

GANDBOLCHILARNING TAKTIK VA TEXNIK TAYYORGARLIGINING XUSUSIYATLARI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15265728>

Islomov Islomxo'ja Azimxo'jaayevich

Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy gandbolning o'ziga xos xususiyatlari, ayniqsa o'yinchilarning individual taktik va texnik tayyorgarligi muhimligi yoritilgan. Unda gandbolchilarning yuqori sport natijalariga erishishi uchun zarur bo'lgan asosiy omillar – reaksiya tezligi, harakatlanish tezligi va zarba berish texnikasining takomillashuvi haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, sportchilarning qaror qabul qilish qobiliyati, o'yin holatiga tez moslashishi va vaziyatni baholay olish salohiyatining taktik tayyorgarlikdagi roli tahlil qilingan. Maqolada gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini shakllantirish bosqichlari hamda ularga o'quv jarayonida qanday yondashish kerakligi ko'rsatilgan. A.A. Churkinaning g'oyalari asosida sportchilarni vaziyatli qarorlar qabul qilishga o'rgatish bosqichlari ham tahlil qilinadi. Umuman olganda, maqola boshlang'ich bosqichdagi sportchilarni puxta va kompleks tayyorlashning ilmiy asoslarini bayon etadi.

Kalit so'zlar

Gandbol, Taktik tayyorgarlik, Texnik mahorat, Qaror qabul qilish, Reaksiya tezligi, Sportchi, tayyorgarligi, O'yin holati tahlili, O'quv jarayoni, Taktik fikrlash, Sensorimotorik ko'nikmalar, Boshlang'ich sportchilar

Zamonaviy gandbolning o'ziga xos xususiyatlaridan biri – jamoa va o'yinchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligi. Bu tayyorgarlik natijasida sport natijalari tobora murakkablashmoqda va raqobat kuchaymoqda. Yuqori natijaga erishish uchun o'yinchilarning tezda to'g'ri qaror qabul qilish, o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslashish va qarorlarni samarali amalga oshirish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Aynan shu nuqtada, individual taktik va texnik tayyorgarlikning roli kattadir.

Gandbolchilarni tayyorlash jarayonida asosiy e'tibor uchta asosiy omilga qaratiladi: reaksiya tezligi, maydon bo'ylab harakatlanish tezligi va hujumda to'pni darvozaga tashlashda taktik va texnik usullarning optimal bajarilishi. Hujumchi o'yinchi faolligi, qaror qabul qilishda mustaqillik, chaqqonlik va o'yin

holatini baholashdagi tezkor fikrlash bilan ajralib turadi. Bularning barchasi raqib himoyachilari tomonidan doimiy ravishda qo'riqlanishi kerak.

O'yinchilarning hujumdagi va darvozaga zarba berishdagi harakatlarining samaradorligi, ularning o'yin holatidagi o'zgarishlarni oldindan ko'ra bilish va o'yin vaziyatini tan olish qobiliyatiga bog'liq. Aynan shu omil, o'yinchining taktik va texnik tayyorgarligining muhimligini ta'kidlaydi. Ba'zi olimlar, sportchilarning ratsional harakat yo'nalishini tanlashda yetarli darajada chuqur taktik bilimlarning ahamiyatini ko'rsatadilar.

Jismoniy ko'rsatkichlar darajasi oshgan sari, raqib qarshiligini engish qobiliyati va taktik harakatlarni samarali amalga oshirishni o'rganish muhimlashadi. Taktik va texnik tayyorgarlik yuqori bo'lgan sportchilar, taktik mahorati pastroq bo'lganlarga nisbatan o'z imkoniyatlaridan samaraliroq foydalanadilar. Bu tayyorgarlikning samaradorligi, o'yinchilarning taktik harakatlarda mahoratiga bog'liq bo'lib, ularni shakllantirish jarayonini to'rt bosqichga bo'lish mumkin:

1. O'rganilayotgan harakat haqida tasavvur hosil qilish.
2. Engil sharoitlarda taktik harakatlarni o'rgatish:
 - Harakat texnikasi bilan tanishish;
 - Individual taktika turlari bo'yicha mashq qilish;
 - Qarshiliksiz taktik kombinatsiyalarda mashq qilish.
3. O'yinga yaqin taktik harakatlarga o'rgatish:
 - O'yin masalasini hal qilishda taktik harakat variantini tanlash;
 - Tez o'zgaruvchan o'yin sharoitida taktik harakat tanlash.
4. O'yin davomida taktik ko'nikmalarni mustahkamlash.

