

THE ROLE OF PHYSICAL BALANCE IN THE GAME OF GANBOL

Kalmuratov Islambek Polatovich

Stajor -o'qituvchi Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat

pedagogika instituti Sport fanlari kafedrası

Arziev Shinabat Abdiraxmanovich

Assistant o'qituvchi

Dauletbaev Azamat Saparbaevich

Assistant o'qituvchi

Abstract:

In this article, the importance of physical training is taught in the ganbol oyunid. The game of gánból requires players to perform at a faster pace, with a strong thrust, so physical agility is an important factor. The role of speed, endurance, strength, kardinatsiya and pace in achieving ganbolda success is o'ranilganila. Players with physical disabilities can prolong their ability to absorb the effects of the infection and the effects of the virus. At the same time, physical fitness reduces the intensity of the performance and improves the quality of the game. This interpretation recognizes the importance of the players' ability to physically improve their physical fitness and achieve the success of the game.

Kalitwords: Ganbol, jismoniy tayyorgarlik, velocity, endurance, strength, kordinatsiya, sur'at, reaksiya vaqti, jarohatlarni oldini olish, o'yinchilar mahorati, jismoniy faollik, sport natijalarari.

Introduction

Annotatsiya

Ushbu maqolada ganbol o'yinida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Ganbol o'yini o'yinchilarning yuqori tezlikda, kuchli va aniq harakatlar qilishini talab qiladi, shuning uchun jismoniy tayyorgarlik muhim omil hisoblanadi. Maqolada tezlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va sur'atning ganbolda muvaffaqiyatga erishishdagi roli o'rganilgan. Jismoniy tayyorgarlik

orqali o'yinchilar yuqori darajadagi reaksiya va harakatlarni amalga oshirib, o'z mahoratini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, jismoniy tayyorgarlik sportchilarning jarohatlanishini kamaytiradi va o'yindagi samaradorlikni yaxshilaydi. Ushbu tadqiqot o'yinchilarning jismoniy tayyorgarlikni qanday yaxshilashlari va o'yindagi muvaffaqiyatga qanday erishishlari haqida muhim tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Ganbol, jismoniy tayyorgarlik, tezlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya, sur'at, reaksiya vaqti, jarohatlarni oldini olish, o'yinchilar mahorati, jismoniy faollik, sport natijalari.

KIRISH

Ganbol o'yinida jismoniy tayyorgarlik o'yinchilar uchun muhim omil hisoblanadi. Bu sport turi o'yinchilardan yuqori tezlik, kuchli reaksiya, aniq harakatlar va mustahkam chidamlilikni talab qiladi. Ganbol o'yini nafaqat texnik va taktikalik mahoratlarni, balki jismoniy kuch va tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Jismoniy tayyorgarlik o'yinchilarning o'z mahoratini maksimal darajada namoyon etishi, jamoa o'yinlarida muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur. To'pni tez va aniq uzatish, himoyada yaxshi o'ynash, hujumni samarali tashkil etish va qarshilikni engish kabi harakatlar faqat jismoniy tayyorgarlik orqali amalga oshirilishi mumkin.

Bu maqolada ganbol o'yinida jismoniy tayyorgarlikning roli, uning turli jihatlari va o'yinchilar uchun ahamiyati tahlil qilinadi. Jismoniy tayyorgarlik, o'yinchilarning kuchini oshiradi, ular uchun yuqori darajadagi chidamlilikni ta'minlaydi, tezlik va koordinatsiyani yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, to'pni nazorat qilish va zarba berish kabi muhim texnik harakatlarni samarali bajarishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati katta. Ganbol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni doimiy ravishda rivojlantirish zarur. Bu maqolada bu masalalar keng yoritiladi.

samaradorligi, asosan, quyidagi taktik xususiyatlar mavjud bo'lganda erishilgan umumiy samaradorlikka eng katta hissa qo'shadi: aralashuvsiz vaziyatlarda-mudofaa, pozitsion va kutish va ko'rish taktikasining kombinatsiyasi bilan; interferentsiya holatlarida-mudofaa, pozitsion va o'tkinchi taktikalarning kombinatsiyasi bilan. Shu bilan birga, faoliyatning samaradorligi korrelyatsion ko'rsatkichlar majmuasi bilan birgalikda mustaqil blok hisoblanadi. Uning aralashuvsiz va aralashuvsiz vaziyatlarda umumiy samaradorlik bilan bilvosita aloqalari turli psixoregulyator mexanizmlar bilan ta'minlanadi.

Raqobatbardosh faoliyatning bunday ko'rsatkichining amalga oshirilmagan hujumlar hajmi va aralashuvsiz vaziyatlarda uning yuqori o'zgaruvchanligi kabi ma'lumot tarkibi aniqlandi. Ushbu ko'rsatkich raqobatbardosh faoliyatning umumiy samaradorligi bilan ijobiy (bilvosita) bog'liq, ya'ni o'qilmaydigan harakatlar hajmining oshishi, ayniqsa aralashuv holatlarida, taktik xususiyatlar bilan izohlanadigan sportchilar samaradorligining oshishiga to'g'ri keladi.

