

GANDBOLCHILARNI SARALASH JARAYONIDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USHLUBLARI

Yusupov Zoir¹

¹O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbolchilarni dastlabki tayyorgarlik bosqichiga saralash jarayoni ko'rib chiqiladi. Bu jarayon chidamlilik darajasini aniqlash va uni maxsus mashqlar orqali takomillashtirishni o'z ichiga oladi. Tadqiqotda gandbol bo'yicha ixtisoslashtirilgan sport maktabida shug'ullanayotgan gandbolchilarning chidamliligi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yosh gandbolchilar, chidamlilikni rivojlantirish, saralash, jismoniy tayyorgarlik.

Kirish

Jismoniy sifatlar organizmning turli xil yoshlarida turlicha rivojlanadi.

A.V.Korobkov dalillariga ko'ra mushak kuchi 11-yoshdan boshlab ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16 yoshgacha eng shiddatli ravishda rivojlanar ekan. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 25 martagacha dinamometriya bolalarda 8-9 kilogrammdan 20-25 kilogrammgacha rivojlanadi, qizlarda 8 kilogrammdan

15 kilogrammgacha ortar ekan. Mushak kuchi bir tekis rivojlanmaydi oldin yozuvchi mushaklar kuchi, kiyin bukuvchi mushaklar kuchi rivojlanar ekan.

Ignateyeva V.Y maxsus jismoniy sifatlarni qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish haqida muhim ma'lumotlarni ilgari surgan. Jumladan tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining 8-9 yoshdan boshlab rivojlantirish samarali hisoblanar ekan. 11-12 yoshli bolalar mashg'ulotlarida shu sifatlarni shakllantirishga doir mashg'ulotlar majmuini oshirish darkor, 13-14 yoshdan boshlab tezkorlik va chidamkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar mazmuini oshirishni tavsiya etadi.

Y.D.Jilezniyak fikricha maxsus jismoniy sifatlarni 10-12 yoshdan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Yuqorida qayd etilgan mualliflarning fikricha gandbolda yuqori texnik-taktik mahoratga erishish shakllangan maxsus jismoniy sifatlar bilan bog'liqdir shu sifatlar ichida ular tezkor-kuch ayniqsa sakrovchanlik sifatiga katta e'tibor qaratganlar.

Materiallar va metodlar

Dastlabki tayyorlov bosqichiga gandbolchilarni tanlab olishda chidamliligini rivojlanganlik darajasini aniqlash va maxsus mashqlar yordamida chidamlilikni takomillashtirish uchun quyidagi vazifalarni bajarish zarur:

1. Gandbolchilarni chidamliligini nazorat test me'yorlari orqali aniqlash.

2. Gandbolchilarni chidamliligini takomillashtirish uchun mashqlar majmuasini tuzish. Kuzatishlar davomida olingan natijalar bayoni.

Amaliy kuzatishlar Toshkent shahar Yakkasaroy tumani 2-sonli gandbolga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktabi, chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida shug'ullanuvchi 20 nafar gandbolchi qizlarda o'tkazildi.

Birinchi navbatda shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlari kuzatildi, tahlil qilindi.

Ikkinchi navbatda esa, chidamlilikni aniqlashda qo'llanilgan uslublar natijalarning tahlili amalga oshirildi.

Gandbolchilarni chidamliligini takomillashtiruvchi mashqlar majmuasi

1. Uzoq masofaga yugurish (800m, 1000m, 1500);

2. Yuqori tezlikda maksimal yugurish;

3. Yuqori tezlikda to'p uzatish va qabul qilish (30 s, 45 s, 1 daqiqa);

4. Himoyada ishlash;

5. Maksimal tezlikda 45 soniya yugurish.

6. Maksimal tezlikda 1 daqiqa arg'amchida sakrash;

7. Himoya uslubida 1 daqiqa davomida 3 metr masofagacha chiqib qaytish;

8. Estafeta mashqlari.

1-jadval. Gandbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish (tajriba guruhi, tadqiqotdan oldin).

№	F.I.Sh	Mokisimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Mo'minova Dilorom	27,33	10	1137
2	Jaborova Nilufar	25,33	13	1235
3	Nuriddinova Dildora	28,47	12	1240
4	Olimova Nozima	28,31	10	1134
5	Xurboeva Nilufar	29,25	11	1236
6	Jo'raeva Iroda	27,50	11	1238
7	Otaxonova Dilafruz	27,30	11	1100
8	Mirzaqulova Moxira	29,24	10	1131
9	Tagaeva Komila	30,05	11	1132
10	Askarova Nilufar	29.86	9	1133
X		28,2	10,8	1171

Tajriba guruhiga tanlab olingan gandbolchilarni tadqiqotdan oldin umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me'yorlari orqali tekshiruv o'tkazilganda quyidagi natijaga ega bo'ldik.

