

GANDBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA YORDAMCHI JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYAT

Ergashaliyev Dostonbek No‘monjon o‘g‘li

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati kafedrası stajyor o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur tezisda gandbol sport to‘garagi qatnashchilari jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi jismoniy tayyorgarlikning roli hamda ushbu tayyorgarlik turi orqali qanday vazifalar hal erilishi haqida ma‘lumot va amayil tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Sport to‘garagi, jismoniy tayyorgarlik, yordamchi jismoniy tayyorgarlik

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING IN DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS OF HANDBALL PLAYERS

Ergashaliyev is the son of Dostonbek Nomonjan

Intern teacher of the Department of Sports Activities
of Namangan State University

ABSTRACT

This thesis describes the role of auxiliary physical training in the development of physical fitness of handball sports club participants, as well as information and recommendations on what tasks can be solved through this type of training.

Key words: Sports club, physical training, auxiliary physical training

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ РАЗВИТИЯ

Эргашалиев Достонбека Номонджанаивч

Преподаватель-стажер кафедры спортивной деятельности Наманганского
государственного университета

АННОТАЦИЯ

В данной дипломной работе описывается роль вспомогательной физической подготовки в развитии физической подготовленности воспитанников гандбольного спортивного клуба, а также информация и рекомендации о том, какие задачи можно решить с помощью данного вида тренировки.

Ключевые слова: Спортивный клуб, физическая культура, вспомогательная физическая культура.

Ishning dolzarbligi. Hozirda butun jahonda sport va jismoniy tarbiyaning ahamiyatini hisobga olmaslikni ilojisi yo‘q. Chunki, har bir millat o‘z vatani kelajagi bo‘lgan yosh avlod salomatligiga befarq bo‘lolmaydi. Mazkur vazifani oshirishni dastlab bog‘cha va maktab yoshidan amalga oshiriladi. Albatta maktab jismoniy tarbiyasi ko‘pgina muhim vazifalarni bajaradi. Shu vazifalar o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va sog‘lomlashtirish hisoblanadi. Ammo, ushbu vazifalarni amalga oshirishda ayrim nomutunosiblik yuzaga kelayotganini maktab sport to‘garaklari faoliyatini o‘rganish jarayonida guvohi bo‘lish mumkin. Umumta‘lim maktabining gandbolchilarga o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda ko‘proq etiborli bo‘lish talab etiladi. Chunki, bu yoshda bolalar o‘z rivojlanishi jadal bo‘lib, ularning o‘zini tutishi, fe‘l atvorida ham beqarorlik yuzaga kela boshlaydi. Manashunday vaziyatda o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik turlarini bilish juda ham ahamiyatlidir. Ko‘pchilikka ma‘lum sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikga alohida etibor beriladi. Ushbu tayyorgarlik turlari o‘ziga xos vazifalarni bajaradi. Manashu o‘ziga xoslikni bir biriga bog‘lash, ya‘ni umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus jismoniy tayyorgarlikga to‘g‘ridan to‘g‘ri o‘tib ketmasdan, o‘quvchining tayyorgarlik jarayoniga qandaydur yordam berish talabi yuzaga keladi. Bunday yordamni amalga oshirish uchun har bir gandbol sport to‘garagi murabbiysi yordamchi jismoniy tayyorgarlikni bilishi hamda mashg‘ulot vazifasi mos yordamchi jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlab qo‘llay olish malakasiga ega bo‘lishi juda ham dolzarb masala deb qaramoqdaman.

Ishning maqsadi: Gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yordamchi jismoniy tayyorgarlik ahamiyati aniqlash.

Ishning vazifalari: 1) to‘garak mashg‘ulotida qo‘llaniladigan vositalarni o‘rganish. 2) yordamchi jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bir biriga bog‘lovchi bo‘lib hizmat qilish aniqlash.

Mazkur tayyorgarlik turi haqida so‘z yuritishdan avval yuqoridagi ikki jismoniy tayyorgarlik turlari va ularni o‘ziga xosligi haqida qisqacha to‘xtalsak.

Gandbol sport mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarligida harakat(jismoniy) sifatlarini rivojlanishi tushuniladi: kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik. Sportda umumiy, yordamchi va maxsus jismoniy tayyorgarlik ajratiladi, ular sportchini musobaqaga tayyorlovchi vosita hisoblanadi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini rivojlanishining baholanishini ko'rsatgichi nerv-muskul apparatining miqdoriy va sifat ko'rsatgichidir.

Sportchini ko'p yillik tayyorgarligi bosqichlarida tayyorgarlik vositalari sportchining o'sayotgan organizmining moslashish darajasiga bog'liq holda o'zgarib boradi.

Jismoniy tayyorgarlik turlari.

1. **Umumiy jismoniy tayyorgarlik** qomatni to'g'ri bo'lishiga, barcha muskul gruppalari va xarakat sifatlarini umumiy rivojlanishiga, ya'ni yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi. Umumiy jismoniy tayyorlik kasb kasalliklarini oldini olishda va sportda tiklanish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

2. **Yordamchi jismoniy tayyorgarlik** maxsus jismoniy tayyorgarlikning birinchi pog'onasi bo'lib, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga, funktsional imkoniyatlarni va musobaqa yuklamalarini bajarishda va ulardan keyin tiklanishda nerv-muskul koordinatsiyasini ko'tarishga yo'naltirilgan.

3. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** musobaqa faoliyatida zarur bo'lgan maxsus harakat sifatlarini rivojlantiradi.

