



YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING CHAQQONLIK SIFATLARINI RIVOJLANISH DARAJASINI O'RGANISH

Tleuov B.A.

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
"Sport o'yinlari" kafedrasi assistant-o'qituvchisi*

Tayanch so'zlar: chaqqonlik, sport pedagogik mahoratini oshirish, jismoniy tayyorgarlik, oliy liga, O'zbekiston chempionati.

Ключевые слова: ловкость, спортивно-педагогическое мастерство, физическая культура, высшая лига, чемпионат Узбекистана.

Key words: agility, sports and pedagogical skills, physical education, major league, championship of Uzbekistan.

Dolzarliligi. Muhtaram Prezidentimiz Sh.Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasida jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, jismoniy tarbiya va sportni yanada ommalashtirish dolzarb vazifa ekanligi, sportni jadal rivojlantirish, xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishgan sportchilarni rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlashga bundan buyon ham katta ahamiyat berilishi hamda yosh avlod orasida sportni ommalashtirish maqsadida eng chekka tumanlarda ham bolalar va o'smirlar sport maktablari tashkil etilishi aytib o'tildi [1].

Jismoniy tarbiya va sport sohasining asosiy tarmoqlardan hisoblangan sportning gandbol bo'yicha maxsus tadqiqotlar olib borgan olimlarning ilmiy tadqiqotlaridan va mazkur sohaga oid adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari kasb maxoratini rivojlantirishning me'zonlari ham o'rganilganini ko'rish mumkin. Gandbol sport turi bo'yicha mahsus tadqiqotlar olib borgan olimlardan Akramov J.A., Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K., Shelyagina I.N., Ignateva U.Y., Seytxalilov Y.A., Izaak F.A. Nabiev va boshqalarning ishlarini o'qishimiz mumkin [2,3,4,].

Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi,



chamalash, ijodiy fikr yuritish, chaqqonlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Bunga sabab esa sport pedagogik mahoratini oshirish fani talabalarda sport-pedagogik mahoratni shakllantirishga asos bo'ladi, balki ularda ma'naviy-ahloqiy, intellektual va umuminsoniy xislatlarni kamol topishiga turtki beradi. Sport pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMLar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda sport mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport turlarini yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi. Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik – hozirgi zamon gandbolida yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun asosdir.

Mualliflarning kuchligi chaqqonlikning asosiy o'lchovi (mezoni) bu odam harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan vaziyat talabiga moslashtirish, shu bilan birga aniq va tez harakat qila bilishdadir, degan fikr bir joydan chiqayapti. Bu sifatlar harakatlar malakasini egallashda, sport faoliyatida harakatlar vazifasini sifatli hal etishda, shu bilan birga ishlab chiqarish va insonning kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega [5,6].

Tadqiqotning maqsadi. Gandbolchilarning chaqqonligini rivoltantirish hamda nazorat qilish orqali, berilayotgan yuklamalarni, qay darajada ekanligini maxsus testlar yordamida aniqlash va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqotimizning maqsadiga erishishda biz quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1. Mavzuga oid ilmiy adabiyotlar va ilmiy maqolalarni o'rganish.
2. Mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan yuklamalarni o'rganish va tahlil qilish.
3. Gandbolchilarining chaqqonligini testlar asosida baholash hamda tahlil qilish.
4. Biz tavsiya etgan mashqlar asosida mashg'ulot o'tish.

Tadqiqotning usullari.

1. Ilmiy adabiyotlar tahlili.
2. Testlar qabul qilish.
3. Matematik hisoblash.

Tadqiqotning ob'ekti. Tadqiqot ishlarimizni 2020-2021 yillar davomida olib borildi. Unda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "SKUF" jamoasi gandbolchilaridan 2 nafarini tajriba guruhi sifatida tanlab oldik hamda nazorat guruhini, O'zbekiston chempionatining oliy liga

musobaqalarida ishtirok etuvchi jamoalar Olmaliqning shaxrining “OTMK” va Toshkent shaxridan “RIOZMI” jamoalaridan 2 tadan o‘yinchilarini nazorat guruhi sifatida tanlab oldik. Tanlab olingan gandbolchilarning barchasi turli malakadagi gandbolchilar bo‘lib ularning chaqqonlik sifati tayyorgarliklari nazorat qilindi.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. O‘tkazilgan tadqiqot natijalaridan aniqlangan holatlar shuni e‘tirof etishga imkon beradiki, turli malkali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik hamda jismoniy rivojlanish va aynan chaqqonlik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida pedagogik tajriba tekshiruvlari o‘tkazildi va quyidagi nazorat testlari qo‘llanildi.

