

GANDBOL SPORT OYÍNINIŇ ILIMIY-TEORIYALÍQ JAǴDAYÍ

Najimov Kómekbay Ibragimovich

Ajiniyaz atındaǵı NMPI diń Sport pánleri kafedrası úlken oqitiwshisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15514232>

Annotatsiya. Gandbol menen shuǵıllanatuǵın sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı tikkeley baǵdarǵa iye bolǵanlıǵı ushın, usı waqıtta organizimniń ulıwma fizikalıq rawajlanıwı, bekkemleniwi hám shınıǵıwı menen tolıq baylanıslı boladı.

Gandbol sport túrindegi nátiyje tek sol sport túrińiń ózine tán táreplerin ańlatıwshı ayırım qábiiletler menen emes, al organizimniń funkcional múmkinshilikleriniń ulıwma dárejesi menen de belgilenedi.

Tayanish so`zleri: Gandbol, Sportshı, arnawlı fizikalıq tayarlıǵı, Gandbol texnikası hám taktikasın ózlestiriw hám olardı oýınlarda tabıslı qollawdıń tiykarǵı shárti bolıp tabıladı.

Gandbol sport oýımında tabısqa erisiw, olardıń fizikalıq tayarlıǵına tikkeley baylanıslı boladı.

Ilimpazlar maman gandbol oýınshılardıń 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 tanıslıǵı 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 ótiwinshe fizikalıq tayarlıq, qol tobtı texnikası hám taktikasın ózlestiriw hám olardı oýınlarda tabıslı qollawdıń tiykarǵı shárti bolıp tabıladı¹.

Sportshınıń ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıǵı processinde dene tárbiyasınıń barlıq qurallarınan, yaǵnıy fizikalıq shınıǵıwılardıń shınıǵıwı 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.

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

Bul jaǵday sportshınıń hár tárepleme rawajlanıwın hám joqarı nátiyjelerge erisiwin támiyinleydi.

Gandbol menen shuǵıllanatuǵın sportshılardıń fizikalıq tayarlıǵı tikkeley baǵdarǵa iye bolǵanlıǵı ushın, usı waqıtta organizimniń ulıwma fizikalıq rawajlanıwı, bekkemleniwi hám shınıǵıwı menen tolıq baylanıslı boladı.

Gandbol sport túrindegi nátiyje tek sol sport túrińiń ózine tán táreplerin ańlatıwshı ayırım qábiiletler menen emes, al organizimniń funkcional múmkinshilikleriniń ulıwma dárejesi menen de belgilenedi.

Usınıń nátiyjesinde arawlı fizikalıq tayarlıqtı, ulıwma fizikalıq tayarlıq penen birge qosıp alıp baratúǵın sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı hár tárepleme rawajlanǵan bolıwı múmkin.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq arawlı 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 qánigeleskenligine baylanıslı boladı. Biraq qánigeligine 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 qalmay 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.

Iлимпaz V.N Platonovtıń pikirine qaraǵanda ulıwma fizikalıq tayarlıq túsinigi bul sportshınıń háreket sapalarınıń hár tárepleme garmonik túrde rawajlanǵanlıq dárejesin ańlatadı.

Ǵap 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 orınlanuǵın háreket tájiriyesi negizinde tezlik-kúsh sapası sheshiwshi zárúrli derek bolıp esaplanadı.

Yu.I. Portnixtıń kitabında uzaq jıllar dawamında hár túrli jastaǵı hám úlken tájiriyege iye gandbolshılar ústinde izertlewler ótkeriw nátiyjesinde fizikalıq sapalardıń texnikalıq uqıbına hám jarıs procesine tuwrıdan-tuwrı baylanıslı ekenligin atap ótedi. Onıń pikrine qaraǵanda, fizikalıq sapalar qanshelli joqarı dárejede qalıplesken bolsa sport uqıbı da sonshelli jetilisip ósip baradı.

Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analiziniń túsinigine qaraǵanda ol tańlangan temanıń 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 tájiriyesi 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 qáiplestiriwde iyiliwsheńlik sapası da zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı.

Gandbolda qollanılatuǵın usıllar, (texnikalıq) tájiriybelerdi sportshı óz iyiliwsheńligine qarap qáiplestirip baradı. Biraq, bunıń ózi bul sapanı tolıq rawajlandırıw múmkinshiligin bermeydi. Bul sapanı nátiyjeli jetilistiriw ushın bulshıq et, shemirshék, 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.

-Shınıǵıwlar gandbolshınıń nerv bulshıq etleri shıdam bere alatuǵında hám organizmdegi barlıq sistemalardıń is-háreketine jaqın bolıwı kerek. Shınıǵıwlar arnawlı sapalardı rawajlandırıwǵa járdem beriwı kerek.

Buǵan misal retinde, gandbol oyınında bir qansha akrobatik shınıǵıwları sherigi menen qarsılıq kórsetilgen jaǵdayda jup-jup bolıp islenetuǵın shınıǵıwlar hám basqalardı kiritiwimiz múmkin.

-Shınıǵıwlarıń háreket koordinaciyaların rawajlandırıw hám de sportshı iskerligin ózgeriwshi jaǵdayların hár qıylı háreket ámeleri 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 fizikalıq tayarlıq - bul gandbolshılar ushın zárúr bolǵan ayırıqsha sapaların rawajlandırıw processı. Bul sapalar oyun sharayatına uqsas sharayatlarda hám kónlikpelerdi iyelew menen bekkem baylanıslı halda rawajlanadı. Kónlikpelerdi iyelew hám taktika menen jaqın baylanıslar bar. Solay etip, oyınshı olardan oyında paydalana alıwı ushın arnawlı fizikalıq sapalar kerek. Bul eki túrdegi shınıǵıwlar bir-biri menen bekkem tıǵız baylanıslı hám bir-birin toltırıp baradı. 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. Gandbolshı 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 gandbolshılarıń 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.

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

Mısalı gandbolshı birinshi nábette tezlik-kúsh sapalarınń arnawlı bağıtında 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 sáwlelendiriw hám sáykeslendiriwge tiykarlangan, mine usınday specfik qábiletlerdi tárbiyalawǵa sportshınıń arnawlı fizikalıq tayarlanıwı arqalı erisiledi.

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 Mirziyoevtiń 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 2005 y.
6. T.S.Usmonxwjaev "Harakatli wyinlar" Wquv qwllanma T.: Wqituvchi 1992 y.
7. Ígnateva, V.Ya. Gandbol : ucheb. posobie dlya in-tov fiz. kulturı / V.Ya. Ígnateva, Yu.M. Portnov. – M. : FON, 1996. – 314 s.
8. K.M.Mah'kamdjanov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "Íqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
9. Ígnateva, V.Ya. Podgotovka gandbolistov na etape visshego sportivnogo masterstva : ucheb. posobie / V.Ya. Ígnateva, V.Í. Txorev, Í.V. Petracheva. – M. : Fizicheskaya kultura, 2005. – 276 s.
10. B.B.Nigmanov, F.Xwjaev, K.D.Raximqulov "Sport wyinlari va uni wqitish metodikasi" wquv qwllanma Ílm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.