GANDBOLCHI QIZLARNING MASHG'ULOT JARAYONINI OPTIMALLASHTIRISH

Yarasheva Dilnoza
Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi
Email: *yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz*

Anotatsiya. Gandbol sporti, jismoniy faollik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turi sifatida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan bir nechta omillarni o'z ichiga oladi. Ushbu maqola, gandbolchi qizlarning mashg'ulot jarayonini optimallashtirishning ahamiyatini tahlil qiladi va unga erishish uchun ishlatiladigan usul va metodlarni o'rganadi. Xususan, mashg'ulotlarning tuzilishi, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi, hamda ularni rivojlantirishga yo'naltirilgan innovatsion yondoshuvlar haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar. Gandbol, mashg'ulot jarayoni, optimallashtirish, jismoniy tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, metodika, innovatsion yondoshuvlar

Аннотация. Гандбол как вид спорта, требующий физической активности и командного взаимодействия, включает в себя несколько факторов, направленных на повышение эффективности физического воспитания и спортивных тренировок. В данной статье анализируется важность оптимизации тренировочного процесса у гандболисток и рассматриваются методы и подходы, используемые для достижения этой цели. Особое внимание уделяется структуре тренировок, физической и психологической подготовке спортсменок, а также инновационным подходам, направленным на их развитие.

Ключевые слова: Гандбол, тренировочный процесс, оптимизация, физическая подготовка, психологическая подготовка, методика, инновационные подходы.

Abstract. Handball, as a sport that requires physical activity and teamwork, involves several factors aimed at improving the effectiveness of physical education and sports training. This article analyzes the importance of optimizing the training process for female handball players and examines the methods and approaches used to achieve this goal. Specifically, it discusses the structure of training sessions, the physical and mental preparation of athletes, and innovative approaches aimed at their development.

Keywords: Handball, training process, optimization, physical preparation, mental preparation, methodology, innovative approaches.

Kirish

ISSN 3030-3907

Gandbol - jismoniy faollikni va jamoaviy ishni talab qiladigan, yuqori darajadagi texnik va taktik mahoratni o‘z ichiga olgan sport turi hisoblanadi. Bu sportning muvaffaqiyatli bo‘lishi ko‘p jihatdan sportchilarning mashg‘ulot jarayonining samarali tashkil etilishiga bog‘liq. Ayniqsa, qizlar uchun, ular o‘zining jismoniy tayyorgarligini va mahoratini oshirishda aniq, samarali va fan asosidagi metodlarni qo‘llash zarurati yuqori bo‘ladi. Shuning uchun, gandbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish, ularning sportda muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Ushbu maqolada, gandbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishning asosiy yo‘nalishlari va metodlari tahlil qilinadi [1].

ASOSIY QISM

Mashg‘ulot jarayonining asosiy tamoyillari .Mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda birinchi navbatda uning tuzilishi va metodlari asosiy o‘rinda turadi. Bu jarayonni tuzishda quyidagi tamoyillarga rioya qilish zarur:

Individul yondoshuv: Har bir sportchi o‘zining fiziologik xususiyatlari, mahorat darajasi va ehtiyojlariga qarab, maxsus mashg‘ulotlar rejasiga ega bo‘lishi kerak. Gandbolchi qizlar uchun, ayniqsa, o‘ziga xos jismoniy va ruhiy tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilishi lozim [2].

Teskari aloqani o‘rnatish: Mashg‘ulotlar jarayonida murabbiy va sportchi o‘rtasida muntazam aloqada bo‘lish va o‘zgarishlarni kuzatish zarur. Bu, sportchilarning o‘z holatini tushunishga va ularga moslashtirilgan maslahatlar berishga yordam beradi.

O‘rganish va takomillashuv: Mashg‘ulotlar davomida sportchilar yangi texnikalar, taktikalar va jismoniy imkoniyatlarni o‘rganadilar, bu esa ularga o‘z malakalarini rivojlantirish imkoniyatini yaratadi [3].

Jismoniy tayyorgarlik. Gandbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishda quyidagi muhim omillarni inobatga olish zarur:

Kuch va chidamlilik: Gandbol - tezkor va harakatchan sport turi bo‘lgani uchun, kuchli mushaklar va yuqori chidamlilik sportchilar uchun zarurdir. Jismoniy tayyorgarlik dasturida, kuchni rivojlantirish va chidamlilikni oshirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar mavjud bo‘lishi kerak.