Eng yaxshi natijani mokisimon yugurishda Jabborova Nilufar (25,33 s), qoniqarsiz natijani Tagaeva Komila (30,05 s) ko'rsatdilar. Mokisimon yugurishda o'rtacha natija 28,26 soniyani tashkil etdi.

6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Jabborova

Nilufar (12 marotaba) qoniqarsiz natijani Asqarova Nilufar (9 marotaba) ko'rsatdilar.

O'rtacha ko'rsatkich esa 10 marotabani tashkil etdi.

6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Nuriddinova Dildora (1240m) qoniqarsiz natijani esa Otaxonova Dilafruz (1100 m) ko'rsatdilar.

O'rtacha ko'rsatkich esa 1171 m ga teng bo'ldi.

2-jadval. Gandbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish (nazorat guruhi. Tadqiqotdan oldin).

№	F.I.Sh	Mokisimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Abdullaeva Muqaddas	27,35	10	1145
2	Baxromova Go'zal	26,30	12	1130
3	Boboxonova Dilafruz	28,42	13	1133
4	Jabborova Muxayyo	28,41	11	1136
5	Jumaeva Kamola	29,20	11	1233
6	Jo'raeva Barno	27,50	10	1240
7	Isoqova Gulnora	27,30	12	1245
8	Ismoilova Dildora	29,26	11	1232
9	Komilova Zaxro	30,05	10	1135
10	Madaminova Zarnigor	29.85	9	1238
X		28,3	10,9	1186

Nazorat guruhiga tanlab olingan gandbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me'yorlari orqali tekshiruv o'tkazilganda quyidagi natijaga ega bo'ldik.

Eng yaxshi natijani mokisimon yugurishda Baxromova Go'zal (26,30 s) qoniqarsiz natijani Komilova Zaxro (30,05 s) ko'rsatdilar. Mokisimon yugurishda o'rtacha natija 28,3 soniyani tashkil etdi.

6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Boboxonova

Dilafuz (13 marotaba) qoniqarsiz natijani Madaminova Zarnigor (9 marotaba) ko'rsatdilar.

O'rtacha ko'rsatkich esa 10 marotabani tashkil etdi.

6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Isoqova Gulnora (1245 m) qoniqarsiz natijani esa Baxromova Go'zal (1130 m) ko'rsatdilar.

O'rtacha ko'rsatkich esa 1186 m ga teng bo'ldi.

3-jadval. Gandbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish (tajriba guruhi. tadqiqotdan keyin).

№	F.I.Sh	Mokisimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Mo'minova Dilorom	26,33	13	1286
2	Jaborova Nilufar	25,30	12	1265
3	Nuriddinova Dildora	27,00	11	1287
4	Olimova Nozima	26,15	11	1269
5	Xurboeva Nilufar	25,70	12	1290
6	Jo'raeva Iroda	26,90	10	1283
7	Otaxonova Dilafuz	26,65	12	1260
8	Mirzaqulova Moxira	28,00	11	1272
9	Tagaeva Komila	28,45	12	1261
10	Askarova Nilufar	28,50	12	1275
	X	26,8	13	1274

Tajriba guruhiga tanlab olingan talabalarni tadqiqotdan keyin umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me'yorlari orqali tekshiruv o'tkazilganda quyidagi natijalarga ega bo'ldik.

Mokisimon yugurishda yaxshi natijani Jabborova Nilufar (25,30 s) qoniqarsiz natijani esa Asqarova Nilufar (28,50 s) ko'rsatdilar. O'rtacha ko'rsatkich esa 26,90ga teng bo'ldi. 6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Mo'minova Dilorom (13 marotaba) qoniqarsiz natijani esa Jo'raeva Iroda (10 marotaba) bilan ko'rsatdi. O'rtacha ko'rsatkich esa 11 marotabaga teng bo'ldi.

6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Xurboeva Nilufar (1290 m) qoniqarsiz natijani esa Otaxonova Dilafuz (1260m) bilan ko'rsatdilar. O'rtacha ko'rsatkich 1274 metrga teng bo'ldi.

Nazorat guruhiga tanlab olingan gandbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me'yorlari orqali tekshirganimizda quyidagi natijaga ega bo'ldik.

