



ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОР-КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ

Ш.К.Павлов¹

Профессор, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон,

Р.И.Исроилов²

В.б.доцент, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон,

Б.А.Азимқулов³

Ўқитувчи, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон.

<https://www.doi.org/10.37547/ejar-v03-i02-p1-28>

ARTICLE INFO

Received: 28th January 2023

Accepted: 07th February 2023

Online: 08th February 2023

KEY WORDS

Ўсмирлар гандболини
ривожлантириш, кўп йиллик
спорт тайёргарлиги
жараёни, тайёргарлик даври,
машғулот машқлари,
юклама, функционал ва
жисмоний имконият, ёш
гандболчиларни тезкор-куч
сифатларини ривожланиш
даражаси, замонавий
инновацион васиталар.

ABSTRACT

*Ушбу мақолада ёш гандболчиларнинг тезкор-куч
тайёргарлигига оид ўқув-машғулот юкламалари
ўрганилган ва тажрибада назоратга олинган,
тажриба натижалари эса жадвалларда асосланган.*

Ўзбекистон гандболчиларининг маҳоратини ошириш, болалар ва ўсмирлар гандболини ривожлантириш билан чамбарчас боғлиқ. Ёш гандболчилардан ташкил топган жамоларда ўйинчиларнинг техник тактик тайёргарлигидаги нуқсонларни тузатиш анча қийин. Шу сабабли болалар ва ўсмирларнинг машқ жараёнлари қанчалик самарали бўлса юксак натижалар учун курашлар ҳам шунчалик кўп муваффақият олиб келиши мумкин. Замонавий спорт мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кучайиб бориши ва натижаларнинг тўхтовсиз ўсиб бораётганлиги дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб спортчиларнинг барча сифат кўникмаларни илмий асосда шакиллантириш масаласига жиддий эътибор қаратади. Чунки бугунги кунда спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришиш учун спортчилар организими катта ҳажимли ва ўрта шидадли юкламаларга тайёр бўлиши лозим. Шу бир қаторда кўп йиллик спорт тайёргарлиги жараёнида спортчи шу тайёргарлик даврининг қайси босқичида шуғулланишидан қатъий назар қўлланиладигон машғулот машқлари юклама жиҳатидан унинг функционал ва жисмоний имкониятига мос бўлиш керак.



Мавзунинг мақсади: Ёш гандболчиларни тезкор-куч сифатларини ривожланиш даражасини оширишда замонавий инновацион васиталарни қўллаш. Ушбу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

Ишда қуйидаги вазифалар ўз ечмини топди:

1. Ёш гандболчининг тезкор-куч сифатларини ривожланиш даражасини аниқлаш.
2. Ёш гандболчиларни тезкор-куч сифатлари даражасини оширишга йўналтирилган воситалар ва самарадорлигини тадқиқ этиш.

тадқиқот жараёнида қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

- илмий адабиётлар таҳлили
- педагогик кузатишлар
- махсус тест меъёрларини қабул қилиш
- математик – статистис усуллар

Адабиётларни таҳлил қилишда кўпгина мутахассисларнинг ва мураббийларнинг хужумчиларга оид маълумотлари ўрганилиб чиқилди. Кўпгина мутахассисларнинг тезкор-кучга оид педагогик кўрсатмалар ва қилинган ишлар ўрганилиб бир-бирига солиштирилди. Майдондаги гандболчиларга керакли маълумотларни мураббий ва мутахассисларнинг фикрларидан таққосланган ҳолда хулоса қилинди.

Педагогик кузатиш; Ўзбекистон чемпионатида иштирок этган ёш гандболчиларнинг хужум ҳаракатларини ижро этишда тезкор-куч тайёргарлигининг аҳамияти педагогик назоратда қайт этилди. Педагогик тажрибада ёш гандболчиларни тайёргарлик даврида тезкор-куч кўрсаткичлари ривожлантирилди.

Педагогик тажрибада **Тошкент шаҳар Яккасарой тумани №2-сонли БЎСМ**да ташкил этилди. Тарбияланувчилари шартли равишда тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан сўнг олинган натижалар қайд этилди. Тошкент шаҳридаги ёш гандболчиларнинг ҳаракатларини педагогик кузатишлари қайд этилди.

Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатлари даражаси кўрсаткичлари (тадқиқотдан олдин)

1-жадвал

| № | Ф.И.Ш. | 30 метрга югуриш (сония) | Сакраш баландликлиги (см) | Уч хатлаб сакраш (м) | Вазни 700гр тўпни отиш (м) |
|----|--------|--------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 | А-в О | 5,0 | 48,5 | 580 | 10,0 |
| 2 | Б-в С | 4,69 | 57,9 | 600 | 13,8 |
| 3 | Б-в Д | 4,74 | 59,6 | 570 | 13,4 |
| 4 | У-в э | 4,78 | 52,3 | 550 | 14,2 |
| 5 | Х-в Н | 4,54 | 48,9 | 545 | 14,0 |
| 6 | А-в Д | 4,83 | 54,5 | 610 | 14,8 |
| 7 | К-в У | 5,0 | 51,8 | 575 | 13,0 |
| 8 | Е-в Б | 5,90 | 58,3 | 550 | 15,2 |
| 9 | С-в Д | 4,63 | 60,1 | 550 | 14,6 |
| 10 | Н-в А | 4,81 | 59,5 | 540 | 12,5 |
| 11 | Ж-в Н | 5,0 | 60,1 | 570 | 12,9 |



| | | | | | |
|----|----------|------------|-------------|------------|-------------|
| 12 | Ж-в У | 5,0 | 59,7 | 585 | 13,8 |
| 13 | О-в Н | 4,82 | 58,6 | 590 | 15,2 |
| 14 | М-в Э | 4,84 | 55,4 | 550 | 14,8 |
| 15 | И-в Й | 5,0 | 58,8 | 540 | 15,5 |
| | Х | 4,9 | 56,2 | 567 | 13,8 |

Тезкор куч сифатларини ривожлантиришда қўлланилган машқлар.

1. Тўлдирма тўпни улоқтириш (1 кг), хар бир қўлда 14-15 марта.
2. Юк билан сонни кўтариш (штанга диски) (5-10 кг) тез темпда, 12-14 марта.
3. Чалқонча ётиш, қўллар бошнинг орқасида, оёқларни ва танани кўтариш, 10-12 марта, юқори темпда.
4. Чалқанча ётиб, оёқларни навбатма-навбат, сўнг бир вақтда тизза бўғимидан шерик қаршилигида букиш, 14-15 марта.
5. Диск билан машқ (10 кг оғирлик);
 - А) тўғри чўзилган қўлларда дискни ушлаб 10-14 марта эгилиш, айланма ҳаракатлар ва бошқалар;
 - Б) сериялаб 4-10 марта ярим ўтиришдан ва тўлиқ ўтиришдан сакраш;
 - С) икки оёқда сакраш – 2 дақиқа
 - Д) қисқа (ривок) билан максимал тезликда 60-100 м югуриш.
6. Штанга грифи билан машқлар (20 кг);
 - А) штанга билан елкаларда эгилиш – 20 марта
 - Б) сакраш – 30 марта
 - С) тўғри қўлларда (ривок) 20-25 марта.

Сакровчанликни (портловчи кучни) ривожлантириш учун машқлар

Қисқа масофадан (3-4 м) югуриб келиб, осиб қўйилган жисмга сакраб бармоқларини унга текказиш (жисмни пастроқ ёки баландроқ осиб мумкин),
 Жойдан икки оёқлаб сакраб, осилган жисмларга қўл текказиш (10-15-20 сонияда имкон борича услубда сакраш),
 Бир ва икки оёқда узунликка кетма-кет сакраш,
 Штангани (30-40 кг) елкага қўйиб сакраш,
 Чуқурликка сакраб тушиб, юқорига сакраб, максимал баландликка осилган жисмга қўл текказиш.

**Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатлари даражаси кўрсаткичлари
(тадқиқотдан кейин)**

2-жадвал

| № | Ф.И.Ш. | 30 мертга югуриш (сония) | Сакраш баландликлари (см) | Уч хатлаб сакраш (м) | Вазни 700гр тўпни отиш (м) |
|---|--------|--------------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1 | А-в О | 4,8 | 52,7 | 582 | 10,2 |
| 2 | Б-в С | 4,5 | 59,7 | 604 | 14,0 |
| 3 | Б-в Д | 4,4 | 59,4 | 574 | 13,6 |
| 4 | У-в Э | 4,5 | 53,1 | 553 | 14,4 |



| | | | | | |
|----|----------|------------|-------------|------------|-------------|
| 5 | X-в Н | 4,4 | 59,1 | 547 | 14,4 |
| 6 | A-в Д | 4,6 | 56,2 | 613 | 14,9 |
| 7 | K-в У | 4,9 | 54,3 | 573 | 13,3 |
| 8 | E-в Б | 5,3 | 58,0 | 552 | 15,4 |
| 9 | C-в Д | 5,4 | 60,4 | 551 | 14,8 |
| 10 | H-в A | 4,7 | 59,3 | 542 | 12,7 |
| 11 | Ж-в Н | 4,9 | 60,0 | 573 | 13,2 |
| 12 | Ж-в У | 4,8 | 59,5 | 587 | 14,0 |
| 13 | O-в Н | 4,7 | 58,3 | 592 | 15,4 |
| 14 | M-в э | 4,6 | 60,1 | 552 | 14,9 |
| 15 | I-в Й | 4,7 | 58,4 | 543 | 15,7 |
| | X | 4,7 | 57,9 | 569 | 14,0 |

Хулоса. Ишдаги мақсад ва вазифалари доирасида танлаб олинган адабиётлар таҳлили ҳамда ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари ва уларни баён қилиш имконини беради: Мавзу бўйича таҳлил этилган адабиётлар шу нарса маълум бўлдики, тезкор-куч сифати ҳам бошқа сифатлар қатори спорт тайёргарлигида ўз хиссасига эга. Аммо бошқа сифатлардаги ўлароқ фарқи шунгаки тезкор-куч сифати ҳал қилувчи вазитатларда муофақиятли таъминлайдигон ягона омиллар сирасига мансубдир. Шу билан бир қаторда тезкор-куч сифатини фақат анъанавий ностандарт машқлар ёрдамида ривожлантириш ҳам самарали экан.

13-14 ёшли гандболчилардан иборат назорат ва тажриба гуруҳларида ўтказилган педагогик тажриба натижалари иш мавзуси олдига қўйилган мақсад ва вазифалар моҳиятини тўла-тўкиз очиб берди. Жумладан назорат гуруҳларида БЎСМ дастурига асосланиб қўйилган анъанавий жисмоний машқлар нисбатан тезкор-куч сифатлари ва уларнинг самарали шакиллантириш имкониятига таъсири камроқ эканлиги кузатилди.

Аксинча тажриба гуруҳларида шу муддатлар давомида мунтазам қўланилиб келинган махсус машқлар, ностандарт ва ўйин машқлари тезкор-куч сифатларини унумли ривожланишига олиб келди.

References:

1. Азимқулов Б.А., Ҳабибжоновна Х.М.. Ёш гандболчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш усулларининг самарадорлигини аниқлаш ва тайёргарлик даражасини назорат қилиш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал №4, 2021., 40-42 б.*
2. Исроилов Р.И.. Мусобақа фаолиятида гандбол жамоаларининг ўйин самарадорлигини баҳолаш. *Фан-спортга илмий-назарий журнал №6, 2021., 39-41 б.*
3. Исроилов Р.И.1, Ҳабибжоновна Х.М.1 «Контроль физической и технической подготовки студентов общего курса занимающихся гандболом» [Иновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения](#), сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным, Страницы: 86-88. Москва-2020.



4. Мўминов А.Ш., Юсупова З.Э., Ҳабибжонова Х.М.. Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. Фан-спортга илмий-назарий журнал №2, 2021., 36-38 б.
5. Мўминов А.Ш.. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент: “Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти”, 2021. 200 б.
6. Мўминов А.Ш.. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент: “Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти”, 2021. 200 б.
7. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Юсупова З.Е.. “Гандбол назарияси ва услубияти” дарслик. Тошкент 2017 й. 241-243 б.
8. Павлов Ш.К.. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (Гандбол) ўқув қўлланма – Т: “Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти”, 2021. 208 б.