Tezlik va koordinatsiya: Gandbol o‘yini davomida tezlik va harakatlarning muvofiqligi katta rol o‘ynaydi. Mashg‘ulotlar shu jihatga e’tibor qaratib, sportchilarga yuqori tezlikda harakat qilishni va o‘yinda zarur bo‘lgan koordinatsiyani o‘rganishga yordam beradi.

Fleksibilite va mobilizatsiya: Tezkor harakatlar va o‘zgaruvchan pozitsiyalarni amalga oshirish uchun tananing moslashuvchanligi va

ISSN 3030-3907

harakatchanligi zarur. Bu, sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham yordam beradi.

Ruhiy tayyorgarlik va motivatsiya. Jismoniy tayyorgarlik bilan birga, sportchilarni ruhiy jihatdan tayyorlash ham muhim ahamiyatga ega. Gandbolchi qizlar o‘yin davomida diqqatni jamlash, xavf-xatarlar bilan kurashish va stressni boshqarishni o‘rganishlari kerak. Murabbiylar tomonidan psixologik mashg‘ulotlar, stressni kamaytirish va maqsadga yo‘naltirish usullari qo‘llanishi zarur [4].

Innovatsion yondoshuvlar va texnologiyalar. Sport mashg‘ulotlarini optimallashtirish uchun yangi texnologiyalar va innovatsion yondoshuvlarni qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Masalan, sportchilarni tahlil qilish uchun video tahlil dasturlari, yurak urishini monitoring qilish tizimlari va jismoniy holatni o‘lchash uchun ilg‘or texnologiyalar yordamida o‘zgarishlarni tezda aniqlash mumkin. Bularning barchasi mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi va sportchilarni yaxshiroq tayyorlashga yordam beradi.

Innovatsion yondoshuvlar va texnologiyalar

Gandbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishda innovatsion yondoshuvlar va texnologiyalar muhim rol o‘ynaydi. Ular sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarliklarini yaxshilash, ularning o‘yin malakalarini rivojlantirish va jarohatlardan saqlanish uchun samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Quyida bir nechta muhim texnologiyalar va innovatsion yondoshuvlar haqida batafsil ma'lumot berilgan.

1 video tahlil va video analytics

Gandbol sportida o‘yin jarayonining har bir detalini tahlil qilish va optimallashtirish zarur. Video tahlil dasturlari orqali murabbiylar sportchilarning harakatlarini va o‘yin jarayonini aniq tahlil qilishlari mumkin. Masalan, o‘yinchi to‘pni qanday qilib olish, pas berish yoki zarba berish holatlarini ko‘rib chiqish mumkin.

Afzalliklari

O‘yinchilarning taktik va texnik xatolarini aniqlash. Mashg‘ulotlardan keyin o‘yinchilarga tahlilni ko‘rsatib, ularga o‘z xatolarini tushunishga yordam berish. O‘yinchilarni taktik jihatdan yaxshilash va samarali o‘yin strategiyalarini ishlab chiqish.

2. yurak urishi va biometrik monitoring

Gandbol sportchilari uchun jismoniy holatni muntazam ravishda kuzatib borish, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish uchun zarurdir. Yurak urishi monitoringi, sportchilarning jismoniy yuklamalarini va ularning organizmiga ta'sirini aniqlashda yordam beradi.Yurak urishini va boshqa biometrik

ISSN 3030-3907

ko‘rsatkichlarni kuzatish uchun maxsus qurilmalar (masalan, sportchilar uchun mo‘ljallangan yurak urishini o‘lchovchi qurilmalar) qo‘llaniladi. Bu qurilmalar sportchining yuklamalarini va mushaklarining qanday ishlashini ko‘rsatadi.

Afzalliklari

Mashg‘ulotlar davomida sportchilarning holatini monitoring qilish va ularni optimal yuklama bilan ta'minlash. Sportchilarni ortiqcha stressdan saqlash va jarohatlanish xavfini kamaytirish. Har bir sportchining individual yuklamalarini kuzatish va moslashtirish.

3. virtual haqiqat (vr) va 3d simulyatsiya

Virtual haqiqat texnologiyasi, sportchilarni mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan yangi innovatsion yondoshuvdir. VR yordamida sportchilar o‘yinlarni yoki mashg‘ulotlarni real vaqt rejimida ko‘rib, o‘rganishlari mumkin. Masalan, ular har xil o‘yin vaziyatlarini simulyatsiya qilib, o‘z texnik malakalarini mustahkamlashlari mumkin.