Har bir jangni muvaffaqiyatli yakunlash uchun sportchi dushmanni taktik jihatdan mag'lub etishning turli xil variantlaridan foydalanadigan janglarni qurishda taktik niyatlarni amalga oshirish uchun maqbul sharoitlarni yaratishga harakat qiladi, bu uning taktik faolligini oshirish va hujumlar sonini ko'paytirishda namoyon bo'ladi. Aniqlanishicha, aralashuvsiz vaziyatlarda va faoliyatning umumiy natijalarida yuqori natijalarni ko'rsatadigan sportchilar quyidagi shaxsiy xususiyatlar bilan ajralib turadi: ixtiyoriy o'zini o'zi boshqarishning jiddiyligi, ixtiyoriy harakatlarni safarbar qilish qobiliyati, obro'ning pasayishi; ular sportchilar tomonidan, ayniqsa, muvaffaqiyatsiz vaziyatda ko'proq ishonch bilan ajralib turadi. Ular boshlang'ichdan oldingi befarqlik holatini shakllantirishga moyilligini va boshlang'ichdan oldingi tayyorlik holatining kamroq zo'ravonligini qayd etadilar. Temperamentga kelsak, ular asabiy jarayonlarning muvozanati bilan ajralib turadi. Maksimal safarbarlikni talab qiladigan vaziyatda ular tezda o'yinda tezkor qarorlarni qabul qilishadi va amalga oshiradilar. Dvigatel operatsiyalarining natijani baholash omiliga barqarorligi namoyon bo'ladi.

Yuqorida sanab o'tilgan shaxsiy xususiyatlar bilan bir qatorda, ularning mazmuni raqobatbardosh faoliyatning aqliy tartibga solinishini ko'rsatadi, ularning shaxsiyatining aqliy omborida bir qarashda faoliyatning samaradorligi va samaradorligi ko'rsatilgan bir qator xususiyatlar aniqlangan. Bularga quyidagilar kiradi: muhim stress omillariga sezgirlikning oshishi, hissiy barqarorlikning

pasayishi, sezgirlikning oshishi, introvertlik, boshlang'ichdan oldingi tayyorlikning pasayishi va boshlang'ichdan oldingi befarqlikning pay do bo'lish tendentsiyasi, da'volarning biroz pasayishi.

Biroq, ushbu ko'rsatkichlarning aksariyati, birinchi navbatda, sport faoliyatining taktik xususiyatlari bilan bog'liq va ishlash bilan bevosita bog'liq emas. Ko'rinishidan, ular faoliyatning yuqori samaradorligini belgilaydigan shaxsiy xususiyatlardan ko'ra, maTum bir individual uslubning pay do bo'lishini rag'batlantiradigan omillardir.

Shakllangan individual faoliyat uslubi, ehtimol, ushbu shaxsiy xususiyatlarning salbiy ta'siri ehtimolini qoplaydi. Shuni ta'kidlash kerakki, sportchilarda aqliy tartibga solishning bir qator fazilatlari mavjud bo'lib, ular samaradorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin va ularning kompensatsiyasi uchun individual taktik faoliyat uslubini shakllantirish kerak. Bularga quyidagilar kiradi: introvert, muvaffaqiyatsizlikka maqsadli munosabat, stress omillariga yuqori sezuvchanlik, boshlang'ichgacha tayyorlik va o'z-o'zini tartibga solishning pasayishi, asabiy jarayonlarning nomutanosibligi.

Sportchilarning umr bo'yi shakllangan shaxsiy xususiyatlari va asab tizimining asosiy xususiyatlarining raqobatbardosh faoliyati natijalariga ta'sirining solishtirma og'irligini umumiy qiyosiy baholash shuni ko'rsatadiki, shaxsiyat xususiyatlari hal qiluvchi ahamiyatga ega va tipologik xususiyatlar raqobatbardosh faoliyat natijalariga unchalik kuchli ta'sir ko'rsatmaydi.

Hozirgi vaqtda o'yin faoliyati jarayonida gandbolchilarning o'yin faoliyatining alohida tomonlarining protokollari va yozuvlarini yuritishning turli xil shakllari bo'yicha aniq tavsiyalar mavjud emas. Sport murabbiylari individual samarali himoya harakatlarini qayd etadilar va hisobga oladilar. Gandbol bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turli xil o'yin rollari va umuman jamoalar sportchilarining o'yinlarini baholash mezonlari tavsiya etilgan, bizning fikrimizcha, ilmiy asoslanmagan.

