

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT SPORT AKADEMIYASI  
HUZURIDAGI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA  
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA  
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI NUKUS FILIALI**

**BAZARBAYEV PARAXAT AMANGELDIYEVICH**

**YOSH GANDBOLCHILARNING  
O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINI  
TAKOMILLASHTIRISH**

*Monografiya*

**ZEBO PRINT  
Nukus-2025**

**UO‘K 796.322(075)**

**KBK 75.576**

**B-50**

Bazarbaev P.A Yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish. Monografiya. – T.: “ZEBO PRINT”, 2025. 108 b.

### **Taqrizchilar**

*S.M. Toylibaev - Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dostent*

*A.A.Xojametov - Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dostent*

### **Mas‘ul muharrir**

*Yerembetov B.K - Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori, professor*

Ushbu monografiyada 13-14 yoshli gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish masalari o‘rganilgan bo‘lib, yosh gandbolchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy jihatlari, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyati hamda 13-14 yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatini amaliyatda qo‘llash bo‘yicha ilmiy asoslangan taklif va tavsiyalar berilgan.

Taqdim etilayotgan monografiya oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakul’teti talabalari, jismoni tarbiya sport sohasi mutaxassislari, sport maktablarida ish olib botayotgan gandbol bo‘yicha mutaxassislari va tadqiqotchilar hamda barcha qiziquvchilar uchun mo‘ljallangan.

Monografiya Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti ilmiy kengashining 2025-yil 1-martdagi 2-sonli bayonnoma yig‘ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan.

**ISBN 978-9910-646-79-9**

## KIRISH

Dunyoda gandbol sport turining hozirgi rivojlanish tendensiyasida o'yin qoidalarining borgan sari takomillashib borishi hamda jamoaviy sport turlarida raqobatning oshib borayotganligi namoyon bo'lmoqda. Ushbu jarayonlarda yosh gandbolchilarni tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ko'p yillik tayyorgarlikning uslubiy asoslarini ishlab chiqish orqali ularning mashg'ulot jarayonlarini rivojlantirib borish bilan chambarchas bog'liq bo'lgan muammolar yuzaga kelmoqda. Bunda gandbolchilarni kompleks tayyorlashning o'ziga xos strategiyalari hamda uslubiyatlarini ishlab chiqish va amaliyotda tajribadan o'tkazish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu o'quv-mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini noan'anaviy uslublar va dasturlar asosida takomillashtirib borishni talab qilmoqda.

Jahonda gandbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonini samarali tashkil qilishga bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ushbu ilmiy tadqiqotlarda gandbolchilarni individual va jamoaviy mashg'ulot rejalarini rivojlantirish, yosh gandbolchilarning psixologik va somatotip xususiyatlari asosida tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish, gandbolchi sportchilarni tayyorlashga differensial yondashuv, gandbolchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini takomillashtirish, zamonaviy sport trenajyorlaridan foydalanish orqali gandbol texnikasini rivojlantirish, o'yin faoliyatini simulyatsiya qilish asosida gandbolchilarni tayyorlash, yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish kabi masalalarga e'tibor qaratilgan. Biroq, o'quv mashg'ulot bosqichi gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi uslubiyatni ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmagan.

Respublikamizda jamoaviy sport turlarini rivojlantirish orqali yoshlarni sport bilan qamrab olish ishlarini rivojlantirishga bo'lgan yondashuv tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Xususan, "Bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish va ilg'or xalqaro tajribani

hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish"<sup>1</sup> zaruriyati belgilab berilgan. Ushbu vazifalardan kelib chiqib, gandbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, gandbol sport turiga sportchilarni saralash texnologiyasini ishlab chiqish kabi tadqiqot ishlari olib borilgan. Biroq, ushbu tadqiqot ishlarida o'quv-mashg'ulot bosqichidagi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish bilan bog'liq masalalar yetarlicha hal qilinmagan. Bu esa o'quv-mashg'ulot bosqichidagi 13-14 yoshli gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bilan bog'liq tadqiqotlarni taqozo etadi.

Mazkur monografiyada yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, yosh gandbolchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy jihatlari, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyati hamda yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatini amaliyotda qo'llash bo'yicha ilmiy-tadqiqot natijalari, ilmiy asosangan fikr – mulohazalar o'rin olgan.

Monografiya mutaxassislar, izlanuvchilar, talabalar hamda qiziquvchilarga zarur manba bo'lib xizmat qilishiga umid qilib qolamiz.

---

<sup>1</sup>O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni. Lex.uz

# **I BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI GANDBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI**

## **1.1. O‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilari jismoniy tayyorgarligining ilmiy-nazariy asoslari**

Gandbolning hozirgi holati musobaqalar sonining ko‘payishi va raqobatning kuchayishi bilan tavsiflanadi. Sportni professionallashtirishga erishish uchun o‘yinning o‘sish sur‘ati sportchilarning maxsus tayyorgarligiga yuqori talablarni va gandbolchilarni jahon miqyosida g‘alaba qozonish uchun tayyorlashning yanada ilg‘or usullarini talab qiladi [8; 89-90-b.]. Sport o‘yinlarida bu muammoni hal qilish muraakb bo‘lmoqda. Muvaffaqiyat natijasida uzoq muddatli sport mashg‘ulotlarining turli bosqichlarida teng bo‘lmagan kompensatsiya va o‘zaro bog‘liqlik darajasiga ega bo‘lgan omillarning butun majmuasiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun yuqori malakali o‘yinchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish ilmiy asoslangan tayyorgarlik va nazorat jarayoni uchun raqobat faoliyati holatini aniq bilishni talab qiladi. Tezkor hujumlar soni, ularning samaradorligi, tezkor hujumni tashkil qilish, to‘pni ushlab turish va qaytarish, sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishni nazariy asoslash lozim bo‘ladi [112; 114-b.].

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash bo‘yicha o‘quv jarayonini boshqarish musobaqa faoliyati, sportchining holati va musobaqalarda va mashg‘ulotlarda bajaradigan yuklama to‘g‘risida obyektiv ma’lumotlarning mavjudligini talab qiladi. Sportchilarni tayyorlash tizimidagi musobaqalar nafaqat g‘olibni aniqlash, tayyorgarlik darajasini nazorat qilish vositasi, balki jismoniy tayyorgarlik va sport mahoratini oshirishning eng muhim vositasidir [12; 10-b.]. Mashg‘ulotlar yuklamalarining gandbol musobaqasi faoliyati talablariga muvofiqligi muammosi hozirgi bosqichdagi asosiy muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Sport natijasi bog‘liq bo‘lgan raqobat faoliyatining aniq xususiyatlarini aniqlab borish kerak. Har bir sport turining o‘ziga xosligi raqobat faoliyatining samaradorligi bog‘liq bo‘lgan yetakchi elementlarni, aloqalarni belgilaydi. Chet el adabiyotlarda gandbolchilarni oliy

sport mahorati bosqichiga tayyorlash bo'yicha ma'lum miqdordagi tadqiqotlar nashr etilgan [82; 83-87-b., 88; 89-92-b., 101; 106- 107-b.]. Mahalliy olimlarning asarlarida raqobat faolligini o'rganish amalga oshirildi. Xususan, J.Akramov, Z.Yusupov, Sh.Tulaganov, A.Muminov kabi tadqiqotchilar gandbolchilar texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha izlanishlarni amalga oshirishgan [11; 23-b., 40; 66-b., 75; 66-b.]. Jumladan, Z.Z.Yusupov "Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga yosh gandbolchilarni saralash texnologiyasi" mavzusidagi pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori ilmiy darajasini olish yuzasidan yozgan dissertatsiya ishida bolalar-o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga iqtidorli bolalarni saralash texnologiyasini joriy etish asosida tavsiyalar ishlab chiqqan [75; 66-b.]. Biroq, bunday tadqiqot ishlarining hech biri zamonaviy gandbolda tezkor hujum muammosini hal qilmaydi. Ushbu turdagi hujumlarning jamoalar muvaffaqiyatiga ta'siri tahlili o'tkazilmagan. Gandbolchilarning raqobatbardoshlik faolligiga qarab tayyorgarligini oshirish vositalarini tanlash bo'yicha juda ko'p tavsiyalar mavjud [75; 66-b.].

Xalqaro miqyosda muvaffaqiyat qozonish uchun maydonda gandbolchilarning mahoratiga qo'yiladigan talablar ortib, mashg'ulotlarning ilg'or vositalari va usullarini izlash zarurati tug'ildi. Bugungi kunda ishlab chiqilgan raqobatbardosh faoliyatning namunaviy tavsiflari va yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi ko'rsatkichlari murabbiyga butun mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va nazorat qilish uchun strategik yo'nalish beradi [56; 5-b.]. Bu ko'rsatmalar tufayli nafaqat yuqori toifadagi gandbolchilarning raqobatbardosh faoliyati talablari malaka, shuningdek, shakllanishning bosqichma-bosqich yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda o'yindagi mahorat, tez foydalanish bo'yicha ma'lumotlar turli darajadagi jamoalar tomonidan hujum harakatlarining bir qismi sifatida hujumlar murabbiylarga o'z sportchilarini tayyorlashda o'z usullarini qayta ko'rib chiqishga yordam beradi. Nazariy ahamiyati shundan iboratki, gandbolchilarni tayyorlash nazariyasiga 13-14 yoshda tezkor hujumni takomillashtirishni boshlash uchun yosh

chegaralari haqidagi g'oya ilmiy asosida kiritilgan [51; 24-b.]. Turli yoshdagi o'yinchilarning raqobatbardosh faoliyatining zamonaviy parametrlari, o'yin sura'ti o'sib borish uchun tavsiyalar va gandbol sport turida tezkar harakatlarga e'tibor berish, gandbolchilarni xalqaro maydonda muvaffaqiyatga erishish uchun tayyorlashga qo'yilayotgan talablarning ortib borishi mashg'ulotlarning yanada ilg'or vosita va usullarini izlash zaruratini tug'dirishini ta'kidlashgan. Jahon chempionati musobaqalarida o'yin sur'ati ancha yuqori, Yevropa chempionatida muvaffaqiyatga bir o'yinda ko'proq hujum uyushtirgan, yaqin joydan muvaffaqiyatli hujum qilgan, erkin zarbalarni ko'proq bajaradigan va tez hujumni tez-tez ishlatadigan jamoalar erishadi. Bu esa tezlik-kuchni o'yinchilarning raqobat faolligini tahlil qilish asosida mashg'ulotlarning yuqori samaradorligini ko'rsatadi. Bizningcha, chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish bosqichida tezkorlik-kuchli tayyorgarlik mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatning asosiy omillaridan biri sifatida mutaxassislarning diqqat-e'tiboriga loyiqdek tuyuladi. Bir qator tadqiqotlarda yosh sportchilarda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasining turli jihatlari ko'rib chiqilib, uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning samarali vositalari va usullari ochib berilgan. Shu bilan birga, ayniqsa, 13-14 yoshli gandbolchilarning tezlik-kuch sifatini tabaqalashtirilgan yondashuvga yetarlicha e'tibor berilmaganligi ham namoyon bo'lmoqda [21; 24-34-b., 42; 51-53-b., 59; 106-137-b.].

Sportchilarni jamoaviy sport turlariga tayyorlashning turli jihatlari zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keng yoritilganiga qaramay gandbolchilarni uzoq muddatli tayyorlashning tuzilishi va tizimiga oid ko'plab muhim masalalar hali to'liq o'rganilmagan [93; 16-b.]. Gandbol sport turi bo'yicha har bir jamoaning raqobatbardosh musoboqa faoliyati muvaffaqiyatini oshiradigan omillar quyidagilardir: tezkor hujumlar soni, ularning samaradorligi, tezkor hujumni tashkil qilish usuli, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda dolzarb ahamiyatga egadir

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini

oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi [29; 63-b.]. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar faoliyatining takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatлари umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatلarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandbolchi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir [35; 48-b.].

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlarini darajasini ifodalaydi.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Chunki kuch ma’lum darajada o‘yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balndligi darajasini belgilaydi.

Kuch o‘z xarakteriga ko‘ra: mutloq kuch, nisbiy kuch “portlovchi” va “startga oid” bo‘lishi mumkin. Sport mashg‘ulotlarida mushaklar o‘z uzunligini o‘zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko‘rsatadi [21; 33-b.]. Mushaklar cho‘zilganda ustun keladigan va to‘siqsiz rejimlar birgalashib “dinamik rejim” tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak. Kuchni og‘irliklardan foydalanish xakteri bo‘yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo‘lish mumkin: tashqi og‘irlanish yoki qarshilanish va o‘z og‘irligi yoki badanning qisman og‘irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko‘tarish va

qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to‘ldirma to‘plar, og‘ir toshlar, shtanga, raqibning og‘irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko‘lamda foydalanish va ularning turli tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi [38; 23-b.]. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo‘lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to‘liq bo‘shashish qobiliyatiga o‘rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko‘rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu – snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o‘z vaznini kuch bilan ko‘tarish, o‘tirish, turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O‘z og‘irligiga qarshilik ko‘rsatish orqali bajariladigan mashqlar o‘yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o‘tish usulida beriladi [58; 21-b.]. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhлари ishga jalb qilingan bo‘lsa badanning siljish yo‘li qanchalik qisqa bo‘lsa va badanning kamroq qismi og‘irlik bo‘lib qarshilansa, ularni shunchalik ko‘proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi hisoblanadi [44; 18-b.]. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo‘yilgan shtanga bilan o‘tirib turish – tipik mashqdır. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo‘lakchasidan ma‘lum balandlikkacha sirg‘anib tushishish lozim. Bu sharoitda o‘yinchiga o‘z imkoniyatidan ko‘ra ham anchagina og‘irroq shtangani ko‘tara olish uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo‘lakchasidagi balandligi qandayligiga qarab shunchalik balandroq yoki pastroq o‘tirishi mumkin bo‘ladi.

“Portlovchi” kuchni alohida rivojlantirish uchun og‘irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil “chuqur”ga sakrash mashqlarini ruli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og‘irligi, sakrashning

“chuqurligi” va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi  $90^\circ$  ga yaqin bo‘lganda mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo‘ladi. Shtanga bilan (optimal og‘irlik) sekin-asta o‘tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo‘shish, “chuqurlikka” sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo‘shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo‘shish kabi mashqlarning ko‘pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. “Chuqurlikka” sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo‘lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo‘lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o‘rnatilgan og‘irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo‘shimcha mashqlarga alohida e’tibor berish kerak. Gandbolchining ko‘pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak [63; 66-73-b., 87; 108-b.].

“Portlovchi” kuchni rivojlantirish uchun mashg‘ulot amaliyotiga og‘ir to‘ldirma to‘plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to‘plarni raqib qo‘lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko‘lamda kiritilishi lozim. Gandbol texnikasiga oid ko‘pgina usullarni to‘g‘ri bajarish elka bo‘g‘imi atrofidagi guruhlarining, qo‘l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo‘llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo‘l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to‘ldirma to‘plarni faqat qo‘l panjasi bilan yuqoriga yo‘naltirish; yadroni qo‘ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyin yuqori tezlik bilan qo‘lda sakrab dastlabki holta qaytish; panjalar bilan tennis to‘pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og‘irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo‘l panjasi va barmoqlar bilan irg‘itish kabi ular uchun foydali “lokal” mashqlar qo‘llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish,

quyidagilarga qaratilgan bo‘lishi kerak:

- mushak kuchining mutloq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;

- qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko‘rsatish;

- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to‘play bilish.

“Maksimal kuchlanish” usuli o‘yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo‘llaniladi u eng katta og‘irlikka yaqin bo‘lgan maksimal og‘irlikni (85 – 95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan(masalan, bir bajarishda shtangani 2 -3 marta ko‘tarish; har bir bajarishdan keyin 3 – 4 minut tanaffus o‘tkazib, 5- 7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir [83; 21-b.].

Jismoniy sifatlardan biri bo‘lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma’lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko‘p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo‘lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayoning tezligi;

- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo‘lmasin biron-bir tashqi ta’sir yoki kompleks ta’sirlarga javoban tezligi;

- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O‘yinchi harakat faoliyatini tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi marakaziy nerv tizimining faoliyatiga munosib bo‘lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30m masofada ko‘rsatiladigan yugurish tezligida hamda top bilan yoki to‘psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o‘xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin–asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko‘pgina mashqlarni keltiramiz:

- yon boshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

- tizzani yuqoriroq ko‘tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo‘yib yugurish;

- 25-80 m masofaga oyoq uchida depsinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;

- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;

- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;

- dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8m) 20-30m masofada maksimal tezlikka erishish.

Chaqqonlik – bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarni muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi [80; 269-b.]. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa bu – tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar muvozanatini saqlay bilish va oriyentatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar va ko'proq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi [113; 216-b.].

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga urib), gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib, o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi 180-360° burilib to'pni ilish;

- shu mashqning o‘zi lekin o‘tirgan holatda to‘pni ilish, to‘pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;
- yuqoroiga otilgan to‘pning tagidan yugurib o‘tish va to‘pga burilib, uni ilib olish;
- harakatda to‘pni ilish yoki undan o‘zini olib qochish;
- aylanayotgan arg‘amchidan sakrash va to‘pni ilish hamda sherigiga uzatish;
- yotgan holatda to‘pni yuqoriga otish va o‘tirib uni ilishi;
- bir oyoqni oldinga ko‘tarish va ko‘tarilgan oyoq tagidan to‘pni tashqi tomonidan o‘tkazib yuqoriga otish;
- to‘pni bir qo‘llab ushlab uni gavda atrofida qo‘ldan-qo‘lga o‘tkazib aylantirish; shuning o‘zi, ammo oldinga engashgan holatda to‘pni oyolar orasidan o‘tkazish; shuning o‘zi, ammo oyoqlar biroz keng qo‘yilgan holatda to‘pni “8” shaklida oyoqlar atrofidan o‘tkazish;
- ikki to‘p bilan “jongavor”lik qilish.

Tez o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun “to‘siqlar polosasi”ga o‘xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin.

Chidamlilik – markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi hamda psixologik turg‘unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko‘rsatkichlari va uzoq davom etgan musoboqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi [85; 86-b., 91; 103-b., 104; 131-b.]. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklanmalarining o‘ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta’sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo‘lib bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo‘li o‘z ichiga ko‘p marotaba takrorlanadigan va bir–biriga qo‘shilgan jadal yugurish; to‘xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og‘irlik ko‘tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keldadigak kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir [111; 165-b.].

