GANDBOL (QO‘L TO‘PI) O‘YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASINI SAMARALI QO‘LLASHNING PEDAGOGIK-METODIKASI

Shomurodova O‘g‘iloy Najim qizi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada gandbol sport turida o‘yin texnikasi va taktikasini to‘g‘ri qo‘llash hamda ularni o‘quvchi-sportchilarga o‘rgatishning pedagogik xususiyatlari tahlil qilingan. Maqolada hujum va himoya texnikasining fundamental elementlari, zamonaviy gandbolda qo‘llaniladigan taktik tizimlar (shuningdek, 6:0, 5:1 himoya sxemalari) va ularning amaliy ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot yakunida yosh gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini o‘yin sharoitida to‘g‘ri va tezkor qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar majmuasi ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *Gandbol, qo‘l to‘pi, o‘yin texnikasi, jamoaviy taktika, hujum taktikasi, himoya tizimlari, texnik-taktik harakatlar, individual mahorat, pedagogik metodika.*

KIRISH

Gandbol zamonaviy o‘yin turlari orasida jismoniy yuklamasining zichligi va taktik qarorlarning tezkorligi bilan ajralib turadi. O‘yin davomida vaziyat soniyalardan ham tezroq o‘zgaradi, bu esa sportchidan nafaqat texnik mahoratni (to‘pni to‘g‘ri boshqarish va darvozaga aniq otish), balki taktik fikrlashni (maydonni ko‘ra olish, sherigini his qilish, raqib harakatini oldindan bilish) talab qiladi. Ko‘pincha yosh gandbolchilar mashg‘ulotlarda texnik elementlarni (masalan, to‘pni erga urib yurish yoki sakrab darvozaga otish) juda yaxshi bajarishadi, biroq real o‘yin vaziyatida, raqibning faol qarshiligi va vaqt yetishmasligi sharoitida ushbu elementlarni to‘g‘ri qo‘llay olishmaydi. Bu holat sport pedagogikasida texnik tayyorgarlik bilan taktik tafakkurning o‘zaro uzviy bog‘lanmaganligidan dalolat beradi. Shu bois, gandbolchilarning texnik usullarni taktik maqsadlar yo‘lida o‘yin davomida to‘g‘ri va unumli qo‘llash metodikasini takomillashtirish dolzarb pedagogik muammo hisoblanadi.

ASOSIY QISM

2.1 Gandbol texnikasini to‘g‘ri qo‘llash asoslari

Gandbol texnikasi ikki katta blokga bo‘linadi: Hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ularni to‘g‘ri qo‘llash o‘yin samaradorligini belgilaydi.

A) Hujum texnikasini qo‘llash: 1. To‘pni qabul qilish va uzatish (pasi): Zamonaviy gandbolda to‘pni bir qo‘llab, yugurish tezligini pasaytirmasdan uzatish yuqori baholanadi. To‘g‘ri qo‘llash qoidasi: To‘p sherikning ko‘krak qismiga, uning harakatlanish tezligini hisobga olgan holda (oldinga) uzatilishi kerak. 2. To‘pni yerga urib yurish (dribling): Gandbolda to‘pni uzoq vaqt yerga urib yurish hujum tempini pasaytiradi. Dribling faqatgina oldinda bo‘shliq bo‘lganda yoki raqibni yakkama-yakka aldab o‘tishda (feint) samarali qo‘llaniladi. 3. Darvozaga otishlar: Bu hujumning yakuniy bosqichidir. Eng ko‘p qo‘llaniladigani — sakrab otish (v prijke). Bu texnikani qo‘llashda o‘yinchi himoyachilar bloki ustidan sakrab, maksimal balandlik nuqtasida darvozaning himoyasiz burchagini ko‘rib zarba berishi shart. B) Himoya texnikasini qo‘llash: Himoyachining asosiy maqsadi — raqibga gol urishga yo‘l qo‘ymaslik va qoidani buzmagan holda to‘pni olib qo‘yishdir. Bunda to‘g‘ri himoya stoykasi (oyoqlar tizzadan bukilgan, qo‘llar yuqoriga va yonga ochilgan) va raqib harakatiga qarab maydonda tezkor siljish (perekritie) texnikasi to‘g‘ri qo‘llanilishi kerak.

2.2. Gandbolda jamoaviy taktikani to‘g‘ri tashkil etish. Taktika — bu individual texnik layoqatni jamoaviy g‘alaba uchun birlashtiruvchi rejadir. Gandbolda taktika ham himoya va hujumga bo‘linadi.

A) Himoya taktikasi (Tizimli sxemalar) Gandbolda himoya chizig ini to‘g‘ri qurish o‘yin taqdirini hal qiladi. Eng ommaviy ikki tizim mavjud: "6:0" Himoya tizimi: Barcha 6 nafar himoyachi 6 metrlik zona chizig‘i bo‘ylab zich joylashadi. Bu tizim raqibning chiziqli o‘yinchilariga (pivoting) joy bermaslik va darvozaga yaqin masofadan otishlarning oldini olishda to‘g‘ri qo‘llaniladi. Kamchiligi — uzoq masofadan (9 metrdan) aniq otadigan raqibga qarshi ojizroq. "5:1" Himoya tizimi: 5 nafar himoyachi chiziqda qoladi, 1 nafar markaziy chaqqon himoyachi esa oldinga chiqib, raqibning asosiy pleymeykerini (atakani tashkil qiluvchisini) zararsizlantiradi, pas uzatish yo‘llarini yopadi.

