IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245
SPECIAL ISSUE

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ МАҲОРАТИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Қурбонов Илхом Камолович
Қарши муҳандислик-иқтисодиёт институти
“Жисмоний тарбия” кафедраси катта ўқитувчиси
Email: **i.kurbanov2021@gmail.com**

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада ёш авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти, ёшларни спортга бўлган қизиқишларини оширишда оила ва спорт мураббийларининг фаолияти ва касб маҳоратига оид масалалар баён этилган. Шунингдек, гандбол (қўл тўпи) спорт тури билан шуғулланишда ёш гандболчиларни тайёрлаш, уларни махсус тайёргарликка эга бўлишида мураббий фаолияти, ўқув машғулотини бошқариши, режалаштириш ва ташкил этиш қоидаларига оид фикр-мулоҳазалар ҳамда тегишли тавсиялар келтирилган.

Калит сўзлар

Жисмоний тарбия, спорт, гандбол (қўл тўпи), гандболчи, махсус тайёргарлик, жисмоний сифатлар, тезкорлик, спорт мураббийи, маҳорат, жисмоний машқлар, ғалаба, сакраш, югуриш, соғлом турмуш тарзи, машғулот.

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ И ПОВЫШЕНИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО НАВЫКА

Қурбонов Илхом Камолович
старший преподаватель, кафедра «Физическое воспитание» Каршинского инженерно-экономического института, Узбекистан, г.Карши

АННОТАЦИЯ

В данной статье описано значение физического воспитания и спорта в воспитании молодого поколения, деятельность семейных и спортивных тренеров по повышению интереса молодежи к спорту, а также вопросы, связанные с профессиональным мастерством. Также даются комментарии и соответствующие рекомендации по подготовке юных гандболистов гандбольным (гандбольным) видам спорта, деятельности тренера по их специальной подготовке, управлению тренировкой, правилам планирования и организации..

Ключевые слова

Физическое воспитание, спорт, гандбол (гандбол), гандболист, специальная подготовка, физические качества, ловкость, спортивный тренер, мастерство, физические упражнения, победа, прыжки, бег, здоровый образ жизни, физические упражнения.

Замонавий спорт амалиётида жисмоний тайёргарлик техник ва тактик маҳоратни юксак чўққиларга олиб келувчи ягона ва ҳал қилувчи пойдевор бўлиб хизмат қилади. Бинобарин, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш учун жисмоний сифатларини эрта ёшликдан, тўгаракка энди келган болалар томонидан танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос равишда ривожлантириш спорт машғулотининг муҳим шартларидан биридир. Бунинг

учун машқларни тўғри танлаш ва амалиётга жорий этиш самарадорлигини педагогик назорат остига олиш истеъдодли спорт заҳираларини етиштиришда ўта долзарб масалалар сирасига киради. Шу боисдан ҳар бир спорт турида ўзига хослик мавжуд бўлиб, шу хусусиятлар ёш спортчиларни тайёрлашда қайси бир жисмоний сифатлар устивор эканлигини белгилаб беради.

Бугунги тадқиқот мавзуимизда ёш авлодни жисмоний тарбия ва спорт турлари билан шуғулланишлари, уларнинг жисмоний ва руҳий тайёргарликларини қай тариқа ошириш, айнан гандбол (қўл тўпи) билан шуғулланиш, ёш гандболчиларни тайёрлаш, уларни махсус тайёргарликка эга бўлиши ва мусобақаларда иштирок этиш ҳамда ғалабага ишонч мотивацияларини шакллантириш йўллари ҳақида фикр юритамиз.

Мавзуга оид адабиётлар таҳлили шуни кўрсатдики, ёш спортчиларни тайёрлашда, хусусан техник-тактик малакаларга ўргатиш самарадорлигини ошириш учун жисмоний сифатларни ривожлантириш ўта муҳим эканлиги қайд этилган. Ўз навбатида жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш учун фақатгина анъанавий машқлардан фойдаланиш етарли деб бўлмайди, чунки бугунги шиддатли ҳаётимизда замонавий спортга муваффақиятлар тезкорликни, чидамлиликни ва тинимсиз меҳнат кўникмаларини ҳар бир спорчидан талаб қилади [1]. Ушбу сифатларга эга бўлиш мусобақавий машқлар ёрдамида ўта самарали эканлиги кўп олимлар томонидан илмий тасдиқлаб берилган.

