

**GANDBOLCHILARNI TEXNIK TAKTIK TAYYORLASHDA
JISMONIY TAYYORGARLIKLARNI AHAMIYATI**

Qurbonova Shaxnozaxon Ikromidin qizi

Andijon davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat fakulteti

Xotin qizlar sporti yo'nalishi 106- guruh talabasi

Elektron pochta: qshaxnoza729@gmail.com

Telefon raqam: +998888385218

Abstract

Ushbu maqolada gandbolsport turiga gandbolchilarni tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish mavzusiga oid o'quv qo'llanmalar, darsliklar va ilmiy maqolalardagi ma'lumotlardan foydalanib, tanlab olishda qo'llaniladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi asosiy testlarishlab chiqilgan.

Keywords: gandbol sport musobaqa ko'nikma Sport mahorati maxsus mashqlar murabbiylar

KIRISH

Shu jumladan, ma'lumki sportchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish albatta, jismoniy ish qobiliyatini umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi vositasida amalga oshirining maqbul yo'llarini izlash bilan bog'liq bo'ladi.

Bu asosan sportchilarning alohida individul qobiliyatlari va zahiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beruvchi jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus tayyorgarligini tarbiyalash va texnik-taktik mahoratlarini shakllantirish, shuningdek, sportchilarning musobaqalardagi samaradorligini oshirish uchun poydevor hisoblanadi.

Respublikamizning yetuk olimlari Salamov R.S, Kerimov F.A, Usmonxodjaev T.S, Xolmuxamedov R.D, Matkarimov R.M, Qodirov E.Ilar sportchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini tarbiyalash hamda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirish muhim o'rini tutishini ta'kidlaganlar.

Sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik bilan yuqori sport natijasiga erishish qiyin, sportchilarda albatta texnik-tayyorgarlik ham talab qilinadi.

Biroq sport mashg'ulotlar jarayonlarida yuklamalarni rejallashtirish va nazorat qilish muammolari, yuqori sport natijalariga erishish shu soha mutaxassislari va murabbiylarining diqqat e'tiborida turadi.

Shuning uchun sportchilarni tayyorlash natijalari uning o'sishiga, o'quv mashg'uloti (trenirovka) jarayonida mashqlarni muntazam bajarishga jalb etish hamda

mashg'ulot jarayonida jismoniy vosita va uslublardan turli varinatlarda qo'llash orqali ijobiy natijaga erisha oladi.

Sportchilarni hozirgi zamon sharoitlarida tayyorlash jarayonining samarasi ko'p jihatdan kompleks nazorat usullarini boshqaruv vositasi sifatida qo'llanishga bog'liqdir.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYASI

Zero kompleks nazorat usullari murabbiy va sportchilar orasidagi qaytuvchi aloqalarni amalga oshirib, ana shu asosda mashg'ulot ishtirokchilarini tayyorlashda ularning boshqaruv qarorlari darajasini oshirish imkoniyatini yaratadi.

Kompleks nazorat ya'niy - sportchilarning tayyorgarligi, o'quv mashg'ulotlari jarayonining mazmuni va musobaqalashuv faoliyatini har tomonlama baholash maqsadida, nazorat turlari ya'niy, bosqichli, joriy va tezkor (operativ) nazorat turlaridan shuningdek, pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy-biologik ko'rsatkichlardan samarali foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Ularning har biri sportchilarning holatini muayyan tipiga muvofiq bo'ladi:

-bosqichli nazorat - sportchilarning bosqichli holatini, ya'niy uzoq muddatli mashg'ulotlar samaradorligining oqibatida kelib chiquvchi holatini baholash imkonini beradi. Sportchining bunda holatlari uning bir necha yillar davomidagi uzoq tayyorgarligining (yil, makrosikl, davr yoki bosqichdagi) natijasidir;

-joriy nazorat - sportchilarning joriy ahvolini o'rganishga yo'naltirilgan bo'lib, u mashg'ulotlardagi yuklamalar, tayyorgarliklardagi yoki musobaqalardagi mikrosikllar natijasidir;

-tezkor (operativ) nazorat - sportchilarning operativ holatlarini, ya'ni ular organizmining muayyan mashg'ulotlar va musobaqalar asnosidagi yuklamalarga bo'lgan tezkor reaksiyalarini baholashni ko'zda tutadi.