Sportchilarning taktik va texnik mahorati, ularning taktik bilimlari, qobiliyatlari va malakalariga asoslanadi. Bu omillar sportchilarning taktik ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Har bir o'yinchi o'zining individual harakatlarini ko'rib, o'yin holatini tezda baholashi va qaror qabul qilishda muvaffaqiyatli bo'lishi kerak. Shu bois, boshlang'ich gandbolchilarni tayyorlashda, o'yinchilarni o'quv jarayonida taktik va texnik harakatlarni egallashga yo'naltirish zarur.

A.A. Churkinaning (1997) ta'kidlashicha, sportchining tayyorgarligi dastlabki bosqichda vaziyatlarni tan olish va ularni hal qilish qobiliyatini izchil rivojlantirishdan iborat. Har bir alohida vaziyatni hal qilish jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Vaziyatni aniqlash tamoyillarini shakllantirish;
2. Aqliy operatsiyalarni shakllantirish va yechish algoritmini o'zlashtirish (model sharoitida);

3. Sensorimotorik komponentni o'zlashtirish;
4. O'yin sharoitida harakatlar birligini shakllantirish.

Bundan tashqari, sportchilarning taktik va texnik tayyorgarligini o'rganishda taktik fikrlash va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hujum va himoyada guruh va jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish ham muhimdir. Shu bilan birga, kutilmagan o'yin vaziyatlarida, raqibning qarshiligini hisobga olgan holda, o'yin texnikasidan foydalanish qobiliyatini o'zlashtirish ham zarur. Taktik va texnik mahorat gandbolchilarning o'yin holatidagi individual harakatlari asosida rivojlanadi.

Gandbolchilarning taktik vaziyatni idrok etish va tahlil qilishdagi muvaffaqiyati, reaksiya tezligiga bog'liq bo'lib, o'yin holatidagi ehtimoliy baholarni hisobga olish muhimdir. O'yinchilarning bunday qobiliyatlarini rivojlantirish, taktik muammolarni aqliy hal qilishni o'z ichiga oladi, so'ngra bu aqliy qarorlar amaliy harakatlarga aylanadi.

O'quv jarayonida boshlang'ich gandbolchilarni tayyorlashda o'yin echimlarini tanlash va ularni qisqa vaqt ichida to'g'ri bajarish muhimdir. Gandbolchilarni ketma-ket bosqichlarda tayyorlash, o'yin harakatlarining barcha elementlariga e'tibor qaratish va ularning universal tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Bu tayyorgarlik o'yinchining to'pni muvaffaqiyatli uzatishi, uloqtirishi va har qanday o'yin sharoitida bir harakatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyatlarini rivojlantirishga asoslanadi.

FOYDANALIGAN ADABIYOTLAR:

1. Абалян, А.Г. Психолого-педагогические аспекты процесса принятия решения гандболистом : дис. ... канд. пед. наук / А.Г. Абалян ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - Москва, 2000. - 196 с.
2. Акрамов, Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж.А. Акрамов ; Гос. центральный ин-т физ. культуры. - Москва, 1992.-23 с.
3. Алабин, В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте : справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. - Минск : Высшая школа, 1979. - 173 с.
4. Алешин, И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / И.Н. Алешин. - Челябинск, 2004. - 174 с.

5. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев ; ЛГУ им. А.А. Жданова, Фак. психологии. - Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1968. - 339 с. + черт.