Сўнги йилларда мамлакатимизда спортга бўлган эътибор, ёшларнинг спорт билан шуғулланишлари учун катта имкониятлар яратилганлиги боис қизиқарли ва жанговарлик талаб қиладиган спорт турларидан гандбол (қўл тўпи) билан шуғулланувчилар сони кундан кун ортиб бормоқда. Эътироф этиш жоизки, гандболчиларни тайёрлашга қаратилган, айниқса, дастлабки ўргатиш жараёнини шакллантиришга мўлжалланган дастурлар ва мусобақаларнинг мунтазам ўтказилиши бу спорт турининг янада ривожланишида муҳим омил ҳисобланади. Гандболчилар ўқув машғулотини бошқаришни режалаштириш-нинг роли доимо ошиб бормоқда. Бунда ҳам айрим ўйинчи, ҳам умуман жамоа спорт маҳоратининг тўхтовсиз ўсиб боришини назарда тутмоқ керак. Ўқув машғулот ишларини режалаштиришда: жамоанинг вазифалари ва шарт-шароитларини, аввалги режаларнинг бажарилиш натижаларини ва келгусида қилинадиган ишларни ҳисобга олиши, мақсад ва режаларнинг тўғри, асосланган ва аниқ бўлиши учун спорт мураббийларининг вазифалари мукаммаллашди ва улар тизимли, изчилликда касб маҳоратларини ошириш йўлга қўйилди [2].

Гандболчиларда маҳоратнинг пайдо бўлиши учун жуда кўп вақт талаб этилади. Истиқбол режаларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга ошириш эса гандболчиларнинг янада самарали тайёрланишига, машғулот воситалари, шакл ва услубиятларидан мақсадга мувофиқ фойдаланишда ўқув-машқ жараёнининг истиқбол режалари жамоа учун ҳам, ҳар бир гандболчи учун ҳам зарур. Спорт машғулоти жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида бажариладиган жисмоний машқлар мажмуалари билан узоқ муддат давомида мунтазам шуғулланиш ҳаракат аниқлиги, мукаммаллиги ва самарасини ошириш имкониятини яратади. Гандболчиларнинг тезкорлик куч сифатлари ривожлантириш динамикасини ўрганишда уларнинг жисмоний сифатлари ривожланишини 3 ой давомида 3 этапга бўлиб ўрганиш кўзда тутилган. Гандболчиларни ҳаракат фаолияти юқори тезлик ва мусобақалашиш тезлиги ва машқлантириш юкламаси

билан ифодаланади.

Ҳозирги даврда ёш гандболчиларни тайёрлаш, уларни жисмоний тайёргарлигини оширишда мураббий ва жисмоний тарбия ўқитувчилари илғор тажрибалар ва замонавий усуллар орқали мусобақага пухта тайёргарлик кўришга асосий эътиборни қаратмоқда. Жумладан ҳар бир мураббий фаолиятида спортчиларни ғалабага бўлган ишончини ошириш учун ўйин амалиётида ҳимоялаш шаклини фаол қўллаш ва ҳужумга ўтиш фоизи ошиб бормоқда (тезлик билан ёриб ўтиш, ҳужумчини бутун майдон бўйлаб таъқибда тутиш). Мураббий сифатида у ўйинчидан ўткир ўйин вазиятлари майдон бўйлаб юқори тезликда ҳаракат қилиш кераклиги, кескин тўхташ, юқори куч билан атлетик кураш шароитида сакрашни талаб қилади [3]. Чунки, бугунги кунда гандбол спорт ўйинида тезлик кучланиш имкониятларини кўп даражада ифодалашни талаб этади. Гандболчини мусобақалашиш фаолиятида энг зарур бўлган элементлардан бири бажаришининг муваффақияти ҳамда уни тезлик асосида кучланиш имкониятлари даражаси билан тўғри боғлиқлиги ҳамда турли кўринишдаги сакрашлардан иборатдир.

Мазкур спорт туридаги муваффақиятли ҳолатлардан бири ҳам шуғулланиш, машқлар ва мусобақалар жараёнида гандболчиларни ўйин фаолияти кўпинча тезлик кучланиш тайёргарлиги даражаси билан боғлиқ бўлиб, у махсус жисмоний тайёргарликнинг асоси ҳисобланади. Шунингдек, спортчининг техник услублари, тизимлари сакровчанликни ифодаланиши билан боғлиқ ва спорт мураббийининг махсус ишлаб чиққан дастури, гандболчиларни ҳам жисмоний, ҳам психологик махсус тайёргарлигини ошириш имконияти ва усулларига бевосита боғлиқдир. Бу каби машғулотларнинг тизимли, изчилликда ва махсус тактик ўргатилиши гандболчилар учун етарли ҳисобланади ва ўйинни бутунликдаги натижасида ҳал қилувчи таъсирни кўрсатади.

