Muxsinov Shaxzodbek Nodirbek o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tayanch-doktoranti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
E-mail: shax1994n@gmail.com

YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA O‘RGATISH USULLARINING SAMARADORLIGINI ANIQLASH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15394139

Annotatsiya. Gandbol sport turining xalqaro miqiyosda rivojlanib borishi, jamoalar orasidagi raqobatni, g‘alabaga bo‘lgan kurashni, terma jamoa va klublarning tayyorgarlik jarayonlari samaradorligini oshirishni taqazo etmoqda. Biroq bu masalani, gandbolchilarning musobaqa faoliyatini muntazam ravishda nazorat qilmasdan yechish mumkin emasligi xammamizga ayon. Bundan tashqari, mashg‘ulotlardagi mashqlar, sportchilar organizmi va jismoniy sifatlarini xar tomonlama rivojlantirishga qaratilishi, ularning xajmi va shiddati, ularning nisbati, ko‘p yillik tayyorgarlik jarayonining yo‘nalishlari to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘lish juda muhimdir.

Kalit so‘zlar: texnik tayyorgarlik, musobaqa tayyorgarligi, joriy nazorat, oraliq nazorat, yakuniy nazorat

Kirish

Zamonaviy gandbol, sportchining shaxsiga, uni tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘yadi. Tayyorgarlikning takomillashgan shakli, uslubi va vositalarini izlash lozim. Bu o‘z navbatida, murabbiydan yuqori bilim darajasini, sport mashg‘ulotiga ilmiy yondashishni talab etadi. Hozirgi vaqtda sport yo‘nalishidagi saralash masalasi bo‘yicha, turli xil yoshdagi gandbolchilarni jismoniy va texnik-taktik jihatdan tayyorgarlik darajasini nazorat qilish, yuqori darajadagi malakaga ega bo‘lgan sportchilarni tayyorlash jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish masalalari bo‘yicha keng ko‘lamdagi tajriba natijalaridan tashkil topgan materiallar to‘plangan. Biroq, gandbolchilarning sport mahoratini samarali ko‘rinishda oshirish uchun butun mashg‘ulotlar jarayonini tashkil qilishda yangi shakllar va usullarni qidirib topish talab qilinadi. Buning uchun mashg‘ulotlar yuklamalari qiymatiga, shuningdek sportchilar organizmi turli xil tizimlarining yuklamalarga nisbatan javob reaksiyalari tavsiflariga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi ko‘plab omillarni hisobga olish talab qilinadi. Bunday natijalarga erishishda esa, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini to‘g‘ri tashkil qilish, tayyorgarlikni barcha qirralari bo‘yicha keng ko‘lamdagi ishlarni olib borish, ishga maqsadli yondoshish olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishining dolzarb yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

Gandbolchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik mahoratni tarbiyalash vositalaridan maqsadli foydalanish gandbol mashg‘ulot jarayonini tashkil etishning zarur sharoitlaridan biri hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili

O‘zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo‘l to‘pi jamoalaridagi o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo‘ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seyt-Xalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o‘z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg‘or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo‘lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo‘lishlari mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh gandbol-

chilarni texnik harakatlarga o‘rgatishning zamonaviy vosita va usullarini o‘rganish hamda maxsus o‘yin mashqlari yordamida ularning tayyorgarlik darajasini oshirish hamda ularning texnik tayyorgarligini nazorat va tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligi bo‘yicha mavjud ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish,texnik harakatlarga o‘rgatishning zamonaviy vosita va usullarini aniqlash va tasniflash, maxsus o‘yin mashqlarining mazmuni va samaradorligini aniqlash, eksperimental mashg‘ulotlar orqali yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligiga ta’sirini o‘rganish, texnik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish va tahlil qilish mezonlarini ishlab chiqish, olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy va amaliy farazi: Faraz qilinadiki, tadqitot o‘tkazish orqali yosh gandbolchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishning samarali vositalari aniqlanadi va ularning tayyorgarlik darajasi ma’lum miqdorda o‘zgaradi.

