GANDBOLSHILARDIŃ ARNAWLI FIZIKALIQ TAYARLIǴI PROTCESSI

Murzamuratov Jangabay Jamalatdinovich
Ajiniyaz atindaǵi NMPI Sport pánleri kafedrasi aǵa oqitiwshisi

https://doi.org/10.5281/zenodo.15531213

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

Sol sebepli, trenirovka processinde kórsetilgen fizikalıq tayarlanıw tańlanǵan 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 sáwleleniwin talap etedi.

Tayanish so`zler: *Arnawlı fizikalıq tayarlıq, gandbolshılar, processi, Texnikanı, arnawlı trenajyor.*

Abstract. *Special physical training is aimed at developing movement qualities while strictly adhering to the requirements for handball players' competitive performance.Therefore, physical training demonstrated in the training process is the process of developing physical qualities that meet the specific requirements of the chosen sport.It should be especially noted that in sports, special requirements are imposed on the physical qualities of an athlete, which require the specific adaptation and manifestation of various physical qualities.*

Keywords: *Special physical training, handball players, process, technique, special simulator.*

Arnawlı fizikalıq tayarlıq - bul gandbolshılar ushın zárúr bolǵan ayriqsha sapaların rawajlandırıw processi. Bul sapalar oyın 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 [1].

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 aldıńǵı 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 ajıratıw 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 tańlanǵan 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 sáwleleniwin talap etedi.

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

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

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

Sol sebepli de oqıw trenirovka processinde qollanılıp atırǵan fizikalıq júklemeler (fizikalıq shınıǵıwlar)dıń shuǵıllanıwshılar organizminiń funkcional múmkinshiliklerine sáykeslıǵı itibarǵa alınıwı sol júklemelerdi maqsetke muwapıq joybarlaw imkanın beredi.

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

Yu.V. Vershanskiydiń gúzetiwlerine qaraǵanda belgilengen sport túrlerinen jáhán chempionatlarına qatnasıwshılardıń jarıs dawamında orınlaǵan texnikalıq tájiriybeleri óz nátiyjesin keskin páseytken. Bul jaǵday mine sol sport oyını túrlerine qatnasıwshı sportshılardıń arnawlı shıdamlılıǵınıń joqarı dárejede qálipleskenligine itibar qaratadı.

Bunnan belgili boladı, sportshılardıń texnikalıq sheberligin jarıs dawamında uzaq waqıt saqlap turıwda arnawlı shıdamlılıq sapası óz aldına orın iyeleydi. Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, ulıwma fizikalıq tayarlıǵı rawajlanǵan jaǵdayda uqıp áste-aqırın qáliplesiwi tastıyıqlanǵan.

Belgili ilimpaz I.P Klusovtıń pikirine qaraǵanda ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń rawajlanǵanlıǵı, gandbolshı ushın arnawlı texnikalıq shınıǵıwlardı uzaq waqıt dawamında úlken kólemdegi sharshaw tásirleri sezilgenshe ámelge asırıwı kerek boladı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq ortasha kúsheniwde kóp kólemli shınıǵıwlardı (uzaq aralıqqa juwırıw, júziw, velosipedte júriw hám t.b.) turaqlı túrde orınlaw tiykarında qáliplestiriledi.

V.Ya Ignatev hám basqalar gandbolshılardıń fizikalıq sapaların bahalaw ushın tómendegi test shınıǵıwların usınıs etken.

- joqarı starttan 30 metrge juwırıw.
- arqanǵa ayaqlar járdemisiz shıǵıw (5 m).
- qol, jelke hám bel, ayaq bulshıq etleri jumıs koefficentin anıqlaw.
- bir orında turıp joqarıǵa sekiriw.
- 2 x800 metrge juwırıw.
- úlken tezlikte (20 s) hár qıylı inventarlardan paydalanıw.

