

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI

*ABDUQAHOROV ABDULLO BAXTIYORVICH,
ABDULLAYEV MEXRIDIN JUNAYDULAYEVICH*

Osiyo Xalqaro Universiteti

Anatatsiya: Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur. Shu bilan birga u o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Gandbol, strategiya, o'yinchi yuklamasi, ishlash tahlili, asosiy mashg'ulotlar, kuch, motorika, gandbol ko'nikmalar.

Kirish

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir biriga bog'lab shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Ta'kitlab o'tish joizki, o'quv trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli gandbolchilarni tayyorlash garovidir. Gandbol sport o'yinida gandbol o'yinida chidamlilik sifati g'alabaga etaklovchi asosiy manbaalardan biridir. Ayniqsa maxsus maxsus chidamlilikning o'rni beqiyosdir. Bu borada taniqli tadqiqodchi olim (45,46,47,48) diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltirgan.

Gandbol sport o'yinida texnik mahoratni nisbatan farq qiluvchi hususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor – kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoish etadi.

Yu.I.Portnix kitobida uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega gandbolchilar ustida tadqiqodlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratiga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini takidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarni qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Shu bilan birga ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etish ham foydadan holi emas.

Binobarin o'quv mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir gandbolchining yoshi, gandbol sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Shuning uchun malakali gandbolchilarni tayyorlashda sport mashg'ulotlari jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishga undaydi.

Malakali gandbolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir.

Egiluvchanlik asta sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar bir oz to'xtatib qo'yilsa, bu sifa keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Gandbolda qo'llaniladigan usullar (texnik) malakalari sportchi o'z egiluvchanligida shakllantirib boradi. Lekin buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo‘g‘imlarni cho‘zish, egish yoyish, sqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin asta muntazam qo‘llash kerak bo‘ladi.

Tezkorlikni Yoshlikdan boshlab shakillantirish maqsadga muvofiqdir.

Chunki bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab qiladi. Zo‘raki va keskin tarzda qo‘llaniladigan mashqlar mushak, pay, bo‘g‘imlarini shikastlanishiga olib keladi (49,50,51,52).

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari gandbolchilarning har tomonlama rivojlanishigayordam beradigan va ular uchun zarur bo‘lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta’sir etuvchi, sportchilarning boshqa faoliyat turlariga o‘tishda, hamda hayoti muhim ko‘nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi loziim. Gandbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur.

- Mashqlar gandbolchilarning asab muskullarini zo‘r bera olishi xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarning ishrejmgiga yaqin bo‘lishi kerak.

Massalan gandbol o‘yinida ba’zi bir akrobatik mashqlar sherigi bilan qarshilik ko‘rsatgan holda juft-juft bo‘lib bajariladigan mashqlar va h.k.

- Mashqlar koordinatstiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o‘zgaruvchi vaziyatlardagi hamma xil harakat amallari bilan boyitish kerak.

- Mashqlar sportchilarning boshqa harakat va markaziy nerv sistemasining faoliyatini tezroq, tiklanishga hizmat qilishi kerak.

Bularga sayrlar, krosslar, harakatli o‘yinlar, erkin suzish va ochiq havoda o‘zgacha sharoitda o‘tkaziladigan boshqa o‘yinlar kiiradi. Maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajimdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo‘lgan maxsus yo‘nalishga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

1. Asosan gandbol uchun ko‘proq xos bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish.

2. Gandbolchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi fiziologik tizimlar guruhini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg‘or vositalari sifatida shundaay mashqlar qo‘llaniladiki, ular o‘zining knematik va dinamik tarkibi, hamda asab mushak kuchlanishi hususiyatiga ko‘ra gandbolchilarning musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakaatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasidan quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin.

- Texnikaning turli usullarini ishora orqali bajarish.

- Maxsus og‘ir atletika snariyadlarida bajariladigan mashqlar.

- Gandbolchilar monikeni bilan mashqlar.

Chiniqish sog‘lomashtirishning tabiiy omillari hamda gigenik sharoitlardan mahsus mashg‘ulotlari vaqtida ham shuningdek maxsus mashqlardan tashqari holatlarda (maxsus gigenik omillar, saunaga kirish masaj qilish, ovqatlanish tizimi va h.k.) ham foydalaniladi. Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatida ahamiyati trenirovka yuklamalarini oshirib borgan sari tobora ortib boradi (53,54,55,56,57).

- Maxsus jismoniy tayyorgarlik; harakatlanish sifatlarni gandbolchilarning mmusobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo‘yiladigan talablarga qa’tiy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosi vositalari sifatida mumkin bo‘lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo‘llaniladi.

Bunday murakkablashtirilgan mashqlar gandbolchilar organizmiga bo‘lgan ta’sirini kuchaytiradi. Jismoniy tayyorgarlikning barcha ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq.

Mashg‘ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik ohir oqibat sport mahoratini oshirishga to‘sqinlik qiladi.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

Shuning uchun mashg'ulot jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rishi, tanlangan sport turini o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir (58,59).

Ma'lumki sportning har bir turi sportchilarning jismoniy sifatlariga maxsus talablar qo'yiladi, xilma-xil jismoniy sifatlar o'ziga xos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi.