Sport amaliyotida dastlabki o‘rgatish jarayoni ko‘p yillik sport mashg‘ulotining fundamental bosqichi bo‘lib, ushbu bosqichda o‘rgatish uslublari va vositalaridan to‘gri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o‘rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e’tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o‘rgatish jarayonida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yuklamalari shug‘ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me’yorlanishi va qo‘llanilishi lozim [8].

Ma’lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to‘garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug‘ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo‘lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o‘z isbotini topgan qonuniyatlarga ko‘ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta’sir “kuchi” organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo‘lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to‘qimalar, yurak, o‘pka, taloq, jigap va h.) zo‘riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo‘ladi.

Bunday salbiy “izlar” odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to‘liq tiklanishiga to‘sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o‘sishiga ta’sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional “ob’ekt”larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo‘lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg‘ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan

1-jadval

Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini baholash me’yoriy talablari

Mashq turlari	O‘quv yili		
	1	2	3
Maxsus tayyorgarlik			
30 *m* to‘pni yerga urib olib yurish, *s*	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 *m* masofada to‘pni ustunlararo o‘ng qo‘lda olib yurish, *s*	11-12	10-11	9-10
30 *m* masofada to‘pni ustunlararo chap qo‘lda olib yurish, *s*	12-13	11-12	9-10
30 *s* mobaynida devordagi mo‘ljalan-gan to‘pni uzatib qaytib ilish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish (*12 marta*)	6	7	8
Gandbol to‘pini uzoqlikka otish (*metr*)	22	27	32

past bo‘lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg‘ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab “to‘lqinsimon” prinsipda oshira borish zarur. Demak, bolalar sportiga oid mashg‘ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir [13].

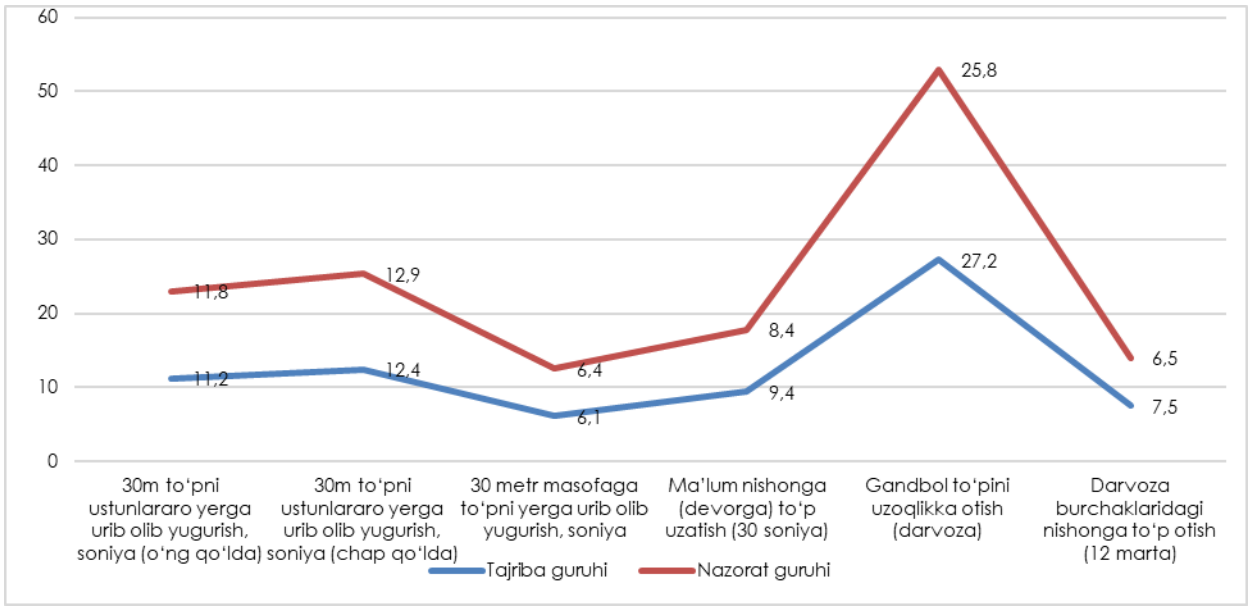
Biz tadqiqotimizda qo‘llagan vosita va uslublarning samarasini va yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan so‘ng texnik tayyorgarlikka oid test me’yorlarini qabul qildik, natijalar esa 1-jadvalda berilgan.

