

GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA JARAYONIDA TAKTIK TAYYORGARLIGI USULLARI

Xaydarov U.R.

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o'qituvchisi

Buxoro davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbolchilarning raqobat jarayonidagi faoliyatini nazorat qilish, taktik tayyorgarligini oshirish, tezlik sifatlariga ta'sir qilish usullari ko'rib chiqiladi. Qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning alohida jismoniy tayyorgarligi darajasi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari tahlil qilindi va asosiy ko'rsatkichlar natijalarining o'zgarish dinamikasi o'rganildi. Tadqiqot natijalari aks ettirilib, asosiy ko'rsatkichlar natijalarining o'zgarishlar dinamikasi o'rganiladi.

Kalit so'zlar: yuqori malakali, nisbiy ish yuki, jismoniy qobiliyat, o'yin pozitsiyalari, o'yin uzunligi

Dolzarbligi: "O'zbekiston Respublikasida ikki ming yigirma ikkinchi yilgacha bo'lgan davrda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish strategiyasi"da belgilab berilganidek, o'zbek sportining xalqaro sport maydonlarida raqobatbardoshligini oshirish asosiy vazifalardan biridir. jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat siyosati. Shu bilan birga, elita sportining jahondagi yetakchi takomillashuv tendentsiyalari haqida ma'lumot bo'lmasa, davlatimizning ushbu takomillashtirish yo'nalishini muvaffaqiyatli amalga oshirishni tasavvur qilib bo'lmaydi.

Binobarin, real vaqt rejimida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va amalga oshirishda hamda musobaqa tadbirlarida yaxshi axborot ta'minoti birinchi o'ringa chiqadi. Shu bilan birga, sport sohasidagi milliy axborot makonlari mumkin bo'lgan raqiblar uchun yopiq ekanligini hisobga olish kerak, hatto zamonaviy jamiyatda ham ijtimoiy-iqtisodiy vazifalar, atrof-muhitning degradatsiyasi, psixo-emotsional omillarning kuchayishi bilan ajralib turadi. zo'riqish, jismoniy holatga bo'lgan talablar sezilarli darajada oshib bormoqda va shuning uchun jismoniy tarbiya. Jismoniy tarbiya tizimida yosh avlodning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, axloqiy va estetik tarbiyasiga hissa qo'shadigan sport o'yinlari katta rol o'ynaydi. Bu ajoyib va qiziqarli o'yin bo'lib, unda oddiy harakatlar uyg'unlashadi: yugurish, sakrash, otish, to'p uchun kurashda raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqada bo'lgan o'yin faolligining yuqori sur'ati, kutilmagan o'yin vaziyatlarida hayratlanarli tarzda navigatsiya qilishni bilish [2]. O'zbek qo'l to'pi real vaqt rejimida ancha yuqori professionallik, maksimal tezlikda bajariladigan turli xil texnik va taktik harakatlar, jamoaviy ish va o'yinchilarning almashinishi bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar shtat terma jamoalari va Superliganing yetakchi jamoalariga

to'liq xosdir [1]; Gandbolchilar uchun o'yin samaradorligiga erishish yo'li erkak tanasining funksional istiqbollari xususiyatlariga ega bo'lgan mashg'ulotlar va mashg'ulotlarning samarali vositalari va usullaridan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan doimiy ravishda o'zgartiriladigan oqilona mashg'ulotlar tizimidan iborat. Raqobat faoliyatini batafsil ko'rib chiqish murabbiylarga prognozlash, sportchilarning tayyorgarlik darajasi, shuningdek tayyorgarlik jarayonida o'quv yukini tanlash haqida to'liqroq ma'lumot olish imkonini beradi [10]. Qo'l to'pi bo'yicha texnik va taktik harakatlarni hisoblashning statistik tizimi gandbol federatsiyasining internet manbalarida rasman e'lon qilingan hamda alohida o'yinchi uchun ham, butun jamoa bo'yicha ham statistik ma'lumotlarni yuritishga ruxsat berilgan [6]; Shu bilan birga, turli mamlakatlarning bosma va elektron resurslarida taqdim etilgan yetakchi trenerlar, olimlar va ekspertlarning ilmiy-uslubiy nashrlari tegishli ma'lumotlarning qimmatli manbai hisoblanadi. Shu munosabat bilan nashr etilgan xorijiy ilmiy-uslubiy materiallarni operativ monitoring qilish, ularni tahliliy qayta ishlash, tanlash, tasniflash va sport bo'yicha tajribali mutaxassislar boshchiligida yuqori malakali tarjima qilish talab darajasida.

