

14-15 YOSHDAGI GANDBOLCHILARNI QO‘L VA OYOQ KUCHINI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Abu-Rayxon Beruniy nomidagi Urganch Davlat universiteti talabasi

Quronboyev Zafarbek Shavkat o‘g‘li

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning qo‘l va oyoq kuchini rivojlantirish hamda ularning jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasining individual ko‘rsatkichlari haqida ma‘lumot berilgan.

Аннотация

В данной статье представлена информация об индивидуальных показателях уровня развития силы рук и ног юных гандболистов, а также их физических качествах.

Kalit so‘zlar: kuch, harakatli o‘yin, pedagogik tajriba, jismoniy sifat jismoniy mashqlar, jismoniy rivojlanish.

Ключевые слова: сила, подвижная игра, педагогический опыт, физическое качество упражнений, физическое развитие.

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish soxasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda axolining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbiiq etilmoqda. chunki sport millatning o‘zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o‘zidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini, jaxon uzra namoyon etmoqda.

Yuksak sport yutuqlarining mavqeyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

Kuch sifatini nafaqat bolalarda, balki barcha yoshdagi sportchilarda rivojlantirish nihoyatda ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, xatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshalgan bolada qiziqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratini shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir.

Ilmiy-nazariy jihatdan kuch sifatlarini rivojlantirishga mashqlarning foydali qiymatini bilish va ularni yosh gandbolchilar tayyorlash amaliyotida qo'llash o'quv-trenirovka jarayonining prinsipial masalalaridan biridir.

Chunonchi, bizni natijalarimiz bo'yicha turnikda tortilishning individual ko'rsatgichlari 0-4 marta (o'rtacha 2,05 marta), gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 6-11 marta (o'rtacha 7,33 marta), joydan vertikal sakrash 28-40 sm (o'rtacha 33,2 sm) va 15 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish 4-6 marta (o'rtacha 4,91 marta) ni tashkil etdi.

1-jadval

Yosh gandbolchilarda kuch sifatini rivojlanganlik darajasining individual ko'rsatgichlari

T/r	F.I.O	1	2	3	4
1.	Axmedov M.	4	7	32	5
2.	Burxanov S.	2	8	30	4

3.	Ermanov Sh.	2	6	30	6
4.	Xudardashukurov S.	5	7	28	5
5.	Ibragimov A.	1	6	36	4
6.	Musaev X.	3	9	40	6
7.	Matyaqubov I.	2	11	35	4
8.	Durdiev F.	1	9	33	4
9.	Asqarov I.	0	6	34	6
10.	Masharipov S.	2	6	30	5
11.	Fozilov M.	3	7	36	4
12.	Xamidov U.	2	6	34	6
	JAMI:	2,09	7,33	33,2	4,91

Izoh: 1 – Turnikda tortilish;

2 – Gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish;

3 – Joydan vertikal sakrash;

4 – 15 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish.

Vaholanki, V.P. Stakionene va V.Yu.Gyadivilaslarning natijalari bo'yicha shu yoshdagi gandbolchi bolalarda turnikda tortilish 2,6 – 3,2 martani, gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish – 8,3-10,7 marta, joydan vertikal sakrash 43,4-46,4 smni tashkil etadi.

Shu yoshdagi gandbolchi bolalarda joydan vertikal sakrash 37-38 smga teng bo'lgan (Yu.D.Jeleznyak) Yu.N.Kleshev va A.G.Furmanovlarning natijalari bo'yicha shu yoshdagi gandbolchi bolalar uchun joydan tik sakrash me'yoriy ko'rsatgichi –«2» baho uchun 26,2 sm; «3» baho uchun – 35,1; «4» baho uchun – 44,1; «5» baho uchun – 44,2 sm. ga teng bo'lishi lozim.

L.S.Dvorkinning ta'kidlashi bo'yicha turnikda tortilish 11-12 yoshda 7 maratadan ortishi kerak. R.A.Romanning fikriga muvofiq esa bu ko'rsatgich 10 martadan ham ortishi darkor ekan.

