



GANDBOLCHILAR UCHUN SPORT TAYYORLASH TIZIMINING ASOSIY ELEMENTLARI

Tleuov B.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Nukus filiali assistent-oqituvchisi*

Tayanch so'zlar: qo'l to'pi, federatsiyalar, sport, musobaqa, mahorat, hamkorlik, murabbiy, o'quv mashg'ulot, sport maktablari. Sport turlari, texnologiyalar, professional sport, taktik tayyorgarlik, texnika tayyorgarlik, motivatsiya, jismoniy tayyorgarlik, hujum, himoya.

Ключевые слова: ручной мяч, федерации, спорт, соревнования, мастерство, сотрудничество, тренер, тренинг, спортивные школы. Виды спорта, технологии, профессиональный спорт, тактическая подготовка, техническая подготовка, мотивация, физическая подготовка, атака, защита.

Key words: handball, federations, sports, competitions, skills, cooperation, coaching, training, sports schools. Sports, technology, professional sports, tactical training, technical training, motivation, physical training, attack, defense.

Резюме: Gandbolchilarning sport mashg'ulotlari tizimi sportchilarning ushbu o'yinda yuqori natijalarga erishishiga yordam beradigan turli jihatlarni o'z ichiga oladi. Sport mashg'ulotida sportchilar jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlikka ega bo'ladilar.

Резюме: Система спортивной тренировки гандболистов включает в себя различные аспекты, которые помогают спортсменам достигать высоких результатов в этой игре. В спортивной тренировке спортсмены имеют физическую подготовку, тактическую подготовку, техническую подготовку.

Summary: The system of sports training for handball players includes various aspects that help athletes achieve high results in this game. In sports training, athletes have physical training, tactical training, and technical training.

Tadqiqotning dolzarbligi. Jismoniy tayyorgarlik: Qo'l to'pi o'yinchilardan yaxshi jismoniy shaklda bo'lishni talab qiladi, chunki o'yin tez harakatlar, sakrash, manevrlar va boshqa o'yinchilar bilan aloqani o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, tezlik va muvofiqlashtirish mashqlarini o'z ichiga oladi. Qo'l to'pi o'yinning shiddati va jismoniy talablari tufayli o'yinchilardan jismonan sog'lom bo'lishni talab qiladi. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligining bir necha asosiy jihatlari: Chidamlilik: Gandbol uzoq vaqt davomida faol o'yinni o'z ichiga oladi, shuning uchun o'yinchilar



o'yin davomida yuqori darajadagi faollikni saqlab qolish uchun yaxshi chidamlilikka ega bo'lishlari kerak. Tezlik va chaqqonlik: hujumda ham, himoyada ham tezkor harakatlar gandbolning ajralmas qismidir. O'yinchilar maydon bo'ylab tez harakatlana olishlari, yo'nalishni keskin o'zgartirishlari va vaziyatlarga tezkor munosabatda bo'lishlari kerak. 2. Texnik tayyorgarlik: Gandbolchilar yaxshi o'yin texnikasiga ega bo'lishi kerak, shu jumladan to'pni qabul qilish va uzatish, darvozaga tashlash, himoyalaniish va o'yinning boshqa asosiy elementlari. Texnik tayyorgarlik o'yin mahorati va texnikasini yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Gandbolchilar yaxshi o'yin texnikasiga ega bo'lishi kerak, shu jumladan to'pni qabul qilish va uzatish, darvozaga o'q otish, himoyalaniish va o'yinning boshqa asosiy elementlari. Mana ulardan ba'zilari: To'pni qabul qilish va uzatish: Gandbolchilar jamoaning samarali hujumini ta'minlash uchun to'pni aniq qabul qilish va uzatishni bilishlari kerak. [1] Bunga qo'l va tanani to'g'ri joylashtirish, to'pning traektoriyasini baholash va to'g'ri qaror qabul qilish kiradi. Darvozaga otish:

Tadqiqotning maqsadi. Gandbolchilar gol urish uchun yaxshi zarba berish texnikasiga ega bo'lishlari kerak. Bunga tananing to'g'ri pozitsiyasi, qo'lning tebranishi, aniqligi va otish kuchi kiradi. Himoya: Gandbolchilar o'z darvozalarini samarali himoya qila olishlari va raqiblarining hujum harakatlariga to'sqinlik qila olishlari kerak. Bunga to'g'ri joylashish, faol harakat, zarbalarni to'sish va to'pni ushlab olish kiradi. O'yinning boshqa asosiy elementlari: Qo'l to'pida to'psiz harakat qilish, raqibni to'sish, to'p uzatish va hujum qilish uchun joy yaratish, jamoadoshlar bilan muloqot qilish ko'nikmalari ham muhim ahamiyatga ega. [2] Qo'l to'pi o'ynash texnikasi o'yinchilardan doimiy ravishda mashq qilish va mahoratini oshirishni talab qiladi. Muntazam mashg'ulotlar va mashg'ulotlar gandbolchilarga texnikasini yaxshilashga va maydonda samaraliroq bo'lishga yordam beradi. 3. Taktik tayyorgarlik: Qo'l to'pi jamoaviy o'yin bo'lib, o'yinchilar o'yin taktikasi va strategiyasini yaxshi bilishlari kerak. Bu turli hujumchilar va himoyani tushunishni o'z ichiga oladi. To'g'ri, gandbolda o'yinchilar o'yin taktikasi va strategiyasini yaxshi tushunishlari kerak. Bunga turli hujum va himoya taktikalarini bilish, shuningdek, maydondagi mavjud vaziyatdan kelib chiqib qaror qabul qilish qobiliyati kiradi. Hujum taktikasi kombinatsiyalangan o'yin, aylanishlar, to'p uzatish va otish joylarini yaratish va tezkor qarshi hujum o'yin uslubidan foydalanish kabi elementlarni o'z ichiga olishi mumkin. [3] Qo'l to'pidagi himoyalar odamdan odamga himoyadan tortib zona himoyasigacha bo'lishi mumkin. O'yinchilar raqibning harakatlari va maydondagi vaziyatga qarab taktikani o'zgartirishga tayyor bo'lishlari kerak. O'yinning taktikasi va strategiyasini tushunish gandbolchilarga tez va samarali qarorlar qabul qilish, jamoadoshlari bilan hamkorlik qilish va muvaffaqiyatga erishish uchun o'z



mahoratini eng yaxshi tarzda ishlatish imkonini beradi. Taktika va strategiyaning barcha bu jihatlari odatda mashg'ulotlarda va musobaqaga tayyorgarlik jarayonida o'rganiladi vaqo'llaniladi.[4] Gandbolchilarning taktik fikrlash va mahoratini rivojlantirishda tajriba, o'yin tahlili va jamoaviy ish ham muhim o'rin tutadi. Tajriba, o'yinni tahlil qilish va jamoaviy ish gandbolchilarni rivojlantirishda o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Bu jihatlarda qanday o'zaro ta'sir qiladi: 1. Tajriba: gandbolchi qanchalik ko'p tajribaga ega bo'lsa, u o'yin dinamikasi, taktikalari va strategiyalarini shunchalik yaxshi tushunadi. Tajriba o'yinchiga oldingi vaziyatlar asosida ma'lumotli qarorlar qabul qilishga, raqiblarning harakatlarini oldindan bilishga va o'zgaruvchan o'yin sharoitlariga tezda moslashishga yordam beradi. 2. O'yinni tahlil qilish: o'yinni tahlil qilish gandbolchilarga o'zlarining kuchli va zaif tomonlarini o'rganishga, shuningdek raqiblarning o'yinlarini tahlil qilishga imkon beradi.[5] Bu yaxshilanish sohalarini aniqlashga, yanada samarali taktika va strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Tahlil, shuningdek, xatolardan saboq olish va ularni tuzatish choralarini ko'rish imkonini beradi. 3. Jamoaviy ish: gandbol jamoaviy o'yin bo'lib, yaxshi jamoaviy ish muvaffaqiyatning asosiy omilidir.

Xulosa. Jamoa ishini rivojlantirish har bir o'yinchining roli va majburiyatlarini tushunishni, hamkorlik qilish, muloqot qilish va jamoaviy qarorlar qabul qilish qobiliyatini talab qiladi. Jamoa ishi, shuningdek, taktik fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi, chunki o'yinchilar sheriklarning harakatlariga moslashishni va birgalikda hujum va mudofaa sxemalarini yaratishni o'rganadilar. Tajriba, o'yin tahlili va jamoaviy ish o'zaro ta'sir qiladi va bir-birini to'ldiradi. O'yin tajribasi va tahlili o'yinchilarga taktik fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi va jamoaviy ish ularga ushbu taktik ko'nikmalarni amalda qo'llash imkonini beradi. Natijada gandbolchilar o'yinda yanada samarali va muvaffaqiyatli bo'lishadi.

ADABIYOTLAR:

1. Акрамов Ж.А. –Гандбол (учебник для УзГИФК) –Т. Lider Press 2008. 2.Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов –УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. Тошкент, УзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлиши 2005й.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р.И. Гандбол. (мусобака койдалари, уларни ташкил этиш ва утказим тизими) Тошкент, “Lider Press” нашриёти, 2007й
5. Pavlov Sh.K, Abdurahmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol” o‘quv uslubiy qo‘llanma, 2010y.
6. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik, 2017 y.
7. Tulaganov Sh.F, Raxmanova M.M “Gandbol nazariyasiva uslubiyati” o‘quv qo‘llanma, 2020 y.
8. Pavlov Sh.K, “Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)” (Gandbolchilarning Jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish) o‘quv qo‘llanma, 2021y.
9. Mo‘minov A.Sh. “Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)” o‘quv qo‘llanma, 2021 y.
10. Isroilov R.I. “Gandbolni o‘rgatish metodikasi” o‘quv qo‘llanma, 2021 y.