Tadqiqot metodlari:

-uzoq yillar davomida ilmiy faoliyat bilan shug'ullanib kelayotgan bir qator olim va mutaxassislarning ilmiy-metodik adabiyotlari ma'lumotlarini tahlil qildi va umumlashtirdi;

- sinov usullari;

Bunday eksperiment natijasida olingan ma'lumotlar O'zbekiston Respublikasi sport jamoalari murabbiylarining gandbol bo'yicha mahoratini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi, bu esa mamlakatimiz sportchilarining eng yirik sport turlari bo'yicha ko'rsatish samaradorligini oshiradi. O'zbek va xalqaro musobaqalar. Natijada, qondagi laktatning o'rtacha kontsentratsiyasining (CLA) nisbatan yuqori ko'rsatkichlari (4,8 mmol / l, individual farqlar 2,8 dan 10,8 mmol / l gacha) aks ettirilgan, bu haqiqiy qo'l to'pi anaerob energiya ta'minotiga yuqori talablar qo'yishini ko'rsatadi. sportchilar tizimlari va gandbolchilar tanasining charchoqqa qarshi turish qobiliyati. Maqolada, shuningdek, gandbolchilarning maksimal kislorod iste'moli (MOC) o'rtacha qiymati 57 mlO₂ / min / kg (individual qiymatlar 50-63 mlO₂ / min / kg) bo'lganligi ko'rsatilgan, bu maksimal aerob quvvatni asosiy sifatida tavsiflaydi. sportchilarni eslab qolish, bu ularga kundalik mashg'ulotlarning yuqori intensivligi va hajmiga bardosh berishga va qisqa vaqt ichida ko'p sonli o'yinlarni o'z ichiga olgan uzoq turnirlarda kuchlarini tiklashga imkon beradi. Shu bilan birga, yuqori malakali gandbolchilarning "jismoniy tayyorgarlik indeksi" ko'rsatkichlari (bir yuz to'qson ml O₂ / min / 0,73 kg), masalan, chang'ichilarga qaraganda ancha past (ikki yuz etmish to'rt mlO₂ / min / 0,73 kg). Shu bilan birga, o'yinchilarning so'zsiz maksimal kislorod iste'moli (MOC) ortishi mushak massasining ortishi bilan bog'liq. Shu sababli,

o'yinchilar tana massasi oshgani sayin o'zlarining funktsional xususiyatlarini saqlab qolish kabi muhim vazifaga duch kelishadi. Tadqiqotchilar, shuningdek, o'yin davomida o'yinchilarning charchoqlari shakllanishiga oid ma'lumotlarga ega bo'lishdi, bu esa o'yinning ikkinchi davrida "nisbiy ish yuki" (RW) va yuqori intensiv yugurish hajmining pasayishida namoyon bo'ldi. "Nisbiy ish yuki" (RWO) birinchi o'yin davrining dastlabki yigirma daqiqasida ikkinchi o'yin davrining xuddi shu davriga nisbatan yuqoriroq bo'ldi. Uchrashuvning birinchi bo'limining so'nggi o'n daqiqasida va o'nta o'yinning ikkinchi davri boshidan besh daqiqagacha "nisbiy ish yuki" (RWO) kamaydi, shundan so'ng u asta-sekin yana ko'tarila boshladi. Tadqiqotchilar turli lavozimdagi o'yinchilarning jismoniy holatiga qo'yiladigan talablardagi aniqlangan farqlarni zamonaviy gandbolda qo'llaniladigan odatiy tizim doirasida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida hisobga olishni tavsiya qiladi. Bu alohida o'yinchilarning individual jismoniy qobiliyatlarini optimal yaxshilashni ta'minlash uchun turli o'yin pozitsiyalariga mo'ljallangan maxsus jismoniy tayyorgarlikni joriy qilishni talab qiladi.

