

Gandbol bo'yicha sportchilarning namunaviy xususiyatlari

Tolibjonov Sardorbek.

Qo`qon Davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti 2 kurs talabasi

Ahmedova Dilyora

Qo`qon Davlat pedagogika instituti jismoniy

madaniyat fakulteti 3 kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqola elita gandbol sportchilari tomonidan namoyish etilgan turli xil xususiyatlarni, ularning jismoniy xususiyatlarini, mahorat mahoratini, psixologik xususiyatlarini va ularning muvaffaqiyatiga hissa qo'shadigan mashg'ulot usullarini o'rganadi. Keng qamrovli adabiyotlarni ko'rib chiqish va empirik tahlil qilish orqali biz murabbiylar, sport olimlari va sportchilarning o'zlari uchun gandbolda yuqori ko'rsatkichlarga yordam beradigan omillarni chuqurroq tushunishga yordam beradigan qimmatli tushunchalarni taqdim etishni maqsad qilganmiz.

Kalit so'zlar: gandbol sportchilari, jismoniy sifatlar, mahorat malakasi, psixologik xususiyatlar, mashg'ulot usullari, ishlash ko'rsatkichlari.

Gandbol, dinamik va tezkor sport turi, o'z sportchilaridan o'ziga xos xususiyatlar to'plamini talab qiladi. Gandbol jamoasining muvaffaqiyati nafaqat individual iste'dodga, balki futbolchilarning jamoaviy mahoratiga ham bog'liq. Ushbu maqola gandbol bo'yicha elita sportchilarining ko'p qirrali jihatlarini o'rganib chiqadi, ularni gandbolning raqobatbardosh sohasida ajratib turadigan jismoniy, texnik va psixologik xususiyatlarga oydinlik kiritadi.

Mavjud adabiyotlarni batafsil ko'rib chiqish gandbol sportchilari uchun o'ziga xos jismoniy xususiyatlarning ahamiyati to'g'risida konsensusni ochib beradi. Tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik muhim tarkibiy qismlar sifatida paydo bo'lib, har tomonlama jismoniy profilning muhimligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari,

to'p bilan ishlash, tortishish aniqligi va mudofaa manevralari kabi texnik ko'nikmalar sportchining kortdagi umumiy samaradorligiga katta hissa qo'shadi. Gandbolda muvaffaqiyatga erishishda psixologik xususiyatlar, shu jumladan aqliy chidamlilik, qaror qabul qilish qobiliyatlari va jamoaviy ish ham muhim rol o'ynaydi.

Ushbu xususiyatlarni chuqurroq o'rganish uchun elita gandbol sportchilari ishtirokida keng qamrovli tadqiqot o'tkazildi. Turli raqobatbardosh darajadagi sportchilarning namunasi bir qator jismoniy testlar, texnik mahoratni baholash va psixologik baholash orqali baholandi. Tadqiqotda, shuningdek, ushbu sportchilar tomonidan qo'llaniladigan mashg'ulotlar rejimi va usullari va ularning ishlashga ta'siri o'rganildi.

Gandbol-bu jismoniy tayyorgarlik, chaqqonlik va jamoaviy ish kombinatsiyasini talab qiladigan dinamik jamoaviy sport turi. Gandbolda ustun bo'lgan sportchilar odatda ma'lum xususiyatlarga ega. Shuni yodda tutingki, individual o'yinchilar farq qilishi mumkin va bu xususiyatlar umumlashtirishdir:

Jismoniy Tayyorgarlik:

- Chidamlilik: gandbol o'yinlari tez sur'atda va o'yinchilar juda ko'p joylarni qamrab olishlari kerak. Yaxshi yurak-qon tomir sabr muhimdir.

- Kuch: o'yinchilar raqiblarni uloqtirish, blokirovka qilish va itarish kabi harakatlar uchun yuqori va pastki tana kuchini talab qiladi.

- Tezlik va chaqqonlik: tezkor harakatlar va yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyati hujum va mudofaa o'yinlari uchun juda muhimdir.

- Moslashuvchanlik: o'yinchilar ko'pincha to'plarga qo'l cho'zishlari, to'satdan burilishlar qilishlari va moslashuvchanlikni talab qiladigan turli harakatlarni bajarishlari kerak.

Texnik Ko'nikmalar:

- To'p bilan ishlash: dribling, pas berish va o'q otish kabi aniq to'p bilan ishlash ko'nikmalari asosiy hisoblanadi.

- Otish aniqligi: to'g'ri tortishish gol urish uchun juda muhimdir. O'yinchilarga qo'l-ko'zni yaxshi muvofiqlashtirish va bosim ostida nishonga olish qobiliyati kerak.

- Mudofaa qobiliyati: samarali himoya qobiliyatiga zarbalarni to'sish, paslarni ushlab qolish va raqib jamoaning o'yinlarini buzish kiradi.

