



UMUMTA'LIM MAKTABLARINING SPORT TO'GAKAKLARIDA YOSH GANDBOL O'YINCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI

Muxamedjanov Shovkat Muxrumovich

O'zDJTU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası v. b. dotsenti

Аннотат
siva

Ushbu maqolada umumta'lim maktablarining sport to'garaklarida yosh gandbo'l o'yinchilarini tayyorlash, ularda kuchlilik, chidamlilik, tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik kabi sifatlarni kuchaytirish omillari haqida fikr yuritiladi. O'yinlarning darajasi va mohiyati yoritib beriladi.

Kalit so'zlar: Gandbol, o'yin, texnika, g'alaba, individual yondashuv, masofa, talab, himoya, jamoa, hujum.

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы подготовки юных гандболистов в спортивных кружках общеобразовательных школ, а также факторы развития таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Освещаются уровень и сущность игр, а также значение тренировочного процесса в повышении спортивного мастерства учащихся.

Ключевые слова: гандбол, игра, техника, победа, индивидуальный подход, дистанция, требования, защита, команда, нападение.

Abstract. This article discusses the preparation of young handball players in sports clubs of general secondary schools, as well as factors that enhance such physical qualities as strength, endurance, speed, flexibility, and agility. The level and essence of the games are explained, along with the importance of the training process in improving students' sports skills.

Keywords: handball, game, technique, victory, individual approach, distance, requirement, defense, team, attack.

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va maxsus ruxiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarlik turlarining o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishi, jamoa o'yinchilari ko'nikmalarining takomillashishi va ular ruhiyatining musthkamlanishi ko'zda tutiladi. Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog murabbiy yosh qo'l to'pi o'yinchilarining individual mahoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlarga hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi. Masalan: yosh o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlari yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland yosh o'yinchilarning esa tezkorlik, sakrovchanlik,

chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirib, kutilgan natijalarga erishish mumkin;

1) ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining etishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash orqali, masalan, baland bo'yli o'yinchi reaksiyasining sustligini kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldovchi harakatlarini takomillashtirish orqali to'ldirsa bo'ladi;

2) jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish orqali, himoya paytidagi harakat tezligining etishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish orqali to'ldirish mumkin;

4) bir usulni yaxshi egallay olmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish orqali, uzoq masofadan to'pni yaxshi ota olmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini hamda aldovchi harakatlarni mukammal egallash orqali to'ldirish mumkin;

5) taktik fikrlashdagi etishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan to'ldirsa bo'ladi. Murabbiylar yosh sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yo'qligi yoki kamchiligini boshqalari bilan to'ldirishni ko'zda tutishlari zarur. O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir yosh o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari, tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgartishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jihatdan tayyorgarliklarni ta'minlash imkonini beradi. Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlar, murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifalar va boshqalar). Har bir o'yinga uning darajasi va mohiyatiga qarab murabbi yo'nalish berishi lozim, yosh o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda: a) hisobdagi farqning minimal bolishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;

b) eng kuchli o'yinchini betaraf qilish;

d) o'yin intizomini saqlagan holda yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash vabo shqalar. O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan, hisobdagi farqning maksimal bo'lishini ta'minlash;

b) har xil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;

d) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta hujumlarni tashkil qilish;

e) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

a) g'alaba qilish;

b) murabbiyning aniq individual yo'naltirishlarini bajarish;

d) o'z tayyorgarligini tekshirish va hokazo. O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar

taktik reja amalga oshmagan bo'lsa, uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. Shundan so'ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon) o'yinchilarining harakatlarini alohida baholaydi va xulosa chiqaradi. Jismoniy sifatlar tushunchalari haqida. Ijtimoiy-madaniy turmush sharoitlar, jismoniy mehnat va sportda jismoniy sifatlar tushunchasi bir-biri bilan bevosita boglangan. Ya'ni har kungi yurish-turish o'quv jarayonlari va mehnatda "kuchli", "chaqqon", "epchil", "abjir", "zo'r", "botir", "jasur", "bardoshli- chidamli" kabi xalq iboralari ko'p uchraydi. Ularning mazmunida fanda qo'llaniladigan "kuchlilik", "chidamlilik", "tezlik", "egiluvchanlik," chaqqonlik" kabi atamalar orkali jismoniy sifatlar tushuniladi. Chidamlilik sifati. Insonlarning amaliy faol xarakatlari, shuningdek jismoniy sifatlari tana gavda a'zolarining funksional faoliyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Chidamlilik deganda, ijtimoiy turmush sharoiti, jismoniy madaniyat darslari, sport mashg'ulotlari trenirovka hamda sport musobaqalarida uchraydigan katta-kichik qiyinchiliklarga bardosh berish, chidash, ko'nikish va ularni engish jarayonlari tushuniladi. Chidamlilikda nafas olish, nafasni ichida sakrab turish, mushaklar va barcha bo'g'inlarning og'ir-engil xarakatlarni bajarishga odatlanish ustuvor turadi. Uning belgilari va sifatlari ko'proq quyidagi faol xarakatlarda uchraydi va bilinadi:

Yengil atletikaniig qisqa, o'rta va ayniqsa uzoq masofalarga 10-20 km va undan ham oshiq yugurish jarayonlarida nafas olishning qiyinlashishi, oyoqlar va qo'llarning charchashi, holsizlanishi sodir bo'ladi. Bu qiyinchiliklarga chidash uchun juda ko'p yugurish, mashq kilish lozim bo'ladi. Shuningdek ruhiy tetik, o'zini boshqara bilish kabi irodaviy omillarni ham rivojlantirishga to'g'ri keladi. Bu sifatlarni tarbiyalashda qo'shimcha ravishda suzish, kurash, boks, shtanga, piyoda yurish sayoxatlari va boshqa turlardan maqsadli foydalanishni tavsiya etiladi. Kuchlilik sifati. Kuchlilik xayotiy extiyojlardan biri bo'lib, u inson faoliyati va uzoq umr kurishning asosiy omilidir. Bu sifat sportda esa asosiy vosita hamda usul hisoblanadi. Kuch sifatida asosan shtanga, kurash, boks, qo'l kuchini sinash, tosh ko'tarishda qo'llaniladigan tarbiyaviy jarayondir. Kuch mushaklarning rivojlanishi, xarakatlarning tezligi, gavda tuzilishining go'zalligi, vaznlarning ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Bu jihatlar turli xil murakkab mashqlarni bajarishda ko'rinish va shakllarni o'zgartirib, bo'rtib ko'rinadi. Demak, kuchli bo'lish uchun tezlik sifatlarini ham egallashga to'g'ri keladi. Egiluvchanlik sifati. Egiluvchanlik belgisi va sifati ijtimoiy-turmush, mehnat va sportda uziga xos xususiyatlarga egadir. qar qanday amaliy xarakat va faoliyatlarda har tomonga egilish, buribish, o'tirib turish, yotish, kerilish, dumalash kabi faol xarakatlarni bajarish tabiiydir. Bu belgilar hamda jismoniy sifatlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqdigi, bo'g'inlarning egiluvchanligi asosiy o'rinda turadi.

Chaqqonlik-tezlik, epchillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilarining mujassamlashgan iborasidir. Bunda mushak xarakatlar va asab tolalari muhim vazifalarni bajaradi. Uz navbatida esa bo'g'inlarda suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalarining mustaxkam bo'lishi suyaklarni tutib turishda xizmat qiladi. Chunki tez xarakat qilishda bo'g'inlarning bushashishi, chizilishi natijasida suyaklar o'z joyidan qo'zgalishi xatto chiqib ketishi ham mumkin. Chaqqonlik belgisi va sifatini tayyorlashda juda ko'p xilma xil mashqlar ishlatiladi. Ular nafas olish, qon aylanish, yurak urish tizimlarini tezlashtirish, chiniqtirish bilan birgalikda tana a'zolarining

xarakat birligini kuch, egilish, chidash, tez ta'minlaydi. Chaqqonlik belgilari abjir, tez, epchil va xakozo gandbol, gandbol, voleybol, tennis kabi sport uyinlarida ko'proq namoyon bo'ladi. Ya'ni to'pni raqibdan aldab olish, uni zudlik bilan sherigi yoki darvoza tomon tez yuritish, tepish 3-4 kishini aldab utib to'pni darvozaga oyoqda tepib yoki bosh ko'krak, elka bilan urib kiritish. Bunday holatlar gandbolda to'pni yuritish, savatga tushirishda hamda voleybolda esa erga tushay degan tupni sherigiga uzatish, o'tkazish, to'pni to'r ustidan zarb bilan urib raqiblar maydoniga tushirish kabi o'ta murakkab xarakatlarda sezish mumkin bo'ladi. Sportchilarni tayyorlashda yakka tartibda (individuallik) o'tkaziladigan mashg'ulotlar hamda o'zining maqsadi va mazmunlariga hamda usullariga ega bo'ladi. Bu talablar asosan yakka kurashlar, gandboldagi vazifalarga ko'ra bo'lingan sportchilarda (xujum, ximoya, darvoza) ko'proq qo'llaniladi. Shuningdek murabbiylarning ko'rsatmasi va topshiriklari asosida sportchilar mustaqil holda uzlari mashq qilishlari amaliy tajribalarda keng ko'llaniladi. Xulosa shundaki jismoniy tayyorgarlik va sport tayyorgarliklari mazmunan va shaklan bir-biridan farq qilsada, ularning maqsadi faqat yuqori ko'rsatkichlarga tayyorgarlik, ularni amalda ko'rsatishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ш Павлов, Ф Абдурахмонов, Ж.Акромов. "Гандбол". Тошкент. 2005
2. Р.К.Мирхайдаров, Ф.А.Абдурахмонов. "Гандбол", Правила соревнований. Тошкент. 2002 й.
3. Портних Ю.И Спортивные игры и методика его препода. Москва 1986
4. Шестаков М.П Гандбол: Тактическая подготовка Москва: 2001 г