Shu bilan birga, yuqori malakali gandbolchilarning "jismoniy tayyorgarlik indeksi" ko'rsatkichlari (bir yuz to'qson mlO₂ / min / 0,73 kg), masalan, chang'ichilarga qaraganda ancha past (ikki yuz etmish to'rt mlO₂ / min). / 0,73 kg). Shu bilan birga, o'yinchilarning so'zsiz maksimal kislorod iste'moli (MOC) ortishi mushak massasining ortishi bilan bog'liq. Shu sababli, o'yinchilar tana massasi oshgani sayin o'zlarining funktsional xususiyatlarini saqlab qolish kabi muhim vazifaga duch kelishadi. Tadqiqot davomida, shuningdek, o'yin davomida o'yinchilarning charchoq shakllanishiga oid ma'lumotlar olindi, bu "nisbiy ish yuki" (RW) va o'yinning ikkinchi davridagi yuqori intensivlikdagi yugurish hajmining pasayishida namoyon bo'ldi. "Nisbiy ish yuki" (RWO) birinchi o'yin davrining dastlabki yigirma daqiqasida ikkinchi o'yin davrining xuddi shu davriga nisbatan yuqoriroq bo'ldi. Uchrashuvning birinchi bo'limining so'nggi o'n daqiqasida va o'nta o'yinning ikkinchi davri boshidan besh daqiqagacha "nisbiy ish yuki" (RWO) kamaydi, shundan so'ng u asta-sekin yana ko'tarila boshladi. Tadqiqotchilar turli lavozimdagi o'yinchilarning jismoniy holatiga qo'yiladigan talablardagi aniqlangan farqlarni zamonaviy gandbolda qo'llaniladigan odatiy tizim doirasida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida hisobga olishni tavsiya qiladi. Bu alohida o'yinchilarning individual jismoniy qobiliyatlarini optimal yaxshilashni ta'minlash uchun turli o'yin pozitsiyalariga mo'ljallangan maxsus jismoniy tayyorgarlikni joriy qilishni talab qiladi.

Aytgancha, GPS signallariziz bino ichida ham foydalanish mumkin bo'lgan so'nggi Inertial O'lchov Birligi (IMU) o'lchov modullarining GPS qurilmalarida, hatto past tezlikda ishlaganda ham tez o'zgaruvchan harakatlarni (tezlashtirish va sekinlashuvlarni) o'lchash imkonini beradi. o'yin pozitsiyalari orasidagi farqlarni tavsiflovchi aniq ma'lumotlarni olish mumkin. Shunday qilib, eng ko'p "yuqori

интенсивлиkdagi hodisalar" ($HIS, \geq 2,5$ m/s) yarim o'rta vaznli o'yinchilar orasida, kamroq - chiziq o'yinchilari orasida va eng kam son - qanot o'yinchilari orasida qayd etilgani aniqlandi. Binobarin, o'yinchilarning tanasi o'yin davomida nafaqat yuqori intensivlikdagi jismoniy mashqlarni bajarishda (yuqori intensiv yugurish epizodlari), balki tezlanish va sekinlashuvlarda ham, hatto past tezlikda ham yuqori fiziologik stressga duchor bo'ladi, degan xulosaga kelindi. shartsiz tezlik. IMU yordamida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, nufuzli ayol gandbolchilar harakatlarni tezlashtirish va sekinlashtirish uchun katta miqdorda energiya sarflashadi. Bu gandbolda jismoniy faoliyatning intervalli (intermitent) xususiyatini ta'kidlaydi, bu boshqa tadqiqotlar natijalari bilan ham tasdiqlanadi.