Qo'llaniladigan vosita va usullarga ko'ra nazorat pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy biologik xarakterga ega bo'lishi mumkin:

-pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda ishtirok etishning o'ziga xosliklari, sport natijalarining dinamikasi

Qo'llaniladigan vosita va usullarga ko'ra nazorat pedagogik, ijtimoiy-psixologik va tibbiy biologik xarakterga ega bo'lishi mumkin:

-pedagogik nazorat jarayonida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalarda ishtirok etishning o'ziga xosliklari, sport natijalarining dinamikasi, mashg'ulotlar jarayonining tuzilishi, mazmuni va hokazolar baholanadi;

-ijtimoiy -psixologik nazorat sportchi shaxsiyatini, uning ruhiy holatini va tayyorgarligini, mashg'ulotlar va musobaqalashuv faoliyatiga xos bo'lgan umumiy mikriqlimni, sharoitlarni va hokazolarni o'rganish bilan bog'liqdir;

-tibbiy-biologik nazorat sportchining sog'ligi ahvolini, turli funksional tizimlarning imkoniyatlarini, mashg'ulotlarda va musobaqalashuv jarayonlarida asosiy yuklamani o'ziga oluvchi, alohida organlar va mexanizmlarni baholashni ko'zda tutadi.

Hozirgi kunda sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatida sport amaliyotida kompleks nazoratning barcha turlarini, jismoniy vosita va uslublarini qo'shgan holda, murabbiylar sportchilarga sport mashg'ulotlarida va sport musobaqalarida qo'llab kelsa, ijobiy natijaga erisha oladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, musobaqa bellashuvlarida texnik-taktik tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchi ko'proq jismoniy sifatga ega bo'lgan sportchidan ko'ra yaxshi natija ko'rsatadi.

Avvalambor, o'quv mashg'ulotlari bellashuvlarida berilgan yuklamlarni nazorat qilish orqali mahoratga ega sportchining usullarini chiroyli va ko'proq bajarish har doim bellashuv natijalarini yaxshilanishiga olib keladi.

Ikkinchidan texnik-taktik mahoratga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonida sportchilarga berilayotgan yuklamalar hajmini nazorat qilish orqali taqsimlash, sportchiga musobaqa faoliyatida yaxshi ishtirok etish imkonini beradi.

Sportchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish nazariy jihatdan, eng avvalo, o'zaro bog'liq maqsadlar majmuali amalga oshirilishini nazarda tutuvchi mashq qilish ya'ni mashg'ulot dasturlari tizimini ishlab chiqish (yaqin, o'rta va uzoq maqsadlarga muvofiq holda shoshilinch (operativ), joriy va ko'p yillik yoki istiqbolli dasturini shakllantirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Texnik mahorat darajasi harakat potensialidan samarali foydalanish darajasi bilan aniqlanishi kerak. Bu yerda texnik mahorat darajasi va sport natijasining o'lchov birligiga zo'r berish hajmi va sarf qilingan jismoniy kuch orasida nomutanosib bog'liqlik mavjuddir. Bunda harakat samarasining mutlaq birlikdagi hajmigina emas, balki harakat potensialining tejamlik ko'rsatkichi ham hisobga olinadi. Tejamlikning son ko'rsatkichi qanchalik past bo'lsa, mahorat shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, texnik mahoratning asosiy ko'rsatkichi harakatlarning samaradorligi va tejamligidadir.

Harakatni bajarish uchun organizm reaktiv va tashqi kuchlardan qanchalik ko'p foydalansa va aktiv muskul ishi qanchalik kam qo'shilsa tana harakati shunchalik tejamli va ratsional bo'ladi. Texnik mahoratning integral (analitik) ko'rsatkichi harakat ritmidir, unga xos belgilardan malum vaqt intervallarida turli shiddatdagi zo'r berishning ratsional navbatlanadigan fazalarning mavjudligidir. Texnik mahorat harakatlarning ishonchliligi va aniqligi bilan ifodalanadi. Turli xil harakat uyg'unligidan tashkil topgan (yo'nalishi, zo'r berish darajasi va hokazolar bo'yicha ko'p o'zgaruvchan) harakatlar sistemasi kam ishonchlidir. Shuning uchun siklik harakatlar atsiklik harakatlarga nisbatan ishonchliroq sistemaga ega.

Texnik takomillashishning:

I Qismlarga ajratish metodi harakat tuzilishini soddalashtirishdan iborat bo'lib, anglab olish jarayonini osonlashtiradi, butun koordinatsiyada har bir elementning tuzilishini bilib olishga yordamlashadi. Bunda quyidagi vositalar tavsiya qilinadi:

harakat shaklini o'zlashtirish uchun imitatsiya mashqlari; o'zlashtirilgan harakat shakllarini bajarishga qaratilgan maxsus mashqlarni zarur bo'lgan tezlikda, malum zo'r berish va meyorda bajarish.

