

GANDBOLSHILARDIN ULIWMA FIZIKALIQ TAYARLIĞI.

Niyazov Askarbay Tolibaevich

Ajiniyaz atındaǵı Nukus Mámleketlik Pedagogikalıq instituti

Sport pánleri kafedrası baslıǵı Professor.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14996600>

Annotatsiya. Gandbolda qollanılatusın usıllar, (texnikalıq) tájiriybelerdi sportshı óz iyiliwsheńligine qarap qalıplestirip baradı. Biraq, bunıń ózi bul sapanı tolıq 9 rawajlandırıw múmkinshiligin bermeydi. Bul sapanı nátiyjeli jetilistiriw ushın bulshıq et, shemirshek, buwınlardı sozıw, iyiw, jayıw, qısıw sıyaqlı arnawlı shınıǵıwları áste aqırınlıq penen úzliksiz qollanıw kerek boladı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq usılları gandbolshınıń hár tárepleme rawajlanıwına járdem beretuǵın jáne onıń ushın zárúrli bolǵan arnawlı sapalardı jetilistiriwge tásir etiwshi sportshınıń basqa iskerlik túrine ótiwde, hám de turmısta zárúrli kónlikpe hám tájiriybelerdi iyelewde tiykarǵı qural bolıp xızmet etetuǵın sapalar kompleksin rawajlandırıwǵa qaratılǵan bolıwı kerek. Gandbolshılar ushın ulıwma fizikalıq tayarlıq usılların tańlawda tómendegi zárúrli qaǵıydalardı esapqa alıw kerek.

Tayanish sózler: Ulıwma fizikalıq tayarlıq arnawlı, Sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı, Gandbolda qollanılatusın usıllar, Shınıǵıwlar gandbolshınıń nerv bulshıq etleri, qol to bı texnikası hám taktikasın ózlestiriw.

Gandbol sport oyınında tabısqa erisiw, olardıń fizikalıq tayarlıǵına tikkeley baylanıslı boladı. Ilimpazlar maman gandbol oyınshıların tayarlawda ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq dárejesiniń júdá úlken áhmiyetin atap ótip bul process texnikalıq uqıptı qalıplestiriwde tiykarǵı faktor bolıp xızmet etiwın kórsetip ótken. Zamanagóy joqarı texnologiyalı jámiyette jaslardıń sapalı fizikalıq rawajlanıwı geyde ekinshi dárejede qalıp ketedi. Qol topı sıyaqlı komandalıq sport túrleri óziniń ápiwayılıǵı hám tanısılıǵı menen baslanǵısh mektep jasındaǵı balalardı ózine tartatuǵın nátiyjeli shólkemlestirilgen-metodikalıq tálim forması bolıp tabıladı. N.P. Klusov, A. N. Evtushenko hám I.E. Turchinlardıń belgilep ótiwınshе fizikalıq tayarlıq, qol to bı texnikası hám taktikasın ózlestiriw hám olardı oyınlarda tabıslı qollawdıń tiykarǵı shárti bolıp tabıladı 3. Sportshınıń ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıǵı processinde dene tárbiyasınıń barlıq qurallarınan, yaǵnıy fizikalıq shınıǵıwlardıń shınıǵıw hám salamatlandırıwdaǵı tábiyiy faktorları (quyashta shınıǵıw, hawa hám suw ortalıǵınıń qásiyetleri), rejim hám basqa gigienalıq sharayatlardan paydalanıladı. Házirgi waqıtta sporttıń hámme túrlerinde fizikalıq tayarlıq eki; - ulıwma hám arnawlı tayarlıqtan ibarat. Ulıwma fizikalıq tayarlıq, arnawlı fizikalıq tayarlıq wazıypaların ámelge asırıwǵa járdem beredi.

Organizminin hámme sistemaların arnawlı fizikalıq hám qosımsha (járdemshi) dene tárbiyası usılları menen ajıralmas túrde qosıp alıp barılğan jaǵdayda ǵana sportshınıń ulıwma hám arnawlı shıdamlılıq háreket sapaları nátiyjeli rawajlanadı.