Eng yaxshi natijani mokisimon yugurishda Abdullaeva Muqaddas (28,51 s) qoniqarsiz natijani Komilova Zaxro (30,00 s) ko'rsatdilar. Mokisimon yugurishda o'rtacha natija 28,36 soniyani tashkil etdi.

6 metrli chiziqdan 9 metrli chiziqqa chiqib qaytishda yaxshi natijani Boboxonova Dilafuz (13 marotaba) qoniqarsiz natijani Baxromova Go'zal (9 marotaba) ko'rsatdilar. O'rtacha ko'rsatkich esa 11marotabani tashkil etdi.

6 daqiqali yugurishda yaxshi natijani Abdullaeva Muqaddas (1 245 m) qoniqarsiz natijani esa Baxromova Go'zal (1 230 m) ko'rsatdilar. O'rtacha ko'rsatkich esa 1 238 m ga teng bo'ldi.

4-jadval. Gandbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini tekshirish (nazorat guruhi. Tadqiqotdan keyin).

№	F.I.Sh	Mokisimon yugurish (100m)ga	6 metrlik chiziqdan 9 metrlik chiziqqa chiqib qaytish (30 soniyada)	6 daqiqali yugurish
1	Abdullaeva Muqaddas	27,22	10	1245
2	Baxromova Go'zal	26,32	9	1230
3	Boboxonova Dilafruz	28,40	13	1233
4	Jabborova Muxayyo	28,30	12	1240
5	Jumaeva Kamola	29,20	11	1235
6	Jo'raeva Barno	27,50	10	1240
7	Isoqova Gulnora	27,25	12	1245
8	Ismoilova Dildora	29,20	11	1237
9	Komilova Zaxro	30,00	10	1235
10	Madaminova Zarnigor	28,12	11	1240
	X	28,1	10,9	1238

Xulosa

Tajriba va nazorat guruhlarining umumiy va maxsus chidamliligini nazorat me'yorlari orqali tekshirib ularni o'sishi farqini solishtirganimizda nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhida umumiy o'sish bir munchaga o'zgaradi.

O'tkazilgan tadqiqot natijasida shu narsa aniqlandiki gandbolchilarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirish uchun

yil davomida berilayotgan yuklamalarni yoshiga, jinsiga qarab aniq va to'g'ri berilishi lozim.

Mashg'ulotlarni bajarish chog'ida to'g'ri bajarayotganiga, berilayotgan yuklamalarni gandbolchilarning organizmiga qanday ta'sir etayotganiga e'tibor bersak maqsadga muvofiq bo'ladi.

Gandbol o'yinini boshidan oxirgacha yuqori shiddatda o'tishi gandbolchilarni chidamliligini rivojlanganligini ko'rsatadi.

Methods for the development of physical fitness of handball players in the selection process

Yusupov Zoir¹

¹Uzbek state university of physical education and sport, Chirchiq city, Republic of Uzbekistan

Abstract. This article examines the process of selecting handball players for the initial preparatory stage, which includes determining the level of endurance development and work on improving it using special exercises. The study analyzes the endurance of handball players who attend a specialized handball sports school.

Keywords: young handball players, endurance development, selection, physical training.

Методы развития физической подготовленности гандболистов в процессе отбора

Юсупов Зоир¹

¹Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик. Республика Узбекистан

Аннотация. В данной статье рассматривается процесс отбора гандболистов на начальный подготовительный этап, включающий определение уровня развития выносливости и работу по её совершенствованию с помощью специальных упражнений. В исследовании проанализирована выносливость гандболистов, занимающихся в специализированной спортивной школе по гандболу.

Ключевые слова: юные гандболисты, развитие выносливости, отбор, физическая подготовка.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Yusupov Z.Sh, Yusupov Z.Z “Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarini aniqlash usulari” uslubiy qo'llanma 2015 yil

2. Юсупов З.З, Юсупов З.Ш “Дастлабки тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари” Услубий қўлланма 2016 йил

3. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashg'ulot jarayonida yosh gandbolchilarning yurak qon tomir ko'rsatkichlarining jismoniy tasnifi” Jismoniy tarbiya va sport” ilmiy ommabop jurnal. 2015 yil

4. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlashning pedagogik usullari” Конституция Республики Узбекистан-образование и воспитание молодежи. Сборник статей III традиционной научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, 4-5 декабря Ташкент 2014г

5. Yusupov Z.Z, Yusupov Z.Sh “Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari” Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции. Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова, Ташкент 2015г.