II. Butunlay bajarish usuli musobaqa sharoitida nerv-muskul faoliyatining shartiga va rejimiga muvofiq yaxlit harakat malakasining shakllanishiga yordam beradi. Bu usulda quyidagilar tavsiya qilinadi: yaxlit harakatni osonlashtirilgan sharoitda bajarish, yaxlit harakat tuzulishini soddalashtirish, umumiy bajarish tezligini kamaytirish (yarim kuch bilan va h. k.) muskul zo'r berishini engillashtirish-engillashtirilgan snaryad qo'llash, harakat amplitudasini qisqartirish,

chamalash va cheklovchi narsalardan foydalanish; yaxlit mashq sharoitini asta-sekin murakkablashtirib (tezligini, qarshilik kuchini oshirib, muhitning o'zgaruvchan sharoitida va h. k.) bajarish; musobaqadagidek yuqori nerv qo'zg'alish sharoitida texnik mahoratni takomillashtirish (o'zini jalb qila bilish, maksimal zo'r berishni rivojlantirish va uni taqsimlay olish va h. k.). Texnik mahoratni takomillashtirishda ideomotor mashq qilishga ahamiyat berish lozim. O'rganishda harakatlarni xayoliy ijro etish shu harakat to'g'risidagi tasavvur obrazini yaxshilaydi. Ideomotorni xususiyati trenirovka qildirish bo'lib harakatlarni qayta o'zgartirish, xatolarni tuzatish va malakalarni takomillashtirishga yordam beradi.

Texnik mahoratni takomillashtirish prinsiplari. Sport mashg'ulotida texnik mahoratni takomillashtirish jarayonini boshqarishning o'ziga xos qonuniyat (prinsip) lari mavjud:

I O'zaro munasabatni boshqarish prinsipi. Qarama-qarshi (salbiy) va birlik (ijobiy) tendensiyalarida 2 xil o'zaro munosabat mavjud. Masalan jismoniy sifatlar orasidagi munosabat malum darajada zidligidan bir-birining rivojlanishiga halaqit berishlari mumkin; chidamlilikning haddan tashqari rivojlanishi tezlikning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi, kuchning rivojlanishi tezlikka bardosh berish va zarur faoliyatning shakllanishiga salbiy tasir qiladi. Biroq bu sifatlar orasidan ularning mustaqil rivojlanish mosligini topish mumkin, bu esa ularning kompleks rivojlanishiga (kuch chidamligi, tezlik-kuch va boshqalar) yordam beradi. Shuningdek toshlarni otishdagi hayotiy tajriba nayza uloqtirish texnikasini egallashga salbiy tasir qiladi yoki eski texnik usullar yangi texnik usullarning hosil bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Yangi malakalar avvalgilaridan ustun tursa ham ayrim vaqtlari ekstremal (musobaqa) sharoitlarda eskilari yuzaga chiqishi mumkin.

II. Mos kelish prinsipi. Barcha vosita, metod va nagruzkalarning hajmi muayyan sport turlariga zarur bo'lgan jismoniy sifatlarning mutanosib rivojlanish talablariga qarab tanlanishi kerak. Masalan, har jihatdan jismoniy tayyorlash barcha jismoniy sifatlarni bir xilda yuqori darajagacha rivojlanishini talab qilmasdan aniq ixtisoslashgan yo'nalishda bo'lishi kerak. mos kelish prinsipi organizmning nagruzkalarga bo'lgan reaksiyasida ham muhim ahamiyatga ega. Sportchining

psixologik tayyorlanishi, mashg'ulot rejimi va musobaqadagi faoliyati orasida malum moslik bo'lishi zarur.

III. Kompensatsiya (o'rnini bosish) prinsipi. Hayvonot va inson hayotida kompensatsiya prinsipi muhim biologik o'rinni egallaydi. Uning yordamida hayotiy zarur tomonlarning buzilishi yo'q qilinadi va fiziologik tenglik tiklanadi. Harakat faoliyatida bu prinsip bir butun harakat sistemasida harakat elementlarining tasodifiy o'zgarishi o'rnini bosish va butun sistemani uning qismlari o'zgarishiga bo'lgan

javobini boshqarish shaklida namoyon bo'ladi. Birinchi shakli harakat strukturasi alohida qismlarida o'zaro o'rnini bosish samarasini taminlaydigan cheklanishlar yuzaga kelganda sodir bo'lsa, ikkinchi shakli harakatning bir zvenosi ichida to'liq o'rnini bosa olmasdan, lekin bir butun harakatning samarasini pasaytira oladigan ancha harakat o'zgarishlaridan iborat bo'ladi. Bunday hollarda texnik jihatdan mavjud kamchiliklarning o'rni qo'shimcha zo'r berishlar orqali qoplanadi. Kompensatsiyaning uyqash shakllarini individual texnika xillarining o'zaro munosabatida, harakat sifatlarini rivojlantirishda, taktik harakatlarni tanlashda uchratish mumkin.