Trenirovkaning ayrim bosqichlari gandbolchi fazo–vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog‘liq bo‘lgan katta hajmdagi mashqlarni bajara olishi lozim [92; 46-b.]. Bunda o‘yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog‘lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko‘zga ko‘rinadigan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko‘rsatadiki, uzoq vaqt o‘rta jadallikdagi o‘yin texnikasini takomilashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy siklik shakllarning 5-7 daqiqali kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o‘zgarishlar mashg‘ulotning umumiy tonusini ko‘taradi, asab toliqishini yo‘q qilishga yordam beradi va sekin–asta o‘yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishiga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko‘p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o‘yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o‘tishda), 2x2 va 3x3 o‘yin mashqlaridan, ikki tomonlama trenirovka o‘yinlaridan ham foydalaniladi [101; 284-b.]. Shu bilan birgalikda, trenirovka o‘yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 10-15 minut uzaytirish kerak: o‘yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir – gandikap o‘tkazish mumkin.

Egiluvchanlik – bu gandbolchilarning o‘yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo‘g‘inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho‘ziluvchanligiga bog‘liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo‘g‘inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e‘tibor berish kerak [54; 67-b., 81; 82-87-b., 98; 114-b.]. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg‘ulot va yakka trenirovka kiritgan holda bajara boshlash kerak.

Harbiro‘yinchining texnik mahorati–uning ixtiyorida bo‘lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o‘yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko‘pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o‘yin texnikasining muntazam

yaxshilanib borishi bilan uzviy bog‘liqdir. Mashg‘ulotning bosh vazifalaridan biri – gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir [16; 4-b.]. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o‘yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo‘lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo‘shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo‘lib bajariladigan harakatlarga bog‘liq ravishda o‘yin paytida ko‘proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy asoslarda quriladi va taktikani takomillashtirish harakat va axloqiy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo‘shib bajariladi. Mashg‘ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya‘ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, ephillik va hokazolar darajasini yuqori ko‘tarish samarali yordam beradi [15; 28-b., 42; 59-63-b., 86; 105-b.].

## **1.2. O‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammolari**

Dunyoda gandbol sport turining hozirgi rivojlanish tendensiyasida o‘yin qoidalarining borgan sari takomillashib borishi hamda jamoaviy sport turlarida raqobatning oshib borayotganligi namoyon bo‘lmoqda. Ushbu jarayonlarda yosh gandbolchilarni tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ko‘p yillik tayyorgarlikning uslubiy asoslarini ishlab chiqish orqali ularning mashg‘ulot jarayonlarini rivojlantirib borish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan muammolar yuzaga kelmoqda. Bunda gandbolchilarni kompleks tayyorlashning o‘ziga xos strategiyalari hamda uslubiyatlarini ishlab chiqish va amaliyotda tajribadan o‘tkazish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu o‘quv-

mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini noan'anaviy uslublar va dasturlar asosida takomillashtirib borishni talab qilmoqda.

O'quv mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda texnik tayyorgarlik muhim o'rin egallaydi. Gandbol texnikasi - o'yin rivojlanishining har bir bosqichida, kurash, hujum va himoyaning qiyin vaziyatlarida o'yinchiga qoidalar doirasida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali, amaliy vosita hisoblanadi. Bir zumda paydo bo'ladigan va doimiy ravishda o'zgarib turadigan o'yin pozitsiyalarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun gandbolchi juda ko'p turli xil texnika va usullarga ega bo'lishi kerak [74; 6-b.]. Eng mos texnikani yoki texnikaning kombinatsiyasini tanlash, ularni tez va aniq bajarish kerak. Eng yuqori texnik mahorat mezonlarini quyidagicha ko'rib chiqish mumkin:

- yuqori sifatli egalik qilish, belgilangan o'yin funksiyalarini to'liq bajarish uchun eng maqbul texnik va usullar, hujum va mudofaaning ikki yoki uchta "toj" texnikasi bilan birgalikda;

- texnikaning aniqligi va samaradorligi;

- sezilarli charchoq, psixologik stress, qiyin tashqi sharoitlar va boshqalar kabi "chalkash" omillar ta'sirining kuchayishi sharoitida texnikani bajarish barqarorligi;

- muayyan variantlarga, raqibning qarshi harakatiga qarab, texnik qabul qilish bosqichlarini boshqarish qobiliyati;

- ko'p kunlik turnir davomida yuqori darajadagi aniqlik va samaradorlikni saqlab qolish qobiliyati bilan belgilanadigan texnikaning ishonchliligi, o'yindan o'yinga sezilarli salbiy og'ishlarsiz bajarish tajribasi.

O'yinning zamonaviy texnikasi tarixan rivojlanib kelmoqda. Uning rivojlanishining turli bosqichlarida hujum va mudofaaning asosiy tarkibiy qismlarini hisobga olgan holda texnikalar soni, ularni amalga oshirish usullari, baholash mezonlari o'zgartirildi va takomillashtirildi [120; 20-b.]. Texnik arsenalni qayta qurishga ta'sir qiluvchi hal qiluvchi omillar o'yin qoidalarining o'zgarishi, shuningdek, o'yinchilarning jismoniy va texnik va taktik tayyorgarligi darajasining oshishiga olib keldi. Masalan,

jamoalarning hujumkor salohiyatining sezilarli darajada oshishi, o‘yin harakatlarining dinamikligi, hujum va himoyaning faollashishi tayyorgarlik bosqichi va harakatlar amplitudasining qisqarishiga olib keldi, to‘pni darvozaga otish va otish orqali har-xil sharoitlarda yuqori tezlikda uzatmalar arsenalini kengaytirish vaqt va makon yetishmasligi. O‘yinchilarning sakrash qobiliyatining yanada rivojlanishi, ularning yuqori o‘sishi bilan birgalikda, darvoza tomon otish, burilish, magistralning oxirgi bosqichida og‘ish, sakrash zarbasi kabi zarbalarning paydo bo‘lishiga yordam berdi. To‘pni darvoza maydoni ustidan qabul qilishda va boshqalarda.

Shunday qilib, gandbol rivojlanishining hozirgi bosqichida o‘yin texnikasining barcha imkoniyatlaridan to‘liq foydalanilmagan degan xulosaga kelish mumkin [112; 121-122-b., 130; 132-141-b.].

Pedagogika nuqtai nazaridan gandbol o‘ynashning katta, xilma-xil texnik usullarini ma‘lum belgilarga ko‘ra alohida guruhlarga (sinflarga) ajratish maqsadga muvofiqdir. Texnikaning bunday bo‘linishi tasniflash deb ataladi. Tasniflash yillik o‘quv siklining turli bosqichlarida o‘yinchilarning texnik tayyorgarligini aniq dasturlash, uni tashkiliy va uslubiy jihatdan o‘quv jarayonining qolgan bo‘limlari bilan bog‘lash imkonini beradi.

Gandbol texnikasi ikkita katta bo‘limga bo‘lingan: hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ikkala bo‘limda ham ikkita guruh mavjud: hujum texnikasida – harakat texnikasi va to‘pga egalik qilish texnikasi, himoya texnikasida – harakat texnikasi va to‘pni tanlash va qarshi turish texnikasi. O‘z navbatida, guruhlarning har birida mavjud; texnika va usullar. Texnikani bajarishning deyarli har bir usuli bitta harakat tuzilishining individual tafsilotlarini ochib beradigan bir nechta turlarga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik tuzilishiga o‘yinchining harakatining o‘ziga xos xususiyatlari, boshlang‘ich pozitsiyalari, yo‘nalishlari va masofalari ko‘rsatilgan muayyan ijro shartlari ta’sir qiladi [117; 330-b.].

Quyida keltirilgan aniq misol bilan o‘yin texnikasini tasniflashning sxematik diagrammasi quyidagicha ko‘rinishi mumkin:

hujum texnikasi;

texnika guruhi-to‘pga egalik qilish texnikasi;

qabul qilish-to'pni darvozaga tashlash;  
yuqoridan to'g'ri qo'l bilan sakrash.

Ushbu tasnif ma'lum bir tizimga turli xil texnikalarni kiritish imkonini beradi. Bu bir tomondan, ularni tahlil qilishning eng oqilona usullarini belgilaydi, ikkinchi tomondan, alohida guruhlarini, texnikani o'qitishda uslubiy yondashuvlarni birlashtirishga imkon beradi. Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, 13-14 yoshdagi gandbolchilarning texnik tayyorgarligi uning pedagogik va sport tuzilishidagi ko'p qirrali va murakkab jarayondir. Shuning uchun texnik tayyorgarlikning faqat bitta universal formulasi bor, deyish noto'g'ri bo'ladi. 13-14 yoshdagi gandbolchilarning texnik tayyorgarligida ularning yosh xususiyatlari, antropometrik, fiziologik va, albatta, psixologik xususiyatlari hisobga olinishi kerak [97; 5-b.].

13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlari orqali rivojlantirish zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi. Kuch o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, "portlovchi" va "startga oid" bo'lishi mumkin. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko'p bo'lib bulardan biri sheriklar qarama qarshi holatda joylashib bir-birlarini o'ng qo'llarini ushlab boshlovchining ishorasidan keyin sheriklar bir-birini o'zi tamoniga qarab tortishishni boshlashadilar [67; 24-b.].

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak [36; 8-b.]. Portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko'p bo'lib bulardan biri to'ldirma to'pni bosh orqasidan, yuqoridan ko'krak oldidan, pastdan, oyoqlar orasidan tezlikta uloqtirish belgilangan vaqtda yoki belgilangan bajarish suratida bajarish.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar [29; 63-b.].

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini engish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu-snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash:

30 metr masofaga yugurish: Baland startdan bajariladi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakatidan yoqiladi. Finish umumiy qo'llaniladigan qoidaga binoan qayd etiladi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash: Sakrash ikki oyoq bilan depsinib bajariladi. Masofani aniq to'g'rilikda aniqlash uchun oyoq tovon qismining orqa tomoni bo'r bilan bo'yaliq qo'yiladi.

Sakragandan so‘ng yerda (polda) qayd etilgan belgi bilan masofa o‘lchanadi.

Joyidan uch hatlab sakrash: Belgilangan chiziqdan ikki oyoqda depsinib birinchi sakrash bajariladi va bir oyoqqa tushib, so‘ng tushgan bir oyoqda depsinib, ikkinchi sakrash bajariladi va shu oyoqdan depsinib uchinchi sakrash bajarilib ikki oyoqqa tushiladi.

Joyida turib uzoqqa to‘p (vazni 1 kg yoki ayollar qo‘l to‘pi) uloqtirish:

5 metrli kenglikdagi koridordan uzoqqa joyidan turib o‘ng va chap qo‘llarda bajariladi. O‘tirgan holatda uzoqqa to‘p (vazni 1 kg yoki ayollar qo‘l to‘pi) uloqtirish. Devor qarshisida oyoqlarni oldinga uzatib o‘tirgan dastlabki holatda ikki qo‘l bosh ortiga to‘g‘ri cho‘zilgan holatda bajariladi.

100 m masofaga mokisimon yugurish: Maydonning yuza chizig‘i o‘rtasidan o‘yinchi 6 metrli chiziqqacha tezlanib yugurib, so‘ng yana 9 metrli chiziqqa borib qaytadi, so‘ng 20 metrli maydon markazidagi chiziqqa borib qaytadi, so‘ng yana 9 va 6 metrli chiziqqa borib qaytadi. Mashq bajarilganini hisoblash uchun sportchi albatta oyoqlarini ushbu chiziqqlarga tekkazib qaytishi shart.

Kuper testi: Stadion bo‘ylab 12 daqiqa yugurish lozim. Ushbu vaqtda yugurib o‘tilgan masofa hisobga olinadi.

13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash:

To‘pni mo‘ljalga to‘g‘ri otish: Darvoza o‘rtasidan 6 metrli masofadan darvoza burchaklariga 40x40 santimetrli mo‘ljal (nishon) o‘rnatiladi va ushbu mo‘ljalga gandbolchilar tayangan holda 12 marta (6 marta bir burchakka va 6 marta ikkinchi burchakka) to‘p otishni bajaradilar (bajarish vaqti 2 daqiqa).

Ma‘lum nishonga (devorga) to‘p uzatish: 3 m oraliq masofadagi devorga 2 m balandlikda diametri 30 sm bo‘lgan nishonga 30 soniya ichida bir qo‘llab to‘p uzatiladi va devordan qaytgan to‘pni ikki qo‘llab ilib olinadi. 30 m masofaga to‘pni yerga urib ustunni aylanib qaytish. Start chizig‘iga qarama-qarshi 7,5 metrga gimnastika o‘rindig‘i ko‘ndalang qo‘yiladi, 15 metrli masofaga esa to‘pni yerga urib yugurib gimnastika o‘rindig‘idan

sakrab o‘tib, start olgan joyga qaytib kelinadi. Mashq galma-gal o‘ng va chap qo‘lda bajariladi (ustunchani aylanib o‘tishda to‘p ustundan yiroqdagi qo‘lda bo‘lish kerak).

O‘ng va chap qo‘llarda to‘pni uloqtirish: O‘ng va chap qo‘llarda uloqtirilgan masofa natijasidagi farq nisbatan % aniqlanadi. Kuchli qo‘l natijasi kuchsiz qo‘l natijasiga bo‘linib, 100 ga ko‘paytiriladi. 30 m yugurish va 30 m to‘pni yerga urib olib yurish natijalaridagi farq orqali tezlikdagi chaqqonlik aniqlanadi. Buning uchun 30 m yugurish natijasini o‘ng ko‘l bilan yerga urib olib yurish natijasiga bo‘lib, 100 ga ko‘paytiriladi.

Maydon o‘yiichilari uchun kompleks mashqlar (masofa – 88-90 m): Har ikkala darvoza maydonida 6 va 9 metrli chiziqqa bir qator qilib 2 ustuncha qo‘yiladi. Dastlabki holatda 6-m chiziqda turgan o‘yinchi 2 ustunchani uch marta aylanib o‘tadi: 9 metrgacha oldi bilan tez yugurib 6 metrga orqa bilan qaytadi. So‘ng qarama-qarshi darvoza maydoniga yugurib, ustunlar yonida ushbu mashqni qaytaradi, so‘ng 6 m chiziqda yotgan to‘pni olib, qarama-qarshi 9 metrli chiziqqa kelib, sakrab darvozaga to‘p otadi. To‘p darvoza chizig‘idan o‘tgan paytda vaqt qayd etiladi.

Darvozabon uchun kompleks mashqlar: Darvoza markazida joylashgan darvozabon darvoza ustunlarining yuqori va pastki qismlariga qo‘yidagi tartibda qo‘li bilan tegishi lozim: o‘ng tomon pastki burchak, chap tomondagi yuqori burchak, chap tomondagi pastki burchak (bir seriya). Mashq besh seriyadan tashkil topadi.

6 m masofaga chiqish: 6 metrli darvoza maydonida 5 ta ustunchalar o‘rnatiladi. Dastlabki holat: maydonga yuzlanib darvoza markazida joylashiladi. O‘yinchi tez yugurib 6 m chiziqda joylashgan 1-ustunchaga kelib qo‘lini unga tekkazadi va orqa bilan qaytib, darvozaning chap ustuniga chap qo‘lini tekkazadi; so‘ng o‘ng qo‘li bilan darvozaning o‘ng ustuniga tegadi, keyinchalik 2-chi ustunchaga tez yuguradi, orqa bilan darvozaning o‘ng tomon ustuniga o‘ng qo‘li bilan tegib va shundan so‘ng darvozaning chap ustuniga chap qo‘lini tekkazib, so‘ng 3-ustungacha tez yuguradi, orqa bilan chap ustunga qaytib, chap qo‘lini tekkazadi. Har-hil yoshdagi gandbolchilar (o‘smirlar va qizlar) tayyorgarligining natijalari va ballarini kompleks nazorat jadvali bo‘yicha maxsus

adabiyotlarda keltirib o‘tilgan.

### **1.3. 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish zaruriyati**

Bugungi kunda gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo‘ladi [47; 12-b.]. Mashg‘ulotlar ta‘sirida bo‘ladigan o‘zgarishlar mustahkam bo‘lishi uchun o‘yinchi uzoq vaqt davomida o‘ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim. Mashg‘ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatligi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to‘g‘ri keladi. Ko‘pincha bu yuklamalar musaboqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo‘ladi. Ma‘lumki, o‘yinda faol ishtirok etadigan o‘yinchi 60 daqiqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda har hil tezlikda 5-6 km masofani yugurib o‘tadi. Bunday sharoitda bajarilayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetik imkoniyatiga bog‘liq bo‘lmay, balki ma‘lum darajada jismoniy tayyorgarlikga, asab-mushak muvozanatiga, texnik kamolotiga harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta‘minlab beruvchi.

13-14 yoshli gandbolchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari “gipoksiya” havo (etishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko‘rsata bilish, yani toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmasligiga borash bera olishga ham bog‘liq [14; 6-b.].

Organizmni haddan tashqari katta ish ta‘siridagi toliqishdan saqlab qolishga subyektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o‘xshash bo‘lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to‘g‘ri baho berishga, o‘z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o‘rgatish kerak. Bu bilan bir qatarda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatligi juda katta bo‘lishdan, mashg‘ulot va o‘yinga yetarli darajada tayyor bo‘lamaganligidan kelib chiqishni eslatib o‘tish lozim. Gandbolda harakat faoliyati o‘ziga hos bo‘lgani uchun mashg‘ulotlarning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni olmashib olib borishi lozim [19; 4-b.]. O‘yin harakatlarning

tavsifi to‘xtab-to‘xtab o‘tadigan bo‘lgani uchun jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati - murakkab sharoitda va katta jismoniy yuklamalar orqali organizmning funksional tizimlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, yani insan organizmini katta funksional va psixik zo‘r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat [61; 18-b.].

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular quyidagilarga ta’sir ko‘rsatadi.

1. Asab tizimining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy asab tizimini shunday tayyorlash lozimki, u katta jismoniy va psixik zo‘r berishlarga bardosh berish uchun asob jarayonining ma’lum kuchiga ega bo‘lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o‘rinda bosh miya tomirlarini vegetativ ta’minlashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini takomillashtirishga, shuningdek, chiqarish organlariga ham ta’sir ko‘rsatadi.

