari – 3×10 marta.

3-kompleks

1. 20 metr to'p bilan tezkor harakat – 5 marta.
2. Harakat davomida to'p qabul qilish va uzatish – 3×10 marta.
3. Sakrab darvozaga zarba berish – 3×8 marta.
4. Kichik tarkibli o'yin – 10–15 daqiqa.

XULOSA

Yosh qo'l to'pichilarda texnik tayyorgarlikni oshirish sport mashg'ulotlarining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarda to'pni qabul qilish, uzatish, olib yurish va darvozaga zarba berish kabi asosiy texnik harakatlarni muntazam takomillashtirish ularning o'yin mahoratini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarni yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish, takroriy mashqlar, aylanma mashg'ulot va o'yin metodlaridan foydalanish texnik ko'nikmalarning shakllanishini samarali tashkil etish imkonini beradi.

Shuningdek, texnik mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish va ularni o'yin sharoitida qo'llash yosh qo'l to'pichilarning texnik harakatlarni tez va aniq bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu sababli murabbiylar yosh sportchilar tayyorgarligida texnik mahoratni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Grebennikov V.V. Гандбол: техника и тактика игры. – Москва: Физкультура и спорт, 2007.
2. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Gandbol bo'yicha sportchilarni tayyorlash dasturi. – Toshkent.
3. EHF. Handball Coaching: Technical and Tactical Training. – European Handball Federation.
4. Antipov A.V. Гандбол: основы спортивной тренировки. – Москва: Советский спорт, 2010.
5. Журавлев А.В. Гандбол: теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2008.
6. Маслов В.И. Теория и методика подготовки юных гандболистов. – Москва: Физическая культура, 2012.
7. Кузнецов В.В. Подготовка юных гандболистов. – Москва: Спорт, 2015.
8. IHF. Handball Coaching and Training Materials. – International Handball Federation.