

VOLEYBOL BO'YICHA MASHG'ULOTLAR JARAYONIDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI TAHLIL QILISH

Abduraxmonov Saydillo Xakimovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti Farg'ona filiali "Sport o'yinlari
nazariyasi va uslubiyati kafedrası"
assistent o'qituvchisi

Annotatsiya:

Maqolada gandbolchilarni sportga tayyorlash tizimi, shu jumladan, mashg'ulotlarning asosiy bosqichlari, usullari va vositalari ko'rib chiqiladi. Sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Tadqiqot zamonaviy uslublar va murabbiylarning amaliy tajribasini tahlil qilish, shuningdek, turli darajadagi musobaqalarda gandbolchilarning ko'rsatkichlari to'g'risidagi ma'lumotlarga asoslangan.

Абстрактный:

В статье рассматривается система подготовки гандболистов к занятиям спортом, в том числе основные этапы, методы и средства тренировки. Особое внимание уделяется физической, технической, тактической и психологической подготовке спортсменов. Исследование основано на анализе современных методик и практическом опыте тренеров, а также данных о выступлениях гандболистов на соревнованиях различного уровня.

Abstract:

The article examines the system of training handball players for sports, including the main stages, methods and tools of training. Special attention is paid to the physical, technical, tactical and psychological preparation of athletes. The research is based on the analysis of modern techniques and the practical experience of coaches, as well as data on the performance of handball players in competitions of various levels.

Tayanch so'zlar: qo'l to'pi, sport mashg'ulotlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, tayyorgarlik.

Ключевые слова: гандбол, спортивная подготовка, физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, подготовка.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Key words: handball, sports training, physical training, technical training, tactical training, psychological training, preparation.

Kirish

Gandbolchilarni sportga tayyorlash tizimi sportchilarni har tomonlama kamol toptirishga qaratilgan, musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beruvchi chora-tadbirlar majmuidir. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan ushbu tizim mashg'ulotlar jarayoniga izchil va tizimli yondashuvni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya: Jismoniy tayyorgarlik muvaffaqiyatli gandbol karerasini qurish uchun asosdir. U bir nechta asosiy fazilatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi:

Kuch: dastgoh pressi, squats va deadlift kabi og'irlik mashqlari umumiy kuchni oshirishga qaratilgan. Funktsional mashg'ulotlar: barcha mushak guruhlarini kuchaytirish uchun mashina va tana vazni mashqlari.

Chidamlilik: yugurish, suzish, velosipedda yurish, bu umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Anaerobik chidamlilikni oshirish uchun intensiv va tiklanish bosqichlari o'rtasida almashinish.

Tezlik: Tezlikni rivojlantirish uchun maksimal tezlikda qisqa yugurish. Portlash kuchi mashqlari: sakrash, otish, tezlikni mustahkamlovchi mashinalarda ishlash.

Texnik tayyorgarlik: Texnik tayyorgarlik o'yinda samarali ishtirok etish uchun zarur bo'lgan asosiy o'yin ko'nikmalarini o'rganish va takomillashtirishni o'z ichiga oladi:

Otish: Turgan holda otish, harakatlanuvchi uloqtirish, sakrab otish kabi uloqtirishning turli turlarini mashq qilish. Aniqlik va kuchni oshirish uchun otish texnikasining batafsil tahlili va amaliyoti.

Dribling: to'pni dribling qilish, raqibni aylanib o'tish, yo'nalishni o'zgartirish mashqlari. Raqiblarning turli bosimlari ostida to'pni dribling qilishning to'g'ri texnikasini o'rganish.

Himoya harakatlari: Raqibning zarbalari va uzatmalarini blokirovka qilishni mashq qiling. To'p bilan urish ko'nikmalarini, pozitsion himoyani rivojlantirish mashqlari.

Taktik tayyorgarlik: Taktik mashg'ulot o'yin strategiyasini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun zarur bo'lgan individual va jamoaviy taktik harakatlarni ishlab chiqishga qaratilgan:

Taktik tuzilmalar: turli o'yin shakllari va strategiyalarini o'rganish va qo'llash. Strategiyani ishlab chiqish: hujum va mudofaa strategiyalarini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash. Hujum va himoyada o'yinni yaxshilash uchun jamoaviy o'zaro

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ta'sir va kombinatsiyalarni mashq qilish. Raqiblaringizning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash uchun o'yinlarini tomosha qilish va tahlil qilish.

Psixologik tayyorgarlik: Gandbolchilarni tayyorlashda ruhiy tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi, ularga bosimni engishga yordam beradi va yuqori motivatsiyani saqlab qoladi:

Rejalashtirish va davrlashtirish: Yillik reja: musobaqalar va ta'tillarni hisobga olgan holda yillik o'quv rejasini ishlab chiqish. Yuklarni va tiklanishni optimallashtirish uchun mikro-, mezo- va makrosikllarni rejalashtirish.

Nazorat va baholash: Sportchilarning jismoniy holatini muntazam ravishda tekshirish. Rejangizni o'zgartirish uchun mashg'ulotlar va musobaqa natijalarini tahlil qilish.

Xulosa

Gandbolchilarni sportga tayyorlashning samarali tizimi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvga asoslanadi. Mashg'ulotlarning zamonaviy uslub va vositalari, har bir sportchiga individual yondashish yuksak sport natijalariga erishishga xizmat qilmoqda. Muvaffaqiyatli gandbolchilarni tayyorlashda metodlarni doimiy ravishda takomillashtirish va mashg'ulotlar jarayonini optimallashtirish asosiy omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Hakimovich, A. S. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH. Научный Фокус, 1(12), 244-247.
2. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
3. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.
4. Hakimovich, A. S. (2024). SOG'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.
5. Jismoniy, A. S. O. Z. D., Farg'Ona, T. V. S. U., Va, F. S. O. Y. N., & O'Qituvchisi, U. A. (2024). MAKTABYUQORI SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI. Экономика и социум, (2-2 (117)), 19-22.
6. Abdiolimova, I. (2024). IMMIGRANT TALABALARNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI YO'LGA QO'YISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR. Research and implementation, 2(5), 23-26.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

7. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2022, November). Pedagogical principles of improving physical fitness of general education school students (in the example of primary classes). In E Conference Zone (pp. 1-13).

8. Jalolov, S., & Abdiolimova, I. (2022). Methods of teaching physical education in elementary school. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(5), 758-763.

9. Valievich, D. S., & Iqbolakhan, A. (2023, May). ANATOMO-PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRIMARY CLASS STUDENTS. In E Conference Zone (pp. 54-67).