Tajriba va nazorat guruxlarining

2-jadval

Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini maxsus testlar bo‘yicha ko‘rsatkichlari (tadqiqotdan oldin, n=12)

№	Testlar		Tajriba guruxi		Nazorat guruxi		t	P
			x±σ	V, %	x±σ	V, %		
1.	30 *m* to‘pni ustunlararo yerga urib olib yugurish, *s*	O‘ng	11,2±0,36	3,21	11,8±0,41	3,47	3,81	<0,001
		Chap	12,4±0,21	1,69	12,9±0,68	5,27	2,43	>0,01
2.	30 *m* to‘pni yerga urib olib yugurish, *sekund*		6,1±0,21	3,44	6,4±0,48	7,50	1,98	>0,01
3.	Sherik bilan bir-biriga to‘p uzatish (30 sekund)		9,4±1,35	14,36	8,4±1,21	14,40	1,91	<0,05
4.	Gandbol to‘pini uzoqlikka otish *m*		27,2±1,72	6,32	25,8±1,79	6,94	1,95	<0,05
5.	Darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish (12 marta)		7,5±1,22	16,27	6,5±0,84	12,92	2,34	>0,05



1-rasm. Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligining o‘rtacha arifmetik qiymatlari bo‘yicha qiyoslash (tajriba boshida).

3-jadval

Tajriba guruhida shug‘ullanuvchi yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini maxsus testlar bo‘yicha ko‘rsatkichlari n=12

№	Testlar		Tadqiqotdan oldin		Tadqiqotdan keyin		Nisbiy o‘sish, %	T	P
			$\overline{X}$ ±σ	V, %	$\overline{X}$ ±σ	V, %			
1.	30 m to‘pni ustunlararo yerga urib olib yugurish, s	O‘ng	11,2±0,36	3,21	10,7±0,28	2,62	9,7	3,80	>0,001
		Chap	12,4±0,67	5,40	11,1±0,87	7,84	10,1	4,10	>0,001
2.	30 m to‘pni yerga urib olib yugurish, sekund		6,1±0,89	0,89	5,2±0,12	2,31	4,2	3,47	<0,001
3.	Ma’lum nishonga (devorga) to‘p uzatish (30 sekund)		9,4±0,99	0,99	11,2±1,32	11,79	10,2	3,78	<0,001
4.	Gandbol to‘pini uzoqlikka otish m		27,2±1,72	6,32	28,7±1,68	5,85	27,7	2,16	<0,01
5.	Darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish (12 marta)		7,5±1,22	16,27	8,8±1,27	14,37	7,84	2,64	<0,01

tadqiqotdan oldin olingan ko‘rsatkichlari matematik-statistik hisoblanganda, 12 nafar gandbolchilaridan 30 m.ga to‘pni ustunlararo yerga urib olib yugurish testi bo‘yicha o‘ng qo‘lda P<0,001 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchli va chap qo‘lda P>0,01 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchsiz deb baholandi. 30 m.ga to‘pni yerga urib olib yugurish testi bo‘yicha esa P>0,01 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchsiz deb baholandi. Ma’lum nishonga (devorga) to‘p uzatish va gandbol to‘pini uzoqlikka otish testlari bo‘yicha esa P<0,05 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchli deb baholandi. darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish testi bo‘yicha P>0,05 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchsiz deb baholandi.

Tajriba guruxining tadqiqotdan oldin va tadqiqotdan keyin olingan ko‘rsatkichlari matematik-statistik hisoblanganda, 12 nafar gandbolchilardan 30 m.ga to‘pni ustunlararo yerga urib olib yugurish testi bo‘yicha o‘ng qo‘lda va chap qo‘lda P>0,001 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchsiz deb baholandi. 30 m.ga to‘pni yerga olib yugurish va ma’lum nishonga (devorga) to‘p uzatish testlari bo‘yicha esa P<0,001 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchli deb baholandi. Gandbol to‘pini uzoqlikka otish va darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish testlari bo‘yicha esa P<0,01 ni tashkil etdi, bunda ahamiyatlilik darajasi statistik ishonchli deb baholandi.