Bul jaǵday sportshınıń hár tárepleme rawajlanıwın hám joqarı nátiyjelerge erisiwın támiyinleydi. 3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение / – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 520 с. 7 Gandbol menen shuǵıllanatuǵın sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı tikkeley baǵdarǵa iye bolǵanlıǵı ushın, usı waqıtta organizminin ulıwma fizikalıq rawajlanıwı, bekkemleniwı hám shınıǵıwı menen tolıq baylanıslı boladı.

Gandbol sport túrindegi nátiyje tek sol sport túrinin ózine tán táreplerin ańlatıwshı ayırım qábiletler menen emes, al organizminin funktsional múmkinshilikleriniń ulıwma dárejesi menen de belgilenedi. Usınıń nátiyjesinde arnawlı fizikalıq tayarlıqtı, ulıwma fizikalıq tayarlıq penen birge qosıp alıp baratuǵın sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı hár tárepleme rawajlangan bolıwı múmkin. Ulıwma fizikalıq tayarlıq arnawlı fizikalıq tayarlıq ushın úlken orın payda etedi, yaǵnıy tańlangan sport túrinde joqarı nátiyjelerge erisiw ushın zárúrli shárt - sharayat retinde belgilenedi; kúshlilik, tezlik, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik, shaqqanlıqtıń hár tárepleme rawajlanıwın támiyinleydi. Sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı onıń qaysı sport boyınsha qanıgeskenligine baylanıslı boladı. Biraq qanıgeligine qarap oǵada úlken ayırmashılıqlar bolıwına qaramay, hámme tarawdaǵı ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń bir qatar uqsas tárepleri saqlanıp qaladı. Buǵan sebep birinshiden; Sporttıń hár túrliligi bir-birinen tek ózgeshelenip qalmaq belgili dárejede ulıwmalıqqa da iye ekenliginde bolsa; ekinshiden; Ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń mazmunı tek sport iskerligindegi wazıypalardı esapqa alıp belgililenbey, bálkim dene tárbiyasınıń ulıwma wazıypalarına da sáykeslendirip belgilewinde de bolıp tabıladı. Sol sebepli, biziń sharayatımızda sportshınıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı, ásirese sport sheberliginiń dáslepki waqıtlarında «Alpamıs» hám «Barshınay» test normativleriniń kriteriya hám talapların orınlaw menen baylanıslı boladı. Ilimpaz V.N Platonovtıń pikirine qaraǵanda ulıwma fizikalıq tayarlıq túsiniǵı bul sportshınıń háreket sapaların hár tárepleme garmonik túrde rawajlanganlıq dárejesin ańlatadı. 8 Gáp ulıwma fizikalıq tayarlıq hám sonıń menen birge sportshılardı tayarlawda háreket sapaların (tezlik, kúsh, shıdamlılıq, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik) bir-birine baylanıstırıp qalıplestiriw zárúrligi haqqında barar eken, buǵan baylanıslı tezlik - kúsh sapasına óz aldına pát beriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı. Gandbolda orınlanatuǵın háreket tájiriyesi negizinde tezlik-kúsh sapası sheshiwshi zárúrli derek bolıp esaplanadı. Yu.I. Portnıxtıń kitabında uzaq jıllar dawamında hár túrli jastaǵı hám úlken tájiriyebege iye gandbolshılar ústinde izertlewler ótkeriw nátiyjesinde fizikalıq sapalardıń texnikalıq uqıbına hám jarıs procesine tuwrıdan-tuwrı baylanıslı ekenligin atap ótedi. Onıń pikirine qaraǵanda, fizikalıq sapalar qanshelli joqarı dárejede qalıplesken bolsa sport uqıbı da sonshelli jetilisip ósip baradı.

Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analiziniń túsiniğine qaraǵanda ol tańlangan temanın qanshelli aktual ekenliginen derek berip turıptı. Haqıyqattan da ulıwma fizikalıq tayarlıq jas gandbolshılardı tayarlawdaǵı eń zárúrli tiykar retinde sport sheberligin nátiyjeli qalıplestiriwde júdá úlken faktor bolıp esaplanadı. Usınıń menen birge ilimiy maǵlıwmatlardıń analizine qarasaq hár qanday fizikalıq tayarlıq procesi de fizikalıq sapalardıń nátiyjeli rawajlanıwına alıp kele bermeydi hám texnikalıq-taktikalıq uqıptıń qalıplesiwine unamlı tásir ete almawı múmkin. Bunda kerisinshe, kópshilik waqıtlarda olardıń sport uqıbına unamsız tásir etiw de biykarǵa emes. Sonlıqtan oqıw trenirovka processinde fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qollanıw hár bir gandbolshınıń jası, gandbol sport oyınıń qásiyeti hám sportshınıń tájiriybesi hám de násillik imkaniyatların itibarǵa alıwdı talap etedi. Sol sebepli jas gandbolshılardı tayarlaw máselesi sport trenirovkası processinde belgili bir maqsetke baǵdarlangan fizikalıq shınıǵıwlar kompleksinen ibarat bolıwǵa shaqıradı. Tájiriybeli gandbolshılardı tayarlawda hám texnikalıq sheberligin qalıplestiriwde iyiliwsheńlik sapası da zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı.

Gandbolda qollanılatuǵın usıllar, (texnikalıq) tájiriybelerdi sportshı óz iyiliwsheńligine qarap qalıplestirip baradı. Biraq, bunıń ózi bul sapanı tolıq 9 rawajlandırıw múmkinshiligin bermeydi. Bul sapanı nátiyjeli jetilistiriw ushın bulshıq et, shemirshek, buwınlardı sozıw, iyiw, jayıw, qısıw sıyaqlı arnawlı shınıǵıwlardı áste aqırınlıq penen úzliksiz qollanıw kerek boladı.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq usılları gandbolshınıń hár tárepleme rawajlanıwına járdem beretuǵın jáne onıń ushın zárúrli bolǵan arnawlı sapalardı jetilistiriwge tásir etiwshi sportshınıń basqa iskerlik túrine ótiwde, hám de turmısta zárúrli kónlikpe hám tájiriybelerdi iyelewde tiykarǵı qural bolıp xızmet etetuǵın sapalar kompleksin rawajlandırıwǵa qaratılǵan bolıwı kerek.

Gandbolshılar ushın ulıwma fizikalıq tayarlıq usılların tańlawda tómendegi zárúrli qaǵıydalardı esapqa alıw kerek. -Shınıǵıwlar gandbolshınıń nerv bulshıq etleri shıdam bere alatuǵınday hám organizmdegi barlıq sistemalardıń is-háreketine jaqın bolıwı kerek.

Shınıǵıwlar arnawlı sapalardı rawajlandırıwǵa járdem beriwi kerek. Buǵan mısıl retinde, gandbol oyınında bir qansha akrobatik shınıǵıwlardı sherigi menen qarsılıq kórsetilgen jaǵdayda jup-jup bolıp islenetuǵın shınıǵıwlar hám basqalardı kiritiwimiz múmkin. -Shınıǵıwlardıń háreket koordinaciýaların rawajlandırıw hám de sportshı iskerligin ózgeriwshi jaǵdayların hár qıylı háreket ámelleri menen bayıtıw kerek. -Shınıǵıwlar sportshınıń basqa háreketler hám oraylıq nerv sistemasınıń iskerliginiń tezirek tikleniwine xızmet etiwı kerek. Bularǵa sayaxatlar, krosslar, paxodlar, háreketli oyunlar, erkin júziw hám ashıq hawada ózgeshe sharayatta ótkeriletuǵın basqa oyunlar kiredi.

Arnawlı háreket tájiriybelerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan úlken kólemdegi jumıstı nátiyjeli orınlaw ushın zárúr bolǵan arnawlı baǵdarǵa tómendegi wazıypalar kiredi.

1. Tiykarınan gandbol ushın kóbirek tán bolǵan sapalardı rawajlandırıw.

2. Gandbolshi háreketlerinde kóp qatnasıwshı fizologik sistemalar toparın tańlap rawajlandırıw. Bunda járdemshi fizikalıq tayarlıqtıń aldınǵı quralları retinde sonday shınıǵıwlar qollanıladı, olar óziniń kinematik hám dinamikalıq quramı, hám de nerv bulshıq et kernewi qásiyetine qaray gandbolshınıń jarıs iskerliginde orınlaytuǵın tiykarǵı háreketlerine sáykes bolıp tabıladı. Bunday shınıǵıwlar arasında tómendegilerdi ajratıw múmkin.

