

YOSH GANDBOLCHILARNI TEZKORLIK CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Ahmadjonov Dilmurod Davronjon o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti farg‘ona filiali “sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati”
kafedrası o‘qituvchisi

Annotatsiya.

Yosh gandbolchilarni tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish sportning asosiy omillaridan biridir. Bu sifatlar o'yinchilarga raqobatchilarga qarshi kurashda ustunlik berib, ularning harakatlarini aniq va tezkor qilish imkonini yaratadi. Tezkorlik va chaqqonlikni oshirish, sportchilarning tez harakatlanish, tezkor qarorlar qabul qilish va raqibni har xil holatlarda yengish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yinchilarga tez o'zgarishlarni amalga oshirish, tezkor yugurish va to'p bilan ishlashning aniq va tezkor usullarini o'rgatish muhimdir. Chaqqonlikni oshirish uchun esa, o'yinchilarga turli xil tezkor manevrlar, ya'ni to'pni tezda olish, o'zgartirish, o'z yo'nalishini o'zgartirish va hujum yoki mudofaa harakatlarini muvofiqlashtirishga yo'naltirilgan mashqlarni bajarish kerak.

Shu bilan birga, yosh gandbolchilarga individual va jamoaviy treninglarni muvaffaqiyatli o'tkazish, ularni psixologik jihatdan tayyorlash va doimiy ravishda o'z maqsadlariga erishish uchun motivatsiya berish ham muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonlar sportchilarning barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, natijada ular tezkorlik va chaqqonlikni samarali tarzda o'zlarida shakllantiradilar.

Kalit so‘zlar Tezlikni oshirish – Tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, sprintlar, va shartli to‘siqlarni o‘z ichiga olgan treninglar.

Chaqqonlikni rivojlantirish – Yo‘nalish o‘zgarishi, burilishlar, tezkor javob berish, va tana harakati nazorati mashqlari.

ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ОТЛИЧАЕТ БЫСТРОТА И ЛОВКОСТЬ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ.

Ахмаджонов Дилмурод Давронжонович

akhmadjonovdilmurod764@gmail.com

**Преподаватель кафедры “Теория и методика спортивных игр”
Ферганского филиала Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта**

Аннотация.

Развитие у юных гандболистов качеств быстроты и ловкости-один из главных факторов спорта. Эти качества позволяют игрокам делать свои движения точными и быстрыми, давая им преимущество в борьбе с конкурентами. Повышение скорости и ловкости расширяет возможности спортсменов быстро двигаться, быстро принимать решения и побеждать противника в различных ситуациях.

Чтобы развить ловкость, важно научить игроков делать быстрые изменения, быстро бегать и точно и быстро обращаться с мячом. Однако для повышения ловкости игрокам необходимо выполнять различные быстрые маневры, то есть упражнения, направленные на быстрое получение мяча, изменение его направления и координацию наступательных или оборонительных действий.

При этом важно также успешно проводить индивидуальные и командные тренировки юных гандболистов, психологически тренировать их и постоянно давать им мотивацию для достижения поставленных целей. Эти процессы способствуют развитию всех физических и умственных способностей спортсменов, в результате чего они эффективно формируют в себе скорость и ловкость.

Ключевые слова Повышение скорости-специальные упражнения для развития быстроты, спринты, и тренировки, включающие условные препятствия.

Развитие ловкости-изменение направления, повороты, быстрая реакция, и упражнения по контролю движений тела.

YOUNG HANDBALL PLAYERS ARE DISTINGUISHED BY THE SPEED AND DEXTERITY OF THEIR DEVELOPMENT METHODS.

Ahmadjonov Dilmurod Davronjon'son

Lecturer of the department “Theory and

Methodology of Sports games” of the Ferghana branch of the Uzbek State

University of Physical Culture and Sports

Abstract.

Developing the qualities of agility and agility of young handball players is one of the main factors in the sport. These qualities give players an advantage in the fight against competitors, making their actions clear and quick. Increasing agility and agility will expand the chances of athletes moving quickly, making quick decisions and overcoming an opponent in different situations.

To develop agility, it is important to teach players accurate and fast ways to make quick changes, run fast and work with the ball. To increase agility, however, players need to perform a variety of quick maneuvers, i.e. exercises aimed at getting the ball quickly, changing its direction, and coordinating offensive or defensive movements.

However, it is also important to give young handball players the motivation to successfully conduct individual and team training, prepare them psychologically and constantly achieve their goals. These processes help to develop all the physical and mental capabilities of athletes, as a result of which they effectively form agility and agility in themselves.

Keywords: Increasing speed is training that includes special exercises, sprints, and conditional obstacles to develop speed.

Development of agility-direction changes, twists, quick response, and body movement control exercises.

