



ГАНДБОЛЧИ-ТАЛАБАЛАРДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ТАЖРИБА ДАВОМИДА ЎЗГАРИШ ДИНАМИКАСИ

Тлеуов Б. А.

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали
“Спорт ўйинлари” кафедраси ассистант-ўқитувчиси*

Таянч сўзлар: динамик мувозанат сақлаш, жисмоний тайёргарлик, гандболчи-талабалар, координацион қобилият.

Ключевые слова: динамическое равновесие, физическая подготовка, гандболисты, координационные способности.

Key words: dynamic balance, physical training, handball players, coordination abilities.

Долзарблиги. Замонавий гандбол бўйича ўтказиладиган кўп циклли, узоқ муддатли ва ўта шиддатли мусобақа ўйинлари давомида ўйин самарадорлигини сақлаб қолиш, айниқса дарвозага тўп отиш аниқлигини барқарорлаштириш имконияти маълум жиҳатдан ўйинчиларнинг жисмоний потенциалига боғлиқдир.

Жисмоний сифатларнинг пропорционал нисбатда ривожланган бўлиши нафақат дарвозага тўп отиш натижадорлигини сақланишига имкон яратади, балки ана шу натижадорликни таъминловчи динамик мувозанат сақлаш, зарур бўлган вақт-оралиқни ва кучланиш чегарасини фарқлаш аниқлигини ҳам самарали шаклланишига туртки беради. Шунинг учун ҳам машғулотларда жисмоний сифатларни тарбияловчи машқларни танлаш ва қўллашда қайд этилган хусусиятларни эътиборга олиш муҳим аҳамият касб этади [6,7].

Бир қатор етакчи мутахассис-олимларнинг таъкидлашича, узоқ муддатли шиддатли машғулот ва мусобақа цикллари давомида шаклланган техник-тактик маҳоратни сақлаб қолиш, ҳаракатлар координацияси ва унинг аниқлигини барқарорлаштириш имконияти деярли барча жисмоний сифатларни танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига қараб



пропорционал принципда шакллантиришга боғлиқ экан [Л.П. Матвеев; В.Н. Платонов; В.М. Зациорский; М.А. Годик; Ю.В. Верхошанский; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов]. Ушбу олимлар шуни ҳам эътироф этишадики, барча жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чакқонлик ёки координацион қобилият, чидамкорлик, эгилувчанлик)ни ҳаракатга келтирувчи, уларнинг энергетик захирасини жамлашга имкон яратувчи манба – бу функционал тайёргарлик потенциали экан. Лекин, ана шу функционал потенциални ёки энергетик захирани юкламалар давомида тежамли сарфлаш учун техник-тактик ҳаракатлар юксак ва барқарор даражада шаклланган бўлмоғи лозим экан. Акс ҳолда толиқиш аломатлари кучайиб, иш қобилиятининг тушиб кетиши, ҳаракатлар координациясининг бузилиши ва уларнинг аниқлиги сусайиб кетиши кузатилар экан [1,2,3,4,5,9].

Бир қатор муаллифларнинг таъкидлашича, ҳаракат аниқлиги ўз маъмуни ва мақсади билан турлича кўринишга эга бўлиши мумкин экан. Жумладан, ҳаракатнинг вақт, оралик ва куч кўрсаткичларини ижро этиш аниқлиги, фарқлаш аниқлиги, баҳолаш ва ўлчаш аниқлиги, ҳаракатланаётган объектга аниқ реакция кўрсатиш, мақсадга (нишонга) қаратилган ёки мерганлик (мўлжалга олиш) аниқлиги. Уларнинг фикрига қараганда, ушбу қобилиятлар айрим ҳолатларда бир-бири билан узвий боғлиқ ҳолда намоён бўлиши мумкин. Аммо, шунга ҳам асос борки, улар координацион қобилиятнинг турли қирраларини ифодаловчи мустақил сифат бўлиб ҳам амалга оширилиши мумкин экан [10,8].

Мазкур тадқиқотнинг мақсади: Гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш.

