

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH

B.N. Xayitov

O'qituvchi O'qituvchi-assistent,

X.M. Habibjonova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Chirchiq shahri, O'zbekiston

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini tahlil qilish orqali ularning kuch sifatini rivojlantirishning zamonaviy innovatsion usullari qo'llanilgan. Tayyorgarlik darajasini nazorat qilish yuzasidan ilmiy-nazariy fikrlar ilgari surilgan hamda ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan, tadqiqotdan olingan natijalar qiyosiy tahlil qilinib, tegishli xulosalar chiqarilgan.

Kalit so'zlari: kuch, kompleks mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davri, og'irlik vositalari, innovatsion usul, mashg'ulot dasturi.

Annotation: In this article, modern innovative methods of developing the quality of strength of highly qualified handball players by analyzing the training process were used in the research process. Scientific-theoretical opinions on the control of the level of preparation were put forward and scientific research was carried out, the results obtained from the research were comparatively analyzed and appropriate conclusions were drawn.

Key words: strength, complex exercises, special physical training, training period, weights instruments, innovative method, training program.

Аннотация: В данной статье в процессе исследования использованы современные инновационные методы развития качества силы гандболистов высокой квалификации путем анализа тренировочного процесса. Были высказаны научно-теоретические мнения по контролю уровня подготовки и проведены научные исследования, полученные в результате исследования результаты были сравнительно проанализированы и сделаны соответствующие выводы.

Ключевые слова: сила, комплексные упражнения, специальная физическая подготовка, тренировочный период, весовые инструменты, инновационный метод, программа обучения.

Dolzarbligi. Sport insonning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishida ham muhim omillardan biriga aylangan. Gandbolchilarni har tomonlama tayyorlash, jumladan, kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda kompleks mashqlardan foydalanish, turli texnik-taktik harakatlarni rivojlantirishda dolzarb masalalardan hisoblanadi. So'nggi yillarda mamlakatimizda bir qator xalqaro musobaqalar o'tkazilib kelinmoqda. Har bir sport turini istiqboli bugun olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar, sport sohasida orttirilayotgan tajriba va malakalar gandbol sport turi bo'yicha tayyorlanayotgan kadrlarimizga bog'liq. Sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz shunday xususiyatlarni ko'ramizki, ular sportchilarni tayyorlash jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadilar

va murabbiy bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo'yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o'z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali gandbolchilarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasining ta'sirini o'rganish hamda kuch sifatini takomillashtirish vosita va usullarini nazorat qilish orqali sportchilarni musobaqalarga tayyorlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Mavzu yuzasidan ilmiy adabiyotlar va mahalliy hamda xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarini, amaliy tajribalarini o'rganish.

2. Yillik mashg'ulotlar davrida o'quv-mashg'ulot yuklamalarini ilmiy nazariy tomonlarini o'rganish va tahlil qilish.

3. Malakali gandbolchilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonida kuch sifatlarini o'sish sur'atini tekshirish va qo'llanilgan usullarni samaradorligini pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqotni tashkil etish. Tadqiqot ishlari 2022-2023 yillar davomida O'zDJTSU "SKUF" erkaklar gandbol jamoasida shug'ullanuvchi malakali gandbolchilarda tadqiqot ishlari olib borildi. Tadqiqotning kontingenti qilib jamoadan 20 nafar gandbolchi tajriba guruhiga saralab olindi va pedagogik tajriba o'tkazildi. Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy tadqiqotlar, olimlarning amaliy tajribalari o'rganildi. Pedagogik kuzatishlar gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish, charchash darajasini (tashqi belgilarga xosligini) aniqlash, kuch darajasini samaradorligini baxolash maqsadida o'tkazildi. Mazkur holda kuch yuklamalarini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi. Tadqiqotlar jarayonida vazifalarni hal etish uchun pedagogik tajribalar o'tkazildi. Tadqiqot natijalarining statistik jihatdan hisoblab chiqiladi. Unda tajriba va nazorat guruhlarining statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha arifmetik qiymati, standart og'ish, variatsiya koeffitsienti va hokazolar) hisoblandi.

