

GANDBOL TO‘PINI UZATISHDA TANLOV REAKSIYASINING AHAMIYATI

Jiyanov Oxunjon Mirzaxmad o‘g‘li

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti magistranti

e-mail:oxunjonjiyanov@gmail.com

Ergasheva Madina Zafarjon qizi

Namangan davlat universiteti

Jismoniy madaniyat yo‘nalishi, 1-kurs talabasi:

e-mail:madinaergasheva@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada gandbol bilan shug‘ullanuvchilarni chaqqonlik sifati va tanlov reaksiyasining gandbol o‘yinidagi ahamiyati hamda uni qanday tarbiyalash haqida nazariy ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport tayyorgarligi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, tezkorlik.

ЗНАЧЕНИЕ РЕАКЦИИ ВЫБОРА ПРИ ПЕРЕДАЧЕ ГАНДБОЛЬНОГО МЯЧА

Аннотация: В данной статье приведены теоретические сведения о качестве ловкости и значении реакции волейболистов в игре в гандбол и способах ее тренировки.

Ключевые слова: Спортивная подготовка, физическая подготовка, физические качества, ловкость, быстрота.

THE IMPORTANCE OF THE SELECTION REACTION IN THE TRANSMISSION OF THE HANDBALL

Annotation: This article provides theoretical information about the quality of agility and the importance of the reaction of the handball players in the game of volleyball and how to train it.

Key words: Sports training, physical training, physical qualities, agility, speed.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e’tibor qaratildi. Sport sohasidagi ulkan islohotlar va erishilayotgan yuksak natijalar mamlakatimiz Prezidenti SH.Mirziyoyev tomonidan olib borilayotgan oqilona davlat siyosatining mahsulidir. Yurtboshimiz tomonidan 2017-yil 7-fevraldagi farmoni bilan tasdiqlangan. 2017-2021 yillarda O‘zbekistonni rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha harakatlar strategiyasining Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish deb nomlangan bandida “Jismonan sog‘lom ,ruhiy va intellektual rivojlangan ,mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai nazarga ega, ndan taqshqari Yurtboshimiz tomonidan 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmonlari “O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish to‘g‘risida”⁶⁴ jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat siyosati darajasida muhimligidan dalolat beradi.

Shu bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish ham ustuvor masala hisoblanadi. Mazkur mavzuyimizda keltirilgan tanlov reaksiya va uning rivojlantirishni ahamiyati esa sportchi yuqori natijaga erishishini asosi hisoblanishi imkor etib bo‘lmaydi, chunki gandbol sporti chaqqonlikka asoslanadi.

Ushbu ishimizning asosiy maqsadi ham gandbol sportida namoyon boladigan tanlov reaksiyasini tarbiyalash vosita va usullarini aniqlash.

⁶⁴ O‘zbekiston Respublikasi prezidentining “Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora tadbirlari tog‘risida” 2020-yil 24-yanvardagi 5924-sonli farmoni. Mabuot.uz

Ishimizni hal etishga oid vaziflar ham maqsaddan kelib chiqib tuzilgan. Ular: 1) oddiy va murakkab reaksiyanilarni o‘rganish.

2) gandbol sporti mashg‘ulotlari o‘tkazishdagi usul va vositalarni tavsiflash.

«Handboll» so‘zini manosi ham «qo‘l to‘pi» degan manoni anglatadi, shundan ham ko‘rish mumkin. Uzatilayotgan oby’ekga nisbatan tez va aniq qaror qabul qilish kerak bo‘ladi. Manashunday qarorlarni yaxshilash uchun avvalo gandbol mashg‘ulotini shunchaki emas, undagi vazifalar qatoriga sportchini tanlov reaksiyani to‘g‘ri qilaolishiga yordam beruvchi mashqlarni joylash talab etiladi. Biz quyida gandbolchilar tomonidan ko‘rsatiladigan reaksiyalar va u chaqqonlik sifati bilan aloqadorligiga tegishli ma’lumotlar keltiramiz.

Chaqqonlik – jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasiga oid qator adabiyotlarda (L.P.Matveyev, 1991; V.M.Zasiorskiy, 2009; va boshqalar) hayotiy-zaruriy, kasbiy-amaliy malakalarga ega bo‘lishi uchun organizmning alohida qismlari(bo‘laklari), tizimlarining zarur bo‘lgan harakatlarni o‘zlashtirib olishi uchun tez moslasha olish jihati deb qarash tavsiya qilingan.⁶⁵

Har qanday harakatni o‘zlashtirishda yuzaga kelgan harakat sharoiti, vaziyatga qarab, harakatlarni bajarishga tez, qisqa muddatda moslasha olish qobiliyatini chaqqonlik deb ataladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun oldin o‘rganilgan, bajarishga odatlanib qolingani harakatlar tizimi yangi harakatlar bilan almashtiriladi va o‘zlashtirilgan harakatga boshqa elementlar qo‘shiladi. Bu o‘z navbatida bosh miya yarim sharlari po‘stlog‘ining “ijodiy” faolligini yuqori darajasini ta’minlaydi.