Тадқиқот ишининг олиб борилиши: Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “СКУФ” гандбол жамоаси аъзолари текширилувчи сифатида жалб қилинди.

Биз Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг таълим олувчи гандболчи-талабалар мисолида юқорида қайд этилган муаммоларни 7 ойлик педагогик тажриба давомида ўтказилган тадқиқотлар асосида ўргандик. Тажрибага ҳар бири 14 нафар гандболчи-талабалардан иборат назорат (НГ) ва тажриба (ТГ) гуруҳлари жалб қилинди (1-жадвал).

Олинган натижалар ва уларнинг тахлили: Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини оширишда ўқув-машғулот жараёнларини тўғри ва самарали ташкил этиш, гандболчиларнинг ҳар томонлама жисмоний ва техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириб боришимизда педагогик кузатувларнинг ўрни бекиёсдир.



Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда, мусобақаларда юқори даражадаги ҳаракатларни бажаришга эришишда, ҳар-бир ўқув-машғулотларида муайян бир тайёргарликни ривожлантиришга эътибор қаратилмоғи муҳимдир.

Назорат (n=14) ва тажриба (n=14) гуруҳларига мансуб гандболчи-талабаларда махсус жисмоний тайёргарлик

Реакция турлари	Гу-руҳ	кўрсаткичларининг тажриба давомида ўзгариш динамикаси ($\bar{X} \pm \sigma$)						Ўсиш суръати			
		Тажрибадан аввал			Тажрибадан кейин			абсолют	нисбий	t	p
30 м. га	НГ	5,74	0,55	9,58	5,39	0,51	9,46	-0,35	6,10	1,75	>0,05
югуриш (с.)	ТГ	5,96	0,59	9,90	5,22	0,48	9,20	-0,74	12,42	3,64	<0,01
Уч ҳатлаб	НГ	567,74	63,88	11,25	519,26	57,66	11,10	-48,48	8,54	2,11	<0,05
чакраш (см.)	ТГ	563,83	67,14	11,91	661,89	72,08	11,41	53,06	21,08	4,47	<0,01
1 кг. ли											
тўлдирма тўпни	НГ	19,44	2,04	10,49	20,82	2,16	10,37	1,38	7,10	1,74	>0,05
бош ортидан отиш (м.)	ТГ	19,58	2,18	10,97	23,02	2,36	10,25	3,14	15,79	3,66	<0,01
- ўнг қўлда	НГ	18,46	2,28	12,35	19,75	2,39	11,96	1,33	8,29	1,73	>0,05
- чап қўлда	ТГ	18,91	2,36	12,89	22,79	2,67	12,25	3,81	19,01	3,65	<0,01
- ўтирган	НГ	8,13	1,09	13,41	8,88	1,18	13,29	0,75	9,23	1,75	>0,05
ҳолатда икки қўлаб	ТГ	8,34	1,16	13,91	10,06	1,32	13,12	1,72	20,62	3,66	<0,01
30 м. га											
тўпни	НГ	7,78	0,89	11,44	7,22	0,81	11,22	-0,56	7,20	1,74	<0,05
тўсиқлараро уриб югуриш (с.):	ТГ	7,63	0,91	11,93	6,24	0,71	11,38	-1,39	18,22	4,51	<0,01
- ўнг қўлда	НГ	8,49	1,05	12,37	7,97	0,95	12,15	-0,67	7,89	1,77	<0,05
- чап қўлда	ТГ	8,17	1,07	12,78	6,73	0,86	12,23	-1,64	16,01	3,65	<0,01