Jamoaviy ish va aloqa:

- Jamoa o'yinchilarining mentaliteti: gandbol jamoaviy sport turi bo'lib, samarali muloqot va hamkorlik juda muhimdir. Aktyorlar jamoaviy strategiyalarni tushunishlari va bajarishlari kerak.

- Muloqot qobiliyatlari: maydonda aniq muloqot o'yinlarni muvofiqlashtirish va raqib jamoaning harakatlariga munosabat bildirish uchun juda muhimdir.

Aqliy Qattqlik:

- Fokus va konsentratsiya: o'yinning tezkor tabiati vaqtida diqqatni saqlash juda muhim. Sportchilar o'zgaruvchan vaziyatlarga tezda munosabat bildirish uchun hushyor turishlari kerak.

- Chidamlilik: gandbol jismoniy va ruhiy jihatdan qiyin bo'lishi mumkin. Sportchilar muvaffaqiyatsizliklardan qaytishlari va motivatsiyani saqlab qolishlari kerak.

Taktik Xabardorlik:

- O'yinni tushunish: o'yin taktikasini, shu jumladan hujum va mudofaa strategiyalarini yaxshi tushunish muhimdir.

- Qaror qabul qilish: tez qaror qabul qilish juda muhim, ayniqsa o'yinchilar ikkinchi darajali tanlov qilishlari kerak bo'lgan tezkor vaziyatlarda.

Intizom va Sport mahorati:

- Intizom: sportchilar keraksiz jazolardan qochib, qoidalar va qoidalarga rioya qilishlari kerak.

- Sport mahorati: raqiblarni, amaldorlarni va jamoadoshlarni hurmat qilish gandbolning asosiy jihati hisoblanadi. Yaxshi sport mahorati ijobiy o'yin muhitiga hissa qo'shadi.

Moslashuvchanlik:

- Moslashuvchanlik: turli o'yin uslublariga moslashish va raqibga asoslangan strategiyalarni sozlash qobiliyati qimmatlidir.

Esda tutingki, bu xususiyatlar umumlashtirishdir va individual sportchilar ba'zi

sohalarda boshqalarga qaraganda ko'proq ustun bo'lishi mumkin. Gandbolchilar ko'pincha ushbu ko'nikmalarni oshirish va har tomonlama o'yinni rivojlantirish uchun maxsus o'quv dasturlaridan o'tadilar.

Muhokama bo'limi murabbiylar va sportchilar uchun amaliy qo'llanmalar haqida tushuncha berib, tadqiqot natijalarining oqibatlarini o'rganadi. Jismoniy xususiyatlar, texnik ko'nikmalar va psixologik xususiyatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik o'rganilib, sportchini rivojlantirishga yaxlit yondashuv zarurligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, munozara o'ziga xos xususiyatlarni oshirish va umumiy ishlashni optimallashtirishda o'qitish usullarining rolini o'rganadi.

Xulosalar:

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot elita gandbol sportchilarining xususiyatlari haqida qimmatli tushunchalarni beradi. Jismoniy, texnik va psixologik jihatlarni o'z ichiga olgan gandbolda muvaffaqiyatning ko'p qirrali mohiyatini tushunish iste'dodlarni samarali aniqlash, sportchilarni rivojlantirish va murabbiylik strategiyalari uchun juda muhimdir.

Oldinga qarab, kelajakdagi tadqiqotlar gandbol sportchilariga maxsus mashg'ulotlarning uzoq muddatli ta'sirini chuqurroq o'rganishi mumkin. Bundan tashqari, ovqatlanish va tiklanish strategiyasi kabi tashqi omillarning ishlashga ta'sirini o'rganish gandbolda muvaffaqiyat determinantlarini yanada kengroq tushunishga imkon beradi.

Adabiyotlar.

1. Asci, A., & Acikada, C. (2007). Power production among different sports with similar maximum strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21, 10-16.
2. Bayios, I. A., Anastasopoulou, E. M., Sioudris, D. S., & Boudolos, K. D. (2001). Relationship between isokinetic strength of the internal and external shoulder rotators and ball velocity in team handball. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 229-235.

3. Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibanez, J., Gonzalez-Badillo, J. J., & Izquierdo, M. (2006). Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38, 357-366.
4. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd edn.). Champaign, IL: Human Kinetics
5. Montgomery, P. G., Pyne, D. B., Hopkins, W. G., Dorman, J. C., Cook, K., & Minahan, C. L. (2008). The effect of recovery strategies on physical performance and cumulative fatigue in competitive basketball. *Journal of Sports Sciences*, 26, 1135-1145
6. Powers, S. K., & Howley, E. T. (2001). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance* (7th edn.). New York: McGraw-Hill