

GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH MUAMMOLARI

Ermatov Sherzod Saidovich

SamDU o'qituvchisi

Musurmonov Husan To'raqul o'g'li

SamDU magistri

Annotatsiya. Quyidagi qayd etilgan ilmiy ma'lumotlar tadqiqotlar tahlili shuni isbotlamodaki, yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni dastlabki o'rganish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etar ekan. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantira borgan sari tanlangan sport turi xususiyatiga moslashtirilishi (ixtisoslashtirilishi) va uning spesifik talablariga javob berishi zarur.

Kalit so'zlar: Covid-19, texnik malaka, jismoniy va psixik hislar, taktik kombinatsiyalar, V.I.Izaak ilgari surgan ilmiy g'oyasi, ixtisoslashtirilgan jismoniy sifatlarni.

Hozirgi kunda butun dunyo miqiyosida jismoniy sifatlarni namoyon etadigan har bir sport turi bilan shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini saqlash, uning mashg'ulotlarda qatnashishi ham eng katta muammolardan biri bo'lib qoldi. Bunga asosiy sabab 2019-yil paydo bo'lgan COVID-19 Koronavirus shtammining tarqalishi, uning qoldirgan asoratlari, organizmning jismoniy va funksional xolatlarini izdan chiqarishini yuzaga keltirdi, Bu esa o'z navbatida Pandemiya-Lokdaun holatning joriy etilishini talab etdi. COVID-19 mashg'ulotlar, sport musobaqalari, Jahon va Osiyo birinchiliklari, hattoki Olimpiada musobaqalarining taqvimiy kalendar rejasining o'zgarishiga olib keldi. Bu o'zgarishlar natijasida sportchilarni tayyorlash taqvimiy haftalik, oylik, yillik, mashg'ulotlar o'tkazish sxemasida ham bir muncha o'zgarishlar kuzatildi. Gandbol o'yinida harakat faoliyati turli vaziyatlarga mos

bo'lgan o'zgaruvchan asosida amalga oshiriladi. Keskin qarama- qarshiliklar bilan bog'liq bo'lgan ushbu vaziyatlarda yuqori natijaga erishish gandbolchilardan shakllangan tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik sifatlari bilan bir qatorda turg'un aniq harakat qobiliyatini namoyish etish talab etiladi.

Qator tadqiqotchi olimlar (F.A. Abduraxmanov, V.L. Lemeshkov, A.N. Liviskiy, Sh.K. Pavlov, A.I. Yaroskiy, 1992) malakali gandbolchilarni tayyorlashda jismoniy nagruzkalarga moslashuv, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil qilish, funksional va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarini boshqarish hamda bu jarayonni ilmiy qirralarini batafsil ochib bergan.

Sport o'yinlarida texnik malakalarni aniq, tez va samarali ijro etish, taktik kombinatsiyalarni vaziyatga mos mo'ljallangan maqsad sari amalga oshirish har bir sport o'yini turining o'ziga xos xususiyatiga mos jismoniy sifatlarni bilan chambarchas bog'liqligi ilmiy asoslab berilgan (L.R. Ayrapetyans, M.A. Godik, 1991). Mazkur mualliflar ayrim sport o'yinlari (futbol, voleybol, gandbol) xususiyatiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan ko'pgina mashqlar majmualarini alohida-alohida guruhlashtirib qo'llashni tavsiya etishgan. Jumladan, 1-guruh mashqlari o'yin qoidalarini doirasida ijro etiladi. 2-guruh – o'yin qoidalarini doirasidan tashqari vaziyatda, 3-guruh mashqlari yakuniy zarba yoki to'p otish (gandbol, basketbol) bilan tugamaydi (shug'ullanuvchilar faqat bir-biriga to'p uzatishadi). 4-guruh – har bir shug'ullanuvchi yakka holda o'z mahoratini shakllantiruvchi mashqlarni bajaradi.