Xulosa

Yosh gandbolchilar mashg‘ulot jarayonida mashqlarni o‘rganar ekanlar, shuni unutmasliklari kerakki, o‘yin texnikasini puxta o‘zlashtirib olish avvalo ko‘p jixatdan shaxsiy tayyorgarlikka bog‘liq; ikkinchidan gandbolchilar guruh harakatining uyushqoqligi; axilligi, o‘yinchilarning o‘yin sharoitida qovushib keta olishlariga bog‘liq. Lekin bu borada o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlikni ifodalovchi bir qator test natijalari belgilangan me’yoriy talab darajasidan biroz farq qilib ularni o‘sish sur’ati tayyorgarlik davrida ham, musobaqa davrida ham sust dinamika bilan qayd etilgan.

Pedagogik tajriba natijalari va ularning qiyosiy tahlilidan aniqlandiki, tajriba jarayonida nazorat guruhidagi gandbolchilar an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishdi va tajriba guruhidagi gandbolchilar biz tomonimizdan tavsiya etilgan tajriba mashqlarimizni muntazam bajarib borishdi,

natijada esa tajriba guruhida shug‘ullanuvchi gandbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasi turlicha yo‘nalishda shakillanish sur’ati bilan farqlandi. Masalan, tajriba guruhining tadqiqotdan oldingi va keyingi natijalarini qiyoslaydigan bo‘lsak, bunda nisbiy o‘sish, 30 m. to‘pni ustunlararo yerga urib olib yugurish (o‘ng qo‘lda) 9,7% ni, ushbu testni chap qo‘lda bajarish 10,1% ni, 30 m. to‘pni yerga urib olib yugurish 4,2% ni, 30 soniya ichida ma’lum nishonga (devordagi) to‘p uzatish va qayta ilish 10,2% ni, gandbol to‘pini uzoqlikka otish 27,7% ni, darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish (12 marta) 7,84% ni tashkil etdi, nazorat guruhida esa ushbu tadqiqotdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlarning nisbiy o‘sish sur’ati, 30 m. to‘pni ustunlararo yerga urib olib yugurish (o‘ng qo‘lda) 10,1% ni, ushbu testni chap qo‘lda bajarish 10,6% ni, 30 m. to‘pni yerga urib olib yugurish 4,7% ni, 30 soniya ichida ma’lum nishonga (devordagi) to‘p uzatish va qayta ilish 8,7% ni, gandbol to‘pini uzoqlikka otish 26,4% ni, darvoza burchaklaridagi nishonga to‘p otish (12 marta) 6,94% ni tashkil etdi, bundan ko‘rinib turibtiki tajriba guruhining natijalari nazorat guruhining natijalaridan yaqqol ustun. Tajriba guruhining natijalarini bunday tus olishiga esa albatta biz tomondan tavsiya etilgan tajriba mashqlarining samarasi desak aslo mubolag‘a bo‘lmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi qonun yangi tahriri 04.09.2015 yil. Lex.uz.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2015 yil 23 noyabrdagi “Oliy mahorat sport maktablarini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-2438-son qarori. Lex.uz.

3. Tulaganov Sh.F., Abdurakhmonov F.A., Pavlov Sh.K., Karieva P.P., Isroilov P.I., Muminov A.Sh. Injuries in handball players and ways to prevent them // Journal of Critical Reviews. – 2020. – Vol. 7, № 5. – P. 1699. – ISSN 2394-5125.

4. Kuchta Z. Motorial training in a preparation period // EHF coaches’ seminar in Poland (Gdansk), 15–18 August 2002. – Vienna: EHF, 2002. – P. 1–13.

5. Martín I.M. Preparación física // Curso nacional de entrenadores (1 ciclo). – Leon: Universidad de León, 2006. – 99 p.

6. Mo‘minov A.Sh. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol): o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti -press, 2021. – 152 b.

7. Musayev B.B. Sport metrologiyasi: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Navro‘z nashriyoti, 2015. – 200 b.

8. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. Gandbol: o‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2017. – 112 b.

9. Pavlov Sh.K. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol): o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti -press, 2021. – 144 b.

10. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N., Isroilov R.I. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol): o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti -press, 2018. – 160 b.

11. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.