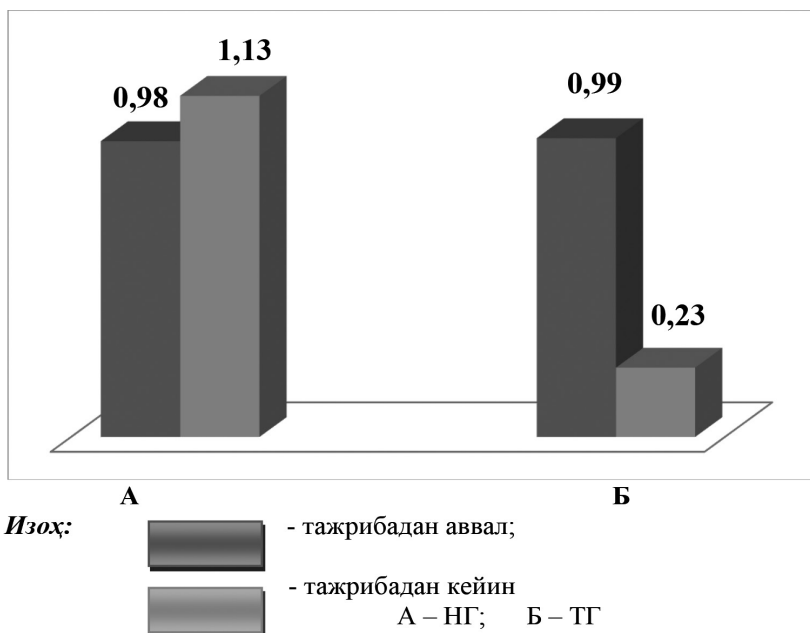
Назорат гуруҳида ўртача ўсиш – 7,80%

Тажриба гуруҳида ўртача ўсиш – 17,18%

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, қайд этилган кўрсаткичлар нафақат Россияда қабул қилинган меъёрий мезон талабларидан сушт даражада намойиш этилган, балки НГда ўнг ва чап қўл билан отилган тўплар оралиғи ўртасида яққол кўзга ташланувчи асимметрик фарқ мавжудлиги маълум бўлди (1-расм). Ушбу расмда акс этирилган диаграммалардан кўриниб турибдики, бундай асимметрик тажрибадан аввал ТГда ҳам қайд этилган (0,99 м.), лекин ушбу гуруҳда тажриба якунига келиб мазкур асимметрик фарқ 0,23 м. гача симметризациялашган. Демак, юқори малакали гандболчи-талабалар билан олиб борилаётган машғулотларда ўнг ва чап қўлни ҳаракатлантирувчи куч турларини симметрик тартибда ривожлантиришга жиддий эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ, деб таъкидлаш мумкин.

Гандбол мусобақаларида шундай вазиятлар ҳам кузатиладики, рақибни зич қаршилигида тўпни қулай ҳолатда жойлашган ёки узокроқда ҳаракатланаётган ўз шеригига узатиш икки қўл билан ҳам амалга оширилади. Шунинг учун гандболда турли ҳолатлардан (ўтирган ҳолатда, сакраш ҳолатида ва ҳ.к.) тўпни икки қўл билан бош ортидан узокликка ташлаш машқлари қўлланиб борилади.

1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларига мансуб гандболчи-талабаларда тўлдирма тўпни ўнг ва чап қўл билан максимал узокликка отиш оралиғи ўртасида тажрибадан аввал мавжуд бўлган асимметрик фарқнинг тажриба якунига келиб ўзгариш кўрсаткичлари



Хулоса. Ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 1 кг. ли тўлдирма тўпни ўтирган ҳолатда бош ортидан икки қўл билан максимал узокликка отиш оралиғи НГда тажрибадан аввал $8,13 \pm 1,09$ м. ни, тажрибадан кейин $8,88 \pm 1,18$ м. ни ташкил этган ($p > 0,05$). Тўпни отиш оралиғининг ўсиш суръати $0,75$ м. билан ифодаланган ($9,23\%$). ТГда эса ушбу кўрсаткичлар $8,34 \pm 1,16$ м. дан $10,06 \pm 1,32$ м. гача ўзгарган ($p < 0,01$) ёки унинг ўсиш суръати $1,72$ м. ни ташкил этган ($20,62\%$). Меъёрий талаблар бўйича мазкур кўрсаткичлар $11,0-14,0$ м. ни ташкил этиши белгиланган. Демак, ТГда тажриба якунида қайд этилган кўрсаткич ана шу меъёрнинг минимал даражасига яқинлашган, деб таъкидлаш мумкин.

