GANDBOLSHILARDIN ULIWMA FIZIKALIQ TAYARLIǴINA SIPATLAMA

Djanxodjaev Nurlan
Berdaq atindagi QMU
Dene madeniyati teoryasi ham metodikasi kafedrasi asistent oqitiwshisi.
https://doi.org/10.5281/zenodo.17858999

Annotatsiya. *Gandbolda qollanılatuǵın usıllar, (texnikalıq) tájiriybelerdi sportshı óz iyiliwsheńligine qarap qáliplestirip 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.*

Tayanish sózler: *Ulıwma fizikalıq tayarlıq arnawlı, Sportshınıń fizikalıq tayarlıǵı, Gandbolda qollanılatuǵın usıllar, Shınıǵıwlar gandbolshınıń nerv bulshıq etlerı, qol tobı 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 qáliplestiriwde tiykarǵı faktor bolıp xızmet etiwin 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 tobı 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. Organizmniń 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. 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 organizimniń ulıwma fizikalıq rawajlanıwı, bekkemleniwi hám shınıǵıwı menen tolıq baylanıslı boladı. Gandbol sport túrindegi nátiyje tek sol sport túriniń ózine tán tárеplerin ańlatıwshı ayırım qábiletler menen emes, al organizmniń funkcional múmkinshilikleriniń ulıwma dárejesi menen de belgilenedi.

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

Ulıwma fizikalıq tayarlıq arnawlı fizikalıq tayarlıq ushın úlken orın payda etedi, yaǵnıy tańlanǵan 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. Ilimpaz V.N Platonovtıń pikirine qaraǵanda ulıwma fizikalıq tayarlıq túsinigi bul sportshınıń háreket sapalarınıń hár tárepleme garmonik túrde rawajlanǵanlıq dárejesin ańlatadı. 8 Gáp ulıwma fizikalıq tayarlıq hám sonıń menen birge sportshılardı tayarlawda háreket sapaların (tezlik, kúsh, shıdamlılıq, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik) bir-birine baylanıstırıp qáliplestiriw zárúrligi haqqında barar eken, buǵan baylanıslı tezlik - kúsh sapasına óz aldına pát beriw maqsetke muwapıq bolıp tabıladı.

Gandbolda orınlanatuǵın háreket tájiriybesi negizinde tezlik-kúsh sapası sheshiwshi zárúrli derek bolıp esaplanadı. Yu.I. Portnixtıń kitabında uzaq jıllar dawamında hár túrli jastaǵı hám úlken tájiriybege 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 qáliplesken bolsa sport uqıbı da sonshelli jetilisip ósip baradı. Joqarıda belgilengen ilimiy ádebiyatlardıń analiziniń túsinigine qaraǵanda ol tańlanǵan temanıń qanshelli aktual ekenliginen derek berip turıptı.

Haqıyqattan da ulıwma fizikalıq tayarlıq jas gandbolshılardı tayarlawdaǵı eń zárúrli tiykar retinde sport sheberligin nátiyjeli qáliplestiriwde 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 qáliplesiwine 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 qáliplestiriwde iyiliwsheńlik sapası da zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı. Gandbolda qollanılatuǵın usıllar, (texnikalıq) tájiriybelerdi sportshı óz iyiliwsheńligine qarap qáliplestirip baradı. Biraq, bunıń ózi bul sapanı tolıq 9 rawajlandırıw múmkinshiligin bermeydi. Bul sapanı nátiyjeli jetilistiriw ushın bulshıq et, shemirshek, buwınlardı soziw, 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 tiykarğı qural bolıp xızmet etetuğın sapalar kompleksin rawajlandırıwğa qaratılğan bolıwı kerek.