3. Analizator funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. Jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun suyak-mushak tizimining rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari:

1) Funksional tayyorgarlikning ayrim qisimlarini barcha mashg‘ulotlarga kiritish, 2) Yaxlit mashg‘ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o‘tkazish, 3) Mashg‘ulot siklda sog‘lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm) ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quydagilardan foydalanish kerak:

a) tanlash vositalari (cho‘milish, bo‘shashish, holatsizlanish),  
b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar,

s) yuqori mushak sezgisi, vestibulyar va harakat apparatlari, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlar.

Sport mashg'ulotlari jarayonida organizmning funksional imkoniyatlari jismoniy tayyorgarlikning asosi bo'lib xizmat qiladi. Bunday holda, birinchi navbatda, shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari "gipoksiya", ruhiy tayyorgarlik qarshilik ko'rsata bilish yana toliqishga bordash bera olish zarur [100; 24-b.].

Ijtimoiy-iqtisodiy muammolar, atrof-muhitning buzilishi, psixo-emotsional kuchlanishning kuchayishi bilan tavsiflangan zamonaviy jamiyatda yosh avlodning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga xizmat qiluvchi sport o'yinlari muhim o'rin tutadi. Shunday sport o'yinlardan biri gandboldir. Bu sport turi tabiiy harakatlarni birlashtirgan go'zal va hayajonli o'yin bo'lib, unda yugurish, sakrash, otish muhim hisoblanadi. O'yin faolligining yuqori sur'ati, to'p uchun kurashda raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqa qilish sharoitida, to'satdan paydo bo'lgan o'yin vaziyatlarida mukammal harakat qilish qobiliyati, o'yin texnikasini amalga oshirishda eng yuqori aniqlik, yuqori hissiylik va uning boshqa xususiyatlar gandbolning o'ziga xosligi hisoblanadi [55; 58-b., 69; 72-79-b., 88; 91-97-b., 105; 132-135-b.].

13-14 yoshli gandbolchilarda o'yin ko'rsatkichlariga erishishning samarali vosita va usullaridan foydalanish ularning funksional imkoniyatlari bilan bog'liq bo'lib hamda doimiy ravishda tuzatilib boriladigan rasional tayyorgarlik tizimi orqali amalga oshiriladi.

19-20 yoshgacha bo'lgan jismoniy va funksional rivojlanish ko'rsatkichlarining uzluksiz o'sib borishi bilan 13-14 yoshdagi gandbolchilarda tezlik va tezlik-kuch sifatleri pasayib bormoqda [106; 88-b.].

Keyingi yillarda gandbolchilarni tayyorlash tizimida jiddiy o'zgarishlar ro'y berdi. Bu birinchi navbatda, mashg'ulotlar va musobaqa jarayonining tuzilishini o'zgartirish, unga ilmiy asoslangan ish uslublarini joriy etishni talab qilmoqda. Bunda, har xil harakatlar, sakrashlar tezligini va to'pni uloqtirish tezligini oshirishda, ya'ni gandbolchilarning raqobatbardosh faoliyatini tashkil etuvchi asosiy elementlarni amalga oshirishda tezlikni

mashq qilish muhim rol o'ynaydi.

So'nggi o'n yillikda jahon gandbolining rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar ro'y berdi, ulardan eng muhimlari quyidagilardir:

- o'yin tezligini oshishi;
- bajariladigan texnikalar sonining ko'payishi;
- jismoniy faollikni oshishi.

Bu sport mashg'ulotlari vositalari va usullarini doimiy takomillashtirishga olib kelmoqda.

Bizningcha, chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirish bosqichida tezkorlik-kuchli tayyorgarlik mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyatning asosiy omillaridan biri sifatida mutaxassislarning diqqat-e'tiboriga loyiqdek tuyuladi. Bir qator tadqiqotlarda yosh sportchilarda tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalash metodikasining turli jihatlari ko'rib chiqilib, uzoq muddatli tayyorgarlikning barcha bosqichlarida tezlik-kuch sifatlarini tarbiyalashning samarali vositalari va usullari ochib berilgan. Shu bilan birga, ayniqsa, 13-14 yoshli gandbolchilarning tezlik-kuch sifatini tabaqalashtirilgan yondashuvga yetarlicha e'tibor berilmaganligi ham namoyon bo'lmoqda [62; 7-b.].

Tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi sakrash mashqlari va uloqtirish uchun mos keladigan turli xil maxsus vositalar ta'sirida shakllanadigan inson harakat funksiyalarining o'ziga xos mexanizmiga asoslanadi. Tezlik-kuch sifatlarining rivojlanish darajasini oshirishga qaratilgan maxsus vositalar arsenalidan (ayniqsa, sakrash qobiliyati) eng samarali mashqlardan biri balandlikdan sakrash, so'ngra faol yuqoriga yoki oldinga sakrash mashqlaridir.

Sportchilarning tezlik-kuch qobiliyatini baholash uchun eng keng tarqalgan testlar sakrash va uloqtirish (bir joydan uzunlikka sakrash, bir joydan ikki oyoqni surish bilan sakrash, to'ldirilgan to'pni uloqtirish, otish va hokazo). Tezlik-kuch ko'rsatkichlarini baholash mezonlari, uzunlikka yoki joydan yuqoriga sakrash, to'ldirilgan to'pni uloqtirish va boshqalar natijalarini hisoblash mumkin. Ko'pgina mualliflar tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlar o'zlarining tuzilishi va bajarish xarakteri bo'yicha musobaqa mashqlariga mos kelishi kerak,

deb hisoblaydilar [32; 33-b., 45; 62-b., 78; 140-b.]. Bundan tashqari tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda ijobiy ta'sirga turli og'irlikdagi mashqlar yordamida erishish mumkinligi, yugurish mashg'ulotlarida tezlik-kuch tayyorlashning samarali vositalari tashqi qarshilik bilan bajariladigan maxsus mashqlardan foydalanish mumkinligini ham aytib keladilar.

Sakrash qobiliyatini rivojlantirish mashqlarini qo'llash jarayonida shuni hisobga olish kerakki, sakrash ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bir vaqtning o'zida itarilishda ishtirok etuvchi mushaklarning qisqarish tezligi va kuchining rivojlanishi bilan sodir bo'ladi. Ba'zi ishlarda sprint tezligi dinamikasi va turli sakrash testlari o'rtasidagi yuqori korrelyasiyalar aniqlanadi, bu esa tezlik-kuchni rivojlantirish uchun sakrash mashqlarining yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

Sport mashg'ulotlarining muvaffaqiyati nafaqat mashqlarni to'g'ri tanlashga, balki ulardan foydalanishga ham bog'liq [119; 340-b.]. Bunday holda, birinchi navbatda, siz yukning kattaligiga e'tibor berishingiz kerak. Bu intensivlik hajmi va mashqlar murakkabligining turli nisbatlari bilan o'lchanishi kerak. Yuklamaning hajmi va intensivligi ham mashqning dozasi bilan bog'liq. Ya'ni, vaqt birligidagi takrorlashlar soni va ular orasidagi dam olish davomiyligi bilan. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida mashqlar dozalaridagi sezilarli farqlar kuzatilishi mumkin. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi bilan faqat mashqning aniq dozasi samarali bo'lishi mumkin. Bu ma'lum miqdordagi takrorlashlardan foydalanishni, mashqning intensivligini belgilashni, ular orasidagi tanaffuslar uzunligini va mashqlar qatorini aniqlashni anglatadi.

Respublikamizda barcha sport turlarining rivoji uchun keng imkoniyat va sharoitlar yaratilib, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom va aqlan yetuk qilib tarbiyalash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Xususan, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida "ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning innovatsion usullarini takomillashtirish va qo'llash orqali bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan

muntazam shug‘ullanishga jalb etish hamda ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish” zaruriyati belgilab berilgan [5; 1-b.]. Ushbu vazifalarning ijrosini ta’minlashda yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini aniqlash hamda shundan kelib chiqib mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirib borish muhim ishlardan biri deb hisoblaymiz.

Zamonaviy gandbolda 13-14 yoshli gandbolchilarni tayyorlashning turli vositalari va usullaridan foydalaniladi. So‘nggi paytlarda mamlakatimiz va xorijlik murabbiylar tomonidan yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga alohida e‘tibor qaratilmoqda. A.Acsinte tamonidan to‘p bilan bajariladigan harakatlarga juda katta etibor berish kerak ekanligini takidlab, to‘pni egallash va u bilan keyingi harakatlarni amalga oshirish imkoniyatini beruvchi texnikadir. To‘pni o‘rta darajada (ko‘kragiga) uchish uchun gandbolchi qo‘llarini to‘p tomon cho‘zishi kerak, qo‘llarni siqib qo‘ymaslik va pastga tushirish uchun barmoqlarni erkin joylashtirish kerak. Ajratilgan bosh barmoqlar deyarli tegishi va ko‘rsatkich barmoqlari parallel bo‘lishi kerak. To‘p kerakli masofaga yaqinlashganda, kaftlar yaqinlashadi va barmoqlar to‘pni qoplaydi. Texnik harakatlarning tez va aniq chiqishi uchun qo‘l panjalari kuchli bo‘lishini ta’kidlab ko‘rsatib o‘tgan [132; 30-b.]. Z.Z.Yusupov tamonidan gandbolchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga saralashda tananing harakat tezligi hamda gavda mushaklarining statik muvozanatini yaxshilash bo‘yicha takliflar “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv qo‘llanma mazmuniga singdirilgan. Natijada to‘pni darvozaga yo‘llash, to‘pni yuqoridan uzatish texnikasi elementlarini o‘rgatishda tayyorlov, rivojlantiruvchi va ko‘maklashuvchi mashqlardan (soyabonli shchitga to‘p otish, 4 metr masofadan darvozaning chap yoki o‘ng tomonidan “to‘qqiz”ga to‘p otish, 1-kompleks va 2-kompleks mashqlar) foydalanish yosh gandbolchilar texnik tayyorgarligining 25% ga oshishiga xizmat qilganligini ko‘rsatib o‘tgan [75; 7-b.]. Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish joizki gandbolchilar o‘yin texnikasini o‘zlashtiradilar, o‘quv jarayoni mazmunining asosi

bo'lgan o'yin faoliyatining taktik harakatlarini o'rganadilar. Mashg'ulot jarayoni yoshning rivojlanish qonuniyatlariga, gandbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarligiga muvofiq amalga oshiriladi. Shuning uchun hozirgi vaqtda yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini aniqlash uslubiyatini takomillashtirib borish zarurdir. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi holati tananing bir qator jismoniy fazilatlarini va funksional xususiyatlarining rivojlanish darajasi bilan bog'liq. Ushbu jismoniy fazilatlar va funksional xususiyatlar gandbolchilarning yoshiga, ish stajiga va ixtisoslashuviga qarab sezilarli farqlarni aniqlaydi. Gandbolchilarni ixtisoslashtirilgan tayyorlash jarayonida maxsus mashqlaridan kelib chiqib eng samarali usullarni tanlash va ular orqali jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga erishish mumkin.

13-14 yoshli gandbolchilarning funksional tayyorgarligini aniqlash ham muhim ishlardan [69; 141-b.]. Funksional tayyorgarlikning mohiyati murakkab muhitda va katta jismoniy yuklamalar orqali organizmning funksional sistemalarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, ya'ni katta muskul funksional psixik zo'r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat [24; 3-b.]. Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1) Nerv sistemasining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy nerv sistemasini shunday tayyorlash zarurki, u katta jismoniy va psixik zo'r berishlarga bardosh berish uchun nerv jarayonining ma'lum kuchiga ega bo'lishi kerak.

2) Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda bosh miya tomirlarini vegetativ ta'minlashga, yurak qon tomir va nafas olish sistemalarini takomillashtirishga ta'sir ko'rsatadi.

3) Analizator funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtiradi.

4) Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak – muskul sistemasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

1) tiklash vositalari (cho'milish);

2) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

3) yuqori muskul sezgisi, vestibulyar va harakat analizatorlari, nafas olish hamda yurak qon – tomir sistemalarini rivojlantiruvchi mashqlar.

Funksional tayyorgarlik shakllari quyidagicha:

1) Funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg‘ulotlarga kiritish;

2) Yaxlit mashg‘ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o‘tkazish;

3) Mashg‘ulot sikllariga sog‘lomlashtirish tadbirlarini (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm) kiritish.

#### **1.4. 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish yo‘llari**

Bugungi kunda gandbol sport turining hozirgi holati jamoaviy raqobatning keskin kuchayishi bilan ajralib turadi. Ya’ni, g‘alabaga erishish uchun gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yanada mukammal vositalari va usullarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda [60; 61-b.]. Xususan, yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlashning uslubiy asoslari ta’lim jarayonini takomillashtirish muammosi bilan chambarchas bog‘liq. Ushbu vaziyat sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish va tashkillashtirish usullari bo‘yicha amaliy tadqiqotlarni talab qilmoqda. Bu esa 13-14 yoshli gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini maxsus mashqlar asosida takomillashtirib borish zaruriyatini yuzaga keltiradi.

Respublikamizda zamonaviy gandbol sport o‘yin harakatlarining yuqori intensivligi, o‘yin davomida tezkor almashinish, maydon bo‘ylab shiddatli qarama-qarshiliklar, hujum va himoyada qo‘llaniladigan turli xil o‘yin usullari bilan ajralib turadi. Bularning barchasi sportchilardan nafaqat yaxshi texnik va taktik tayyorgarlikni, balki maxsus jismoniy fazilatlarini yuqori darajada rivojlantirishni va ularni qiyin o‘yin sharoitida amalga oshirish qobiliyatini talab qiladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq, maqsadli ta’sir ko‘rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o‘quv-mashq

darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar ham hal etiladi.

Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy - biologik, ruhiy va moddiy - texnik sharoitlar ham kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizimning har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin [116; 45-b.].

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan (qo'l, oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda), yengil atletikadan, sport o'yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir. Ularga quyidagilar kiradi:

1. O'z sport turiga xos bo'lgan, lekin undan organizm faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo'llari hamda sharoitlari bilan farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzishda - musobaqa usulini qo'llamagan holda suzish, sakrovchida har xil yo'llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2. Boshqa sport turlariga xos mashqlar.

Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda quyidagi talablarga rioya qilish kerak: a) mashqlar sportchining har tomonlama rivojlanishini ta'minlashi; b) sport ixtisosligi xususiyatlarini aks ettirishi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchining maxsus xususiyatlarini shakllantirishga bilvosita ta'sir ko'rsatadigan sifat hamda ko'nikmalarning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir qilishi kerak. Boshqacha aytganda, ular yordamida u yoki bu sport faoliyatini takomillashtirish uchun poydevor yaratilishi zarur.

Sport amaliyotida umumtayyorlovchi mashqlar:

1) sportchining sport nuqtai nazaridan takomillashuvida

yordamchi ahamiyatga ega bo'lgan malaka va ko'nikmalarni shakllantirish, mustahkamlash yoki tiklash uchun;

2) sportchining ishchanlik qobiliyatini umumiy darajasini ko'tarish yoki bir me'yorda saqlab turish uchun;

3) jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirib rivojlantirish maqsadida funksional poydevor yaratish uchun;

4) faol dam olish, harakat yuklamalarida sportchining organizmidagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish, mashg'ulotning bir me'yordaligini bartaraf etish uchun qo'llaniladi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchini umumiy tayyorlash vositasidir. Bu yordamchi vositalari kam bo'lgan, mashg'ulotlari ma'lum ma'noda me'yorli (gimnastika, og'ir atletika, yugurish), ya'ni musobaqa mashqlari asosiy mashg'ulot vositalari hisoblangan sport turlarida alohida ahamiyatga ega [128; 39-b.].

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajer va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi.

Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan hamda sportchining ayerob va anayerob imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan vositalardan ham (kross yugurish, eshkak eshish va b) foydalaniladi

Maxsus tayyorlovchi mashqlar malakali sportchilarning mashg'ulotlari tizimida markaziy o'rinni egallaydi. Bular harakatlarning uyg'unligi, tuzilishi, makoniy, makon-vaqt, ritm hamda energetik tavsiflarga, asab-mushak zo'riqishlari, jismoniy qobiliyatlarning ko'proq namoyon bo'lishi jihatlaridan musobaqa mashqlariga ancha o'xshash bo'lgan harakatlardir [114; 25-b.]. Masalan, yuguruvchining maxsus tayyorlovchi mashqlari qatoriga tanlangan masofaning kesmalari bo'yicha yugurish; gimnastikachilarda - musobaqa kombinatsiyalarining element va bog'lamlarini bajarish; shtangachilarda shtangani tortish yoki u bilan o'tirib- turishlarga o'xshash mashqlar; futbolchilarda to'p bilan va to'psiz, alohida, guruh hamda jamoali harakatlar va kombinatsiyalar kiradi.

Maxsus tayyorlovchi mashqlarni tanlab olish tanlangan sport turining xususiyatlari bilan belgilanadi, shuning uchun bunday mashqlar doirasi, odatda, nisbatan cheklangan bo‘ladi. Shuni nazarda tutish kerakki, maxsus tayyorlovchi mashqlar tanlangan sport turi bilan bir xil emas - aks holda ularni qo‘llashdan ma’no chiqmas edi. Ularni tanlash va foydalanish shunday amalga oshiriladiki, bunda sportchi uchun zarur bo‘lgan maxsus jismoniy qobiliyatlar va harakatlar texnikasiga maqsadli va tabaqalashtirib ta’sir ko‘rsatishni ta’minlashi zarur.

Maxsus tayyorlovchi mashqlar vazifasiga qarab, quyidagi turlarga ajratadilar: a) hozirlovchi - asosan harakatlar texnikasini o‘zlashtirishga qaratilgan; b) rivojlantiruvchi - ko‘proq jismoniy va ruhiy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan; v) aralash (kombinatsiyalashtirilgan) - ayni bir vaqtda ham sifatlarni, ham harakatlar texnikasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar.

Bunday tasniflar, albatta, ma’lum darajada shartlidir, chunki harakat faoliyatining shakli va mazmuni yagona. Lekin bunda ma’no ham yo‘q emas, negaki hozirlovchi mashqlar shaklan tanlangan sport turining texnikasiga yaqin turadi, rivojlantiruvchi mashqlar esa, odatda, ancha jiddiy mashg‘ulot yuklamalari bilan bog‘liqdir.

Musobaqa va maxsus tayyorlov mashqlari sportchining maxsus tayyorgarligi vositalari sanaladi.