Oliy ligadagi erkaklar jamoalari o'rtasida gandbol o'yinlarini mamlakat chempionati sovrindorlari ishtirokida o'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar natijalari tahlil qilindi. Pedagogik kuzatishlar ilgari ishlab chiqilgan va sinovdan o'tgan nazorat metodologiyasi bo'yicha olib borildi . Hujumda va himoyada raqobatbardosh faoliyat (SF) ko'rsatkichlari 50 parametr bo'yicha korrelyatsion va

omil tahlilidan o'tkazildi. Faktorizatsiya natijalari varimaks mezoniga muvofiq mos yozuvlar o'qlarini aylantirish orqali olinadi.

Himoyadagi harakatlar oltita omil bilan belgilanadi, ularning umumiy hissassi 78,5% ni tashkil qiladi. Belgilangan omillar quyidagicha belgilanadi: himoyachilarning o'zaro ta'siri, himoyachi va hujumchining jang san'ati omili, hujumdan himoyaga o'tish, samarali hujum, mudofaa faoliyati, blokirovka muvaffaqiyati.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, tadqiqotning asosiy vazifalari shakllantirildi: jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasi dinamikasini va tayyorgarlik davrida sportchilarning jismoniy sifatleri o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish va o'rganish masalalarini ko'rib chiqish; gandbolchilar SF-ning etakchi tarkibiy qismlarini ajratib ko'rsatish; yuqori darajadagi gandbolchilar SF-ning jamoaviy va individual model xususiyatlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot maqsadi: sportchilarning o'yin faoliyati samaradorligini har tomonlama baholash metodologiyasining nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilish.

Tadqiqot materiallari va usullari. Ushbu tadqiqot gandbolchilarning o'yin faoliyati samaradorligini har tomonlama baholashni taklif qiladi, hujum va himoyada o'yin texnikasining taxminiy parametrlarini ko'rsatadi. Ushbu usul hujum va himoyada o'yin texnikasining ekvivalent qiymatini chiqarishga asoslangan. Qulaylik uchun yozuv ikkita murabbiy tomonidan amalga oshirildi - biri jamoaning o'yinini statistik hisoblash shakli bilan hujumda qayd etdi, ikkinchisi esa grafik himoyada o'ynadi.

Xulosa

Ganbol o'yinida jismoniy tayyorgarlikning roli nihoyatda katta. O'yinchilarning yuqori tezlikda harakat qilish, kuchli zarbalar berish, to'pni aniq uzatish, himoyada samarali bo'lish va jarohatlanish xavfini kamaytirish uchun jismoniy tayyorgarlik zarur. Maqolada jismoniy tayyorgarlikning asosiy jihatleri – tezlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va sur'atning o'yinchilarning muvaffaqiyatiga ta'siri chuqur tahlil qilindi. Jismoniy tayyorgarlik nafaqat o'yinchilarning individual ko'nikmalarini rivojlantiradi, balki jamoaviy o'yinda yuqori samaradorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik o'yinchilarning o'z mahoratini maksimal darajada namoyon etishiga, o'yinda qarorlar qabul qilishni tezlashtirishga,

shuningdek, o'yin davomida jismoniy faollikni saqlashga imkon beradi. Ganbol o'yinida muvaffaqiyatga erishish uchun texnik va taktikalik mahoratlarni rivojlantirish bilan birga jismoniy tayyorgarlikni ham doimiy ravishda oshirib borish zarur. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik jarohatlarning oldini olishda va o'yindagi umumiy samaradorlikni oshirishda katta ahamiyatga ega. O'yinchilar va murabbiylar uchun jismoniy tayyorgarlikni oshirishning ahamiyati va metodikasi to'g'risida chuqurroq tushuncha shakllantirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ташпулатов Ф., Хамраева З. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Educational Research in Universal Sciences. - 2022. - Т. 1. - №. 4. - С. 10-17.
2. Farhad T., Khamraeva Z. B. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN CHILDREN'S FOOTBALL //INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING. - 2022. - Т. 1. -№. 1. -С. 45-51.
3. Tashpulatov F. A., Shermatov G. K. Wrestling-The Honor of Uzbek Nation //Eurasian Scientific Herald. - 2022. - Т. 8. - С. 205-208.
4. Alisherovich T. F. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy madaniyatning inson hayotidagi roli //BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYNILMIY JURNALI. - 2022. - С. 187-190.
5. Khamrayeva Z. B. Physical Education of Students in Modern Conditions //European Journal of Business Startups and Open Society. - 2022.
6. Shermatov G. K. Classification of Methods of Sports Wrestling, System //EUROPEAN JOURNAL OF BUSINESS STARTUPS AND OPEN SOCIETY. - 2022. - Т. 2. - №. 2. - С. 39-42.
7. Мухаметов А.М. (2021) Methodology for Normalizing Workload in Health Classes, european journal of life safety and stability ,<http://www.ejls.indexedresearch.org/>