Кўпгина ҳолларда шуғулланиш жараёнида мутахассис спортчиларни тайёрлашда яхши натижага эришиш учун оёқлар ва қўллар ҳаракатидаги уйғунликни аниқ изоҳлаб бериши ва маҳорат билан ўргатишида юқорига икки оёқ итариши қўллар ҳаракати билан сакраш ёки турган жойидан узунасига сакраш қанақа амалга оширишини аниқ бажаришга ўргатиши зарурдир. Бундай сакрашлар мукаммал мўлжаллашган тизимга эга, уларни натижавийлиги, албатта спортчининг ўйин техникасини мукаммал ўзлаштириши ва мусобақа жараёнида касбий маҳоратини намоён қилиши билан белгиланади [4]. Югуриш жараёнида бир оёқ итарилиши билан сакрашлар икки оёқ итарилиши билан амалга оширилаётган сакрашлар билан бирга катта тезликда бажарилади ва сакрашнинг асосий кўриниши ҳисобланади. Ўйин (машғулот) жараёнига барча сакрашлар киради, яъни қачон спортчи тўпни қабул қилиб бир оёғидаги ҳолатни ўзгартириш техникасини яхши йўлга қўйиши, улоқтириш олдидан ёки ҳимояда сакраш учун қадам қўйиб, сўнгра икки оёқ билан сакрашни амалга ошириши керак. Бундай амалларни бажаришда итаришдан олдинги ҳаракатлар мушаклар компонентларини эгилувчанлик имкониятларининг юқорилиги талаб этилади ва мушаклар фаолиятига асосан сакраш тезлик-кучланиш машқлар гуруҳига, циклик ҳаракат тизимига қарайди, унда асосий итариш звено (бўлим) юқори даражадаги кучланиш ривожланади, бу эса реактив портлаш ҳусусиятига эга. Шу боисдан сакровчанлик энг асосий ўзига хос ҳаракатлар сифатини ифодаловчи манба ҳисобланади, итаришни якуний фазасида ҳаракат тезлигини ошириш учун мураббий бу вазифаларни тўғри олиб бориши мақсадга мувофиқдир. Гандболчида бу

кўрсаткич, бу вазифаларни тўғри бажариш қанча юқори бўлса, шунча команда учун катта фойда келтиради. Гандболчиларни сакровчанлик жараёнларини тарбиялашни барча услублари гандболчиларни жисмоний сифат комплексини ривожланишига қаратилган бўлиши керак, улар натижада итариш кучланишини юқорига кўтаришга таъсир қилиш имкониятини ҳамда махсус ҳаракт малакасини оширишга қаратилмоғи зарур. Шундай қилиб, гандболчиларни умумлашган тезлик кучланиш ҳусусиятларидан энг зарури сакровчанлик ҳисобланиб уни кўриниши оёқни портловчи кучида ифодаланади [5]. Уни ривожлантириш учун амалиётда динамик (ўсувчи) тезликдаги тартибдаги машқлардан фойдаланилади: махсус сакровчанлик машқлари, оғир нарсаларни оёқлар билан итариш ва улоқтириш, тортувчанлик юклар билан бажариладиган машқлар ва катта тезликни талаб қиладиган машқлардан иборатдир. Демак, ҳар бир мутахассис, спорт мураббийи ёш гандболчиларни тайёрлашда машғулотлар ва мусобақалар олди уларнинг нафақат жисмоний, балки психологик тайёргарлигига алоҳида эътибор бериши ғалаба учун муҳим шарт эканлигини билиши мураббийлик фаолиятидаги энг самарали омил эканлигидир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Арислонов И. Т. Методы развития физической подготовки и скоростной мощности на соревнованиях по гандболу //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 4 (49). – С. 243-247.
2. Арислонов И. Т. Взаимодействие физической природы и спорта в развитии физических и духовных качеств человека //Вестник науки. – 2022. – Т. 1. – №. 4 (49). – С. 238-242.
3. Усанов Е.И. Армрестлинг – борьба на руках: учеб.пособие/Е.И. Усанов, В.Н. Бурмистров. – М.: изд-во РУДН, 2002. – 289 с.

4. Курбонов И. К. Факторы, влияющие на подготовку к гандбольной тренировке: развитие скорости и подвижности спортсменов на соревнованиях //Вестник науки. – 2021. – Т. 1. – №. 6-1 (39). – С. 305-310.

5. Қурбонов И. К. Юқори малакали гандболчиларнинг рақабатдошлик фаолиятида самарали ҳаракатларни қўллаш //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 533-538.

WORDLY KNOWLEDGE