Musobaqa mashqlari bu tanlangan sport turlari bo‘yicha musobaqa sharoitida qo‘llaniladigan, tarkibda musobaqa bellashuvini olib borish vositasi sifatida xizmat qiladigan yaxlit faoliyat yoki harakatlar yig‘indisidir. Masalan, yengil atletikada ularga mashqlarning har xil turlari: nayza, lappak, bosqon uloqtirish; eshkak eshishda: akademik, baydarka va kanoyeda muayyan masofalarga eshkak eshish, eshkakli slalom; og‘ir atletikada: shtangachi ikki kurashining alohida mashqlari - dast va siltab ko‘tarish kiradi. Shu ma’noda “musobaqa mashqlari” tushunchasi “sport turi” tushunchasi bilan bog‘liq.

Uslubiy ma’noda: a) mazkur sport turi uchun belgilangan musobaqa qoidalariga to‘la muvofiq holda haqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladigan ayni musobaqa mashqlari; b) faoliyat

tarkibi va umumiy yo‘nalishiga ko‘ra musobaqa mashqlari bilan bir xil bo‘lgan, lekin ulardan rejim xususiyatlari va faoliyat shakli jihatidan farqlanadigan musobaqa mashqlarining mashg‘ulotga xos shakllari ajratiladi. Bular musobaqa mashqlarining model shakllaridir.

Tabiiy muhit vositalari deb ataladigan mashg‘ulot guruhiga quyosh radiyasiyasi, suv va havo muolajalari, o‘rta balandlikdagi va baland tog‘ hududlarida bo‘lish kabilar kiradi. Ular organizmning sovuqlik, issiqlik, kislorod yetishmasligi ta‘siriga chidamliligini oshirish, ya‘ni sportchini chiniqtirish hamda salomatligini mustahkamlash uchun qo‘llaniladi.

O‘rta balandlikdagi va baland tog‘li hududdagi (1400-2800-3200 m.) mashg‘ulotlar tekislik sharoitida sportchilar ishchanlik qobiliyatining o‘shishiga va sport natijalarining yaxshilanishiga kuchli ta‘sir ko‘rsatadi.

Odatda, tog‘li hududlardagi mashg‘ulotlar o‘rtacha 14-18 kun davom etadi. Shu bilan birga, sport amaliyotida bundan qisqaroq muddat 7-10 kun tog‘li hududlarda mashg‘ulot o‘tkazishdan ham foydalaniladi. Masalan, Rossiya, Shveysariya, Germaniya yengil atletikachilari mashg‘ulotlarning quyidagi tartibini qo‘llaydilar: 10 kun tog‘da mashg‘ulot o‘tkazish, 1 hafta tekislikda, keyin yana 10 kun tog‘da (F.P.Suslov bo‘yicha).

Tog‘dagi mashg‘ulotlar tugaganidan keyin dastlabki ikki hafta davomida ishchanlik qobiliyati va sport natijalari aniq ifodalangan to‘lqinsimon xususiyat kasb etadi.

Sport natijalari o‘shishining birinchi to‘lqini (ko‘tarilishi) 3-6-kunga, ikkinchisi 14-25-kunga va uchinchisi 36-45-kunga to‘g‘ri keladi. Bu alohida organlar va tizimlarning tekislik iqlimiga yoki musobaqa yoxud keyingi mashg‘ulotlar o‘tkaziladigan joyning muayyan iqlimiga qayta ko‘nikishi (iqlimga qayta moslashuvi) bilan bog‘liq.

Sport amaliyotining ko‘rsatishicha, ko‘pgina milliy, qit‘a va jahon rekordlari tog‘dagi tayyorgarlikdan keyin tekislikda 3-25 kun orasida o‘rnatilgan.

Sport mashg‘ulotining tibbiy-biologik vositalari sirasiga: sportchining oqilona sutkalik rejimi va shaxsiy gigiyenasi,

mashg'ulot o'tkaziladigan joyni gigiyenik ta'minlash, sport jihozlari va asbob-uskunalarining gigiyenik holati; biologik qimmatini yuqori oziq-ovqatlardan (oqsilli preparatlar, sport ichimliklari, kislorodli kokteyllar va h.k) foydalanib, oqilona ovqatlanish; kisloroddan nafas olish, sun'iy ionlashtirilgan havodan nafas olish (ayeroionizasiya); suv muolajalari (dush, vanna, hammom); fiziomuolajalar (ultrabinafsha nurlari olish, yorug'lik (issiqlik) ta'siri, ultratovush, qisqa to'lqinli diatermiya); bosim, kislorod miqdori, haroratni o'lchab o'zgartiriladigan barokamera va termokamerada bo'lish, elektr ta'sir o'tkazish (elektr uyqu, asab-mushak tizimiga elektr ta'sir ko'rsatish, tananing biologik faol nuqtalariga elektr ta'sir ko'rsatish-elektro-punktuzasiya); uqalash va o'z-o'zini uqalashning har xil turlari (qo'l bilan, asboblardan bilan-vibrasiyalik (titratib), pnevmouqalash, suvli uqalash va h.k.).

Ruhiy ta'sir ko'rsatish vositalari ancha xilma-xil. Ularning eng muhimlari quyidagilardir: ideomotor mashqlar (harakat faoliyatini bajarishdan avval uning hal qiluvchi bosqichlariga alohida diqqat qilgan holda tasavvurda amalga oshirish); ishontirishga asoslanagan uyqu - hordiq; mushak relaksasiyasi; autogen ruhiy-mushak mashqlari; musiqa (odatdagi, rangli musiqa); yashirin titrli filmlarni tomosha qilish; turmush va bo'sh vaqtni tashkil etish («ruhiy yengillik berish» xonalarini yaratish); ruhiy gigiyena qoidalariga rioya qilish.

Moddiy-texnika vositalariga sport trenajyorlari, ixtisoslashtirilgan asbob-uskunalar, nazorat va axborot apparatlari kiradi. Ularni vazifasiga ko'ra shartli ravishda quyidagi guruhlariga taqsimlash mumkin:

1. Bajarilgan harakatlar to'g'risida axborot beradigan texnik vositalar. Ularga misol tariqasida "tezkor axborot" asboblarini keltirish mumkin. Ular mashqni bajarish davomida yoki undan keyin gavdaning holati, harakat tezligi, sur'ati va ritmi, kuchlanish kattaligi haqida axborot olish uchun qo'llaniladi. Sportchining nazorat qilinayotgan harakatlari o'lchami to'g'risidagi axborot ular ongiga harakatlarning miqdoriy va sifat xususiyatlarini yetkazish hamda ularga hatto eng tajribali trener tomonidan nutq axborotlarini yetkazishning oddiy usullarida mumkin bo'lmagan aniq tahrirlar

kiritish imkonini beradi.

2. Sportchi harakatlarini, o'zini tutishini yoki shug'ullanuvchilar organizmidagi rejalashtirilgan fiziologik siljishlarni dasturlashtirish bo'yicha texnik vositalar. Bular, xususan, tovush, yorug'lik, avto va kardioliderlarga o'xshash turli rejalashtirish qurilmalari bo'lib, ular sportchiga tashqi (tezlik, sur'at, mashq bajarish muddati) yoki ichki yuklama kattaliklari (YuQS ning muayyan sur'ati); sport o'yinlari va yakkakurash sport turlarida o'yin yoki jang vaziyatlari hamda javob harakatlarini modellovchi texnik qurilmalardir.

3. Asosan: a) harakatlar texnikasi va taktik ko'nikmalarni o'rganish, takomillashtirish uchun; b) musobaqa mashqiga yaqin harakat faoliyati tuzilishida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mo'ljallangan trenajyor qurilmalar. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar uchun tebranma va mayatniksimon trenajyorlar, suzuvchilarning kuch tayyorgarligi uchun izokinetik trenajyorlar, qarshilikni o'lchab berishga moslashtirilgan eshkaksimon trenajyorlar va h.k. Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan birgalikda foydalanish yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari jarayonidagi vazifalarni samarali hal qilishning zaruriy shartidir.

Xulosa qilib aytishimiz mumkinki, 13-14 yoshdagi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi juda sig'imli va murakkab jarayon bo'lib, u yagona formulaga ega emas va uni yagona universal usul bilan ishlatib bo'lmaydi.

### **Birinchi bob bo'yicha xulosalar**

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida xalqaro standartlarga muvofiq kompleks bilimlarga ega malakali kadrlar tayyorlash sifatini yaxshilash, sportda ilm-fanni jadal rivojlantirish, yuqori malakali raqobatbardosh trener-o'qituvchilar, mutaxassislar hamda ilmiy xodimlarni tayyorlash jarayonlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash bo'yicha bir qator samarali ishlar amalga oshirildi. Natijada, mazkur sohalarning ilg'or tendensiyalarini hisobga olgan holda bir qator yangi ixtisosliklar shakllantirilib, kadrlar tayyorlash ishlari yo'lga qo'yilmoqda.

Endilikda malakali kadrlarni tayyorlash muhim vazifa hisoblanadi. Bunda sohani zamonaviy ilm-fan yutuqlari asosida rivojlantirish, mutaxassislarni tashkiliy-uslubiy hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish lozimdir.

Bugungi kunda barcha sport turlarida sportchilarni tayyorlash jarayonlarini rivojlantirishda ilmiy qonuniyatlar doirasida yondashilib, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan yangi texnik-taktik yondashuvlar ishlab chiqilmoqda. Bu esa har-bir sport turida yangi uslublarning qo'llanishni tezlashtirmoqda. Shu jihatdan gandbol sport turida ham yangi yondashuvlarni joriy qilish, ayniqsa maxsus mashqlaridan foydalanish yo'llarini ishlab chiqish o'z samarasini beradi.

## **II BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHI GANDBOLCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI**

### **2.1. 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha anketa so‘rovnomasi tahlili**

Bugungi kunda jahonda va mamlakatimizda gandbol bo‘yicha turli ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Xususan, gandbolchilarning funksional va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, gandbolchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichi asoslarini takomillashtirish, yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini optimallashtirish, gandbol mashg‘ulotlarida yuklamalarga moslashish imkoniyatlarini ishlab chiqish kabi tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Lekin, o‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish bo‘yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmaganligi hamda bu borada ilmiy-metodik ta‘minotning kamligi tadqiqot ishimizni dolzarbligini belgilab berdi. Shundan kelib chiqqan holda, biz o‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish yuzasidan sport maktablarining gandbol bo‘yicha murabbiylari orasida anketa so‘rovnomalarini o‘tkazdik.

Anketa so‘rovnomasida quyidagi savollar bilan murojaat qilindi:

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Gandbol, regbi nazariyasi va uslubiyati kafedrası mustaqil izlanuvchisi Bazarbayev Paraxat Amangeldiyevich tomonidan “O‘quv mashg‘ulot bosqichidagi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish” mavzusida ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. O‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirishda Sizning tajribangizni o‘rganish maqsadida quyidagi anketa savollariga imkon qadar aniq va ochiq-oydin javob berishingizni so‘raymiz. Javoblaringiz uchun oldindan rahmat aytib qolamiz.

**F.I.Sh.** \_\_\_\_\_

**Faoliyat ko'rsatayotgan sport**

**tashkilotingiz** \_\_\_\_\_

**Ish stajingiz** \_\_\_\_\_

**Unvoningiz** \_\_\_\_\_

1) Gandbol sport turida yosh sportchilarning shug'ullanishiga munosabatingiz qanday?

a) qo'llab-quvvatlayman;

b) gandbol mashg'ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlari o'sadi;

c) javob berishga qiynalaman.

2) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun qaysi sport turining mashqlaridan foydalanish foydali?

a) gimnastika;

b) basketbol;

c) kurash.

3) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosan qaysi jarayonga ko'proq e'tibor qaratish kerak bo'ladi?

a) kuch sifatini rivojlantirishga;

b) tezkorlik sifatini rivojlantirishga;

c) epchillik sifatini rivojlantirishga.

4) O'quv-mashg'ulot jarayonining qaysi qismida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun yangi uslubiyatlarni qo'llanilishi kerak deb hisoblaysiz?

a) tayyorlov qismida;

b) asosiy qismda;

c) yakuniy qismda.

5) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qanday vositalardan foydalanish ahmiyatli?

a) og'irliklar bilan mashqlar;

b) yengil atletika mashqlari;

c) maxsus sport anjomlari bilan mashqlar.

6) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga doir xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi?

a) yetarli emas;

- b) yetarli;
- c) bor, lekin juda ham kam.

7) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qaysi metodikalardan foydalanasiz?

- a) an'anaviy;
- b) shaxsiy tajriba;
- c) xorijiy metodikalar.

8) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini boshqa sport turi mashqlari bilan birga tashkil qilmaslik yosh gandbolchilar uchun qanday oqibatlarni olib keladi deb o'ylaysiz?

- a) yuqori marralarga erisha olmaydi;
- b) mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi;
- c) musobaqalashuv sharoitida past natija ko'rsatadi.

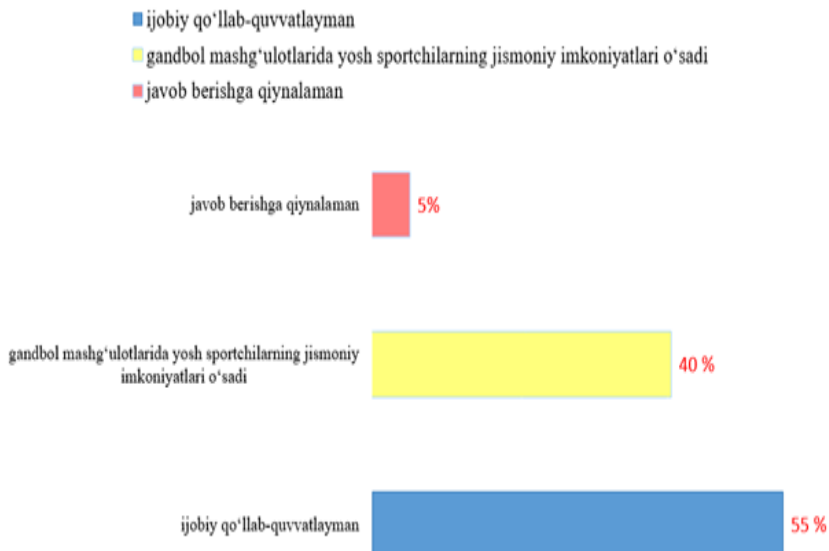
9) 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda boshqa sport turlari mashqlarini birgalikda qo'llashga oid mahalliy olimlarning tadqiqotlari yetarli deb hisoblaysizmi?

- a) ha, lekin eskirgan;
- b) yo'q;
- c) aniq javob bera olmayman.

10) Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodikalarni ishlab chiqishda qaysi jihatlariga e'tibor berish kerak hisoblaysiz?

- a) faqat jismoniy rivojlanishga;
- b) texnik imkoniyatlarni oshirishga;
- c) taktik imkoniyatlarni oshirishga.

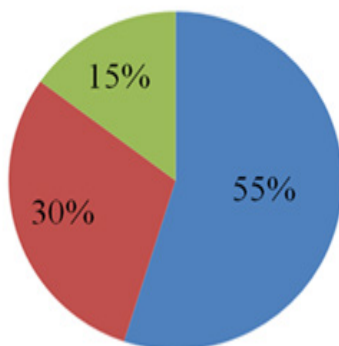
Gandbol sport turida yosh sportchilarning shug'ullanishiga munosabatingiz qanday? degan savolimizga 55% murabbiylar ijobiy qo'llab-quvvatlayman deb javob berishdi, 40% gandbol mashg'ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlari o'sadi deb javob berishdi, 5% murabbiylar javob berishga qiynalishini aytib o'tishdi (3.1-rasm).



### 2.1-rasm. Gandbol sport turida yosh sportchilarning shug'ullanishiga munasobatingiz qanday?

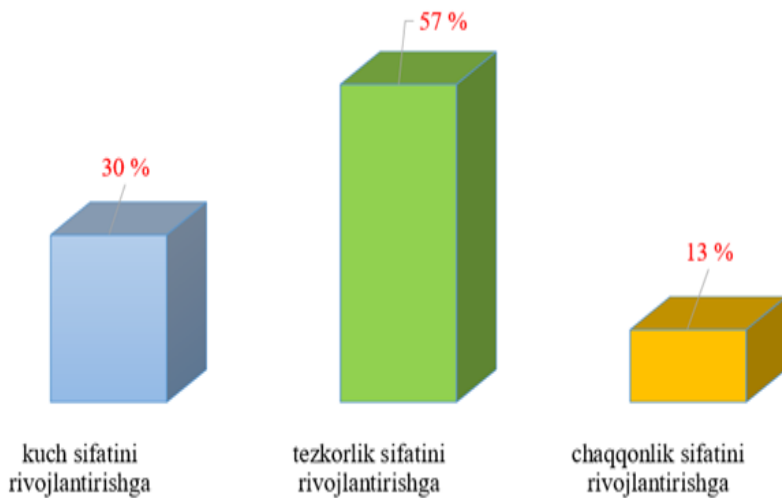
Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun qaysi sport turining mashqlaridan foydalanish foydali? degan savolimizga 55% gimnastikani, 30% murabbiylar basketbolni, 15% murabbiylar kurashni deb javob berishdi (3.2-rasm).

■ Basketbol ■ Gimnastika ■ Kurash



### 2.2-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun qaysi sport turining mashqlaridan foydalanish foydali

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosan qaysi jarayonga ko‘proq e‘tibor qaratish kerak bo‘ladi degan savolimizga 57% murabbiylar tezkorlik sifatini rivojlantirishga deb javob berishgan bo‘lsa, 30% murabbiylar kuch sifatini rivojlantirishga, 13 % murabbiylar ephillik sifatini rivojlantirishga deb javob berishdi (3.3-rasm).



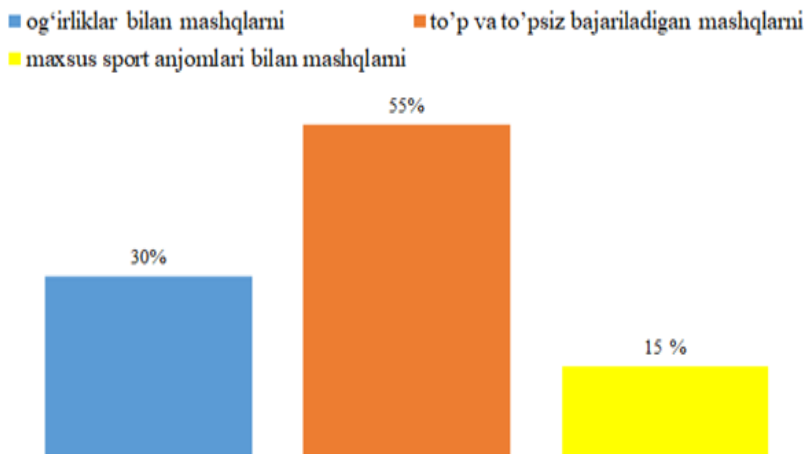
### 2.3-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosan qaysi jarayonga ko‘proq e‘tibor qaratish kerak?