Test natijalari bo'yicha sportchilar 2 guruhga bo'lindilar: yuqori darajada va past darajadagi kuch sifatlariga ega bo'lganlar. Shuning uchun mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi.

Kuch sifatleri yuqori darajada rivojlangan sportchilar umum qabul qilingan dastur bo'yicha shug'ullandilar, shuningdek, past darajada rivojlangan sportchilarga esa kuch sifatlarini rivojlantiruvchi xos bo'lmagan vositalarga e'tibor berib maxsus dastur taklif qilindi. Kuch sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha vosita va uslublarda farq mavjud. Yuqoridagi uslubiy mulohazalar shu yo'nalish bo'yicha gandbolchilar ishtirokida pedagogik tajriba o'tkazishga da'vat etdi.

Pedagogik kuzatuv davrida 18-22 yoshli gandbolchilar ko'rib chiqildi. Tajribada umum qabul qilingan uslublar qo'llanilib, mashg'ulot jarayonida pedagogik kuzatishlar olib borildi. Uning maqsadi gandbolchilarda kuch qobiliyatlarni aniqlashdan iborat edi.

Nazorat mashqlari va ko'rsatkichlarini baholashni qabul qilish uslubiyoti – gandbol to'pini uzoqlikka otish, vazni 1 kg. bo'lgan to'pni otish, turgan joydan uch hatlab sakrash, turgan joydan yuqoriga sakrash bo'lib, natija V.M.Abalakov tomonidan yaratilgan sakrash asbobi yordamida aniqlandi. Bundan tashqari shug'ullanuvchilarning kuch sifatini aniqlash maqsadida 30 s. mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish kabi nazorat

me'yorini qabul qilindi. Har bir test nazorat me'yorini qabul qilishda 3 ta urinish berilib, eng yaxshi natija hisobga olindi.

Yuqori malakali gandbolchilarning kuch sifatini rivojlantirish bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturi ishlab chiqildi, ushbu dastur bo'yicha tajriba guruhida o'quv-mashg'ulotlari olib borildi. Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan quyidagi ikkita guruhga tegishli mashqlardan foydalaniladi: jumladan, maxsus bo'lmagan (yugurish, sakrashlar, kuch trenajyorlarida bajariluvchi mashqlar) va maxsus (taktik-texnik) mashqlar. Birinchi guruhga kiritiluvchi mashqlar asos (bazaga oid) ko'rinishidagi jismoniy sifatlarni (umumiy chidamlilik, umumiy kuch) rivojlantiradi, shu bilan bir vaqtda ikkinchi guruhga kiruvchi mashqlar tarkibiga ushbu maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar belgilab berildi.

Gandbolchilarda jismoniy mashg'ulotlarni o'tkazish bo'yicha og'irlik vositalari bilan bajariladigan mashqlar orqali kuchni rivojlantirish usullari