Yosh gandbolchilarni tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish usullari Jismoniy fazilatlaridan biri bo'lgan tezkorlik deganda biz gandbolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir
- tashqi ta'sir yoki majmua ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar takrorlanishini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi aniq reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 15 - 25 m. masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan va to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil yuqori tezlanish bilan bajariladigan davriy mashqlaridan foydalaniladi. Qayta tezlanishda yuqori darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib tezlikda yugurish;
- 25 - 80 m. masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab

harakat qilish;

- yuqori tezlikda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash;

- aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;

101

- o'rta masofaga yugurayotganda tezlikni to'satdan o'zgartirish;

- dastlabki yugurib borishdan so'ng (6 - 8 m) 20 - 30 m masofada yuqori tezlikka erishish.

Siltanish va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa metodi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot (trenirovka)ning hajmi uncha kata bo'lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing, yuqori tezhkda to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

Baland bo'yli o'yinchilarning yakka harakatida hujum va himoyada oyoq harakatini tezlantirib, harakat tezligini rivojlantirishga kata ahamiyat berish kerak.

Gandbol – bu tezkor va chaqqonlikni talab qiladigan jismoniy faollikni o'z ichiga olgan sport turi bo'lib, unda futbol va qo'l to'pi elementlari birlashtirilgan. Yosh gandbolchilarni rivojlantirishda eng muhim jihatlardan biri — ularning tezkorlik va chaqqonlik ko'nikmalarini shakllantirishdir.

Bu sifatlar sportchilarning o'yin davomida tez qaror qabul qilishlari, raqiblarni o'tib ketishlari, to'pni tez va aniq uzatishlari uchun zarurdir. Quyida yosh gandbolchilarni tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradigan asosiy usullar keltirilgan.

1. Tezlik va chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun turli xil maxsus mashqlarni bajarish zarur. Bu mashqlar yosh sportchilarni nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham tayyorlashga yordam beradi. Masalan:

Skripka (shuttle run) mashqi: Bu mashqda sportchi tezda oldinga va orqaga yugurib, tezlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Bu mashqning davomida sportchi jismoniy va aqliy ravishda tez qarorlar qabul qilishga majbur bo'ladi.

Piramida mashqi: Sportchi tezkorlikni oshirish uchun to'pni tez o'zgartirib, ko'p qavatli piramida shaklida harakatlanadi. Bu mashq chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Konuslar bilan harakatlanish: Konuslar yoki to'siqlar orqali harakatlanish, sportchining chaqqonligini oshiradi. Bu mashqning maqsadi tezda burilishlar qilish va qisqa masofalarga tez yugurishdir.

2. Reaksiya va koordinatsiyani rivojlantirish

Tezkorlik faqat jismoniy tezlik bilan bog'liq emas, balki sportchining harakatlariga tezkor va aniq reaksiya bildirish qobiliyati bilan ham chambarchas bog'liqdir. Reaksiya va koordinatsiyani rivojlantirish uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin

Ko'zni sinash mashqlari: To'pni yoki boshqa obyektini tezda ko'rib, uni tutish yoki qaytarish talab qilinadi. Bu mashqlar sportchining vizual va aqliy reaksiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

Gandbolda tezkorlik va chaqqonlik — bu sportda yoki kundalik hayotda faoliyatni tez va aniq bajarish qobiliyatidir. Bu ikki unsur bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, tezkorlik va chaqqonlik insonning fiziksaviy va psixologik imkoniyatlarini birlashtiradi. Ularning har biri alohida ravishda o'rgatiladi, lekin ko'pincha birgalikda rivojlanadi.

Tezkorlik (Tezlik)

Tezkorlik — bu biror harakatni yoki jarayonni qisqa vaqt ichida amalga oshirishdir. Masalan, sportda tezkorlik sportchi yoki jismoniy shaxsning qisqa

vaqt ichida masofa yoki vazifani bajarish tezligini ifodalaydi. Tezkorlikni oshirish uchun:

Jismoniy tayyorgarlik: mushaklarning kuchi, chidamliligi va mushak tezligini rivojlantirish.

Reaksiya va qobiliyatni yaxshilash: qaror qabul qilish va jismoniy harakatni tezda amalga oshirishni o'rganish.

Chaqqonlik

Chaqqonlik — bu mushaklarning tezligi, muvozanat va koordinatsiyaning uyg'unligi bilan bog'liq bo'lib, odamning to'liq tanasini tezda harakatga keltirish qobiliyatidir. Chaqqonlik odamning holatini tezda o'zgartirish, turli pozitsiyalarni samarali va tezda bajarish imkonini beradi. Chaqqonlikni oshirish uchun:

Jismoniy mashqlar: tezkor o'zgarishlar, yugurish, burilishlar va sakrashlar.

Muvozanat va koordinatsiya mashqlari: turli holatlar va yengil texnikalar orqali mushaklarning muvozanatini rivojlantirish.

Gandbolda bu qobiliyatlarning roli

Gandbol — tezkor va chaqqon harakatlarni talab qiladigan sport. Bu sportda tezkorlik va chaqqonlik juda muhim, chunki:

Tezkor reaksiya: To'pni qaytarish, o'zgartirish va zarbalar uchun tezkor harakatlar zarur.

Koordinatsiya: To'pni to'g'ri olish, uzatish va o'ynashda tananing barcha qismlarini bir vaqtning o'zida ishlatish zarur.