O‘quv-mashg‘ulot jarayonining qaysi qismida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun yangi uslubiyatlarni qo‘llanilishi kerak deb hisoblaysiz? degan savolimizga berilgan javoblar quyidagicha bo‘ldi: 80% murabbiylar tayyorlov qismida, 10% murabbiylar asosiy qismda hamda 10% murabbiylar yakuniy qismda deb ko‘rsatishdi (3.4-rasm).



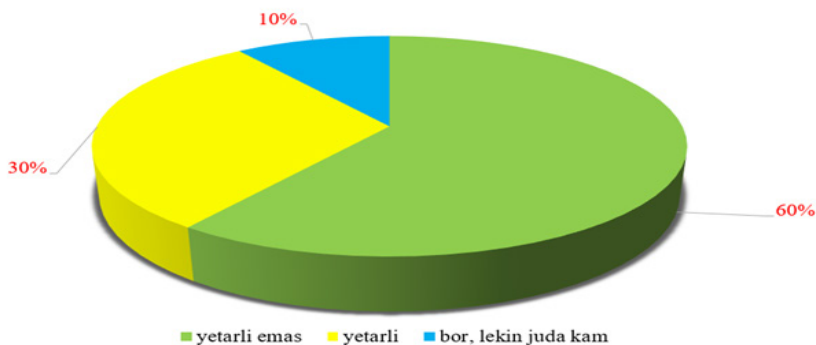
### 2.4-rasm. O‘quv mashg‘ulot jarayonining qaysi qismida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun yangi uslubiyatlarini qo‘llanilishi kerak deb hisoblaysiz?

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qanday vositalardan foydalanish ahmiyatli? degan savolimizga 30% murabbiylar og'irliklar bilan mashqlarni, 55% yengil atletika mashqlarni, 15% maxsus sport anjomlari bilan mashqlarni ahmiyatli deb hisoblashlarini bildirib o'tishdi (3.5-rasm).



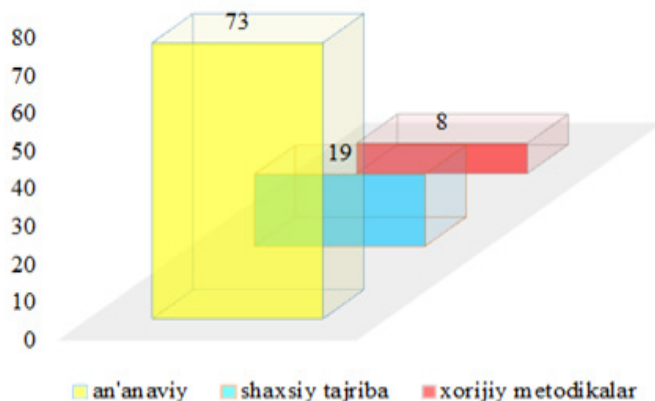
### 2.5-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligin rivojlantirish vositalari yuzasidan so'rovnoma natijasi

Shu bilan birga gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga doir xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi? degan savolimizga 60% murabbiylar yetarli emas deb hisoblashini, 30% murabbiylar yetarli, 10% murabbiylar esa bor, lekin juda ham kam deb hisoblashlarini ma'lum qilishdi (2.5-rasm).



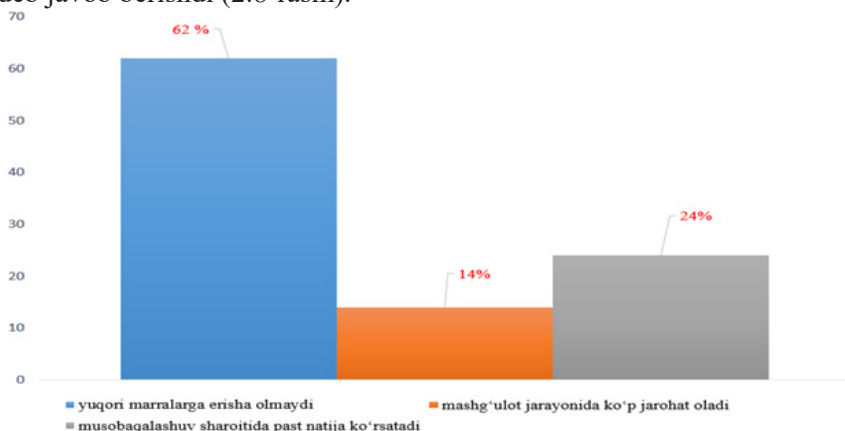
### 2.6-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga doir xorijiy ilmiy-metodik adabiyotlar yetarli deb hisoblaysizmi?

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qaysi metodikalardan foydalanasiz? degan savolimizga 73% murabbiylar an'anaviy, 19 % shaxsiy tajriba, 8 % murabbiylar xorijiy metodikalardan foydalanishini ma'lum qilishdi (2.6-rasm).



### 2.7-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qaysi metodikalardan foydalanasiz?

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlari bilan birga tashkil qilmaslik yosh gandbolchilar uchun qanday oqibatlarni olib keladi deb o'ylaysiz? degan savolimizga esa 62 % murabbiylar yuqori marralarga erisha olmaydi deb javob berishgan bo'lsa, 14 % murabbiylar mashg'ulot jarayonida ko'p jarohat oladi deb ko'rsatishdi, 24 % murabbiylar esa musobaqalashuv sharoitida past natija ko'rsatadi deb javob berishdi (2.8-rasm).



## **2.8-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlardan foydalanmaslik qanday natijalarga olib keladi?**

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan metodikalarni ishlab chiqishda qaysi jihatlarga e'tibor berish kerak hisoblaysiz? degan savolimizga 60% murabbiylar faqat jismoniy rivojlanishga, 25% murabbiylar texnik imkoniyatlarni oshirishga, 15% bellashuvda diqqatni oshirishga deb javob berishdi.

Yuqorida bildirilgan javoblar va fikr-mulohalardan kelib chiqib aytishimiz mumkinki, 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash samarali hisoblanadi.

### **2.2. O'quv mashg'ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish**

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi [101; 10-b.]. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatleri ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir [89; 17-b.].

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish

zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy sifatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Chunki kuch ma’lum darajada o‘yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o‘z xarakteriga ko‘ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, “portlovchi” va “startga oid” bo‘lishi mumkin. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko‘p bo‘lib bulardan biri sherikla qarama qarshi holatda joylashib bir-birlarini o‘ng qo‘llarini ushlab boshlovchining ishorasidan keyin sheriklar bir-birin o‘zning tamoniga qarab tortishishni boshlashadilar belgilangan vaqt ichida va sheriklar qo‘llarni almashtirishadi.

Mutlaq kuch–mushakning (yoki mushaklar guruhining) o‘z og‘irligidan qati nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch – o‘yinchi tanasi og‘irligining bir kilogrammiga to‘g‘ri keladigan miqdor.

“Portlovchi kuch” – sport mashqi yoki o‘yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o‘tishda, katta masofaga to‘pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, “portlovchi” kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho‘zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo‘ladi. qo‘zg‘algan mushaklarning elastik o‘zgarishini chaqiradigan dastlabki cho‘zilish ularda kinetik energiyani o‘z ichiga olganligi tufayli bo‘ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg‘arilishini ta’minlab beradi.

Sport mashg‘ulotlarida mushaklar o‘z uzunligini o‘zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko‘rsatadi. Mushaklar cho‘zilganda ustun keladigan va to‘siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak. Portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko‘p bo‘lib bulardan biri to‘ldirma to‘pni bosh orqasidan, yuqoridan ko‘krak oldidan, pastdan, oyoqlar orasidan tezlikta uloqtirish belgilangan vaqtda

yoki belgilangan bajarish suratida bajarish. Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini engish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi mashg'ulot yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu-snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi.

O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Bularga turgan joyida belgilangan sport jihoziga sakrab chiqish yoki belgilangan balandlika sakrashlar kiradi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish - tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing

vertikal yo‘lakchasidagi balandligi qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o‘tirishi mumkin bo‘ladi.

“Portlovchi” kuchni alohida rivojlantirish uchun og‘irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil «chuqur»ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og‘irligi, sakrashning “chuqurligi” va erga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo‘lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo‘ladi.

Shtanga bilan (optimal og‘irlik) sekin–asta o‘tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo‘shish, “chuqurlikka” sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo‘shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo‘shish kabi mashqlarning ko‘pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. “Chuqurlikka” sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo‘lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo‘lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o‘rnatilgan og‘irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo‘shimcha mashqlarga alohida e‘tibor berish kerak. Gandbolchining ko‘pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

“Portlovchi” kuchni rivojlantirish uchun mashg‘ulot amaliyotiga og‘ir to‘ldirma to‘plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to‘plarni raqib qo‘lidan yulib olish, kurash sport turi elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko‘lamda kiritilishi lozim. Gandbol texnikasiga oid ko‘pgina usullarni to‘g‘ri bajarish yelka bo‘g‘imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo‘l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo‘llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo‘l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to‘ldirma to‘plarni faqat qo‘l panjasi bilan yuqoriga yo‘naltirish; yadroni qo‘ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan

ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib erga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo‘lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to‘pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og‘irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo‘l panjasi va barmoqlar bilan irg‘itish kabi ular uchun foydali “lokal” mashqlar qo‘llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo‘lishi kerak:

mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;

kuch “gradiyent”ini oshirish, ya’ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko‘rsatish;

harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to‘play bilish;

“amortizatsiya” fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o‘tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo‘g‘inlar harakatchanligini oshirishga va bo‘shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo‘shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun «imkon boricha» va “maksimal kuchlanish” usullaridan foydalaniladi.

“Imkon boricha” usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og‘irlikning vazni o‘rtacha (maksimal og‘irlikning 50-60%) bo‘lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o‘zgarmaydigan miqdordagi og‘irlik yoki qarshilik bilan (katta g‘ayrat va irodani talab qiladi) o‘rta sur‘atda ko‘zga ko‘rinarli toliqish paydo bo‘lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o‘stirib borgan holda, tez sur‘atda bajarish, ya’ni qisqa vaqt (0,5-1,5 min) ichida mumkin qadar ko‘proq harakat usullarini bajarish;

v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og‘irlikni yoki qarshilikni asta sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va sur‘atni pasaytirib bajarish.

“Maksimal kuchlanish” usuli o‘yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda

qo‘llaniladi. U eng katta og‘irlikka yaqin bo‘lgan maksimal og‘irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko‘tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 min tanaffus o‘tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir. O‘yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko‘lamda foydalaniladi. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo‘yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo‘l tekkizish (10,15,20 sekundda maksimal marta sakrash);

bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;

shtangani (10-12 kg) yelkaga qo‘yib sakrash;

chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo‘l tekkizish;

sakraganda to‘pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to‘pni egallab olish kurashni kiritgan o‘yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi so‘zi ularning kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarini tarbiyalashni anglatadi. Yuqoridagi jismoniy fazilatlarining har birini tavsiflab, kuch, tezlik-kuch va sportchilarning jismoniy tayyorgarligining boshqa ko‘rinishlari kabi tushunchalarni ta’kidlash kerak. Har qanday harakatlarda kuch namoyon bo‘lishining samaradorligi asosan mushaklarning kuchlanish rejimi bilan belgilanadi. Mushaklarning kuchlanish rejimlarining uchta asosiy turi mavjud: izotonik, izometrik va oksotonik.

Izotonik rejimda mushaklarning uzunligi o‘zgaradi va kuchlanish nisbatan doimiy bo‘lib qoladi. Izometrik rejim, mushakning doimiy uzunligi va uning ohangining o‘zgarishi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, masalan, hujumchiga qarshi

himoyada harakat qilganda, kuchli jang san'atlarida gandbolchi izometrik rejimda kuch ko'rsatadi, to'xtash joylari bilan yugurish va sherklarni bajarish va harakat yo'nalishini o'zgartirish, to'pni haydash, dinamik rejimda portlovchi kuch qarshiligi sharoitida otish.

Ko'pgina hollarda, kuch fazilatlarini rivojlantirish usullari quyidagicha bo'linadi: so'nggi yillardagi ko'pgina tadqiqotlarda, agar mashg'ulot jarayonida mushaklarning maksimal kuchlanish usuli qo'llanilmasa, sportchining kuch qobiliyatlari darajasini oshirish samarasiz ekanligi aniqlandi [140; 204-b.].

Ma'lumki, mushaklar kuchlanishining asosiy qo'zg'atuvchilari: asosan izometrik mashqlarda namoyon bo'ladigan ixtiyoriy harakat; bajarilgan harakatga tashqi qarshilik (og'irliklar, shtanga, kengaytirgichlar va boshqalar bilan bajariladigan mashqlar): o'z tanasining kinetik yenergiyasi yoki harakatlanuvchi snaryad ("zarba" stimulyasiyasi). Mushaklar kuchlanishining ushbu stimulyatorlari kuch fazilatlarini tarbiyalashning hozirgi qo'llaniladigan usullarining asosidir. Asosiylari quyidagilardan iborat: takroriy harakatlar; maksimal qisqa muddatli harakatlar; progressiv og'irliklar; zarba; konjugat effektlar; o'zgaruvchan; "portlovchi" va "boshlang'ich kuch"; izometrik stresslar. Takroriy harakatlar usuli ko'pincha gandbolda qo'llaniladi. Uning mohiyati shundan iboratki, sportchi o'rtacha vazni yengib o'tish bilan mashqni qayta-qayta bajaradi [102; 90-b.].

Takroriy usul energiya jihatidan unchalik foydali emas, chunki mashqda "muvaffaqiyatsizlik"dan oldin katta hajmdagi ish bajariladi. Bundan tashqari, ushbu usuldan foydalanganda, oxirgi urinishlar markaziy asab tizimining qo'zg'aluvchanligi charchashi tufayli pasayish fonida sodir bo'ladi, bu esa ingichka shartli refleks aloqalarini shakllantirishni qiyinlashtiradi, natijada kuchning yanada oshishini ta'minlaydi. Takroriy harakatlar usulining o'zgarishi dinamik harakatlar usuli hisoblanadi. Yosh sportchilarni jamoaviy sport turlariga tayyorlashning turli jihatlari zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keng yoritilganiga qaramay gandbolchilarni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining tuzilishi va tizimiga oid ko'plab muhim masalalar hali to'liq

o'rganilmagan. Bunda ayniqsa, o'quv mashg'ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirishda maxsus mashqlarini takroriy bajarish orqali maxsus chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishini ta'minlash mumkin. Gandbolchilarni tayyorlashda kuch chidamkorligini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, u raqib jamoaning faol qarshiligi bilan yuqori intensivlikdagi murakkab texnikalarni muvofiqlashtirishni barqaror amalga oshirishdan iborat. Xususan, o'yin davomida yuqori tezliklar fonida texnik harakatlar samaradorligini saqlab turish, albatta, maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasiga bog'liq. Bunda gandbolchilarning haftalik mikrosikllar tarkibini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega (3.1-jadvalga qarang).

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini 4 ta mikrosikllar asosida rivojlantirish tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) dushanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 45 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida to'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 45 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 45 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

2) seshanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida chaqqonlikni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 65 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida to'pni otish va chaqqonlik sifatini rivojlantirish 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida o'yin tayyorgarligi 90 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

3) chorshanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida to'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 90 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida o'yin tayyorgarligi 90 daqiqa;

Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida texnik-taktik va o‘yin tayyorgarlikni rivojlantirish 120 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o‘tkaziladi.

4) payshanba kuni barcha mikrosikllarda individual tayyorgarlik amalga oshiriladi.

5) juma kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 90 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 110 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o‘tkaziladi.

6) shanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida o‘yin va nazariy tayyorgarlik 90 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida o‘yin va nazariy tayyorgarlik 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida nazorat o‘yinlari va nazariy tayyorgarlik 90 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o‘tkaziladi.