Bu jarayon mashg‘ulotlar, sog‘lomlashtirish trenirovkalari, sog‘lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg‘ulotlarining vositalari basketbol, **voleybol**, qo‘l to‘pi, futbol, gimnastika, yengil atletikaning sakrash va uloqtirish turlari, suv sporti mashq lari va boshqalar orqali yo‘lga qo‘yiladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda qo‘llaniladigan eng sodda ta’lim uslubiyotlarini bilishimiz lozim. Ular:

⁶⁵ A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b.

- mushakllarni aydarli darajada “bo’shashtirib” bo’lgandan so’ng berilgan tovush, ovozga qarab kelishilgan harakat akti yoki harakat faoliyatini bajarish;
- turli xildagi balandliklarga chiqish yoki pastga qarab yugurish, turli xildagi to’siqlardan (sun’iy, tabiiy), murakkab serpantinlarni zabt etish;
- chaqqonlikni o’zini alohida ajratib emas, boshqa sifatlar bilan qo’shib kompleksli rivojlantiriladi va o’yin, musobaqa metodlaridan foydalanish yaxshi natija beradi.

M.A.Cherkovning tadqiqotlariga ko’ra, chaqqonlik kasbiy yoki jismoniy harakatlarni bajarishda turlicha namoyon bo’ladi. Bu sifat individ mushakllarining yuqori darajada rivojlanganlik jihati va yarim sharlar po’stlog’idagi jarayonlarning plastikligi, tez sodir bo’lishi va almashinuvi bilan chambarchas bog’liq. **Chaqqonlik bo’g’inlar harakatchanligiga ham bog’liq.** Tadqiqotlar va kuzatishlar natijasida aniqlandiki, 14-15 yoshdalik davri chaqqonlikni rivojlantirishning eng qulay davri. 16-18 yoshga borganda bo’g’inlar harakatchanligining shakllanishi sekinlashadi. Shuning uchun chaqqonlikni rivojlantirish mashqlari va uni rivojlantirish asosan kasb-hunar kollejlari o’quv tarbiya jarayonida e’tiborli darajada vaqt sarflashni taqazo etadi. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko’proq o’yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tenisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O’yinlar chaqqonlik-tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chunki chaqqonlik tezliksiz namoyon bo’lmaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o’zgaruvchan o’yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo’ljalga to’g’ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to’xtamga kelish, uni his qilish va o’z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarini shakllantiradi. Velosiped, harakatli o’yinlar ham chaqqonlikni rivojlantiradi.

Harakatlarning koordinasiyaviy murakkabligi chaqqonlikning birinchi o’lchovidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo’lsa, harakat yetarli darajada aniq bo’ladi. Harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o’lchovidir.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilib yuklamani oshirish shug‘ulla nuvchilarga koordinasiyaviy qiyinchiliklarni kuchaytiradi. Mashg‘ulotlar davomida bunday qiyinchiliklar uch guruhga bo‘linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar.
2. Ularning o‘zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar.
3. Kutilmaganda, qisqa vaqt ichida, o‘zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Sportchilarni chaqqonlik sifatini tarbiyalash orqali o‘z ozidan tanlov reaksiyalarni ham bemalol tarbiyalash mumkin bo‘ladi.

Sportchi ko‘rsatadigan reaksiyalar ikkiga bo‘linib ular:

1. Oddiy reaksiya
2. Murakkab reaksiyalarga ajratiladi.

Agarda gandbolchi chalingan shutak tovishiga nisbatan javob reaksiyasi ko‘rsatsa bu oddiy chunki bu mashg‘ulot jarayonida ko‘p marta tushintirilga va o‘yin qoidalari bilan mustaxkamlab qo‘yilgan holat bo‘ladi. Yoki gandbochi hujum zonasidan berilgan zarbaga nisbatan himoyalani uchun biron bir javab reaksiyasini ko‘rsatsa bu murakkab reaksiya yani tanlov reaksiyasi bo‘ladi va uni rivojlantirishda yuqorida keltirilgan usul va vositalardan foydalanish eng foydali natija beradi.

Xulosa

Sport mashg‘uloti juda ham keng qamrovli jarayon hisoblanadi, chunki unda tayyorgarlikning ko‘plab tamonlari mavjud. Manashu tamonlarni to‘g‘ri tarbiyalash uchun murabbiy ko‘plab jihatlarni hisobga olishga majbur. Sportchining nerv sistemasi qanchalik yaxshi faoliyat amalga oshirsa shuncha harakatdagi turg‘unlik mustaxkam va ijobiy bo‘ladi. Shu o‘rinda gandbol sport turi tezkorlik va chaqqonlikni talab etishini inobatga olgan holda yosh gandbolchilarni yoshlikdan jarayonga to‘g‘ri baho bera olishga va tanlov reaksiyasini vaqtida berishga o‘gatish kelgusidagi natijani yuksak bo‘lishi uchu poydevor vazifasini o‘taydi deb hisoblaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Bondarevskiy E .YA. Xankeldiyev SH. X. O‘quvchi yoshlarning jismoniy tayyorgarligi. Meditsina –T.: 1986.-204. b.
2. SH.K.Povlov,O.X.Abdalimov,Z.Ye.Yusupova. Gandbol nazaryasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent 2017-yil 415.b
3. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b.
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b.
5. F.A.Kerimov ” Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. ”Zar qalam” - 2004.-447.b