Turli mualliflar tomonidan olingan ko'rsatgichlarning har hil darajada bo'lishi muayyan ob'ektiv va sub'ektiv vaziyatlar bilan izohlanishi mumkin.

Masalan, testlarni qo'llashda va natijalarni o'lchashda standartizatsiya prinsipiga bir hilda yondoshmaslik, bolalarning jismoniy tayyorgarsligi bir hilda bo'lmasligi, shug'ullanganligiga qancha vaqt bo'lganligi bilan taqqoslash kabi omillar evaziga olingan natijalar har hil bo'lgansligi mumkin. Yoki sport to'garagida olib borilayotgan mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlarning mazmuni, yo'nalishi va samaradorligi bilan ifodalanishi mumkin.

Biz, ana shu ehtimolni aniqlash uchun pedagogik tajriba o'tkazdik va quyidagi natijalarni olishga muyassar bo'ldik. Ma'lumki, pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi an'anaviy mazmundagi mashg'ulotlarda ishtirok etgan bo'lsa, tajriba guruhida kuch sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus harakatli o'yinlar (o'yinsimon estafeta mashqlari) qo'llanilgan edi.

2- jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida kuch sifatini pedagogik tajriba davomida o'sish dinamikasi

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Turnikda tortilish	<u>2,1</u>	<u>2,0</u>
	3,6	6,8
Gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish	<u>7,0</u>	<u>14,8</u>
	10,2	
Joydan vertikal sakrash	<u>32,4</u>	<u>31,8</u>
	35,2	42,6
15 kg li yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish	<u>6,2</u>	<u>6,0</u>
	8,6	13,4

Izoh: maxraj – tajribadan avval

nisbat – tajribadan keyin

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, predagogik tajribadan avval ikki guruhda ham kuch ko'rsatgichlari deyarli bir-biridan keskin farq qilmagan. Lekin, tajriba yakunida ikki guruhga mansub gandbolchi bolalarda kuch ko'rsatgichlari keskin farqli dinamik o'zgarish bilan ifodalanadi. Jumladan, nazorat guruhida turnikda tortilish 2,1 martadan 3,6 martaga, gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 7

martadan 10,2 martaga, joydan vertikal sakrash 32,4 sm dan 35,4 sm ga, 15 kg li yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish 6,2 martadan 8,6 martaga o'zgardi. Ushbu ko'rsatgichlar tajriba guruhida esa quyidagi dinamik xususiyatga yuga bo'ldi: 2,0 – 6,8 marta; 7,2 – 14,8 marta; 31,8 – 42,6 sm; 6,0 – 13,4 marta. Agar, ikki guruhda olingan natijalar taqqoslanadigan bo'lsa, unda nazorat guruhida qo'llangan an'anaviy mazmundagi mashg'ulotlar kuch sifatini tez sur'atlar bilan rivojlantirish «kuchi» ga ega emas ekanligi ko'zga tashlanadi. Aksincha, tajriba guruhida qo'llanilgan noan'anaviy uyinsimon estafetali mashqlar tajriba guruhida o'rganilayotgan kuch ko'rsatgichlarini ancha samarali rivojlantirganligi kuzatildi.

Olingan natijalar bo'yicha yana bir narsa ko'zga tashlanadiki, qo'llarni bukuvchi kuchi (turnikda tortilish), qo'llarni yozuvchi kuchi (qo'llarni bukish-yozish) dan ancha zaif rivojlangan ekan. Qo'l kuchi sifatlarining bunday asimmetrik tarzda rivojlanganligi, masalan gandbolda savatga aniq to'p tushirish, to'pni ilish yoki uzatish samaradorligiga salbiy ta'sir etishi, mumkin.