2.1-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mikrosikllar tuzilishi

T/r	Mikrosikli tur'lari	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba
<b>I</b>	<b>Kichik tortuvchi mikrosikli</b>	Tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	Chaqqonlikni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	To'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	Individual tayyorgarlik	Tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	O'yin va nazariy tayyorgarlik
	<b>Davom etish vaqti</b>	(45 daqiqa)	(65 daqiqa)	(90 daqiqa)	(dam olish)	(90 daqiqa)	(90 daqiqa)
<b>II</b>	<b>Hajmli mikrosikli</b>	To'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	To'pni otish va chaqqonlik sifatini rivojlantirish	O'yin tayyorgarligi	Individual tayyorgarlik	Tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	O'yin va nazariy tayyorgarlik
	<b>Davom etish vaqti</b>	(45 daqiqa)	(90 daqiqa)	(90 daqiqa)	(dam olish)	(90 daqiqa)	(90 daqiqa)
<b>III</b>	<b>Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosikli</b>	Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	O'yin tayyorgarligi	Texnik-taktik va o'yin tayyorgarlikni rivojlantirish	Individual tayyorgarlik	Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	Nazorat o'yinlari va nazariy tayyorgarlik
	<b>Davom etish vaqti</b>	(45 daqiqa)	(90 daqiqa)	(120 daqiqa)	(dam olish)	(110 daqiqa)	(90 daqiqa)
<b>IV</b>	<b>Musobaqalashuv mikrosikli</b>	Musobaqalashuv va qayta tiklanish tadbirlari o'tkazish					
	<b>Davom etish vaqti</b>	(erkin yondashuv asosida)					

## 13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mezosikllar tuzulishi

Mezosikl turlari	Mezosikl maqsadi	Mezosikl xususiyati	Mikrosikl turlari va yuklamalariga nisbatlanishi				Natijadorlik
			I	II	III	IV	
<b>Moslashish</b>	Mashg'ulotlarni samarali bajarishga bosqichma-bosqich olib borish	Chidamlilikni oshirish yoki tiklashga qaratilgan mashqlarni qo'llaniladi	Moslashtiruvchi kichik yuklamalar	Moslashtiruvchi o'rtacha yuklamalar	Asosiy muhim yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Keyingi mashg'ulotlar uchun tayyorgarlik darajasi oshadi
<b>Asosiy</b>	Tananing funksional imkoniyatlarini oshirish va jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni yaxshilash	Mashg'ulotlarda turli hajm va intensivlikdagi yuklamalar qo'llaniladi	Asosiy katta yuklama	Asosiy muhim yuklama	Asosiy katta yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Jismoniy sifatlardan tashqari bilan texnik-taktik imkoniyatlar oshishiga erishiladi
<b>Nazorat tayyorgarligi</b>	Sportchining oldingi mezosikllardagi erishgan natijalari tahlil qilish	Musobaqalashuvga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi	Maxsus tayyorgarlik uchun katta yuklama	Modulli o'rtacha yuklama	Musobaqalashuv katta yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Maxsus tayyorgarlik darajasi oshadi va sport texnikasi rivojlanadi
<b>Musobaqa oldi</b>	Sportchida aniqlangan individual kamchiliklarni bartaraf etish va texnik imkoniyatlarini oshirish	Bo'lajak musobaqani modelashtirish asosida taktik tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi	Asosiy katta yuklama (og'ir yuklamalar asosidagi 3 ta mashg'ulot)	Maxsus tayyorgarlik o'rtacha yuklama bilan (og'ir yuklamalar asosidagi 2 ta mashg'ulot)	Modulli muhim yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Sportchining taktik va ruhiy tayyorgarligini oshirishga ta'sir qo'luvchi omillar aniqlanadi
<b>Musobaqalashuv</b>	Sportchining malakasini va tayyorgarlik darajasini aniqlash	Musobaqa jarayonida turli hajmdagi mashqlar qo'llaniladi	Asosiy yuklama	Musobaqalashuv o'yin yuklamalariga bog'liq	Asosiy kichik yuklama	Musobaqalashuv o'yin yuklamalariga, shiddatiga bog'liq	Sportchining o'zidagi imkoniyatlarini oshirishga erishiladi
<b>Qayta tiklovchi</b>	Faol tiklanish (dam olish) vositalardan foydalanish	Jismoniy yuklamalar va psixologik zo'riqlarni bartaraf qo'luvchi tadbirlar tashkil qilinadi	Qayta tiklovchi mashqlar	Qayta tiklovchi mashqlar	Qayta tiklovchi mashqlar	Moslashish	Sportchining prognoz qilingan sport natijasi oshadi

**13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy  
tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha "to'p va to'psiz  
bajariladigan mashqlar majmuasi"**

<b>T/r</b>	<b>Mashqlar</b>	<b>Bajarish vaqti (daqiq/a/ soniya)</b>	<b>Takrorlash- lar soni (marta)</b>	<b>Dam olish vaqti (daqiq/a)</b>	<b>Uslubiy ko'rsatmalar</b>
<b>I. "Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"</b>					
1	Havoda panjalarni qattiq ochib yopish	3 daqiqa	100 marta	10 daqiqa	O'ng va chap qo'l panja kuchini rivojlantirish uchun "Signal" mashqi bajariladi.
2	To'p ko'krak oldida, qo'llarni va oyoqlarni bukish hisobiga to'pni yuqoriga uloqtirish	5 daqiqa	50 marta	10 daqiqa	Qo'l mushak kuchini rivojlantiruvchi "Portlash" mashqi bajariladi
3	To'pni markazga joylashtirish orqali o'yin mashqi	10 daqiqa	10 marta	10 daqiqa	Bir metr masofada o'yinchilarni juft va toq usulda bo'linadi. "Zigzag" mashqi orqali toq o'yinchilar to'pni olish kerak, juft o'yinchilar esa toq sondagi o'yinchidan qochish kerak.

4	Turli masofalarda joylashtirilgan to'pni to'p otish	5 daqiqa	50 marta	5 daqiqa	Yarim maydonda ikki jamoaga bo'linib "To'p nishonga" mashqi bajariladi
5	To'p uzatish	5 daqiqa	100 marta	10 daqiqa	To'g'ri trayektoriya bo'yicha "Yuzma-yuz" usulida to'p uzatishlar bajariladi

O'quv-mashq bosqichi gandbolchilarida "umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"ning maqsadi 13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrosiklida maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadigan tezkor-kuch va texnik-taktik harakat elementlarini rivojlantirish hisoblanadi (3.3-jadvalga qarang). Bunda o'ng va chap qo'l panja kuchini hamda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlanishiga erishiladi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar daqiqa va martalarda hisoblanadi.

**13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy  
tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha "to'p va to'psiz  
bajariladigan mashqlar majmuasi"**

T/r	Mashqlar	Bajarish vaqti (daqiqqa/ soniya)	Takrorlash- lar soni (marta)	Dam olish vaqti (daqiqqa)	Uslubiy ko'rsatmalar
<b>II. "Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"</b>					
1	To'pni bir biridan tortib olish mashqlarini bajarish	5 daqiqa	50 marta	5 daqiqa	Qo'l panja kuchini rivojlantirish uchun "Arra" uslubida bajariladi.
2	3 ta to'siqni joyga qo'yib oldiga, o'rtaga yon tomonga rezina belda mashqlar bajarish	5 daqiqa	10 marta	3 daqiqa	Oyoq va bel mushak kuchini rivojlantirish uchun bajariladi.
3	To'siqdan sakrash va yerga tushib yon tomonga yugurish	5 daqiqa	10 marta	5 daqiqa	Kuch va chidamkorlik sifatini mustahkamlash uchun "G'ildirak" uslubida bajariladi.
4	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish	5 daqiqa	50 marta	3 daqiqa	Qisqa masofalarda "vakum" usulida himoyani ushlab orqali tashlanadi. Bunda to'pni qo'l kafti bilan uzatish rivojlanadi.

5	Turli darajada uchayotgan to'plarni ushlab olish	10 daqiqa	20 marta	5 daqiqa	Qo'l mushak kuchini rivojlantirish uchun "Magnit" mashqi bajariladi
---	--	-----------	----------	----------	---

O'quv-mashq bosqichi gandbolchilarida "maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"ning maqsadi 13-14 yoshli gandbolchilarni tayyorlov va asosiy mashg'ulotlar bosqichida hamda musobaqa jarayonida dominant qo'l va dominant bo'lmagan qo'l'larning panja kuchini rivojlantirish hisoblanadi (3.4-jadvalga qarang). Bunda qo'l panja kuchini rivojlanishiga erishiladi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar daqiqa va martalarda hisoblanadi.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, harakatlarmuvozanatining yaxshilanishiga, harakat sifatлари umumiy darajasining oshishiga erishiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi va ularning har biri u yoki bu sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi. Bunda 13-14 yoshli gandbolchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning tashkiliy jarayonlarini ishlab chiqish kerak (3.5-jadvalga qarang).

**13-14 yoshli gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning tashkiliy jarayonlari:**

<b>Maqsad: Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish</b>			
<b>Tarkibiy qismlar:</b>			
I	Yosh gandbolchilarning individual harakatlarini tahlil qilish orqali	Malakali gandbolchilarning o'yindagi harakatlarini tahlil qilish hisobiga yosh gandbolchilarning harakatlanish texnikasini rivojlantirib borish	Yosh gandbolchilarning o'yindagi jamoaviy harakatlarini tahlil qilish orqali
<b>Tashkiliy ishlar shakli:</b>			
II	Individual mashg'ulotlar	Guruh mashg'ulotlari	Jamoa mashg'ulotlari
<b>Yosh gandbolchilarda rivojlangan harakat texnikasining darajasini baholash</b>			
III	Ma'lum vaqt sharoitida tanlash reaksiyasi orqali baholash	Yosh gandbolchilarning o'yin vaziyatidagi ehtimoliy sharoitda va kutilmagan vaziyatlardagi harakatlarini baholash	Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda turli mashqlar majmuasidan foydalanish orqali baholash

### **2.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan “to‘p va to‘psiz bajariladigan mashqlar majmuasi” asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning kuch chidamkorligini oshirish**

13-14 yoshli gandbolchilarning kuch chidamkorligini rivojlantirish ustuvor jismoniy sifat bo‘lib, ko‘plab sport turlarida uning rivojlanish darajasi sport natijasini belgilaydi. Sportchilarning kardiorespirator tizimining tartibga soluvchi adaptiv salohiyatining ko‘rsatkichlari jismoniy faollik darajasini, uning intensivligi va hajmini rejalashtirish imkonini beradi. Gandbolchilarning taktik va texnik tayyorgarligining samaradorligi sezilarli darajada tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyatiga bog‘liq, Bunda gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirishda maxsus mashqlarini takroriy bajarish orqali maxsus chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishini ta‘minlash mumkin. Gandbolchilarni tayyorlashda kuchli chidamkorligini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo‘lib, u raqib jamoaning faol qarshiligi bilan yuqori intensivlikdagi murakkab texnikalarni muvofiqlashtirishni barqaror amalga oshirishdan iborat. Xususan, o‘yin davomida yuqori tezliklar fonida texnik harakatlar samaradorligini saqlab turish, albatta, maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasiga bog‘liq.

Gandbol keng ko‘lamli shiddatli harakatlar, o‘yin vaziyatlarining yuqori dinamikasi bilan ajralib turadi. Bu esa tezlik va chidamlilikni rivojlantirishga alohida talablarni qo‘yadi.

Maxsus ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida gandbolchilarning kuch chidamkorligini rivojlantirish metodologiyasini aprotatsiya qilish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun nazorat testlaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Gandbolchilarni uzoq muddatli tayyorlash jarayoni sportchining salohiyatini samarali ro‘yobga chiqarishni va tananing asosiy tizimlarini adaptiv tartibga solish mexanizmlarini buzish xavfini bartaraf etishni nazarda tutadi. Mashg‘ulotlarning turli bosqichlarida mashg‘ulot yuklama rejimlarini aniqlash va mehnat qobiliyatini tiklash sportchilarni har tomonlama o‘rganish natijalari asosida shakllantiriladi. Yuqori malakali sportchilarning o‘ziga xos

jismoniy sifatlarini oshirish ko'p hollarda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga asoslanadi. Gandbolda chidamkorlikning rivojlanishi ma'lum bir murakkablikni namoyon qiladi. Bu bir vaqtning o'zida to'pga egalik qilishning murakkab muvofiqlashtirish harakatlarini takomillashtirishda namoyon bo'ladi.

Jamoaviy sportchilarning kuchga chidamliligining asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida sport simulyatorlari va erkin og'irliklardan foydalangan holda maxsus mashqlari majmuasi keng qo'llaniladi.

### *2.6-jadval*

#### **13-14 yoshli gandbolchilarning qo'l panja kuchini rivojlantirish mashqlari**

<b>T/r</b>	<b>Mashqlar</b>	<b>Bajarish vaqti (daqiqqa/soniya)</b>	<b>Takrorlashlar soni (marta)</b>	<b>Dam olish vaqti (daqiqqa)</b>	<b>Uslubiy ko'rsatmalar</b>
1	Havoda panjalarni qattiq ochib yopish	3 daq	100	5 daq	O'ng va chap qo'l panja kuchini rivojlantirish uchun bajariladi.
2	To'p ko'krak oldida, qo'llarni va oyoqlarni bukish hisobiga to'pni yuqoriga uloqtirish	5 daq	50	10 daq	Qo'l mushak kuchini rivojlantirish orqali bajariladi
3	Turnikda qo'llar bilan pastdan ushlagan holda osilib turish, tortilishlar	5 daq	20	10 daq	Kuch va chidamkorlik sifatini mustahkamlash uchun bajariladi

Tajriba jarayonida o'quv mavsumi boshida va biz tomonidan ishlab chiqilgan metodika joriy etilgandan keyin jismoniy sifatlarning rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlikning texnik tayyorgarligi darajasining qiyosiy tahlili o'tkazildi. O'rganish davomida texnik va jismoniy tayyorgarlikni baholash vositalari o'zgaradi. Tadqiqotda olingan natijalarni matematik qayta ishlash umumiy qabul qilingan usullar bo'yicha amalga oshirildi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, gandbolchilarni tayyorlashda kuch chidamkorligini rivojlantirish texnik-taktik tayyorgarlik va umumiy chidamlilik bilan bog'liq. Bizning ma'lumotlarga ko'ra, mashg'ulotlar tarkibida kuch chidamkorligini rivojlantirish umumiy mashg'ulot vaqtining  $9,5 \pm 1,2\%$  ni tashkil qiladi, murabbiylar o'rtasidagi so'rovnomalar natijalariga ko'ra, yuklama darajasi 20 dan 70% gacha o'zgarib turadi.

Guruhda ( $n_2 - 12$ ) aniqlanganidek, kuchga chidamlilikni rivojlantirish uchun og'irlik darajasi va vosita vazifalarining intensivligi butun guruh uchun, guruhda ( $n_1 - 12$ ) rivojlanish mashqlari aniqlandi. Yurak-nafas olish tizimining zahiralarni hisobga olgan holda funksional va tezlik-kuch sinovlari natijalariga ko'ra chidamlilik darajasi rejalashtirilgan. 200 vattgacha bo'lgan yuklama kuchiga ega velosiped ergometrida sinov paytida 5 daqiqa ichida ikkala o'rganilgan guruhda ham gemodinamik parametrlar va tezlik-kuchga tayyorlik darajasining ( $10 \times 10$  metrga yugurish) muhim korrelyatsiyasi aniqlandi.

Bunda intensivlikni rejalashtirish va mashg'ulotlarda og'irliklarni shaxsiy tanlashni hisobga olgan holda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish ko'rsatkichlari bo'yicha statistik ishonchli ma'lumotlar keltirilgan. O'rganish tahlillariga ko'ra tajriba guruhida oyoq mushaklarida erkin og'irliklar bilan ishlashning dastlabki maksimal tezlik-kuch ko'rsatkichlari 5 ta sportchi uchun  $20 \pm 2,5$  kg, 9 ta gandbolchi uchun  $25 \pm 2,5$  kg, 6 ta sportchilar  $27,5 \pm 2,5$  kg og'irlikdagi testlarni muvaffaqiyatli o'tkazdilar. Snaryadlarning og'irligini va tabaqalashtirilgan yuklamaning vaqti-vaqti bilan o'zgarib turadigan ta'sirini individual aniqlashning tasdiqlangan usuli kuchga chidamlilikni rivojlantirish samaradorligini sezilarli darajada oshirishga imkon berdi. Shunday qilib, tadqiqot

kuch-chidamliligini rivojlantirish uchun erkin og'irliklardan foydalanishning tabaqalashtirilgan modelini aniqlashga imkon berdi, bu esa yillik o'quv siklining belgilangan maqsadlariga muvofiq mashg'ulot effektini shakllantirish imkonini beradi.

Oxirgi 30 yil ichida gandbol nisbatan sekin o'yindan ancha ajoyib va dinamik sport turiga aylandi. Xususan, himoyadan hujumga tez o'tish va raqib jamoalar o'yinchilari o'rtasida ko'proq jismoniy qarama-qarshiliklar mavjud. Ushbu jarayonga gandbol qoidalaridagi sezilarli o'zgarishlar katta yordam berdi, bu o'yinchilarning maydondagi yuqori harakatchanligi va o'yinning xarakterli shiddatini hisobga olgan holda, sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Gandbol mashg'ulotlarining katta hajmi va intensivligi va raqobatbardosh yuklamalari bilan ajralib turadi. Uchrashuvning 60 daqiqasi davomida o'yinchilar turli xil qisqa muddatli, o'zgaruvchan jismoniy faoliyat turlarini bajaradilar, ular: yurish, yugurish, sprint, oldinga - orqaga - yon tomonga harakatlanish, shuningdek, raqiblar bilan jismoniy aloqa qilish shaklida to'sish, ushlab va surish.

Tadqiqotchi olimlar zamonaviy gandbolda qo'llaniladigan an'anaviy tizim doirasida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish jarayonida turli pozitsiyadagi o'yinchilarning jismoniy holatiga qo'yiladigan talablarda aniqlangan farqlarni hisobga olishni tavsiya qiladi. Shu bilan birga, individual o'yinchilarning individual jismoniy qobiliyatlarini optimal rivojlantirishni ta'minlash uchun turli o'yin pozitsiyalariga mo'ljallangan maxsus jismoniy tayyorgarlikni joriy etish kerak. Bunday individual mashg'ulotlarni hujumkor va himoyaviy o'yinchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini qondiradigan alohida mashqlar turlariga bog'lish mumkin. Daniya olimi Mixalsik (2018) o'g'il bolalar va ayollar gandbolida maydon o'yinchilari uchun ularning o'yin pozitsiyalariga qarab jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar haqidagi mavjud bilimlarni umumlashtirdi va to'ldirdi.

O'z ishida u jamoaviy gandbol o'yinchilari uchun jismoniy tayyorgarlik talablarining quyidagi toifalarini aniqlashga muvaffaq bo'ldi:

- uzoq muddatli (2×30 min) intervalli jismoniy faoliyatni (chidamlilikni) bajarish qobiliyati, shu jumladan qisqa muddatli yuqori intensiv o‘yin harakatlaridan keyin qayta tiklanish qobiliyati;
- yuqori intensiv jismoniy faoliyatni bajarish qobiliyati;
- sprint qilish qobiliyati;
- muskullarning yuqori kuchi va kuchini rivojlantirish va paslar, zarbalar, sakrashlar, yo‘nalishni o‘zgartirish va to‘p bilan kurashishda harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati.

Shunday qilib, yuqori o‘yin natijalariga erishish uchun yuqori malakali gandbolchilarning takroriy intensiv jismoniy mashqlar (tezlikni o‘zgartirish, tezlashtirish) va tez tiklanish ta’siriga chidamliligini oshirish uchun muntazam ravishda yuqori intensivlikdagi ayerobik mashg‘ulotlarni o‘tkazish tavsiya etiladi.

Musobaqa mavsumida anaerob qobiliyatlarni (tezlik va chidamlilik mashqlari) va kuch mashqlarini (asosiy kuch mashqlari va portlovchi kuch mashqlari) rivojlantirishga ko‘proq e’tibor berilishi kerak. Haddan tashqari yuklamalarni tiklanmaslik bilan birgalikda qabul qilib bo‘lmaydi. Bu zamonaviy gandbolchilarning o‘sishi va vaznini oshirish tendensiyasiga ishora qiladi.

