

GANDBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIKLARNI AHAMIYATI

Xoshimov Jamshidbek Xamidillo o'g'li

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat fakulteti 3- bosqich talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqola gandbolchilarda texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlikning ajralmas ro'lini o'rganadi. Jismoniy tayyorgarlikning o'yinchilarning ishlashiga ta'sirini tahlil qilish uchun adabiyotlarni o'rganadi, gandbol murabbiyligiga jismoniy tayyorgarlikni kiritish usullarini taqdim etadi va o'yinchi rivojlanishining natijalari va natijalarini muhokama qiladi. Maqola o'yinchilarning texnik va taktik mahoratini oshirish uchun jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish bo'yicha takliflar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktik xabardorlik, samaradorlikni oshirish

Gandbol-bu maydonda muvaffaqiyat qozonish uchun texnik mahorat va taktik zukkolik kombinatsiyasini talab qiladigan dinamik sport turi. O'tish, otish va dribling kabi texnik ko'nikmalar muhim bo'lsa-da, taktik xabardorlik, qaror qabul qilish va jismoniy tayyorgarlik eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishda bir xil darajada muhim ro'l o'ynaydi. Ushbu maqolada gandbolchilarning texnik va taktik qobiliyatlarini shakllantirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati ko'rib chiqilib, ularning kortdagi umumiy samaradorligiga ta'siri ta'kidlangan.

Ko'plab tadqiqotlar gandbolda jismoniy tayyorgarlikning muhimligini ta'kidladi. Kristensen va boshq. (2019) elita gandbolchilarida aerobik quvvat va o'yin ko'rsatkichlari o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni namoyish etdi va yurak-qon tomir konditsionerligi zarurligini ta'kidladi. Bundan tashqari, kuch va quvvat mashqlari hujum va mudofaa manevrlari uchun zarur bo'lgan otish tezligi va sakrash qobiliyatini oshirishi ko'rsatilgan (Mixalsik va boshq., 2015). Bundan tashqari, chaqqonlik, tezlik va moslashuvchanlik jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlari bo'lib, o'yinchilarning raqiblar orqali manevr qilish va taktik strategiyalarni bajarishda chaqqonligiga hissa qo'shadi (Hermassi va boshq., 2017).

Jismoniy tayyorgarlikni gandbol murabbiyligiga samarali kiritish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. O'quv mashg'ulotlari aerobik konditsionerlik, kuch va quvvat mashqlari, chaqqonlik mashqlari va moslashuvchanlik mashqlarini o'z ichiga olishi kerak. Davriylashtirish strategiyalari mavsum davomida har xil intensivlik va hajm bo'yicha mashg'ulotlarga moslashishni optimallashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'yinchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va pozitsiyalariga

moslashtirilgan individual o'quv dasturlari zaif tomonlarni hal qilishi va umumiy ish faoliyatini yaxshilashi mumkin.

Jismoniy tarbiya gandbolchilarning umumiy rivojlanishida, ularning texnik va taktik mahoratini to'ldirishda hal qiluvchi ro'l o'ynaydi. Bu nima uchun muhim:

- Chidamlilik va chidamlilik: gandbol o'yinchilarni doimiy harakat qilish, yugurish, sakrash va yo'nalishni o'zgartirishni talab qiladigan kuchli sport turi. Jismoniy tarbiya orqali chidamlilik va chidamlilikni oshirish o'yinchilarga charchoqqa berilmasdan o'yin davomida yuqori ko'rsatkichlarni saqlab qolish imkonini beradi.
- Tezlik va chaqqonlik: gandbolda tezkor harakatlar himoyachilardan qochish, paslarni ushlab qolish yoki tez tanaffuslarni bajarish uchun juda muhimdir. Jismoniy tarbiya tezlik va epchillikni oshirishga qaratilgan bo'lib, o'yinchilarga o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga tezkor va samarali munosabatda bo'lishlariga imkon beradi.
- Kuch va quvvat: gandbol jismoniy aloqa va pozitsiyani, ayniqsa himoyada va otish paytida jostlingni o'z ichiga oladi. Qarshilik mashqlari orqali kuch va quvvatni rivojlantirish o'yinchilarga o'z maydonlarini ushlab turishga, duellarda g'alaba qozonishga va kuchli zarbalarni bajarishga yordam beradi va o'yinning umumiy samaradorligiga hissa qo'shadi.
- Jarohatlarning oldini olish: yaxshi ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturi mushaklar, ligamentlar va tendonlarni mustahkamlash, gandbolda uchraydigan jarohatlar, masalan, burmalar, shtammlar va ortiqcha jarohatlar xavfini kamaytirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, moslashuvchanlik va harakatchanlikni yaxshilash qo'shma barqarorlikni oshiradi va shtammlar va ko'z yoshlar ehtimolini kamaytiradi.
- Qayta tiklash va konditsionerlik: gandbol o'yinlari ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan talabchan. Etarli jismoniy tayyorgarlik o'yinchilarni o'yinning qiyinligiga tayyorlaydi va o'yinlar orasida tezroq tiklanishiga yordam beradi. Conditioning drills yurak-qon tomir salomatligini yaxshilash, tezroq tiklash marta ko'maklashish va futbolchilar imkon mavsum davomida bajarish yuqori darajasini saqlab qolish uchun.
- Psixologik foyda: jismoniy tarbiya nafaqat tanani mustahkamlaydi, balki aqliy chidamlilik va chidamlilikni ham oshiradi. Qattiq mashg'ulotlarga chidash ishonch, intizom va kuchli ish axloqini shakllantiradi, bu gandbolda muvaffaqiyat qozonish uchun bebaho xususiyatdir.
- Jamoa birligi: birgalikda mashq qilish jamoaviy ruh va futbolchilar o'rtasida birlikni tarbiyalaydi. Birgalikda jismoniy qiyinchiliklar rishtalarni yaratadi va