Sh.K. Pavlov, J. A. Akramov, F.A. Abduraxmonov hám basqalar tezlik-kúsh hám arnawlı shınıǵıwlar sapaların rawajlandırıwǵa shınıǵıwlar menen uzaq múddet dawamında úzliksiz

shuǵıllanıw nátiyjesinde gandbolshılardıń texnik-taktikalıq uqıbı hám de taǵı basqa qábiletleri qanshelli sezilerli dárejede qáliplesiwi múmkinligin izertlew tiykarında tastıyıqlap bergen. Ápiwayı hám quramalı háreket reakciyasınıń waqtı túrlishe boladı. Reakciya tezligi tek gandbolshınıń qorǵaw hám qarsı hújim háreketlerinde emes, bálkim hújim menen óz aldına háreketlerde de úlken áhmiyetke iye.

Qorǵanıw hám qarsı hújimde gandbolshıda qadaǵan etilgen háreketler bar.

Qarsılastıń bul háreketi signal wazıypasın ótep, sol háreket ushın jaqsı sharayat jaratıwshı qarsılastıń jaǵdayı yamasa onıń háreketi gandbolshı ushın signal bolıp esaplanadı.

Solay etip, ol gandbolshılardıń jarıslardaǵı háreket reakciyasına juwap reakciyası harakterine iye boladı. Háreket reakciyasınıń tezligi bolsa, gandbolshınıń hár bir háreketinde júzege keledi, dewimiz múmkin. Bul hárekettiń qorǵanıw hám qarsı hújim ruwxında bolıwına qaramastan, ne ushın gandbolshı háreket signallarına tez yamasa áste itibar beredi yamasa olarǵa pútkilley itibar bermeydi. Háreket reakciyasınıń tezligi nege baylanıslı degen sorawlar tuwılıwı múmkin.

Bunda gandbolshınıń jeke qásiyetleri jáne onıń sport forması jaǵdayınan tısqarı ámeliy tájriybesiniń baylıǵı menen baylanıslı faktorlar da esapqa alınıwı kerek.

Mısal ushın, usı waqıtta qarsılastıń háreketi yamasa ózine qanday qáwip tuwılǵanlıǵın seziwi hám qarsılastiń háreketin túsiniwine jáne onıń ózi usıllardı hújim ushın paydalana alıwına baylanıslı boladı.

Gandbolshınıń jeke qásiyetleri jáne onıń sport formasındaǵı jaǵdayı, háreketti bahalawdaǵı ámeliy tájiriybesi hám qarsılastiń qaysı jaǵdayda turǵanı, juwap háreketiniń quramalılıq dárejesi, juwap háreketin qanshelli tez orınlay alıwı hám shaqqanlıǵına baylanıslı boladı.

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, WzDJTİ 2005 y.
6. T.S.Usmonxwjaev “Harakatli wyinlar” Wquv qwllanma T.: Wqituvchi 1992 y.
7. İgnateva, V.Ya. Gandbol : ucheb. posobie dlya in-tov fiz. kulturı / V.Ya. İgnateva, Yu.M. Portnov. – M. : FON, 1996. – 314 s.
8. K.M.Mah’kamdjanov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “İqtisod -moliya” 2008 yil - 300 b.
9. İgnateva, V.Ya. Podgotovka gandbolistov na etape vısshego sportivnogo masterstva : ucheb. posobie / V.Ya. İgnateva, V.İ. Txorev, İ.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 İlm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

11. J.Akramov GANDBOL Tashkent «Lider Press» 2008
12. Platonov, V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshaya teoriya i eë prakticheskie prilojeniya / V.N. Platonov – Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
13. Alabin V.G., Alabin A.V., Bizin V.P. Mnogoletnyaya trenirovka yunıx sportsmenov. Xarkov, «Osnova» nashriyoti,1993. – 244b.
14. Xalmuratov, M. (2025). DENE TÁRBIYASI OQITIWSHILARINIŃ KÁSIBIY TAYARLIǴIN RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern Science and Research, 4(3), 390-395.
15. Халмуратов, М. Т. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ. Science and innovation, 2(Special Issue 7), 406-410.