Mashqlar haqiqiy o‘yinlarga taqlid qilish shaklida amalga oshirilishi kerak, chunki bu gandbolga xos jismoniy faoliyat turlarini bajarishda mushaklararo muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, gandbol o‘yinlariga xos bo‘lgan vaziyatlarda va ko‘pchilik gandbolchilar uchun yuqori motivatsiya sharoitida o‘yinchilarning texnik va taktik qobiliyatlarini birgalikda rivojlantirish muhimdir. Bu esa jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasini oshirish o‘yinchilarga yuqori intensivlikdagi yuklarga bardosh berishga va umuman olganda barcha mashg‘ulotlarning optimal miqdorini o‘tkazishga imkon beradi. Ta’sir samaradorligini oshirish uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi e’tiborini ayerobik mashqlarni oshirishga yo‘naltiring. Gandbolchilar uchun anayerob mashqlar va maxsus mashqlaridan foydalanish samaraliroq. Bundan tashqari, ta’kidlash kerakki, jismoniy talablar hujumda ham, himoyada ham turli pozisiyadagi o‘yinchilar o‘rtasida sezilarli darajada farqlanadi va bu tendensiya barcha gandbolchilariga xosdir. Ko‘pgina olimlar qisqa muddatli

maksimal samaradorlikni oshirishni, asosan, umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun ertalabki mashg'ulotlarda, ayniqsa portlash kuchini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarini tavsiya qiladilar. Kuch mashqlari ham ertalab rejalashtirilishi kerak. Gandbol jamoalarining murabbiylik jamoalari, ayniqsa, yuqori malakali o'yinchilar ishtirokida anayerobik testlar natijalarini sharhlashda kun davomida jismoniy ko'rsatkichlarning o'zgarishini hisobga olishlari kerak. Gandbolchilar o'yin davomida to'pni ushlab, otish kabi harakatlarni qayta-qayta bajarishlari kerak. Bu esa qo'l panja kuchining rivojlanganlik darajasiga chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda tadqiqotchi olimlar sportchilar tanasining ham anayerob, ham anayerob qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor berishni tavsiya qiladilar. Gandbol bo'yicha sportchilarning kontaktli o'zaro ta'siri uchun mushaklar kuchini rivojlantirish muhimligini ta'kidlab, ayniqsa, tayyorgarlik davrida maxsus mashqlar bilan ishlashga ko'proq tayyorgarlik ko'rishni tavsiya qiladilar. Shu bilan birga, ta'kidlanishicha, maxsus mashqlari to'p uloqtirish tezligiga ham ta'sir qiladi.

#### **2.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan "to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi" asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning qo'l panja kuchini rivojlantirishning antropometrik va izometrik ko'rsatkichlari**

Bugungi kunda gandbolchilarning qo'l panja kuchini baholash va uning antropometrik o'zgarishlar bilan bog'liqligini asoslash asosiy tadqiqot ishlaridan hisoblanadi. Ushbu maqsadga erishish uchun bo'y, vazn, tana massasi indeksi, qo'l uzunligi, bilak uzunligi, umumiy qo'l uzunligi kabi antropometrik o'zgarishlarni hisobga olish kerak. Xususan, 13-14 yoshli gandbolchilarda o'ng va chap qo'l panja kuchining rivojlanishini ta'minlashda maxsus mashqlarini qo'llash ham muhim omillardan biri sifatida baholash mumkin. Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir [134; 8-b]. Muvaffaqiyatga erishish uchun yuqori darajadagi tayyorgarlik talab etiladi. Ushbu o'yinning

harakat shakllari vaqti-vaqti bilan xarakterlanadi va ular turli hujum va mudofaa vaziyatlariga javoban doimiy ravishda o'zgarib turadi. Antropometrik va morfologik xususiyatlar boshqa sport turlarida kuzatilganidek, gandboldagi g'alaba samaradorligiga ta'sir qiladi. Bunda gandbolda o'yinchilar yaxshi rivojlangan ayerob va anayerob qobiliyatlarga ega bo'lishi bilan birga qo'l panja kuchlarining rivojlanganligi ham muhim. Qo'lning panja kuchi ko'pincha odamning umumiy jismoniy kuchi, qo'l va bilak mushaklari ko'rsatkichlari hamda jismoniy ko'rsatkichlari sifatida ishlatiladi. Qo'lning panja kuchi fiziologik o'zgaruvchi bo'lib, unga yosh, jins va tana hajmi kabi bir qator omillar ta'sir qiladi. Gandbolchilarda qo'l panja kuchi antropometrik o'zgarishlar bilan bog'liqligiga oid izlanishlar adabiyotlarda kam kuzatiladi. Qo'lning panja kuchi - bu sportchilar tomonidan qo'llaniladigan umumiy atama bo'lib, ular qo'llari bilan hosil qila oladigan mushak kuchini nazarda tutadi [108; 13-b]. Qo'lning panja kuchi barcha barmoq bo'g'imlari, bosh barmoqlar va bilaklarning maksimal ixtiyoriy kuch bilan kuch bilan egilishi natijasidir. Barmoq uzunligi qanchalik uzun bo'lsa, gandbol o'yinida zarba yoki otishning aniqligi shunchalik yaxshi bo'ladi. Barcha zarbalar va otishlar bilak va barmoqlar bilan yakunlanadi. Barmoqlari uzunroq va qo'l yuzasi ko'proq parametrlarga ega bo'lgan sportchilarda qo'lning panja kuchi yaxshi rivojlangan bo'ladi. Qo'lning panja kuchida ham o'ng ham chap qo'l da amalga oshiriladi. Gandbolda qo'lning panja kuchi muhim ahamiyatga ega, chunki turli harakatlar to'pni ushlab, ushlab turish, otish va uloqtirishda bilak va sonlarning bukuvchi mushaklarining uzluksiz ishlatilishiga tayanadi [107; 66-b]. Shuning uchun qo'lning panja kuchi kuchini baholash prepubertal, o'smir va katta yoshli gandbolchilarda yaqqol namoyon bo'ladi. Darhaqiqat, har qanday yuqori o'yinda qo'l va qo'lning ekstensor, shuningdek, bukuvchi mushaklari muvaffaqiyatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Hozirgacha qilingan ilmiy tadqiqot ishlarida va adabiyotlarda yosh gandbolchilarning izometrik qo'l panja kuchi va turli xil qo'l antropometriyasining bog'lanishiga oid ma'lumotlar deyarli yo'q. Bu esa tadqiqotimizning dolzarbligini belgilab beradi.

Gandbol jismoniy, texnik, aqliy va taktik qobiliyatlarni

o'z ichiga olgan keng qamrovli qobiliyatni talab qiladi. Bu jarayonda sportchilarning jismoniy qobiliyatlari o'yinchilarning o'z mahoratiga va jamoaning taktikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, chunki gandbol yugurish va uloqtirish kabi takroriy maksimal kuchlarni talab qiladi.

*2.7-jadval*

**13-14 yoshli gandbolchilarning qo'l panja kuchini rivojlantirish mashqlari**

<b>T/r</b>	<b>Mashqlar</b>	<b>Bajarish vaqti (daqiqqa/soniya)</b>	<b>Takrorlashlar soni (marta)</b>	<b>Dam olish vaqti (daqiqqa)</b>	<b>Uslubiy ko'rsatmalar</b>
1	To'pni bir biridan tortib olish mashqlarini bajarish	5 daq	50	5 daq	Ko'l panja kuchini rivojlantirish uchun bajariladi
2	Ikkita o'yinchi to'pni bir qo'lida tortish	2 daq	20	3 daq	Ko'l panja kuchini rivojlantirish uchun bajariladi
3	Arqon bilan yuqoriga va pastga chiqish mashqlarini bajarish	5 daq	10	5 daq	Qo'l mushak kuchini rivojlantirish uchun bajariladi
4	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish	5 daq	50	3 daq	Qisqa masofalarda himoyani ushlab orqali tashlashlanadi. Bunda to'pni qo'l kafti bilan uzatish rivojlanadi

5	Turli darajada uchayotgan to'plarni ushlab olish	10 daq	20	5 daq	Qo'l mushak kuchini rivojlantirish uchun bajariladi
---	--	--------	----	-------	---

Biz 13-14 yoshli gandbolchilarda qo'l panja kuchining antropometrik o'zgaruvchanligini tahlil qilish uchun Nukus shahar 1-sonli Sport maktabi 24 nafar gandbolchilarida amalga oshirildi.

Barcha antropometrik o'lchovlar, ya'ni, bo'yi (sm), vazn (kg), qo'l kengligi (sm), qo'l uzunligi (sm) va qo'l oralig'i (sm) bilan o'lchandi. Bo'y nafas olish paytida stadiometer yordamida sm.da qayd etilgan va vazn kg.da o'lchangan.

Qo'l panjasi uzunligi o'rta barmoqning uchigacha suriluvchi kaliper bilan o'lchandi. Qo'lning kengligi yassi o'lchagich yordamida metakarpal radial va metakarpal tirgak o'rtasidagi to'g'ri masofa o'lchandi. Qo'lning kengayishi uchun qo'l kafti pastga tekis yuzaga qo'yiladi.

Barmoqlar imkon qadar bir biridan uzoqlashtirildi. Yassi o'lchagich yordamida bosh barmoqning tashqi tomoni bilan kichik barmoqning tashqi tomoni orasidagi mumkin bo'lgan chiziqli masofa o'lchandi.

O'ng va chap qo'llarning panja kuchi KWD-900 rusumli yordamida o'lchandi. Barcha ishtirokchilarga 5 daqiqa mustaqil qizib olish uchun vaqt berildi. Keyin ularga qo'lning mushaklaridan foydalanib, dinamometrni iloji boricha mahkam siqib qo'yish buyurildi.

Biror sportchining yuqori yoki pastki qo'li yoki qo'lining hech bir qismi biron bir narsaga yoki tananing boshqa qismiga tegmasligi ta'minlandi. Ta'sir qilingan kuch dinamometrning terisidan kilogrammda o'lchandi va ma'lumotlar sinovlar orasida bir daqiqalik dam olish bilan uchta muvaffaqiyatli urinishdan so'ng eng yaxshisi uchun qayd etildi.

Barcha testlarning ishonchliligi yuqori darajada qoniqarli deb topildi va baholashdan oldin barcha antropometrik jihozlar va tutqich dinamometri bilan qayd qilib borildi. Barcha o'lchangan o'zgarishlar uchun tavsiflovchi statistika (o'rtacha  $\pm$  standart

og‘ish) aniqlandi.

Korrelyasiya koeffisienti testi uchun Pirson korrelyatsiya koeffisientlari qo‘llanildi. Ko‘rsatkichlarning statistik ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatish uchun 5% ehtimollik darajasi ishlatilgan.

*2.8-jadval*

**13-14 yoshli gandbolchilarning qo‘l o‘lchamlari va izometrik ushlar kuchining o‘rtacha qiymatlari**

T/r	Ko‘rsatkichlar	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish
1	Yosh	14.32	2.09
2	Bo‘y	160.05	12.96
3	Vazn	48.33	11.88
4	O‘ng qo‘l panjasi kengligi	6.79	0.56
5	Chap qo‘l panjasi kengligi	6.81	0.59
6	O‘ng qo‘l panjasi uzunligi	19.56	1.65
7	Chap qo‘l panjasi uzunligi	19.46	1.49
8	O‘ng qo‘l barmoqlar oralig‘i	20.89	1.83
9	Chap qo‘l barmoqlar oralig‘i	20.84	1.68
10	O‘ng qo‘l panja kuchi	25.83	8.79
11	Chap qo‘l panja kuchi	27.40	8.80

3.8-jadvalda 13-14 yoshli gandbolchilarning tanlangan qo‘l o‘lchamining o‘rtacha va standart og‘ishi ko‘rsatilgan. O‘ng qo‘lning antropometrik o‘lchovlari chap qo‘lga qaraganda kattaroq kuzatildi. Kuzatuv shuni ko‘rsatdiki, chap qo‘lning izometrik ushlar kuchi o‘ng qo‘lga qaraganda yuqoriroq ekan.

*2.9-jadval*

**13-14 yoshli gandbolchilarning izometrik ushlar kuchi va qo‘l o‘lchamlarining korrelyatsiya koeffisienti**

Ko'rsatkichlar	O'ng qo'l panja kuchi korrelyasiyasi	Chap qo'l panja kuchi korrelyasiyasi
Yosh	0.71	0.73
Bo'y	0.74	0.74
Vazn	0.64	0.65
Qo'l panjalari kengligi	0.67	0.70
Qo'l panjalari uzunligi	0.74	0.76
Barmoqlar oralig'i	0.63	0.62

3.9-jadvalda 13-14 yoshli gandbolchilarning antropometrik o'lchovlari bilan o'ng va chap qo'l panja kuchlari o'rtasidagi korrelyasiya koeffitsienti ko'rsatilgan.

Ushbu tadqiqotda biz chap qo'l o'lchamlari (kenglik va oraliq) qo'l uzunligidan tashqari o'ng qo'ldan kattaroq ekanligini aniqladik, ammo bu muhim emas. Shu bilan birga, biz o'ng va chap qo'l panja kuchining o'rtacha ko'rsatkichini taqqoslaganimizda, u chap qo'lda sezilarli darajada yuqori edi. Bizning tadqiqotimizda o'ng va chap qo'l panja kuchining yuqori qiymatlari qo'l uzunligidagi sezilarli farq bilan bog'liqligi aniqlandi. Ushbu tadqiqotda barcha antropometrik o'zgarishlar izometrik tutqich kuchi bilan sezilarli darajada bog'liq bo'ldi. O'ng va chap qo'l panja kuchi vazn, bo'y bilan bog'langan ekan. O'yin paytida sportchilar o'rtasida ko'proq shovqin paydo bo'ladi. Sportchi to'pni boshqa sportchining qo'lidan qabul qilib olishi va uloqtirish uchun etarli kuchga ega bo'lishi kerak. Bu esa ko'proq kuch talab qiladi, chunki gandbochli raqib tomonidan qo'llaniladigan kuchni ham hisobga olishi kerak. Gandbolda barmoqlar uloqtirilgan to'pning kuchi bilan oson burilib ketadigan qismlarni ifodalaydi. Ammo shu bilan birga, barmoqlarni boshqarish turli xil zarbalarining aniqligi uchun ayniqsa muhimdir. Shunday qilib, gandbolda barmoq uzunligi va qo'lning perimetrlarini o'lchash ham zarurdir. Qo'lning panja kuchi uchun dominant qo'l doim mavjud bo'ladi. Shunday qilib, qo'l antropometrik o'lchovlari qo'l kengligi va qo'l oralig'i va panja

kuchi ishtirokchilarning dominant bo‘lmagan qo‘llarida yuqori ko‘rsatkichlarga ega ekan. Ammo ikkala qo‘lda ushlab turish kuchi yosh, bo‘y, vazn, qo‘l uzunligi, qo‘l kengligi bilan sezilarli darajada bog‘liq bo‘ldi. Shuningdek, barcha antropometrik o‘lchovlar va panja kuchi ikkala qo‘lda ham yuqori darajada bog‘liqligi va dominant bo‘lmagan qo‘lda biroz kattaroq korrelyatsiya koeffitsienti mavjudligi aniqlandi.

## **2.5. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi “maxsus mashqlar majmuasi” asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning qo‘l perimetrlari hamda panja kuchi o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash**

Ushbu tadqiqotda gandbolchilarining dominant va dominant bo‘lmagan qo‘l perimetrlari va tutqich kuchi o‘rtasidagi munosabatni baholash maqsad qilingan. Tadqiqotga jami 24 nafar gandbolchilar qatnashdi. Barcha sportchilarning bo‘yi, tana vazni, BMI (tana massasi indeksi) va tutqich kuchi xalqaro standartlarga muvofiq o‘lchandi. Qo‘l perimetrlari raqamli kamera yordamida ma‘lum bir standartda o‘lchandi va ishlab chiqilgan dasturiy ta‘minot bilan hisoblab chiqildi. Ma‘lumotlar SPSS 22 dasturi orqali tahlil qilindi va Student t testi, Pirson korrelyatsiya testi qo‘llanildi. Tahlilda  $r < 0,05$  ahamiyatlilik darajasi qabul qilindi. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, barcha jinsdagi sportchilarning qo‘l tutqichlari dominant va nodominant bo‘lib, ular to‘p tutqichidan qanday foydalanishiga qarab qo‘l va barmoqlarning perimetrlari farq qiladi.

Qo‘lning murakkab anatomiyasi 27 ta suyak, 27 ta bo‘g‘im, 34 ta mushak, yuzdan ortiq ligament va tendonlar, son-sanoqsiz qon tomirlari, nervlar va yumshoq to‘qimalardan iborat. Bir qo‘l bilan bajariladigan ko‘nikmalarda bir qo‘l ikkinchisiga qaraganda ko‘proq afzaldir. Shaxsning rivojlanish jarayonida; qo‘lning konfiguratsiyasi va differentsiatsiyasida irsiy tuzilish, duch keladigan tashqi omillar, mashg‘ulot, qo‘lda bajariladigan turli sport turlari bo‘yicha maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar muhim rol o‘ynaydi. Qo‘lni ushlab turish qobiliyati yuqori ekstremitaning asosiy funksiyalaridan biridir.

Oddiy ushlab turish shakllarining paydo bo‘lishi qo‘lning anatomik uyg‘unligiga va qo‘llab-quvvatlovchi nerv tuzilmalarining normal

funksiyalariga erishish qobiliyatiga bog‘liq.

Qo‘lning o‘lchami ushlab kuchiga bog‘liq: suyaklar qanchalik uzun bo‘lsa, mushaklar shunchalik uzun bo‘ladi va shuning uchun qo‘shilishi mumkin bo‘lgan kontraktil birliklarning soni shunchalik ko‘p bo‘ladi. Sarkomerlarni ketma-ket qo‘shish orqali mushaklarni uzaytirish uning kuchini emas, balki faqat mushaklarning qisqarish tezligini oshirish bilan bog‘liq. Ko‘pgina sport sohalarida qo‘lning o‘lchovli xususiyatlari, ayniqsa gandbolda, to‘pni ushlab va otish harakatlari, qo‘lning antropometrik o‘lchamlari va shunga mos ravishda panja kuchining rivojlanganlik darajasiga bog‘liq. Maksimal panja kuchi bir xil yoshdagi va bir xil jinsdagi odamlarda solishtirilsa ham, katta darajada farq qilishi mumkinligi ko‘rsatilgan. Genetik xususiyatlar, tana vazni va bo‘yi kabi turli xil tana o‘lchovlari muhim rol o‘ynashi mumkin. Adabiyotda qo‘lning panja kuchiga jins, yosh, bo‘y, tana vazni, tana massasi indeksi (TMI), dominant qo‘l, qo‘l uzunligi va kengligi kabi ko‘plab antropometrik o‘lchov qiymatlari ta‘sir qilishi mumkinligini ko‘rsatadigan ko‘plab tadqiqotlar mavjud.