V.I. Izaak (1974) e'tiborni jalb qiluvchi ilmiy g'oyani ilgari surgan. Uning fikriga ko'ra, gandbolchi tomonidan trenirovka va musobaqa davomida ijro etiladigan harakat malakalari o'z mohiyati va tuzilishi (strukturasi) jihatidan bir-biridan talaygina farq qilar ekan. Demak, muvofiq malakalar trenirovka va musobaqa davomida turlicha jismoniy sifat asosida ijro etiladi, ya'ni trenirovkada ijro etiladigan sifat va malaka musobaqa davomida ijro etiladigan sifat va malakadan anchagina farq qiladi. Ushbu tadqiqotchining ma'lumotlariga qaraganda, bir o'yin davomida gandbolchi o'rtacha 4945 m masofani bosib o'tar ekan. Shu jumladan 1225 m qisqa masofalarga, 3720 m uzoq oraliqlarga

yugurish to'g'ri keladi. Har bir hujum harakatida 4-10 m, himoya harakatida 2-4 m dan masofa bosiladi. Maydonda harkatlanish tezligi va masofa gandbolchilarning o'yin funksiyalariga bog'liqligi ayon bo'ldi. Bir o'yin mobaynida 44,8 marta hujum qilinsa, bir bora hujumga o'rtacha 27,8 s vaqt ketar ekan, 385 tadan 545 tagacha to'p uzatish 18 dan 22 holatgacha to'pni urib yugurish va 28 tadan 36 tagacha darvozaga to'p yo'llanar ekan. Qizig'i shundaki, o'yinchilarning malakasi qancha yuqori bo'lsa, ular shuncha to'p bilan yugurish harakatini kam bajarar ekanlar. Bu o'yinchilarning bir-biriga tez va aniq to'p uzatish bilan harakat qilishlari evaziga amalga oshirilishi oshkor bo'ldi. Yuqorida qayd etilgan malakalarning soni, texnik qiymati, shiddati va aniqligi maxsus jismoniy sifatlarning qanchalik shakllanganligi va ixtisoslashganligiga bog'liqligi isbot qilindi.

L.F. Morarenko (1975) o'z tadqiqotlariga asoslangan holda gandbolchilarning taktik harakati va ijro etiladigan taktik kombinasiyalarning samaradorligi ko'p jihatdan jismoniy sifatlarga, ayniqsa tezkorlik o'yin vaziyatini tez payqay olish va munosib reaksiya asosida tez va aniq harakat qilish kabi sifat va hislatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishini talab qiladi deb hisoblaydi.

I.A. Latiyshkevich, N.I. Xomutov (1978)lar gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini baholashda jismoniy sifatlarni ko'p tomonlama ifoda etuvchi kompleks mohiyatga ega me'yoriy test mashqlaridan foydalanish kerakligini ta'kidlaganlar.

V.I. Izaak, T.E. Nabiyev (2005) lar gandbolchilarning musobaqa faoliyatini atroflicha talqin etib, musobaqa samaradorligini oshirish uchun ixtisoslashgan jismoniy sifatlarni alohida shakllantirish zaruriyatini e'tirof etganlar. V.V. Toropov, I.Yu. Kolenkova, V.Ye. Yefremova (2005)lar ham musobaqa davomida yuqori natijaga erishish imkoniyati ko'p jihatdan jismoniy va psixik hislatlarga bog'liq ekanligiga e'tibor qaratishgan.

XULOSA

Yuqoridagi qayd etilgan ilmiy ma'lumotlar tadqiqotlar tahlili shuni isbotlamoqdaki, yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus

jismoniy sifatlarni dastlabki o'rganish bosqichidan boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etar ekan. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantira borgan sari tanlangan sport turi xususiyatiga moslashtirilishi (ixtisoslashtirilishi) va uning spesifik talablariga javob berishi zarur. Ana shundagina muayyan sport turida texnik-taktik mahoratni shakllantirish va yukori sport natijasiga erishish imkoniyati ortib boradi. Shu bilan bir qatorda adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbol yo'nalishida va xususan gandbolga dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish nazariyasi va uslubiyatini ilmiy asoslab beruvchi tadqiqotlar hajmi va doirasi juda chegaralangan ekanligi ma'lum bo'ldi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”. T., O'zDJTI matbaa nashriyoti bo'limi, 2005 y. 57-b
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1 tom. T., “ITA Press” nashr., 2014. 78-b.
3. Ayrapetyans L.R., Godik M.A “ Sport o'yinlari “ T., 1991
4. Akramov J.A Gandbol JTI uchun darslik, T., 2008