Strateji qarorlar: Tezkor qarorlar va tez o'zgarishlar orqali raqibni alday olish, himoya va hujumni o'zgartirish mumkin.

Koordinatsion to'siqlar bilan mashqlar: Sportchi turli xil harakatlar (skachat, yugurish, to'pni olish) orqali to'siqlardan o'tib, tezkor va aniq harakatlarni bajaradi. Bu mashqlar yosh sportchilarning koordinatsiya va chaqqonligini oshiradi.

3. Taktikani o'rganish va o'yin tajribasini oshirish

Gandbol o'yinida tezkorlik faqat jismoniy harakatlar bilan cheklanmaydi, balki taktika va strategiyani bilish ham muhimdir. Yosh sportchilarga to'g'ri va tez qarorlar qabul qilishni o'rgatish uchun o'yin mashg'ulotlarini bajarish zarur. Ba'zi usullar:

Pozitsion o'yin mashqlari: Sportchilarni to'g'ri pozitsiyalarni egallashga o'rgatish, raqibni tezda aniqlash va unga qarshi kurashish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Jamoaviy o'yin mashqlari: Jamoaviy harakatlarni samarali bajarish, tez va aniq uzatmalarni amalga oshirish, sportchilarning chaqqonligini va reaksiyalarini oshiradi.

4. Yorug'likni va sharoitlarni o'zlashtirish

Tezkorlikni oshirish uchun, sportchi faqatgina mashg'ulotlar davomida emas, balki real o'yin sharoitida ham yuqori samaradorlik ko'rsatishi kerak. Shuning uchun o'yin sharoitlarini simulyatsiya qilish zarur:

Yorug'lik va tezlikni o'rganish: Mashg'ulotlarni turli sharoitlarda (masalan, yarim qorong'ida yoki tez harakatlanayotgan to'plar bilan) o'tkazish, sportchilarning tezkorlikni va chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi.

5. Jismoniy tayyorgarlik

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun jismoniy tayyorgarlik ham juda muhimdir. Yosh gandbolchilarga yaxshi jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uchun quyidagi elementlarni qo'shish zarur:

Kardio tayyorgarlik: Tez yugurish va tezkor harakatlarni amalga oshirish uchun yaxshi yurak va qon tomir tizimi zarur. Bu mashqlar uchun yugurish, velosipedda sayr qilish, va boshqa kardio mashqlarini o'z ichiga olgan dasturlarni qo'llash kerak.

Kuch va chidamlilik: Kuchli va chidamli sportchi tez va to'g'ri harakatlarni amalga oshirishda osonroq bo'ladi. Kuch mashqlari (masalan, yuklarni ko'tarish, push-up) va chidamlilikni oshiruvchi mashqlar yordamida bu sifatlar rivojlanadi.

6. Motivatsiya va psixologik tayyorgarlik

Yosh sportchilarga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirish, yuqori darajadagi motivatsiya va ruhiy barqarorlikni saqlash ham muhimdir. Motivatsiya va ruhiy tayyorgarlik orqali sportchilar o'zlarini qiyin vaziyatlarda ham tez va aniq harakat qilishga undaydilar

Xulosa

Yosh gandbolchilarni tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish, ularning o'yin davomida samaradorligini oshirish va raqiblarga qarshi ustunlikni qo'lga kiritish uchun juda muhimdir. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda bir qator jismoniy, texnik va psixologik usullarni qo'llash zarur.

Tezkorlikni rivojlantirish usullari: Sprintlar va interval mashqlari, tezlikni oshirish uchun samarali. Qadam tezligini va samaradorligini oshirish - Reaksiya tezligini yaxshilash uchun mashqlar (masalan, to'plarni tez tutish va yo'nalishni o'zgartirish). Chaqqonlikni rivojlantirish usullari To'siqlardan o'tish va yo'nalishni tezda o'zgartirish mashqlari. Agility (chaqqonlik) mashqlari, masalan, konuslar orasidan tez yurish. To'pni tez qabul qilish va uzatish mashqlari

Yosh gandbolchilarni tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda turli jismoniy mashqlar, texnik va taktik o'quv usullari birgalikda ishlatilishi kerak. Bu, sportchilarning o'yin davomida tez va aniq qarorlar qabul qilishiga yordam beradi va natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam va to'g'ri yondashuv bilan sportchilarning yuqori natijalar ko'rsatishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.

2. Xakimovich, A. S. (2024). Umumta'lim maktablarda sog 'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish. *Научный Фокус*, 1(12), 244-247.
3. Abduraxmonov, S. (2023). Gandbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(10), 195-197.
4. Axmadjonov.D.D (2024) Gandbol o'yinining inson organizmiga foydali hususiyatlari.
5. Po'latova, S (2024). Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlik. *Scientific Impulse*, 2(17), 572-578.
6. Po'latova, S. (2024). Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 207-213.
7. Po'latova, S (2023). Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(15), 39-45.
8. Shaxnoza, P. L. (2022, November). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. In *E Conference Zone* (pp. 67-78).
9. Po'latova, S. (2023, November). Bo'lg 'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
10. Po'latova, S. (2023, November). Jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.