Xulosa

Yakuniy qismda ma'lumotlar qayta ishlanadi, shuni ta'kidlash kerakki, to'pga egalik qilishning har qanday o'tkazilishidan oldin o'yin davomida cheksiz miqdordagi o'yinchilarni almashtirish imkoniyati ba'zi o'yinchilar faqat hujumga ixtisoslashgan, boshqalari esa hujumga ixtisoslashgan holatlarni keltirib chiqaradi. faqat himoyada o'ynash, kortdagi universal o'yin vaqtining yetmish foizidan kamrog'ini o'tkazish. Shu bilan birga, ular o'yin boshidanoq o'yinda qatnashmaydilar, faqat o'yinning keyingi bosqichlarida o'rinbosar sifatida maydonga tushishadi. 15-20 daqiqa o'ynagan bunday gandbolchilar uzoq vaqt o'ynagan o'yinchilarga qaraganda kuchliroq jismoniy faollikka ega. Gandbolda tez-tez almashtirish imkoniyati o'yinning turli bosqichlarida jismoniy faoliyatni tartibga solishning muhim vositasi bo'lib xizmat qiladi. Yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga qo'yiladigan talablarda ularning jinsiga qarab jiddiy farqlar borligini ko'rsatib, ta'sir ko'rsatish samaradorligini oshirish uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga e'tiborni aerobik mashqlarni oshirishga qaratish tavsiya etiladi. Aksincha, erkak gandbolchilar uchun anaerob mashqlar va kuch-quvvat mashqlaridan foydalanish samaraliroq. Qolaversa, hujumda ham, himoyada ham turli pozitsiyadagi o'yinchilar uchun jismoniy talablar ancha farq qilishini va bu yo'nalish nufuzli gandbolchilarga, ham erkak, ham ayolga xos ekanligini ta'kidlash lozim.

Список использованных источников

1. Abduyeva S. THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE IN CENTRAL ASIA IN THE 16th AND 18th CENTURIES AS A TOPICAL ISSUE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
2. Abduyeva S. When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
3. Abduyeva S. Psychological aspects of training young handball players //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

4. Abduyeva S. CHARACTERISTICS OF HEALTH STRENGTHENING //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
5. Abduyeva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.
6. Karomatovich I. A., Navruzovna S. G. Technical and Tactical Training in Training Young Players //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 132-136.
7. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITIES OF HANDBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 30-34..
8. Karomatovich I. A. et al. Assessment of Offensive and Defensive Technical-Tactical Actions of Handball Players in the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 112-116.
9. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 153-157.
10. Fazliddinov F. Optimization of Football Workers' Training //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
11. Fazliddinov F. Types of competition loads in football //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
13. Rasulovna S. N. Ways to Improve the Efficiency of Technical and Tactical Actions Performed by Skilled Players during the Competition //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 196-206.
14. Собирова М. Р., Собирова Н. Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ //Психология XXI столетия. – С. 173-175.
15. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG‘LOM JAMIYAT ROYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o‘qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.
16. Rasulovna S. N., Nusratilloevich Y. J. Possibilities of using the tools used in teaching short-distance running techniques //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 210-222.
- 17 Asqarovich R. A. YOSH GANDBOLCHILARDA KUZATISH VA DIQQATNI RIVOJLANTIRISH //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 148-153.

18. Rustamov A. A. Development Chronology of Three-Level Sports Competitions in the System of Continuous Education in Uzbekistan //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 34-39.
19. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020.01410. X.
20. УР Хайдаров Обоснование влияния правильной постановки стопы на увеличение скорости бега: УР Хайдаров, АУ Эргашев, РХ Кадиров //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2021. – №. 1. – С. 65-74.
21. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021.
22. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 44-48.
23. Ilxomovich M. F. FUTBOL O'YINIDA TO'P BILAN HARAKAT QILISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI ISHLAB CHIQUISH ASOSLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 88-91.
24. Ilxomovich M. F. THE BASICS OF DEVELOPING TECHNIQUES AND TACTICS OF MOVING WITH THE BALL IN A FOOTBALL GAME //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 84-87.
25. Ilxomovich M. F. FEATURES OF THE PROCESS OF TRAINING YOUNG PLAYERS IN BEGINNER TRAINING GROUPS //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 17. – №. 3. – С. 97-101.
26. Ilxomovich M. F. YOSH FUTBOLCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 6. – С. 97-102.