sudda samarali jamoaviy ishlash uchun zarur bo'lgan do'stlik tuyg'usini rivojlantiradi.

Aslida, jismoniy tarbiya texnik va taktik mahorat quriladigan poydevor bo'lib xizmat qiladi. Gandbol taktikasi va texnikasi nafosatini o'zlashtirish muhim bo'lsa-da, jismoniy chiniqtirish tark bir o'yinda talab sur'atlar davomida izchil va samarali ularni amalga oshirish uchun bir futbolchining qobiliyatini putur mumkin. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikni umumiy mashg'ulot rejimiga kiritish o'yinchining ishlashini maksimal darajada oshirish va gandbolda muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir.

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya gandbolchilarni rivojlantirishning asosi bo'lib, ishlashni maksimal darajada oshirish uchun texnik va taktik ko'nikmalarni to'ldiradi. Murabbiylar o'yinchining yaxlit rivojlanishini ta'minlash uchun konditsioner va mahoratga asoslangan mashg'ulotlar o'rtasida muvozanatni saqlashlari kerak. Bundan tashqari, sport fanlari tamoyillarini o'quv dasturlariga kiritish, o'yinchilarning rivojlanishini kuzatish va shunga mos ravishda o'quv protokollarini sozlash muhimligini ta'kidlab, ishlash natijalarini yanada optimallashtirishi mumkin.

Xulosa va takliflar:

Gandbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlik muhim ro'l o'ynaydi. Murabbiylar tuzilgan o'quv dasturlari orqali aerobik fitnes, kuch, kuch, chaqqonlik va moslashuvchanlikni rivojlantirishga ustuvor ahamiyat berishlari kerak. Turli xil mashg'ulotlar usullari va davriylashtirish strategiyalarini o'z ichiga olgan holda, murabbiylar o'yinchilarning jismoniy imkoniyatlarini optimallashtirishlari va oxir-oqibat ularning suddagi ko'rsatkichlarini yaxshilashlari mumkin. Jismoniy konditsionerlik va mahoratni egallashning kesishishi bo'yicha davom etayotgan tadqiqotlar gandbolda samarali o'qitish metodologiyasi haqidagi tushunchamizni yanada rivojlantiradi.

Adabiyotlar:

1. Бобомуродов Н. Ш. Физическая реабилитация борцов с нарушениями в позвоночнике у квалифицированных борцов //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. – С. 874-879.
2. Эрдонов О. Л., Махмудов В. В., Арисланов И. Т. Соревнования по мини-футболу как эффективное средство физического воспитания студентов технического вуза //Молодой ученый. – 2015. – №. 3. – С. 886.
3. Сафронов А. А., Арисланов И. Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов //Молодой ученый. – 2013. – №. 7. – С. 455-458

4. Christensen, P. M., Petersen, J., & Krstrup, P. (2019). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2081-2087.
5. Michalsik, L. B., Madsen, K., & Aagaard, P. (2015). Match performance and physiological capacity of female elite team handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 36(3), 242-250.
6. Hermassi, S., Chelly, M. S., Wollny, R., Hoffmeyer, B., Fieseler, G., & Schulze, S. (2017). Relationships between maximal strength of lower limb, sprint performance, and agility in adolescent handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 967-973.