Gandbolshılar ushın ulıwma fizikalıq tayarlıq usılların tańlawda tómendegi zárúrli qağıydalardı esapqa alıw kerek. -Shınığıwlar gandbolshınıń nerv bulshıq etlerı shıdam bere alatuğınday hám organizmdegi barlıq sistemalardıń is-háreketine jaqın bolıwı kerek. Shınığıwlar arnawlı sapalardı rawajlandırıwğa járdem beriwi kerek. Buğan mısal retinde, gandbol oyınında bir qansha akrobatik shınığıwlardı sherigi menen qarsılıq kórsetilgen jağdayda jup-jup bolıp islenetuğın shınığıwlar hám basqalardı kiritiwimiz múmkin. -Shınığıwlardıń háreket koordinaciyaların rawajlandırıw hám de sportshı iskerligin ózgeriwshi jağdayların hár qıylı háreket ámelleri menen bayıtıw kerek. -Shınığıwlar sportshınıń basqa háreketler hám oraylıq nerv sistemasınıń iskerliginiń tezirek tikleniwine xızmet etiwi kerek. Bularğa sayaxatlar, krosslar, paxodlar, háreketli oyınlar, erkin júziw hám ashıq hawada ózgeshe sharayatta ótkeriletuğın basqa oyınlar kiredi.

Arnawlı háreket tájiriybelerin rawajlandırıwğa qaratılğan úlken kólemdegi jumıstı nátiyjeli orınlaw ushın zárúr bolğan arnawlı bağdarğa tómendegi wazıypalar kiredi.

1.Tiykarınan gandbol ushın kóbirek tán bolğan sapalardı rawajlandırıw.

2.Gandbolshı háreketlerinde kóp qatnasıwshı fizologik sistemalar toparın tańlap rawajlandırıw. Bunda járdemshi fizikalıq tayarlıqtıń aldıńğı quralları retinde sonday shınığıwlar qollanıladı, olar óziniń kinematik hám dinamikalıq quramı, hám de nerv bulshıq et kernewi qásiyetine qaray gandbolshınıń jarıs iskerliginde orınlaytuğın tiykarğı háreketlerine sáykes bolıp tabıladı. Bunday shınığıwlar arasında tómendegilerdi ajıratıw múmkin.

-Texnikanıń hár túrli usılların qağıyda boyınsha orınlaw.

-arnawlı trenajyor úskenelerinde orınlanatuğın shınığıwlar.

-Gandbolshılar sport manekeni menen shınığıwlar.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq; háreketleniw sapaların gandbolshılardıń jarıs iskerligi qásiyetlerinde qoyılatuğın talaplarğa qatań ámel etken jağdayda rawajlandırıwğa qaratılğan.

Sol sebepli, trenirovka processinde kórsetilgen fizikalıq tayarlanıw tańlanğan sport túriniń ózine tán talaplarına juwap bere alatuğın 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 bağıtında bolıwın (geyde onı kúsh-quwat dep ataladı), sonıń menen birge bulshıq et qısqarıwınıń energetikalıq resursların anaerob (kislorod jetispegen jağdayda) paydalanıwğa tiykarlanğan tezlikke shıdamlılığın talap etedi. Hár túrli fizikalıq sapalardı ózine tán túrde sáwlelendiriw hám sáykeslendiriwge tiykarlanğan, mine usınday specfik qábiletlerdi tárbiyalawğa sportshınıń arnawlı fizikalıq tayarlanıwı arqalı erisiledi.

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

Bunıń tiykarğı sebeplerinen biri shınığıwlarda qollanılğan ol yamasa bul fizikalıq shınığıwlardıń kolemi hám kúshi, hám de bul kórsetkishlerdiń shuğıllanatuğınlar organizmine tásir etiw dárejesi (organizmnıń júklemege bolğan juwap rakciyası) obyektiv túrde bahalanbawlığında 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 quralllardan biri maydanda yaǵnıy oyın processindegi texnikalıq tájiriybeler bolıp tabıladı.

Paydalanílǵan ádebiyatlar dizimi.

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
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 GANDBOLSHÍLARDÍŃ ULÍWMA FIZIKALÍQ TAYARLÍQ QURALLARÍNÍŃ NÁTIYJELILIGIN ASÍRÍW METODLARÍ