Masalan gandbolchilar avvalo tezkor-chidamlilik sifatlarining maxsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch quvvat deb ataladi), shuningdek mushak qisqarishining energetik resurslari anaerob kilarod etishmagan holda foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qiladi. Turli jismoniy sifatarni o'ziga xos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan, anashunday spetefik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchilar maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratini takomillashtirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir.

Lekin sport amaliyotida har doim rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchraydi.

Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi organizmni yuklamaga bo'lgan javob reaktsiyasi ob'ektiv ravishda baholanmasligidir.

Shuning uchun ham o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalar (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi.

Gandbolchilarning maxsus umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri maydonda o'yin jarayonidagi texnik malakalaridir (60,61,62,63).

Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik ish birinchi navbatda maxsus umumiy jismoniy tayyorgarlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

Yu.V Vershanskiyning kuzatuvlariga qaraganda sport turlarining jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari o'z samarasini keskin kuchaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu sport o'yin turlari ishtirokchi sportchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakillanganligiga e'tibor qaratadi.

Demak bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi. Ma'lumki umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlangan holda samarali shakillanishi isbot qilingan.

I.P. Klusovning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanligi gandbolchilar uchun maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida katta charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham ijro etish kerak bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha shiddatda ko'p hajimli mashqlarni (uzoqmasofaga yugurish, suzish, velosipedda yuurish va x.k) surunkasiga bajarish asosida shakillantiriladi.

V.Ya. Ignat'ev va boshqalar gandbolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarini tavsiya etishgan.

- Yuqori startdan 30 metrga yugurish.
- Arqonga oyoqlar yordamisiz tirmashib chiqish (5m).
- Qo'l, elka va bel, oyoq mushaklari ish koeffitsientini aniqlash.
- Joydan turib yuqoriga sakrash (Abalakov uslubida).
- 2x800 metrga yugurish.

Pavlov Sh.K, Akromov J.A, Abduraxmanov F.A va boshqalar (64) maxsus mashqlar sifatlarini rivojlantirishda, mashg'ulotlar bilan uzoq vaqt mabaynida muntazam shug'ullanish natijasida gandbolchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli shakllanishi mumkinligini tadqiqod asosida isbot qilib berganlar.

Xulosa

Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun, olib boriladigan jarayonni kompleks tarzda nazorat qilish kerakligini anglatadi.

Gandbolchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish bilan birga, ularni o'quv-mashg'ulot jarayonini o'rganish ham tavsiya etiladi. Chunki yuqorida aytilganidek, musobaqa va o'quv-mashg'ulotlari jarayonlari ham o'zaro bir- biri bilan bog'liqlikda bo'ladi.

Pedagogik nazoratning asosiy maqsadi sportchilarning texnik- taktik xarakterlarini kuzatishdan iborat bo'lmasdan, balki asosiy baholash, o'zaro hamjihatligi me'zoni, raqibning qarshiligi, jamoada sherigini tushunib xarakter qilish psixik xolati, o'yinning qizg'in va keskin lahzalarida raqibga va hakamlarga munosabatini o'rganishdan iborat bo'lishi kerak.

Foydalangan adabiyotlar

1. Акромов Ж.А. Гандбол: Дарслик 2008 й.
2. Акромов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. //Фан-спортга, №3, 2006.
3. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Т.: 2003
4. Айрапетянц Л.Р. Волейбол.// Учебник для ВУЗов. Т.: Zar-qalam, 2006.
5. Bahodir o'g'li, A. N. (2024). MAIN TOOLS AND METHODS OF TRAINING YOUNG ATHLETES. *Confrencea*, 10, 157-162.
6. Bahodir o'g'li, A. N. (2024). TRAINING OF YOUNG ATHLETES IN DIFFERENT CLIMATE CONDITIONS. *Confrencea*, 10, 102-108.
7. Nuriddinov, A. (2024). THE IMPORTANCE OF ATHLETICS TEACHERS'USE OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 15-21.
8. Nuriddinov, A. (2024). BLOCKCHAIN APPLICATIONS IN THE SPORTS INDUSTRY. *PEDAGOG*, 7(5), 21-30.
9. Nuriddinov, A. (2024). BASIC AND AUXILIARY MOTOR CHARACTERISTICS IN FOOTBALL. *Modern Science and Research*, 3(2), 479-489.
10. Nuriddinov, A. (2024). EVALUATION OF BASIC FOOTBALL PRINCIPLES AND STRATEGIES. *Modern Science and Research*, 3(2).
11. Nuriddinov, A. (2024). THE INFLUENCE OF TODAY'S POPULAR DIETS ON THE CONCEPT OF SPORTS. *Modern Science and Research*, 3(2), 513-520.
12. Nuriddinov, A. (2023). Sport sotsiologiyasi: uning o'tmishdan hozirgi kungacha rivojlanishi va kelajakka umidlari. *Research and Publications*, 1(1), 74-85.
13. Nuriddinov, A. (2024). IMPACT OF GLOBALIZATION AND SPORTS. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 78-83.
14. Nuriddinov, A. (2024). A COMPILATION STUDY OF INNOVATION IN SPORT. *Modern Science and Research*, 3(2), 346-352.
15. Nuriddinov, A. (2024). KARL MARX AND THE THOUGHTS OF CLASS THEORY ON SPORTS CULTURE. *Modern Science and Research*, 3(1).