-Texnikanıń hár túrli usılların qaǵıyda boyınsha orınlaw.

-arnawlı trenajyor úskenelerinde orınlanatuǵın shınıǵıwlar.

-Gandbolshılar sport manekeni menen shınıǵıwlar.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq; háreketleniw sapaların gandbolshılardıń jarıs iskerligi qásiyetlerinde qoyılatuǵın talaplarǵa qatań ámel etken jaǵdayda rawajlandırıwǵa qaratılǵan.

Sol sebepli, trenirovka processinde kórsetilgen fizikalıq tayarlanıw tańlangan sport túriniń ózine tán talaplarına juwap bere alatuǵın fizikalıq sapanı tárbiyalaw processinen ibarat bolıp esaplanadı.

Sonı ayırıqsha atap ótiw kerek, sport túrlerinde sportshınıń fizikalıq sapalarına arnawlı talaplar qoyıladı, bunda hár qıylı fizikalıq sapalar ózine tán sáykeslengen bolıwın hám sáwleleniwın talap etedi.

Mısalı gandbolshi birinshi nábette tezlik-kúsh sapalarınıń arnawlı baǵıtında bolıwın (geyde onı kúsh-quwat dep ataladı), sonıń menen birge bulshıq et qısqarıwınıń energetikalıq resursların anaerob (kislород jetispegen jaǵdayda) paydalanıwǵa tiykarlangan tezlikke shıdamlılıǵın talap etedi. Hár túrli fizikalıq sapalardı ózine tán túrde sáwlendiriw hám sáykeslendiriwge tiykarlangan, mine usınday specfik qábiiletlerdi tárbiyalawǵa sportshınıń arnawlı fizikalıq tayarlanıwı arqalı erisiledi.

Jas sportshılardı tayarlawda maqsetli túrde jobalastırılǵan fizikalıq tayarlıq sheberligin qalıplestiriw hám jarıs dawamında joqarı nátiyjege erisiw júdá zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı.

Bunıń tiykarǵı sebeplerinen biri shınıǵıwlarda qollanılgan ol yamasa bul fizikalıq shınıǵıwlardıń kolemi hám kúshi, hám de bul kórsetkishlerdiń shuǵıllanatuǵınlar organizmine tásir etiw dárejesi (organizmniń júklege bolǵan juwap rakciyası) obyektiv túrde bahalanbawlıǵında bolıp tabıladı.

Sol sebepli de oqıw trenirovka processinde qollanılp atırǵan fizikalıq júkemeler (fizikalıq shınıǵıwlar)dıń shuǵıllanıwshılar organizminiń funksional múmkinshiliklerine sáykesligi itibarǵa alınıwı sol júkemelerdi maqsetke muwapıq joybarlaw imkanın beredi.

Gandbolshınıń arnawlı, ulıwma fizikalıq tayarlıǵın nátiyjeli rawajlandırıwda tiykarǵı qurallardan biri maydanda yaǵnıy oyın processindegi texnikalıq tájiriybeler bolıp tabıladı.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 60-sonli Qarori. 2022 yil 28 yanvar'.
2. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risidagi"gi Qonuni. –Toshkent.
3. Ózbekstan Respublikası Prezidenti Shavkat Mirziyoevniń Oliy Majlis hám Ózbekstan xalqına múrájatı. 21.12.2022 j.
4. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni (04-sentyabr 2015-yil).
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmanov, J.Akromov "Gandbol" darslik. T, WzDJTI
6. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
7. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich
8. Джанходжаев, Н. (2024). Проблемы и перспективы применения нейронных сетей в сфере образования. Confrencea, 10, 177-183.
9. Jumaniyazov D.Monografiya 10-12 JASLI GANDBOLSHÍLARDÍN ULÍWMA FIZIKALÍQ TAYARLÍQ QURALLARÍNÍN NÁTIYJELILIGIN ASÍRÍW METODLARÍ