GANDBOLDA O‘YIN POZITSIYALARI BO‘YICHA JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK KO‘RSATKICHLARINI QIYOSIY TAHLIL QILISH.

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy ma’daniyat va sport faoliyati fakulteti
“Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi,
Nizomov Akmaljon Akramjon o‘g‘li
Tel: 33-346-19-95
E-mail: nizomovakmaljon1995@gmail.com

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy ma’daniyat va sport faoliyati fakulteti
“Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi
Gandbol yo‘nalishi 25.163 guruh talabasi
Turg‘unboyev Asilbek Aliyorbek o‘g‘li

Annotatsiya. Ushbu maqola gandbol sport turida o‘yinchilarning egallagan pozitsiyalari bo‘yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning asosiy maqsadi gandbolchilarning o‘yin pozitsiyalariga xos jismoniy sifatlari, texnik mahorati va taktik harakatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash hamda har bir pozitsiya uchun muhim bo‘lgan tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholashdan iborat. Tadqiqot jarayonida gandbolchilarning tezkorlik, tezkor-kuch, sakrovchanlik, chaqqonlik va maxsus chidamlilik sifatlari, shuningdek, to‘p uzatish, to‘pni darvozaga otish, aldab o‘tish, himoyaviy harakatlar va tezkor qarshi hujumlarda ishtirok etish samaradorligini o‘rganish nazarda tutiladi. Qiyosiy tahlil natijasida markaziy va yarim o‘rta, qanot, chiziq o‘yinchilari hamda darvozabonlarning o‘z pozitsiyalariga xos tayyorgarlik xususiyatlarini aniqlash imkoniyati yaratiladi.

Kalit so‘zlar: gandbol, o‘yin pozitsiyalari, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, qiyosiy tahlil, tezkorlik, sakrovchanlik, maxsus chidamlilik, texnik mahorat, taktik harakatlar, musobaqa faoliyati.

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish, sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘liq namoyon etish hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishni talab etmoqda. Ayniqsa, gandbol sport turida o‘yinchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish, ularning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda o‘yin pozitsiyalariga muvofiq tayyorgarlik jarayonini tashkil etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Zamonaviy gandbol yuqori tezlik, kuch, chaqqonlik, koordinatsion qobiliyatlar, maxsus chidamlilik va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan murakkab jamoaviy sport turi hisoblanadi. Shu sababli gandbolchilarning tayyorgarlik darajasini faqat umumiy jismoniy ko‘rsatkichlar asosida emas, balki ularning maydondagi vazifalari va o‘yin pozitsiyalarini hisobga olgan holda baholash zarur.

Gandbol o‘yinida har bir pozitsiya o‘ziga xos funksional vazifalar, harakat faoliyati va texnik-taktik talablar bilan ajralib turadi. Masalan, qanot o‘yinchilari tezkorlik, chaqqonlik, yuqori tezlikda harakatlanish va murakkab vaziyatlarda darvozaga aniq zarba berish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Yarim o‘rta va markaziy o‘yinchilardan hujumni tashkil etish, vaziyatni tez baholash, to‘pni aniq uzatish, raqib himoyasini yorib o‘tish hamda turli taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi. Chiziq o‘yinchilari esa raqib himoyachilari qarshiligida to‘pni qabul qilish, muvozanatni saqlash, kuchli jismoniy qarshilik sharoitida samarali harakatlanish va darvozaga yaqin masofadan zarba berish mahoratiga ega bo‘lishi kerak. Darvozabonlar faoliyatida esa reaksiya tezligi, koordinatsiya, egiluvchanlik, harakatlarni oldindan baholash va to‘p yo‘nalishini aniqlash qobiliyatlari muhim o‘rin tutadi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi gandbolchilarning o‘yin pozitsiyalari bo‘yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish, pozitsiyalarga xos tayyorgarlik xususiyatlarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar sharhi

Gandbol sport turida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari sport nazariyasi va uslubiyatining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Gandbolning zamonaviy rivojlanish bosqichida o‘yin sur’atining ortishi, hujum va himoya harakatlarining murakkablashuvi, sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy imkoniyatlar bilan bir qatorda tezkor fikrlash va taktik qaror qabul qilish qobiliyatini ham talab etmoqda. Shu sababli gandbolchilarning tayyorgarligini o‘rganishda umumiy jismoniy ko‘rsatkichlar bilan cheklanib qolmasdan, ularning maydondagi o‘yin pozitsiyalari va funksional vazifalarini ham hisobga olish zarur.

Gandbol bo‘yicha mahalliy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, texnik-taktik ko‘nikmalarini shakllantirish, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish hamda musobaqa faoliyatini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Xususan, Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov va R.I. Isroilovning gandbol bo‘yicha sport-pedagogik mahoratni oshirishga oid ishlari sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini tizimli ravishda takomillashtirish masalalarini o‘rganishda muhim uslubiy asos bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, Sh.K. Pavlov, F.A. Abdurahmanov va M.M. Raxmanovaning gandbolga oid o‘quv-uslubiy qo‘llanmalarida mashg‘ulotlarni tashkil etish, o‘yin texnikasini o‘rgatish va taktik harakatlarni shakllantirish masalalari yoritilgan. Ushbu manbalar gandbolchilarni tayyorlashning umumiy nazariy va metodik asoslarini tushunishga yordam beradi.

Metodologiya

Mazkur tadqiqot gandbolchilarning o‘yin pozitsiyalari bo‘yicha jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilishga yo‘naltirilgan. Tadqiqot jarayonida turli o‘yin pozitsiyalarida faoliyat olib boruvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik mahorati va taktik harakatlar samaradorligini aniqlash hamda ular o‘rtasidagi farqlarni baholash nazarda tutiladi. Tadqiqot qiyosiy-pedagogik yondashuv asosida tashkil etilib, jismoniy tayyorgarlik testlari va musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini kompleks o‘rganishga asoslanadi.

1-jadval

Pozitsiyalar bo‘yicha asosiy tahlil yo‘nalishlari

O‘yin pozitsiyasi	**Ustuvor jismoniy sifatlar**	**Asosiy texnik-taktik ko‘rsatkichlar**
Qanot o‘yinchilari	Tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik	Burchakdan zarba berish, tezkor qarshi hujum, yugurish tezligi
Orqa chiziq o‘yinchilari	Tezkor-kuch, sakrovchanlik, kuch	Uzoq masofadan zarba, fintlar, himoyani yorib o‘tish
Markaziy o‘yinchi	Chaqqonlik, muvofiqlashtirish, maxsus chidamlilik	Hujumni tashkil etish, uzatmalar aniqligi, taktik qarorlar
Chiziq o‘yinchisi	Kuch, muvozanat, maxsus chidamlilik	To‘pni qabul qilish, yaqin masofadan zarba, to‘siq qo‘yish
Darvozabon	Reaksiya tezligi, chaqqonlik, harakat muvofiqligi	Zarbalarni qaytarish, pozitsiya tanlash, himoyani boshqarish

Xulosa

Gandbol sport turida yuqori natijalarga erishish, sportchilarning texnik-taktik mahoratini oshirish hamda musobaqa faoliyati samaradorligini ta’minlash mashg‘ulot jarayonini ilmiy-metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etishni talab etadi. O‘rganilgan nazariy manbalar va tahlil

qilinadigan asosiy yo‘nalishlar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy gandbolda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni o‘zaro uzviy bog‘liq holda rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Isroilov R.I. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol). – 2018.
2. Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A., Raxmanova M.M. Gandbol: o‘quv-uslubiy qo‘llanma. – 2010.
3. Tulaganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – 2020.