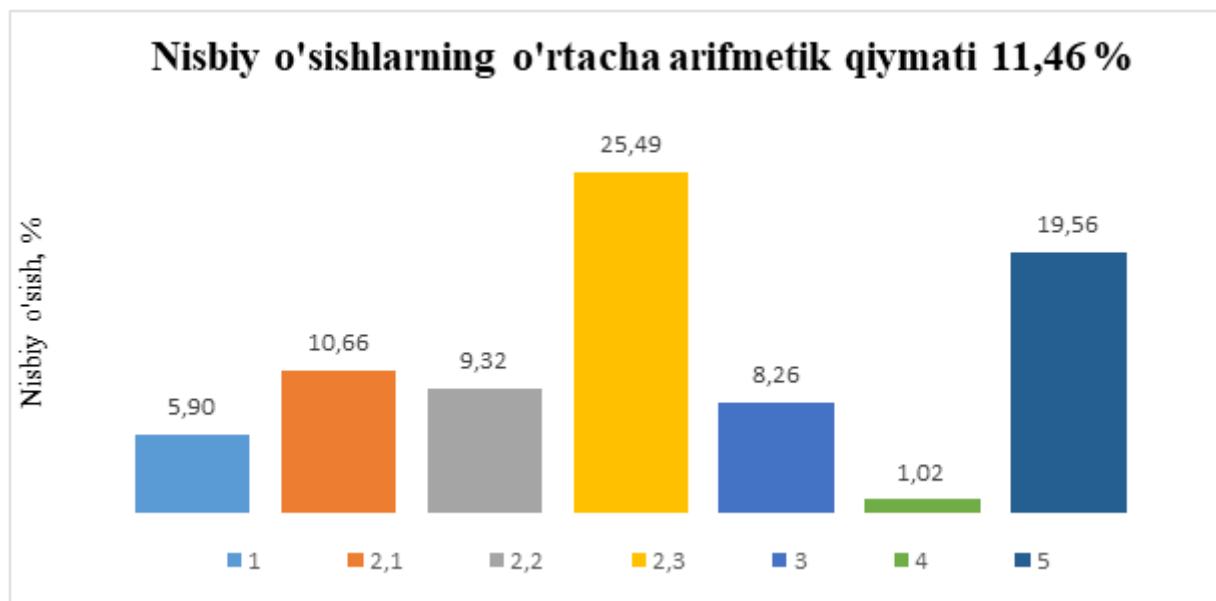
1-jadval.

| Kuchni rivojlantirish usullari | Kuchni rivojlantirish usullarining yo'nalishi | Yuklamalar komponentining tarkibi | | | | | |
|---|--|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|------------------|------------------------------|-------------------------|
| | | Nisbat og'irligi, maksimal % da | Mashqni takrorlash soni | Yondashuvlar soni | Dam olish, minut | Harakatlarni yengish tezligi | Mashq bajarish tezligi |
| Maksimal harakatlanish usuli | Kuchni maksimal rivojlanishi | 100 va undan ko'p | 1-3 | 2-5 | 2-5 | Sekin | Mustaqil |
| | Mushak massasining ortishi bilan maksimal kuchning rivojlanishi | 90-95 | 5-6 | 2-5 | 2-5 | Sekin | Mustaqil |
| | Kuch va mushak massasining bir vaqtda o'sishi | 85-90 | 5-6 | 3-6 | 2-3 | O'rtacha | O'rtacha |
| Normallashtirilgan takroriy cheksiz harakat usuli | Maksimal kuchning mushak massasi bilan bir vaqtda ustunlikda o'sishi | 80-85 | 8-10 | 3-6 | 2-3 | O'rtacha | O'rtacha |
| | Tana vaznining yog' komponentini kamaytirish va kuch chidamliligini oshirish | 50-70 | 15-30 | 3-6 | 3-6 | O'rtacha | Yuqoridan maksimalgacha |

Yuqori malakali gandbolchilarning kuch sifatleri darajasi tayyorgarligini maxsus testlar bo'yicha ko'rsatkichlari (n=20)

2-jadval.

| № | Test | Tajriba boshida | | Tajriba oxirida | | Nisbiy o'sish, % | t | P | |
|----|--|--------------------------------|-----------|----------------------|-----------|------------------|-------|-------|--------|
| | | $\bar{x} \pm \sigma$ | V, % | $\bar{x} \pm \sigma$ | V, % | | | | |
| 1. | Gandbol to'pini uzoqlikka otish (m) | 37,3±1,37 | 3,67 | 39,5±2,54 | 6,43 | 5,9 | 2,41 | <0,01 | |
| 2. | Vazni 1 kg. bo'lgan to'ldirma to'pni uzoqlikka otish, (m) | O'ng qo'l | 27,2±1,86 | 6,84 | 30,1±2,15 | 7,14 | 10,66 | 3,23 | <0,001 |
| | | Chap qo'l | 16,1±1,39 | 8,63 | 17,6±1,25 | 7,10 | 9,32 | 3,23 | <0,001 |
| | | Ikki qo'l bilan bosh orqasidan | 10,2±1,58 | 15,49 | 12,8±2,05 | 16,02 | 25,49 | 3,18 | <0,001 |
| 3. | 30 s. mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish (oraliq 3 m) | 21,8±2,7 | 12,39 | 23,6±1,84 | 7,80 | 8,26 | 1,74 | <0,05 | |
| 4. | Turgan joyidan 3 hatlab sakrash (sm) | 754,2±10,9 | 1,45 | 761,9±8,15 | 1,07 | 1,02 | 1,79 | <0,05 | |
| 5. | Balandlikka sakrash (sm) Abalakov usulida | 27,1±4,56 | 16,83 | 32,4±4,86 | 15 | 19,56 | 2,51 | <0,01 | |