IV. Bosh omillar va ritmlar prinsipi. Harakat tehnikasida bosh omillar muhim ahamiyatga ega. Chunonchi jismoniy tayyorlashda bu prinsip ayrim jismoniy sifatlarning bosh ahamiyatga ega bo'lishida ifodalanadi. O'rta masofaga yuguruvchi uchun bosh omil chidamlilik hisoblanadi va h. k. Bosh omillarga bosh parametrlar, bosh elementlar, harakatning bosh fazalari kiradi. Harakat asosiy fazasida faqatgina bir bosh zveno o'zgarishi harakat faoliyati strukturasi ancha o'zgarishiga sabab bo'ladi. Mashqlarni bajarish jarayonida bosh omilning ahamiyati harakatning samarali suratini belgilashga xos bo'lgan harakat aktivligini orqali kuchaytiriladi, Harakatning samarali surati esa, koordinatsiya strukturalarining o'zgarish hajmi va mohiyati harakatning turli qismlarida zo'r berish tezligi va dinamikasi orqali ifodalanadi. Harakat koordinatsiyasi elementlarining har qanday kuchaytirilishi bosh elementlarning yoki elementning bosh zveno fazasining kiritilishi bilan bog'liq. Me'yor masalasiga kelsak, uning kishi hayotini tashkil qilishda bo'lgan ahamiyati va ishlab chiqarish unumdorligiga qanday ijobiy tasir ko'rsatishi malumdir. Akademik N.K, Anoxin aytganidek "Bizning organizmimiz juda katta nagruzkalarga bardosh berishi mumkin. Butun masala bu ishni meyorida taqsimlanishiga bog'liq. Agarda bu aynan suratning o'zi bo'lsa va eng yuqori zo'riqish holatlari osoyishtalik vaqtlari bilan navbatlanib borilsa, zamonaning hech qanday jo'shqin surati ham, hech qanday ruhiy kechinmalarning o'tkirligi ham gipertoniya olib kela olmaydi". Bu gaplar bevosita mashg'ulot rejimini uyushtirishga ham taalluqlidir.

Sportchilarni musobaqalarga tayyorlashda sportchilarning individual, yoshga xos va jinsiy xususiyatlarining nomuvofiq hisobga olinishida namoyon bo'luvchi ko'p yillik sport tayyorgarligidagi mavjud kamchiliklar rejalashtirish va amalga oshirishning

ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishga to'sqinlik qiladi hamda bu muammoning turli tomonlarini chuqur va tizimli o'rganish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Shu jihatdan bolalar va o'smirlar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan bolalar o'smirlar sport maktablari, Oliy sport mahorat maktablari va sport turlari bo'yicha federatsiyalari hamda ta'lim muassasalari (umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey, o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalar)ini darsdan tashqarida o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarini yanada yaxshi yo'lga qo'yish hamda takomillashtirish muhim masala ekanligi e'tirof etiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytgandan bu esa eng avvalo sportchilarni tayyorlashda o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirishga katta ahamiyat qaratish, olimpiya sport turlari bo'yicha milliy terma jamoalarning asosiy va zahira tarkibidagi iqtidorli sportchilarni tanlash, sportchi va murabbiylarni moddiy ta'minotini yaxshilash, respublika va xalqaro musobaqalarda samarali ishtirok etish hamda mamlaktimiz terma jamoalarini tayyorlashda pedagogik-psixologik, tibbiy va texnik-taktik jihatdan tayyorlashning barcha muammolarini hal etishga alohida ahamiyat berish kerak.

REFERENCES

1. Abdukhamidov, R. N. (2021). IMPROVING PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF TEENAGE BOXERS WITH THE HELP OF IMPROVISED MEANS OF GAMES. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 7(1.5 Pedagogical sciences).
2. Абдухамидов, Р. Н. (2021). САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА УСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
3. Халмухамедов, Р. Д., Абдухамидов, Р. Н., Каримов, Ш. & Усмонхужаев, С. Т. (2021). СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В БОКСЕ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
4. Ражабов, Г. К. (2021). ПОКАЗАТЕЛИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ БОЯХ В УСЛОВИЯХ ОТСУТСТВИЯ И ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ (ПОМЕХ). Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).
5. Ражабов, Г. К. (2021). МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ЭКСТРЕМАЛ ШАРОИТЛАРИДА МУСОБА^А ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES, 2(1), 161-169.
6. Халмухамедов, Р. Д., Каландаров, Д. Ш., Умаров, К. А., & Маткаримов, Ф. Р. (2021). ТАЙЁРЛОВ МАШКЛАР ЁРДАМИДА МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МА^ОРАТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. Academic research in educational sciences, 2(Special Issue 1).