Gandbolchini har tomonlama tayyorgarligining asosiy mezonlari ularning musobaqa faoliyati natijalari hisoblanadi. Sportning har bir turida umumiy va yordamchi tayyorgarlik sport mutaxassisligi bilan bog'liqdir, ular sportchi jismoniy harakat aniqligiga erishishga yordamlashish uchun qaratilgan.

Ba'zi harakat sifatlarining ahamiyati, ularning har birini takomillashtirish usulni talab qiladi.

Masalan:

1) yuguruvchilarda:

- absolyut tezlikni oshirish;
- startni bajarishning tezligi;
- tezlikning elementar shakllarini takomillashtirish (reaktsiya vaqti, ba'zi harakatlarni bajarilish vaqti, harakat tempi).

2) gandbol sportida:

- raqibning kutilmagan harakatlariga e'tibor berishi;
- alohida texnik usullarni qo'llaganda tezlik sifatlarini namoyon qilish;
- mo'ljal olish va qaror qabul qilish tezligi;

- vaqt kamligi sharoitida va raqib tomonidan halal berilganda, hujum va himoya harakatlarida harakatlanishning tezligi;

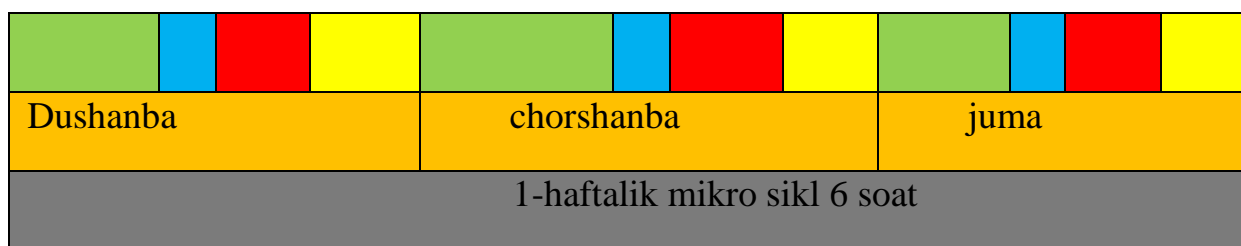
- sherik va raqiblar bilan guruh bo‘lib o‘zaro ta‘sir qilishning murakkabligini ko‘rish mumkin.

Har bir sport turning o‘ziga xosligi mavjud buni yuqoridagi ma’lumotlardan ko‘rishimiz mumkin. Gandbol sport to‘garak mashg‘ulotlarida o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni bog‘lovchi sifatida yordamchi jismoniy tayyorgarlikdan foydalanilinish yuqori samara beradi.

Bunda gandbolchilar mashg‘ulot jarayoniga ajratilgan vaqtni tayyorgarlik turlariga mos holda taxsimplash juda muhim hisoblanadi. Gandbol to‘garak mashg‘ulotlariga ajratilgan vaqt 2 akademik soat, ya’ni 90 daqiqa bo‘lsa shundan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga 25 daqiqa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka 20 daqiqa, yordamchi tayyorgarlikka 10 daqiqa, 30 daqiqa texnik-taktik tayyorgarlik uchun 5 daqiqa qayta tiklanish va yakuniy qisim uchun ajratilgan tartibda, mashg‘ulot olib borilsa, shunday tartiblashtirilsa, biz yuqorida keltirib o‘tgan yordamchi jismoniy tayyorgarlikni mashg‘ulotga joriy qilish imkoni tug‘iladi. Mazkur tayyorgarlikni gandbol mashg‘ulotida quydagicha tashkillash va o‘tkazish orqali gandbolchi o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga erishish mumkin bo‘ladi. Namuna sifatida biz mazkur mashg‘ulotning bir mikro siklini 1-jadvalda keltirib o‘tamiz.

1-jadval

13-14 yoshdagi gandbolchilarni 1-hafta (6 soat) lik mashg‘ulotining mikro sikli tuzulishi



Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Yordamchi jismoniy tayyorgarlik	Maxsus jismomiy tayyorgarlik	Texnik-taktik musobaqa tayyorgarligi
------------------------------	---------------------------------	------------------------------	--------------------------------------

Izoh:

XULOSA

Yosh gandbolchilarni tarbiyalashda va ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda avvalo mahg‘ulotni muntazam ravishta tashkillash talabi yuzaga keladi. Mazkur talabni bajarish uchun yosh gandbolchilarni mashg‘ulot talablaridan

beziymasdan ishtiyiq bilan mashq bajarishlarini ta'minlash juda muhim hisoblanadi. Yuqorida takitlangan yordamchi jismoniy tayyorgarlik shu vazifani amalga oshirishda juda ham yuqori samara berishi haqida ma'lumotlarni etiborga olgan holda tayyorgarlik turlaridan oqilona va maqsadli foydalanish eng kerak vosita bo'lib hizmat qiladi. Bundan tashqari sport to'garak mashg'ulotlarini o'tkazishdagi asosiy maqsadni hal etishda sog'lomlashtiruvchi va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi bo'lib hizmat qiladi deb hisoblaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2016. -410.b
2. F.A.Kerimov “ Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar”. Toshkent. “Zar qalam” - 2004.-447.b.
3. SH.K.Povlov,O.X.Abdalimov,Z.Ye.Yusupova. Gandbol nazaryasi va uslubiyoti. Darslik Toshkent 2017-yil 415.b
4. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi. Darslik –Toshkent 2014-yil 284 b
5. Морфология человека, под. ред. Б.А.Никитюк и В.П.Чтецова, уч. пос., 2-е изд., издательство МГУ, 1990, 67-68 стр.
6. Q.T. Arabboyev. “O'quv uslubiy majmua” QDPI 2021-2022 yil.