

GANDBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI

Parmonov A.A QDPI.
Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Gandbol sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga hos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas organizmning funkstional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

Kalit so'zlar: Gandbol, jismoniy tayyorgarlig, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik

Gandbol sport o'yinida muvaffaqiyatga erishish, ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

Malakali gandbol o'yinchilarini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon texnik mahoratni shakillanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlarning chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining hususiyatlari), rejim va boshqa gigenik sharoitlardan foydalaniladi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki;

–umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi. Organizmning hamma tizimlarini maxsus jismoniy va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy va maxsus irodaviy harakat sifatleri muvoffaqiyatli rivojlanadi.

Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Gandbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir.

Gandbol sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga hos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas organizmning funkstional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

Shu sababdan maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib boriladigan sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart - sharoit sifatida;

kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik xar tomonlama rivojlanishini ta'min etadi.

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

Sportchining jismoniy tayyorgarligini qaysi sport bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosligigaga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy jismoniy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlari saqlanib qoladi.

Bunga sabab birinchidan;

Sportning har hil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa;

ikkinchidan;

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilashdadir.

Shuning uchun bizning sharoitimizda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa sport mahoratining dastlabki paytlarida «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog'liq.

Platonov V.N fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama garmonik ravishda rivojlanganlik darajasini anglatadi.

So'z umumiy jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir birga bog'lab shakillantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Gandbolda ijro etiladigan harakat malakasi negzida tezkor –kuch sifati hal qiluvchi muhim manbaa bo'lib hisoblanadi.

Yu.I.Portных kitobida uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega gandbolchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratiga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini takidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlarning qanchalik yuqori darajada shakillangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahlili sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh gandbolchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakillanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.

Shu bilan birga ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik taktik mahoratni shakillanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etish ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin o'quv trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir gandbolchining yoshi, gandbol sport o'yining hususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Shuning uchun yosh gandbolchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishga undaydi.

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

Malakali gandbolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakillantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir.

Gandbolda qo'llaniladigan usullar, (texnik) malakalarni sportchi o'z egiluvchanligida shakillantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari gandbolchining har tamonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan maxsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda, hamda hayoti muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib hizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Gandbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish lozim.

-Mashqlar gandbolchi asab muskullarining zo'r bera olish harakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim.

Masalan gandbol o'yinida ba'zi bir akrobatik mashqlar sherigi bilan qarshilik ko'rsatilgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va hokozalar.

-Mashqlar harakat koordinastiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchi vaziyatlardagi hamma hil harakat amallari bilan boyitish kerak.

-Mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy nerv sistemasining faoliyatini tezroq tiklanishiga hizmat qilishi kerak.

Bularga sayrlar, krosslar, paxodlar, harakatli o'yinlar bamaylihotir suzib yurish va ochiq havoda o'zgacha sharoitda o'tkaziladigan boshqa o'yinlar kiradi.

Foydalaningan adabiyotlar

1. THE ROLE OF THE ACMEOLOGIST APPROACH IN THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Parmonov Akmal Abdupattayevich <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y.

2. IMPROVING THE SYSTEM OF TRAINING TEACHERS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND INTRODUCING INNOVATIVE-MOTIVATIONAL APPROACHES TO IT. Parmonov Akmal Abdupattoyevich. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR.2023> y

3. Abdupattayevich, P. A. (2022). Specific methods and tasks for the physical development of primary school students with the help of games. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277 -3630 Impact factor: 7.429, 11(10), 331-333.

4. Abdupattaevich P. A. Technology of formation of akmeological position in future teachers //World Bulletin of Social Sciences. – 2021. – T. 5. – C. 112-115. <https://www.scholarexpress.net>

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

5. Талипджанов А. А., Нурматов Б. Б., Пармонов А. А. Учебно-тренировочный процесс по футболу //International conference: problems and scientific solutions. – 2022. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7332922>

6. IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS. Parmonov Akmal

Abdupattayevich. ISSN 2277-3630 (online), Published by International journal of Social Sciences &

September-2023 .<https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

7. METHODOLOGICAL DOCTRINE OF THE ORGANIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH NATIONAL TRADITIONS. Vol 10 Issue 06, June 2021. Nurmatov Bakhrom Bektemirovich Parmonov Akmal Abdupattoevich. <https://ijiemr.org/downloads/Volume-10/ISSUE-6>

8. IMPROVEMENT OF AKMEOLOGICAL MOTIVATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER. Vol. 2 No. 12, December 2021. ISSN: 2660-5570. <https://www.scholarzest.com>

9. SPECIFIC METHODS AND TASKS FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS WITH THE HELP OF GAMES. IJSSIR, Vol. 11, No. 10. October 2022. <https://www.gejournal.net/index.php/IJSSIR>

10. MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF ACMEOLOGICAL MOTIVATION IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE BASIS OF AN AXIOLOGICAL APPROACH. NTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE " INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" 2023 Munchen, (Germany)