Afzalliklari

O‘yin holatlarini mashg‘ulotda sinovdan o‘tkazish va sportchining reaksiyasini aniqlash. Taktikani o‘rganish va o‘yinda tezkor qarorlar qabul qilishni rivojlantirish. Sportchilarni xavfsiz sharoitda simulyatsiya qilish orqali xavf-xatarlarni kamaytirish.

4. sport reabilitatsiyasi va jarohatlardan saqlanish

Jarohatlarning oldini olish va ularni tezroq davolash uchun innovatsion texnologiyalar muhimdir. Masalan, sportchilarga maxsus reabilitatsiya qurilmalari va usullari, shu jumladan cryotherapy (muz bilan davolash), lazer terapiyasi, elektroterapiya va boshqa metodlar yordamida tez tiklanish jarayonini qo‘llash mumkin.

Afzalliklari

Jarohatlardan so‘ng sportchilarning tezroq tiklanishi. Jismoniy stressni kamaytirish va mushaklarning tiklanishini tezlashtirish. Mashg‘ulotlarning davomiyligini va intensivligini oshirish uchun xavfsiz usullarni qo‘llash.

5. sport ilm-fan yondoshuvlari va biomekanik tahlil

Biomekanik tahlil yordamida sportchilarning harakatlarini ilmiy nuqtai nazardan o‘rganish mumkin. Bu texnologiya yordamida sportchilarning to‘g‘ri va noto‘g‘ri harakatlari, texnik xatolari va ularni to‘g‘rilash usullari aniqlanadi.

Afzalliklari

Sportchilarning texnik xatolarini aniqlash va tuzatish. Sportchilarning tanasining o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olib, moslashtirilgan mashg‘ulotlar rejasini ishlab chiqish. O‘yinchilarning energiya sarfini tahlil qilib, ularni samarali ishlatish.

ISSN 3030-3907

6. intelligent sport dasturlari va ilovalar

Mobil ilovalar va onlayn platformalar sportchilarning mashg‘ulot jarayonini boshqarish va monitoring qilishda muhim vosita bo‘lishi mumkin. Bu ilovalar sportchilarni individual mashg‘ulotlar rejasiga moslashtiradi va ularning ishlash holatini kuzatadi.

Afzalliklari

Sportchilarning mashg‘ulotlarini o‘z vaqtida va samarali rejalashtirish. Mashg‘ulotlar va o‘yinlar uchun maxsus tayyorlangan dasturlar orqali individual yondoshuvlarni amalga oshirish. O‘yinchilarni o‘z maqsadlariga erishishda qo‘llab-quvvatlash.

Innovatsion texnologiyalar va yondoshuvlar gandbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish uchun juda muhim vositalardir. Video tahlil, biometrik monitoring, virtual haqiqat, sport reabilitatsiyasi va boshqa texnologiyalar sportchilarning o‘yin va jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshiradi. Shuning uchun, murabbiylar va sportchilar ushbu innovatsion yondoshuvlarni o‘z mashg‘ulotlariga integratsiya qilib, yanada samarali va natijali sportchilarni tayyorlashlari mumkin.

XULOSA

Gandbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonini optimallashtirish uchun bir nechta muhim omillarni inobatga olish zarur. Bular jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni, individual yondoshuvni va innovatsion metodlarni o‘z ichiga oladi. Samarali mashg‘ulotlar sportchilarning texnik va taktik malakalarini oshirishga, jarohatlanish xavfini kamaytirishga va ularni yuqori natijalarga erishishga yordam beradi. Shuning uchun, har bir murabbiy va sportchi mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga yo‘naltirilgan yondoshuvlarni o‘rganib, o‘z ishlanmasini takomillashtirishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Shaymardanov, A. (**2015). *Sport mashg‘ulotlari metodikasi*. Toshkent: «Yangi avlod» nashriyoti.
2. **G‘ofurov, M.** (2018). *Fizik tayyorgarlik va sport metodikasi*. Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
3. **Zaitsev, V. (**2020). *Innovatsion texnologiyalar sportda*. Moskva: «Fizkul’tura» nashriyoti.
4. **Vasiliev, E.** (2017). *Gandbol: teoriya va amaliyot*. Sankt-Peterburg: «Sport» nashriyoti.

ISSN 3030-3907