Oyoq kuchi sifatlarini ham yaxshi va simmetrik ravishda rivojlangan deb bo'lmaydi. Albatta, kuch sifatlarini aniqlashda, ayniqsa qo'l va oyoqlarning bukuvchi va yozuvchi kuchini o'rganishda har bir tekshiriluvchining o'z vazni ham muhim ahamiyatga egadir. Agar ularning vazni, tahminan 40-45 kg ga to'g'ri kelsa, demak nazorat guruhi o'z vaznini 2,1 marta turnikda ko'targan va 7 marta gorizontal holatda ko'targan. Tajriba guruhi esa muvofiq ravishda 2,0 va 7,2 marta ko'targan. 15 kg yukni esa nazorat guruhi 6,2 marta, tajriba guruhi – 6 marta ko'targan holos. Og'irliklar va ularsiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni nostandart, o'yin yoki estafeata tarzida qo'llash uslubiyati deyarli pedagogik faoliyatda uchramaydi, uchrasa ham nazorat ostida joriy etilmaydi. Vaholanki, psixofiziologik jihatdan ma'lumki, aynan o'yin – estafeta tarzida beriladigan kuch mashqlari bolalarning emotsional xissini uyg'otadi, kayfiyatini ko'taradi, ularning motivasion tuyg'ularini faollashtiradi. Natijada, bunday mashg'ulotlar yuklamasi organizmda charchash va zo'riqish alomatlarini muddatidan avval vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi. Yuklamalar ta'siri ijobiy kechadi.

Demak, murabbiylar o'z faoliyatida, ayniqsa yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda yuklamalarni yuqorida qayd etilgan prinsipda qo'llashlari lozim bo'ladi.

Agar yelkaga qo'yilgan 15 kg yukni shugullanuvchilar vazniga nisbatan 35,3% deb aniqlanadigan bo'lsa, unda albatta, shu yuk bilan 6,2-6,0 marta o'tirib-turish nihoyatda kam deb xulosa qilish mumkin. Chunki, mutaxassis-omilarning ta'kidlashicha trenirovka mashg'ulotlarda kuchni rivojlantirish uchun shug'ullanuvchi o'z vazniga nisbatan 70-75% ga teng og'irliklar bilan mashq qilishi tavsiya etiladi. To'g'ri, qayd etilayotgan foiz og'irliklar bilan bajariladigan mashqlarning mohiyatiga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan, kuchlanish saqlab turishga qaratilgan statik kuch mashqlarini bajarganda yukning foizi shug'ullanuvchi vazniga nisbatan 20-25% gacha kamayishi lozim va aksincha dinamik kuch mashqlari bilan shug'ullanganda yuk 70-75% ni tashkil etishi kerak. Masalaning shunday tarzida qo'yilishi muayyan xolatlarda shug'ullanuvchining jismoniy va funksional imkoniyatlari hamda uning kuchga bo'lgan ish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda birinchi navbatda murabbiy mashg'ulot davomida foydalanayotgan og'irliklar yoki og'irliksiz ijro etiladigan kuch mashqlari orqali kuchning qaysi turini rivojlantirmoqchi ekanligiga qarab, shu og'irliklarni foiz darajasi o'ziga xos bulishi darkor. M.A.Godik (2006) ning ta'kidlashicha zamonaviy sport amaliyotida «kuch» atamasi «kuch sifati» emas, balki «kuch sifatlari» deb atalishi kerak. Chunki ushbu sifatni tarbiyalash lozim bo'lgan va har bir sport turida shu sport turining xususiyatiga qarab kuchning qaysi turi ustuvor ekanligini e'tiborga olish o'ta muhim masaladir. Masalan kuchlanishni bir maromda saqlab turuvchi statik kuch yoki shunday statik kuchga bo'lgan chidamkorlikni tarbiyalash uchun o'ziga xos uslub va o'ziga mos vosita (mashq) lar mavjuddir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Raximov V.SH. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati" (Gandbol). O'quv qo'llanma. "fan ziyosi" nashriyoti. Toshkent. 2021 y. 220 b

2. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Azizova R.I “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o’tkazish tizimi) T; 2007 y.
3. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol” – o’quv uslubiy qo’llanma, 2010 y, 32-45b.
4. Felicia Lidia Radu and Beatrice Aurelia Abalasei, 2015«Team handball 101»
5. Janusz Czerwinski / Frantisek Taborsky Basic handball - Methods / Tactics / Technique. European Handball Federation Gutheil-Schoder-Gasse 9 A-1100 Vienna / AUSTRIA 2000 y.
6. [М. Шестаков](#), [И. Шестаков](#). Гандбол Тактическая подготовка. Россия 2001 г.