**Turli malakadagi gandbolchilarning chaqqonligini baxolash
(tadqiqotdan oldin)**

1-jadval

Jamoalar va sport unvonlari		30 m masofaga to‘p bilan yugurish s.	30 s mobaynida sherik bilan bir-biriga to‘pni uzatish (marta)	«4x10 metrga mokissimon yugurish» (soniya)	Kompleks mashqlar s.
“OTMK” “SU”	Ignatev E	4,6	13	8,3	14,2
	Turovov D	4,8	12	8,9	14,4
“SKUF” “SUN”	To‘g‘onboyev G	5,1	10	9,3	15,9
	Xudoyqulov J	4,9	10	9,3	15,9
“RIOZMI” “1-razryad”	G‘ulomov S	5,2	12	8,5	15,1
	Fayziyev A	4,8	13	8,6	14,6

Izox: SU – sport ustasi, SUN – sport ustaligiga nomzod.

Albatta bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlari tarkibiga kirgan to‘rtinchi bosqich gandbolchi talabalarining jismoniy tayyorgarligi, malakali gandbolchilardan ancha yiroqda bo‘lib, ular SPMO gandbol darsi sharoitida shug‘ullanuvchi sportchilar toifasiga mansubdir. Lekin shunday bo‘lsada, biz talabalardan chaqqonlik jismoniy sifatlari va o‘yin mashqlarini o‘z ichiga olgan. Pedagogik tadqiqot davomida qanday shakllanishi mumkin degan savolga javob qaytarishga urundik.



Anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan yuklamaning asosiy xususiyatlari

2-jadval

Mashg‘ulot samarasining yo‘nalishi	Mashqlarning davomiyligi	Mashqning shiddati	Dam olish oralig‘i	Takrorlanish soni
Alaktat	5-10 soniya	90-100 %	2-3 daqiqa seriyalar oralig‘ida 4-6 daqiqa	Bir seriyada 3-4 jami 5-6 seriya
Laktat	0,5 – 2 daqiqa	85-95 %	10-45 soniya seriya oralig‘ida vaqt cheklanmagan	Bir seriyada 4-12 jami 4-10 seriya

Mashg‘ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mo‘ljallangan mashqlar tizimi va ularni asoslash.

O‘quv-mashg‘ulotlarining samaradorligi albatta qanday mashg‘ulotlar davrning turli bosqichlarida qanday, qachon va qancha mashqlarning qo‘llanishiga bog‘liq. Fanda va sport amaliyotida izlanishlarning ma‘lum miqdori mashg‘ulotlarda mashqlarni to‘g‘ri tanlay olishga bag‘ishlanganligi tasodif emas. Ularning ko‘pchiligidan kelib chiqadigan xulosa shunday: mashg‘ulotlardagi mashqlarning ta‘sir ko‘lami musobaqaviy mashqlar.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida ayniqsa, musobaqalar davrida gandbolchilarning mashg‘ulotlarida o‘yin faoliyatiga eng yaqinlashtirilgan mashqlarning samara berishi bizningcha haqiqatga yaqin.

Yuqorida qayd etilgan chaqqonlikni takomillashtirishga qaratilgan fikr muloxazalar va talabalarning o‘quv – mashg‘ulotlarida olib borilgan olti oylik kuzatuvdan so‘ng gandbolchilardan qayta testlar qabul qilindi.

Turli malakadagi gandbolchilarning chaqqonligini baholash (tadqiqotdan keyin)

3-jadval

Jamoalar va sport unvonlari		30 m masofaga to‘p bilan yugurish s.	30 s mobaynida sherik bilan bir-biriga to‘pni uzatish (marta)	«4x10 metrga mokissimon yugurish» (soniya)	Kompleks mashqlar s.
“OTMK” “SU”	Ignatev E	4,5	13	8,2	14,3
	Turopov D	4,7	13	8,7	14,4