B) Hujum taktikasi. Hujumda muvaffaqiyat qozonish uchun jamoa raqib himoya tizimini buzishi kerak. Bunga pozitsion hujum va tezkor qarshi hujum (kontrataka) orqali erishiladi. Tezkor qarshi hujum: Himoyada to‘p olib qo‘yilgan soniyada chekka (krayniy) o‘yinchilar darhol raqib darvozasi tomon qochishadi. Bu taktikani to‘g‘ri qo‘llash uchun darvozabon yoki himoyachidan juda aniq va uzun uzatma talab qilinadi.

2.3 Texnik va taktik harakatlarning mutanosibligi. Pedagogik amaliyotda yosh gandbolchilar dars va o‘yin davomida yo‘l qo‘yadigan texnik-taktik xatolar quyidagi jadvalda tizimlashtirilgan:

O‘yin holati	**Yo‘l qo‘yiladigan xatolar.**	**Taktik oqibati**	**To‘g‘ri qo‘llash metodikasi**
Hujum tashkil qilish	To‘pni qabul qilmasdan turib, qaerga uzatishni o‘ylash (shoshilish).	To‘pni yo‘qotish, texnik xato (propusk to‘p).	Avval to‘pni vizual nazorat ostida aniq qabul qilish, so‘ngra taktik vaziyatga qarab pas berish.
Darvozaga otish	Himoyachi yaqin turgan bo‘lsa ham to‘g‘ridan- to‘g‘ri otish.	To‘p himoyachilar blokiga tegadi yoki darvozabonga oson o‘lja bo‘ladi.	Aldamchi harakat (fint) orqali himoyachini yonga surish yoki sakrash orqali uning ustidan otish
Himoyada o‘ynash	Faqat to‘pga tikilish, o‘z zonasidagi raqibni yo‘qotib qo‘yish.	Raqib chiziqli o‘yinchisi bo‘sh qoladi va darvoza bilan yakkama-yakka chiqadi.	"To‘p-Raqib" tamoyili: nigoh ham to‘pda, ham shaxsiy nazoratdagi raqibda bo‘lishi shart.

3. METODIK TAVSIYALAR

Gandbolchilarda texnika va taktikani o‘yin ichida to‘g‘ri va sinxron qo‘llash ko‘nikmasini shakllantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalar beriladi: 1. Vaziyatli (SITUATSION) mashqlar: Mashg‘ulotlarda quruq texnik takrorlashlardan qochish kerak. Masalan, shunchaki darvozaga otish emas, balki "2 ta hujumchi 1 ta himoyachiga qarshi" yoki "3 ga 3" variantdagi mashqlar o‘tkazilishi shart. Bu bolani taktik tanlov qilishga majburlaydi. 2. Fintlarni (aldamchi harakatlarni) majburiy o‘rgatish: Gandbolchida tana bilan chalg‘itish, pas beradigandek ko‘rsatib o‘zi otish kabi texnik fintlar arsenali boy bo‘lishi kerak. Bu raqib taktik hisob-kitobini buzishning eng oliy ko‘rinishidir. 3. Psixologik tayyorgarlik va "Maydonni ko‘rish" (Vision): O‘yinchilarga to‘p bilan harakat qilayotganda boshni pastga tushirmaslikni o‘rgatish lozim. Maydonni keng ko‘ra olgan gandbolchigina murabbiy bergan taktik ko‘rsatmani maydonda to‘g‘ri ijro eta oladi.

XULOSA

Gandbol o‘yinida yuqori natijalarga erishish individual texnika va jamoaviy taktikaning qay darajada to‘g‘ri va oqilona qo‘llanilishiga uzviy bog‘liqdir. Mukammal texnikaga ega bo‘lgan, ammo taktik sxemalarni tushunmaydigan yoki aksincha, taktik jihatdan aqlli, ammo texnik saviyasi past bo‘lgan jamoa zamonaviy gandbolda muvaffaqiyat qozona olmaydi. Shu sababli, ta’lim muassasalari va sport seksiyalarida mashg‘ulotlar jarayonini tashkil etishda texnik elementlarni o‘rgatishni dastlabki bosqichlardan boshoqoq taktik vazifalar bilan birga olib borish lozim. Bu yosh sportchilarda har qanday murakkab o‘yin sharoitida ham to‘g‘ri, kreativ va g‘alabali qarorlar qabul qilish ko‘nikmasini shakllantiradi.

Adabiyotlar

1. Pavlov S.K., Ismoilov Sh.A. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – Toshkent: "Iqtisod-Moliya", 2020. – 260 b.

2. Tursunov A.T. "Sport o‘yinlarini o‘qitishda texnik-taktik harakatlar tahlili". O‘quv qo‘llanma. – Samarqand, 2022. (Gandbol bo‘limi).

3. Ignatyeva V.YA. "Gandbol: Uchebnik dlya fizkulturnix vuzov". – Moskva: Fizkultura i sport, 2016. (Himoya va hujum taktikasi sxemalari tahlili).

4. Guiteras, M., & Roca, J. (2018). Tactical thinking and decision making in team handball. International Journal of Sports Science, 14(3), 112-119. (Gandbolda taktik fikrlash va qaror qabul qilish bo‘yicha xalqaro tadqiqot).

5. International Handball Federation (IHF). "Handball Education Program: Coaching Manual". – Basel, 2021. (Xalqaro Gandbol Federatsiyasining murabbiylar uchun metodik qo‘llanmasi).