

GANDBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARI

Dehqonov Bohodir Burxonovich
Qo'qon DPI Sport va harakatli
o'yinlar kafedrası v.b dotsenti

Nazariy tayyorgarlik. Nazariy bilim olish gandbolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga yordam beradi. Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozim. Suhbat o'tkazishni gandbolchilarning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruzachilar adabiy manbalardan, gandbol musobaqalari ma'lumotlaridan, o'z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar. Ma'ruza va suhbatlar bevosita amaliy mashg'ulotlar oldidan o'tkazilgani ma'qul, chunki charchagan shug'ullanuvchilarga ma'ruza foyda keltirmaydi.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilardan, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot uslubiyatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan - uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'ladi. Yaxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlardan, masalan, "Gandbolchilar uchun chigal yozishning ahamiyati", "Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli" mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergani ma'qul.

Nazariy mashg'ulotlarning shu tarzda taqsimlanishi va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan yaqin bog'liqligi gandbolchilarda mashg'ulotga qiziqish uyg'otadi hamda o'yinning nazariy va amaliy asoslarini puxta egallab olishga yordam beradi. O'yinga yo'l-yo'riq berish. O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoasi haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotga puxta tayyorlanib, konspekt tuzadi. Odatda, yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi. Murabbiyning raqib jamoasi to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'z fikrlarini o'rta tashlaydi.

Texnik tayyorgarlik

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

Har bir texnik o'yinchining texnik mahorati uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yahshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yahshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir.

Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri - gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishi va ularni turli shart-sharoitlarda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilarni texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy – iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi.

Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak, buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga, sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umumharakatlar takomillashadi. Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika - o'yinning asosi. Uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayon mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p "omillarga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash,

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

shiriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilishda texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish,

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi, Shunday mashg'ulotlarning natijasida gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushuriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi. Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynash, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinatsiya" va tizimlari tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

Ruhiy tayyorgarlik

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Aqliy-irodaviy xislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. G'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlarga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini hadeb eslatish ham kerak emas, Bo'lajak o'yin va uning natijasini haddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

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

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir. Bu xislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatining rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baholay olishni, o'z xatti-harakatmi to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin boigan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system 2.7* (2023): 106-112.
3. Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович, and Роман Евгениевич Петров. "БУЮК БРИТАНИЯ ВА ГЕРМАНИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 929-932.
4. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Ismoilov Isломjon Qaxramonjon o'g'li. "DA'VOGARLIK PSIXOLOGIK FENOMENINING PSIXOLOGIYADA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 434-439.
5. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon. "B-HAVONING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARGA TA'SIRI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 440-445.
6. Джураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "ШАХСДАГИ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТОМОНЛАРИ: Жураев Воҳиджон Муҳаммедович Қўқон давлат педагогика институти Жисмоний маданият методикаси кафедраси мустақил тадқиқотчиси." *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 6* (2023): 322-324.
7. Dехqonov, B. (2023). Preparation of future physical education teachers for innovative activities. *Models and methods in modern science*, 2(12), 82-86.
8. Қувватов У.Т Якубжонов, И. А., & Шокиров, Ш. Г. (2022). "Развитие воспитательной работы в студенческой футбольной команде." In *International conference: problems and scientific solutions* (Vol. 1, pp. 140-147).

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

9. Umidovich, A. B. (2023). Unusual volleyball training sessions. *International journal of social science & interdisciplinary research* issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(06), 1-4.

10. Umarova, Z. U., Mirzarakhimovich, R. S., & Tursunovich, K. U. (2022). Sports and Great Heroes. *Pioneer: Journal of Advanced Research and Scientific Progress*, 1(4), 141-143.

11. Anvarovich, I. S., Tokhirovich, K. T., & Tursunovich, Q. U. (2022). Use problem-solving techniques in school gymnastics. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 512-513.