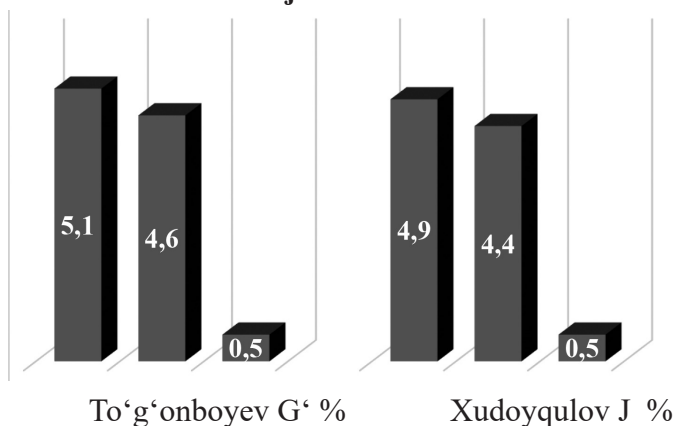


“SKUF” “SUN”	To‘g‘onboyev G	4,6	14	8,1	14,9
	Xudoyqulov J	4,4	11	8,1	13,5
“RIOZMI” “1-razryad”	G‘ulomov S	49	13	8,1	13,5
	Fayziyev A	4,7	12	8,7	14,2

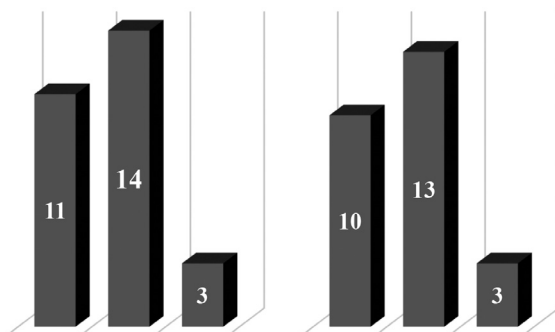
Izox: SU – sport ustasi, SUN – sport ustaligiga nomzod.

Nazorat va tajriba guruhlari uchun funksional holat va jismoniy rivojlanishning muvofiqligi biz kiritgan o‘zgartirishlar optimal, ya’ni maqbul ekanligidan dalolat beradi.

Natijalarni solishtirish



Tajriba guruhida 30 metrga yugurish s, tadqiqotdan oldin 5,1 soniya bo‘lsa tadqiqotdan keyin 4,6 soniyani tashkil etib o‘shish samaradorligi 0,5 % ni tashkil qildi.



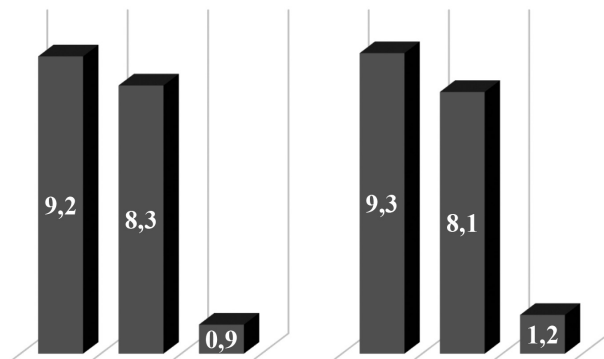
2-rasm. 30 s mobaynida sherik bilan bir-biriga to‘pni uzatish (marta)

To‘g‘onboyev G %

Xudoyqulov J %



30 soniya mobaynida sherik bilan bir-biriga to'pni uzatish testi bo'yicha tadqiqotdan oldin 11 marta, tadqiqotdan keyin 14 marta o'sish sur'ati 3 martani tashkil qildi.

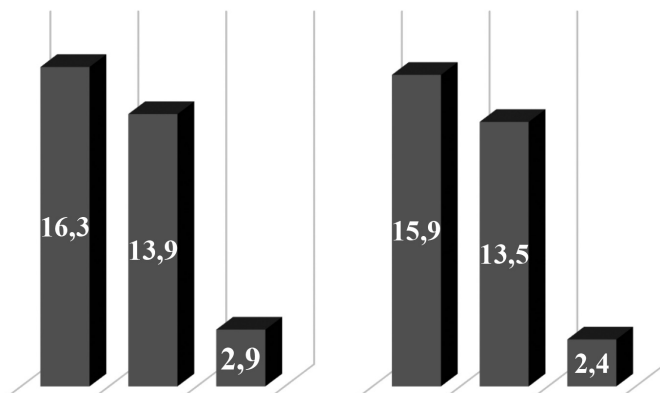


3-rasm. «4x10 metrga mokissimon yugurish» (soniya)

To'g'onboyev G' %

Xudoyqulov J %

4X10 metrga mokissimon yugurish testida tadqiqotdan oldin 9,2 soniya, tadqiqotdan keyin 8,3 soniyani tashkil qilgan bo'lsa o'sish samaradorligi 0,9 soniya natija qayd etildi.