1-rasm. Tajriba guruhining tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalarining nisbiy farqlari, %

Tajriba davomida shuni kuzatdikki, o'tgan vaqt mobaynida, mashg'ulot jarayonlarini an'anaviy tarzda o'tkazib kelgan nazorat guruhida barcha ko'rsatkichlar dastlabki olingan natijalarga nisbatan o'zgargan bo'lsa, tajriba guruhiga mansub sinluvchilarning barcha ko'rsatkichlarida sezilarli farqlar kuzatildi. Tajriba guruhining tajriba boshida va tajriba oxirida ko'rsatgan natijalari qiyosiy tahlil qilindi. Testlarning tajriba guruhidagi statistik xarakteristikalarining nisbiy farqi tajriba boshidagiga nisbatan 11,46 % ga yaxshilanganini ko'rishimiz mumkin.

Xulosa. Bugungi kunda malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga jismoniy kuch tayyorgarligi bilan birgalikda psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Gandbolchilarning jismoniy kuch sifatlarini tarbiyalashda, uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarni bajarishga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotlarida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i muhimdir.

Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulotlari jarayonida qo'llanildi va o'tkazilgan tajribalar natijasida tajriba boshida va oxirida TGda o'tkazilgan test natijalarining statistik xarakteristikalari hamda ularning pedagogik tajriba davomida o'zgarishining "Styudent taqsimoti" kritik qiymatlari asosida baholangan statistik ishonchligi to'g'risidagi ma'lumotlar ham TGdagi o'zgarishlarning ancha ishonchli ekanligini ko'rsatdi. Har bir test va guruhdagi o'rtacha nisbiy o'sishning ancha yuqoriligi va statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlari tajriba guruhida o'quv dasturining me'yoriy qismiga sezilarli tuzatishlar kiritilganligini hamda tayyorgarlik turlarini umumiy, maxsus harakat tayyorgarlikka berilgan vaqtning mutanosibligi inobatga olinganligining samaradorligini tasdig'i hisoblanadi.

Yuqorida keltirilgan fikrlarga asoslanadigan bo'lsak, gandbol sport turi va uning elementlaridan foydalanish jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirishga yaqindan yordam beradi, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda har bir jismoniy sifatning o'zak qismi aniq bir mashqlar majmuasiga tayanadi. Shunday ekan, har qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirishda oldingi o'rinlarga mashqlarni muvofiqlashtirishga e'tiborni qaratish

lozimdir. Shu sababdan bolalarni dastlabki jismoniy mashqlarga o'rgatishda shu masalaga jiddiyoq e'tibor qaratilsa, yoshga nisbatan kompleks rivojlanishiga erishiladi.

ADABIYOTLAR:

1.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 6-iyundagi PQ 268-sonli "Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.

2.Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov A.O. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gandbol) o'quv-qo'llanma – T.: Ilmiy-texnika axboroti press nashriyoti 2022. 160 b.

3.Pavlov Sh.K. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gandbol) o'quv qo'llanma– Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti", 2021. 208 b.

4.Исроилов Р.И.1, Хабибжонова Х.М.1 «Контроль физической и технической подготовки студентов общего курса занимающихся гандболом» Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным, Страницы: 86-88. Москва-2020.

5.Мо'minov A.Sh. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" (Gandbol) o'quv qo'llanma– Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti", 2021. 200 b.