30 м. га тўпни ўнг қўл билан тўсиқлараро уриб югуриш тезлиги НГда тажрибадан аввал $7,78 \pm 0,89$ с. ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин мазкур кўрсаткич $7,22 \pm 0,81$ с. билан ифодаланди ($p < 0,05$) ёки тезликнинг ўсиш суръати $0,56$ с. ни ташкил этди ($7,2\%$). Тўпни тўсиқлараро чап қўл билан уриб югуриш тезлиги эса ушбу гуруҳда (НГ) тажрибадан аввал $8,49 \pm 1,05$ с., тажрибадан кейин – $7,82 \pm 0,95$ с. билан ифодаланганли-



ги аниқланди ($p < 0,05$). Тезликнинг ўсиш суръати 0,67 с. ни ташкил этди (7,89%).

Кўриниб турибдики, тўпни ўнг ҳамда чап қўл билан ва ўтирган ҳолатдан икки қўл билан максимал узоқликка отиш оралиғи ТГда тажриба якунига келиб мувофиқ равишда 15,79%, 18,97% ва 20,62% гача ортган. Лекин, тажриба давомида анъанавий машғулотларда шуғулланишни давом эттирган НГда ушбу кўрсаткичлар 7,10%, 8,60% ва 9,23% ни ташкил этган (4.2-расм).

Тўпни ўнг ва чап қўл билан уриб югуриш тезлиги ўртасида тажрибадан аввал НГда 0,71 с. га тенг асимметрик фарқ мавжуд эканлиги аниқланди, тажрибадан кейин эса бу фарқ 0,75 с. гача ортган. ТГда бундай асимметрик фарқ дастлаб 0,74 с. билан ифодаланган бўлса, тажрибадан кейин ушбу асимметрик фарқ 0,43 с. гача симметризациялашди.

Юқорида қайд этилган тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлилига асосан шуни таъкидлаш мумкинки, биринчидан, икки гуруҳда ҳам тажрибадан аввал олинган махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари хорижий мутахассислар томонидан тавсия этилган меъёрий кўрсаткичлар даражасидан паст бўлган. Иккинчидан, тажрибадан аввал олинган кўрсаткичлар НГда тажриба якунида ҳам деярли ўзгармаган ёки ўта суст даражада ўсганлиги кузатилган. ТГда эса ушбу кўрсаткичлар тажриба якунига келиб халқаро стандартларга яқинлашган.

Адабиётлар:

1. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 2. С. 28-37.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Олимпийская литература, 2004. - С. 458.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: Монография. М.: 1977. - 215 с.
4. Годик М.А. Двигательной активность футболистов в условиях соревновательной деятельности: Фан-спортга илмий-назарий журнал № 3. 2005. - 17-23 б.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
6. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал, С. 33-36.
7. Мўминов А.Ш. (2021). Точность дифференцировки пространственно-временных отношений по данным РДО у гандболистов до и после вестибулярной нагрузки на разных этапах годовичного цикла подготовки. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал, С. 69-71.
8. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимкулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation, Granada, Spain – С. 5-6.



9. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.

10. Хабибжанова Х.М., & Мўминов А.Ш., & Юсупова З.Э., (2021). Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал, Чирчик – Б. 36-38.

РЕЗЮМЕ

Ушбу илмий мақолада, гандболчи талабаларнинг махсус жисмоний тайёргарликлари тестлар орқали баҳоланган. Олинган натижалар таҳлили асосида махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар келтирилган. Натижалар жадваллар ҳамда диаграммалар асосида ёритиб берилган ўрганилган.

РЕЗЮМЕ

В данной научной статье с помощью тестов оценивается удельная физическая подготовленность студентов-гандболистов. На основе анализа полученных результатов даются практические рекомендации по совершенствованию специальной физической подготовленности. Результаты изучаются на основе таблиц и диаграмм.

SUMMARY

In this scientific article, with the help of tests, the specific physical fitness of handball students is assessed. Based on the analysis of the obtained results, practical recommendations are given for improving special physical fitness. The results are studied on the basis of tables and diagrams.