4-rasm. Kompleks mashqlar s

To'g'onboyev G' %

Xudoyqulov J %

Kompleks mashqlar testiga kelsak, tadqiqotdan oldin 16,3 soniya, tadqiqotdan keyin 13,9 soniya bo'lib o'sish samaradorligi 2,9 soniyani tashkil qildi.

Shunday qilib, talabalarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llanilayotgan yangiliklar tezkorlik, chaqqonlik, to'pga egalik qilish texnikasi ko'rsatkichlarining o'sishiga yordam berdi. Tajriba guruhidagi talabalarning funksional holati va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha ham nazorat guruhinikidan past emasligi kuzatildi. Demak, qo'llanilayotgan tajriba ta'siri gandbolchilar texnik mahoratidagi biz tekshirayotgan ko'pgina ko'rsatkichlar darajasi ortishiga yordam beradi. Bunda gandbolchilarning boshqa sifat ko'rsatkichlari darajasi pasaymaydi. Olingan yangi ma'lumotlar amaldagi o'quv dasturlarining mazmuniy tarkibiy qismlarini tabaqalashtirib borish zarurligini ko'rsatdi.

Bularning hammasi gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tashkil etishga bir qator yangicha usuliy yondashuvlarni taklif etish va sinovdan o'tkazish imkonini berdi.

Xulosa. O'yinchilarning chaqqonligini rivojlantirish, chaqqon harakat qilish harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun, kuchli tezkor, chidamli bo'lish va mustahkam irodali bo'lish kerak. Kuchlilik, tezkorlik va boshqa fazilatlersiz harakatlarda chaqqonlik bo'lish kerak emas. Harakat va faoliyat qanchalik notanish, qanchalik murakkab bo'lsa, qanchalik chaqqonlik ko'rsatish kerak bo'lsa, chaqqonlik shunchalik takomillashgan bo'lishi kerak. Chaqqonlik sport turlarining barchasiga hos bo'lgan muhim jismoniy sifatlardan biridir. Umuman aytganda, jismoniy sifatlarni turmush sharoiti va ayniqsa sport turlarida eng zaruriy omil bo'lib, mashg'ulotlar hamda musobaqalarning mazmunini tashkil etadi.

Malakali gandbolchilarning chaqqonligini tayyorlaganda asosan hozirgi talablarga javob beradigan metod, vosita va usullar bilan tarbiyalash kerak. Hozirgi vaqtgacha mashg'ulotlarda, maxsus tayyorlangan mashqlar orqali, chaqqonlik sifatlarini oshirishga qaratilgan hech qanday tadqiqot ishlari olib borilmagan. Pedagogik tadqiqot davomida natijalar ularning tahlili xulosalar shug'ullanuvchilarning chaqqonlik jismoniy sifatlarni tayyorlash amaliyotga tadbiriq etilishi hamda nostandart va o'yin mashqlarini o'quv mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish malakali sportchilarni yetishtirishda muhim ro'l o'ynaydi.

Ma'lumot o'rnida shuni aytish lozimki, Olmaliqning "OKMK" jamoasi O'zbekiston chempionati oliy liga musobaqalarida 2020 yilning mutloq g'olibi xisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Sh.Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi 2020 yil 29 dekabr Toshkent.
2. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.E. Yusupova. "Gandbol nazariyasi va uslubiati" darslik. Toshkent 2017y (214-216 b)



3. Sh.F. To‘laganov, M.M. Raxmanova, R.R. Kariyeva. “Sport va harakatli o‘yinlar (GANDBOL). Darslik. Toshkent – 2020 yil (182-184 b).
4. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” (GANDBOL) O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2018 yil (178-179 b).
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. // darslik Toshkent.: Zar-qalam -2004 (141-142 b).
6. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. Darslik. T. (ITO-PRESS), 2014-yil (45-47 b).
7. Goncharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish”, O‘zDJTI nashriyot – matbaa bo‘limi, 2005 y (67-69 b).

РЕЗЮМЕ

Mazkur maqolada gandbolchilarning chaqqonligi maxsus testlar yordamida tekshirish orqali o‘rganilgan. Tadqiqot davomida mashg‘ulot yuklamalari o‘lchovi va chaqqonlik qobilyati ko‘rsatkichlari o‘zgari tahlil etilgan.

РЕЗЮМЕ

В этой статье ловкость гандболистов изучается путем тестирования их с помощью специальных тестов. В ходе исследования была проанализирована вариативность измерения тренировочной нагрузки и показателей ловкости.

SUMMARY

In this article, the agility of handball players is studied by testing them using special tests. The study analyzed variability in training load and agility measurements.