

GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH

O'rishboyev Inomjon Rustam o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada gandbol sport turida yechimini kutayotgan ko'pgina muommolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi gandbolchilarni ko'pgina tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish ishlari, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muommolari, turli malakadagi gandbolchilarning funksional tayyorgarliklarini tashkil etish muommolari qatorida texnik-taktik tayyorgarlik masalalari ham hozirda dolzarb muommolar yoritilib yechimlar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Gandbol, rejalashtirish ishlari, psixologik, tayyorgarlik, masalalari, tibbiy-biologik, tekshiruv, muommolari, turli malakadagi, gandbolchilar, funksional, tayyorgarliklar, barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya, sportni keng rivojlantirish, xalq manfaati.*

Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviyligini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilmoqda. Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta'minlashning muhim sharti bo'lgan har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish, xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda sportning o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

Qaysi davlat va jamiyatda sog'lom va barkamol avlod vakillari ko'p bo'lsa, katta sportdagi natijalari soni va salmog'i ham shunga monand ortib boraveradi. Bugungi kunda mamlakatimizda boshqa sport turlari kabi gandbol sport turi ham jadal rivojlanib bormoqda va shu bilan birga mazmun mohiyati, turli o'yin malakalari, kabinatsiyalari bilan minglab kishilarni o'ziga jalb etmoqda. Zamonaviy gandbol o'ta tezkorligi va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo'lish uchun birinchi navbatda gandbolchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo'lishi kerak.

Mavzuning dolzarbligi:

Malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va namunaviy ishchi dasturini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiiq etish bugungi kunda dolzarbligicha qolmoqda. Mazkur muommo haqida bir qator ilmiy maqolalarda fikrlar bildirilgan, lekin musobaqa faoliyatiga malakali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Hozirgi kunda gandbol sport turida yechimini kutayotgan ko'pgina muommolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi gandbolchilarni ko'pgina tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish ishlari, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muommolari, turli malakadagi gandbolchilarning funksional tayyorgarliklarini

tashkil etish muommolari qatorida texnik-taktik tayyorgarlik masalalari ham hozirda dolzarb muommo hisoblanadi.

Gandbolchilarning umumiy tayyorgarlik sifatlarini tarbiyalashda, uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarni bajarishga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotlarida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i muhimdir. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi organizmning umumiy funksional imkoniyalari darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Gandbolchilarning bajarayotgan harakat faoliyati uning shiddatini doimo o'zgarib turishi bilan tavsiflanadi. Muskullar ishining yuksak shiddatligi faoliyatning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi.

Jadal yugurish, oldinga tashlanish, sakrashlar, yurish, to'xtash bilan almashib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u vegetativ jarayonlar birinchi navbatda moddalar almashinuvi jarayonida, nafas olish tizimida, qon aylanishi jarayonida jiddiy funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi. Biroq, gandbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, unda anchagina murakkab harakatlarning mavjudligi bilan izohlanadi. Ba'zi mutaxassislarining takidlashicha jamoaning musobaqalarda raqib ustidan qozongan g'alabasi, egallagan o'rniga qarab jamoaning texnik-taktik jihatidan tayyorgarligi va o'yinchilarning mahoratiga baho berish mumkin. Yuqorida aytilgan fikrga voleybol yetakchi mutaxassislaridan biri bo'lgan Yu.D. Jeleznyak o'z e'tirozini bildirgan, uning takidlashicha, jamoaning o'rnida (turnir) jadvalidagi sportchilarning mahoratiga baho berib bo'lmaydi.

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

Gandbolchilar tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik ularga qay darajada rivojlanganligiga bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq. Raqib tomonning malakasi hamda individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika - avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirilishi kerak bo'lgan hodisa. O'yin davomida sportchilar doimo raqib jamoaga nisbatan harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchilar harakatini oldinroq rejalashtirib, taktik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi. Evristikali taktika - sportchining yakka kurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida ko'riladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda sodir bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi. Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi. Sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi haqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik harakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy tomonidan ishlanadi. Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashinib turiladi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirishdir. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalanih taktikasi hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni takidlash joizki:

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, muvofiqlashgan layoqat, tezlik, chidamlilik kabi qobiliyatlardagi kuchning obyektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi. Jismoniy tayyorgarlik ikkiga bo'linadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi test sinovini ishlab chiqdik. Jismoniy sifatlar rivojlanishi talablar yordamida minimal - 40, maksimal - 60 ball qilib aniqlanadi. Agar gandbolchilar test ko'rsatkichlariga binoan 346 dan 354 ballgacha to'plasa, u holda uning tayyorgarligini qoniqarli o'rta deb hisoblanadi. 354 dan ziyodi o'rtadan yuqori, 346 dan past bo'lsa o'rtadan past hisoblanadi. Gandbolchilarning tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim, gandbolchilar har bir test vazifasini bajarganda jadvalda ko'rsatilgan natijalari 40 balldan kam bo'lmasligi kerak. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil o'yin ampluadagi yetti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart.

Malakali gandbolchilarning tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

1-jadval

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Moksimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		o'ng qo'l	chap qo'l	ikki qo'llab			
4,65	730	23	13,0	9,0	24,0	2550	40
4,55	740	24	13,5	9,3	23,8	2580	42
4,50	750	25	14,0	9,6	23,6	2610	44
4,45	760	26	14,5	9,9	23,4	2640	46
4,40	770	27	15,0	10,2	23,2	2670	48
4,35	780	28	15,5	10,5	23,0	2700	50
4,30	790	29	16,0	10,8	22,8	2730	52
4,25	800	30	16,5	11,1	22,6	2760	54
4,20	810	31	17,0	11,4	22,4	2790	56
4,15	820	32	17,5	11,7	22,2	2820	58
4,10	830	33	18,0	12,0	22,0	2850	60

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Айрапетьянц Л.Р. Ўйинчиларнинг йиллик тайёргарлиги динамикаси. Т.1981
2. Годик М.А. Машғулотлар меъёрини назорат қилиш. М., ФиС, 1989.
3. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш.2005.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
5. Саломов Р.С., Юнусова Ю.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.
6. Сейтхалилов Э.А., Ривкин Л.А. Қўл тўпи ўйинчиси ўйинда ва машғулотда. Т., Медицина, 1984.
7. Шестаков Л. Қўл тўпи ўйинининг тактикаси. М., ФиС, 2002.