Bugungi kunda standart antropometrik o‘lchovlarga muqobil bo‘lishi mumkin bo‘lgan yanada foydali, arzonroq va xatolik darajasi past bo‘lgan turli xil usullarni takomillashtirishga harakat qilindi va ulardan qo‘lda o‘lchash o‘rniga statistik foydalanish mumkinligi isbotlandi. Suratga olish orqali amalga oshiriladigan o‘lchovlar kamroq vaqt talab etadi va ishtirokchilarga ko‘proq ishtiyoqli bo‘lishga imkon beradi, chunki tanaga tegadigan o‘lchov vositasi yo‘q. Ushbu ma‘lumotni ko‘rib chiqish orqali ushbu tadqiqotda gandbol bo‘yicha sportchilarning dominant va dominant bo‘lmagan qo‘llarining kaftlari va panja kuchlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni ochib berishni maqsad qildik. Tadqiqot natijalari gandbol bo‘yicha foydalanuvchilarning qo‘l o‘lchamlariga mutanosib ravishda ko‘nikmalarni tanlash, maqsadga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarning ta‘sirini aniqlash bo‘yicha g‘oyalarni shakllantirishga yordam beradi.

Tadqiqotda jami 24 nafar gandbolchilar ishtirok etdi. Obyektlarning antropometrik o‘lchovlarini xalqaro standartlarga muvofiq, bo‘yi antropometr bilan, tana vaznini 100 gr sezgir

elektron tarozi bilan, tana massasi indeksi (TMI) umumiy antropometrik o'zgaruvchilar sifatida  $\text{kg}/\text{m}^2$  ga (balandlik) sifatida hisoblangan. Keyin qo'l antropometrik o'zgaruvchilarning uchta guruhi o'lchandi: 5 barmoq oralig'i va qo'lning 5 perimetri. Panja kuchining mustahkamligini o'lchash; o'ng qo'lning ushlash kuchi va chap qo'lning tutqich kuchi qiymatlari dinamometr bilan xalqaro standartlarga muvofiq qo'l ushlagichi dinamometri yordamida o'lchandi. O'ng va chap qo'l ikki marta alohida o'lchandi va eng yaxshi qiymat  $\text{kg}$ . aniqlandi.

**2.9-rasm.**



**2.9-rasm. Dominant va dominant bo'lmagan qo'llarning o'lchangan barmoq perimetrlari**

Maksimal ochilgan obyektlarning ikkala qo'li suratga olindi va hisob-kitoblar mos yozuvlar nuqtalarini belgilash orqali dasturiy ta'minot orqali amalga oshirildi. Ilovada o'lchamdagi fotosuratning yuqori chap burchagi ikki o'lchovli fazoda ( $xy$  koordinatasi) boshlang'ich nuqtasi  $(0,0)$  deb taxmin qilinadi. Istalgan ikki nuqta orasidagi santimetrdagi masofadan piksellardagi masofaning

nisbati topilgach, ushbu nisbat yordamida bir xil fotosuratda istalgan ikki nuqta yoki ko'pburchaklar maydonining haqiqiy masofasi hisoblanadi. Shunday qilib, Excel yoki SPSS kabi tahlil dasturlariga raqamlarni kiritishda xatolik bartaraf etildi va ko'p vaqt tejaldi.

Ko'pgina olimlar gandbolchilarning izometrik tutqich kuchi to'pni uloqtirish tezligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik borligini ta'kidlaydilar. Yoshi va jinsi bo'yicha dominant va dominant bo'lmagan panja kuchi o'rtasidagi farqlar 13 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarning qo'l panja kuchi 46,66 kg, nodominant tutqich kuchi 45,69 ekanligini aniqladilar.

## **2.6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi "maxsus mashqlar majmuasi" asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning musobaqalashuv darajasiga nisbatan antropometrik o'zgarishlar va mushaklar kuchidagi farqlar nisbati**

Turli xil tana morfologiyasida namoyon bo'ladigan somatik xususiyatlar sportning aksariyat turlarida sportchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotimizning maqsadi turli darajadagi sport kompetensiyasini namoyish etuvchi gandbolchilarning antropometrik o'zgaruvchilari va izometrik kuchidagi farqlarni baholash va mashg'ulot jarayonida o'zgarimas tanlangan morfologik xususiyatlarning diskriminasion kuchini o'rganishdir. Tadqiqot sportchilarni kuzatish uchun muntazam ravishda qo'llaniladigan antropometrik o'lchovlar natijalarini o'z ichiga oldi va tana nisbati indeksleri hisoblab chiqildi. O'lchov va hisob-kitoblar natijalari statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Ko'rsatilgandek, eng yuqori darajadagi o'yinchilar tananing umumiy hajmi va massasi, to'g'ridan-to'g'ri to'qnashuvda ustunlikni ta'minlaydigan xususiyatlar ustunlik qiladi. Teri osti yog to'qimalarining hajmi va tana yog'ining ulushi har bir guruhdagi sportchilar o'rtasida yomon farq qildi. Statik sharoitda baholangan mushak kuchi yuqoridan past darajaga qadar jamoalar bo'ylab kattalikdagi gradiyentni ko'rsatadi, ammo farqlar statistik jihatdan ahamiyatli emas.

Yuqori sport darajasiga ega bo'lgan sportchilar gandbolda muhim bo'lgan harakatlar tuzilishini optimallashtirish uchun qulay

bo'lgan biomexanik sharoitlarni aniqlaydigan tana nisbatlari bilan tavsiflanadi. Bosqichli diskriminant tahlili shuni ko'rsatdiki, to'pni otish bilan bog'liq xususiyatlar (qo'l uzunligi, yuqori qo'l uzunligi, yuqori oyoq uzunligi, pastki oyoq uzunligi) jamoaviy reytingdagi variatsiyaning 88% ni tashkil qiladi va qo'l to'pi o'ynash uchun adeptlarning morfologik moyilligini aniqlash uchun ishlatilishi mumkin.

Turli sport turlari bo'yicha tayyorgarlik ko'rgan sportchilar jismoniy va jismoniy ko'rsatkichlarida farqlanadi. Somatik xususiyatlar sportchi tanasi morfologiyasida aks ettirilgan ko'pgina fanlar bo'yicha adeptlarni tanlashda katta ahamiyatga ega. Muvaffaqiyat ehtimolini oshirishda tana balandligi va tana shaklining roli sportdan sportga farq qiladi. Ba'zi sport turlarida biz deyarli ekstremal tana turlariga ega bo'lgan shaxslarning paydo bo'lishini kuzatamiz (masalan, atletik yugurish), boshqa musobaqalar deyarli somatik jihatdan bir hil o'yinchilar guruhlariga (masalan, basketbolchilar) bilan ifodalanadi.

Gandbol yuqori darajadagi aerob va anaerob jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi o'ta dinamik kontaktli o'yindir. Chunki, o'yin past faollik davrlari (masalan, tik turish, yurish va yugurish) bilan almashinadigan yuqori intensivlik (sprint, sakrash, uloqtirish va jismoniy qarama-qarshiliklar) bilan tavsiflangan ko'plab harakatlarni o'z ichiga oladi. Har xil harakat talablari sportchi tanasi morfologiyasida aks etadi. Antropometrik xususiyatlardan tashqari, sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi omillar quyidagilardir: kuch, uloqtirish tezligi, shuningdek, texnik-taktik mahorat va aqliy fazilatlaridir. Oldingi tadqiqotlarda gandbol musobaqasi paytida texnikadan samarali foydalanish uchun yuqori darajadagi panja kuchi zarurligi ta'kidlangan. Qo'lning panja kuchi to'pni ushlab va uloqtirishda muhim rol o'ynaydi va shuning uchun bu xususiyatni o'lchash yuqori oyoq-qo'lning funksional yaxlitligining obyektiv ko'rsatkichi hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar yuklamalari sportchilarning tana tuzilishi va funksional xususiyatlarida farqlarni keltirib chiqaradi. Bu esa amaliyotchilar va tadqiqotchilarda yuqori va past toifadagi o'yinchilarni farqlashning asosiy omillari va xususiyatlariga qiziqish

uygʻotadi. Yuqori darajadagi sportchilarda tana morfologiyasini oʻrganish yoshlarni sportga tanlash mezonlarini toʻgʻri aniqlash uchun muhim ahamiyatga ega, chunki somatik xususiyatlar endogen genetik omillar va ekzogen muhit omillari taʼsirida shakllanadi.

Koʻpgina tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, gandbolchilar tana hajmi va shakli (oʻrtacha xususiyatlar, past dispersiya) boʻyicha umumiy aholidan farq qiladi. Shuning uchun somatik xususiyatlar ushbu sport turidagi muvaffaqiyatni bashorat qiluvchi omillardan biri deb taxmin qilish kerak [79; 5-b]. Turli darajadagi sport qobiliyatlarini namoyon etuvchi oʻyinchilar guruhlarining morfologik xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilish ham shunga oʻxshash bayonotlarning manbai hisoblanadi. Bunday tahlillar natijalari somatik xususiyatlarning kattaligi boʻyicha maqsadli gradiyentlarni taʼminlaganligi sababli, tana morfologiyasiga asoslangan tanlovning taʼsirini shulardan xulosa qilish mumkin. Antropometrik va funksional profillarni tizimli baholash yosh sport ustalari orasida isteʼdodlarni aniqlash uchun ishlatilishi mumkin boʻlgan obyektiv maʼlumotlarni toʻplash imkonini beradi [87; 29-b.]. Ammo gandbol boʻyicha yosh guruhlarda (oʻsmirlar) oʻlchov maʼlumotlarini talqin qilish ehtiyotkorlikni talab qiladi, chunki kuzatilgan farqlar rivojlanishining kamolotiga olib kelishi mumkin. Ushbu ogohlantirishlarga qaramay, shuni xulosa qilish kerakki, morfologiyadagi oʻzgarishlarning muntazam monitoringi muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini maksimal darajada oshirishga yordam beradi va tuzilgan yoshlarni oʻqitish dasturlarini ishlab chiqishga imkon beradi. Yuqorida muhokama qilingan adabiyotlarga asoslanib, shunday xulosaga kelish mumkinki, muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini maksimal darajada oshirish isteʼdodlarni aniqlash va rivojlantirishning keng qamrovli tizimini ishlab chiqishni talab qiladi va koʻp jihatdan yuqori malakali oʻyinchilarni tavsiflovchi oʻzgaruvchilar qiymatlarini yangilashni oʻz ichiga oladi. Ushbu oʻzgaruvchilardan biri tana tuzilishi boʻlib, sport muvaffaqiyatini belgilovchi yagona omil boʻlmasa ham, oʻyinchilar tanasining hajmi va shakli gandbolda muhim ahamiyatga ega va umumiy aholidan sezilarli darajada farq qiladi. Shuningdek, oʻyin holatiga qarab oʻzgaruvchanlikni koʻrsatadi [65; 59-b.].

Bizning tadqiqotimizning maqsadi 13-14 yoshli gandbolchilarning somatik xususiyatlari va izometrik kuchlarining farqlanishini baholash va mashg'ulot jarayonida o'zgarmas tanlangan morfologik xususiyatlarning diskriminasion kuchini o'rganishdir.

Barcha antropometrik o'lchovlar ertalabki soatlarda amalga oshirildi. Tadqiqot sportchilarni kuzatish uchun muntazam ravishda qo'llaniladigan o'lchovlar natijalarini o'z ichiga oldi. Balandlik, uzunlik, kenglik va aylana 0,1 sm aniqlikda o'lchandi: tananing balandligi, qo'l kengligi, o'tirish balandligi, pastki oyoq balandligidan trokanteriya nuqtasigacha, yuqori oyoq uzunligi, qo'l uzunligi, bilak uzunligi, qo'l uzunligi, biakromiya kyengligi, biilikristal kengligi. O'lchangan xususiyatlar quyidagi ko'rsatkichlarni hisoblash uchun ishlatilgan: tana massasi indeksi (TMI) - tana massasi / tana balandligi  $2 \text{ [kg / m}^2\text{]}$ , nisbiy qo'l oralig'i - qo'l oralig'i / tana balandligi, kormik indeks - o'tirish balandligi / tana balandligi, nisbiy pastki oyoq uzunligi - pastki oyoq uzunligi / tana balandligi, nisbiy yuqori oyoq - yuqori oyoq uzunligi / tana balandligi, nisbiy qo'l uzunligi - qo'l uzunligi / tana balandligi, nisbiy bilak uzunligi - bilak uzunligi / tana balandligi, nisbiy qo'l uzunligi - qo'l uzunligi / tana balandlik, braxial indeks - bilak uzunligi / qo'l uzunligi, qo'l kengligi / qo'l uzunligi, nisbiy biakromiya kengligi - biakromial kengligi / tana balandligi, nisbiy biilikristal kengligi - biilikristal kengligi / tana balandligi.

O'ng va chap qo'lning panja kuchi o'lchovlari ham olib borildi, bu turli sport turlarida to'p yoki boshqa jihozlarni ushlash va uloqtirishda muhim rol o'ynaydi [61; 46-b.]. Qo'l mushaklarining panja kuchi qo'l ushlagichi dinamometri yordamida o'lchandi. Ushbu testning maqsadi qo'l va bilak mushaklarining maksimal izometrik kuchini o'lchash edi. Kuch o'lchovlari skelet mushaklarining funksional imkoniyatlarini ko'rsatadi. Sportchilarning tana o'lchamiga nisbatan mutlaq kuchning kattaligini baholash uchun nisbiy kuch hisoblab chiqilgan, bu turli tana o'lchamlariga ega bo'lgan shaxslarni solishtirishda ayniqsa foydalidir. Nisbiy kuch har bir qo'l va orqa kuch uchun eng yaxshi harakatlar yig'indisi tana massasiga bo'lingan va tana massasining kg-1 sifatida ifodalangan holda hisoblangan. Bizning tadqiqotimiz

turli darajadagi sport qobiliyatlarini ifodalovchi gandbolchilarning uchta guruhida antropometrik xususiyatlar va izometrik kuchning batafsil tahlili natijalarini taqdim etadi. Tana balandligining eng yuqori o'rtacha ko'rsatkichlari va uzunlik (yuqori va pastki oyoq-qo'llar) va kenglik (yelka va son kengligi) o'zaro bog'liq xususiyatlari yuqori malakali gandbolchilarida, eng pastki esa akademik o'yinchilarda topilgan. Bu boshqa tadqiqotchilarning mukammal o'zlashtirilgan chaqqonlik-texnik-taktik harakatlar bilan bir qatorda yaxshi jismoniy sharoit ham samarali o'yin uchun muhim va hatto hal qiluvchi omilga aylanishi mumkinligi haqidagi fikrlarini tasdiqlaydi [16; 25- 26-b., 31; 38-41-b., 42; 55-b.].

Gandbol o'yinining maqsadi imkon qadar ko'proq gol urishdir. Ilgari olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, to'pni raqib darvozasiga tashlashda samaradorlikning ikkita muhim omili tezlik va aniqlikdir. Muvaffaqiyatga erishish uchun otish tezligi muhim ahamiyatga ega, chunki to'p qanchalik tez darvoza tomon yetib borsa, himoyachilar va darvozabon zarbani himoya qilishga shunchalik vaqt kamroq bo'ladi. Otish tezligi texnika, vaqt o'tishi bilan turli tana segmentlarini muvofiqlashtirish va yuqori va pastki tana mushaklari guruhlari kuchi kabi omillarning natijasidir. Otish paytida qo'llarning panja kuchini tananing pastki qismidan yuqori tanaga o'tkazishda ishtirok etadi, shuning uchun kuchli va barqaror kompleks ko'p segmentli harakatlarda katta aylanish tezligiga hissa qo'shishi mumkin. Mushaklar bilan bir qatorda, harakatni amalga oshirishning biomexanik sharoitlari ham vosita vazifalarini bajarishda muhim rol o'ynaydi va morfologik tuzilishning o'ziga xosligi faqat umumiy o'lchamni tavsiflovchi parametrlar bilan cheklanishi shart emas. Bundan tashqari, o'ziga xos tana nisbatlariga ega bo'lish sportchiga muayyan harakatlarda foyda keltirishi mumkin. Gandbolda to'p otish tezligi pastki oyoq-qo'llarning kuchi, sakrash va sprinting qobiliyatlari bilan kuchli bog'liqligini ko'rsatadigan tahlillar natijalarini hisobga olsak, bu ta'sir ajablanarli emas. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, pastki oyoq-qo'llari uzunroq bo'lgan sportchilar vertikal sakrashda yaxshiroq ishlaydi va ularning anaerob kuchi yuqoriroqdir [38; 23-b.]. Yuqori sakrash balandligi massa markazining pozitsiyasi bilan bog'liq

bo'lib, bu pastki oyoq uzunligiga to'g'ridan-to'g'ri proporsional munosabatni ko'rsatadi. Oldin muhokama qilingan indekslardan farqli o'laroq, yuqori malakali o'yinchilar orasida nisbiy o'tirish balandligi (kormik indeks) va bilak va qo'l uzunligi o'rtasidagi nisbat (brakial indeks) sezilarli darajada past edi. Ko'rsatilgan indeksning pastroq qiymatlari chaqqonlik va harakat tezligiga salbiy ta'sir ko'rsatsa ham, ular sakrashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Endomorfiya, mezomorfiya va ektomorfiyaning tana tarkibining tarkibiy qismlari sportchilar guruhlarida o'rtasida sezilarli darajada farq qilmadi. Biz turli sport darajalarini namoyish qiluvchi gandbolchilar guruhlarini eng yaxshi diskriminatsiya qilishga imkon beruvchi o'zgaruvchilar to'plamini aniqlash uchun diskriminant tahlilini o'tkazdik. Biz mashg'ulotlar paytida o'zgarimas xususiyatlarni tanladik. Biz otish qobiliyatiga ta'sir qiluvchi antropometrik o'zgaruvchilar (qo'l uzunligi, qo'l uzunligi, yuqori oyoq-qo'l uzunligi va pastki oyoq uzunligi) birinchi diskriminant funksiyaga eng og'irligini aniqladik. Umumiy diskriminativ quvvatning atigi 12% ni tushuntiradigan ikkinchi funksiya tananing balandligi bilan belgilanadi. Bu natija yosh bilan uloqtirish tezligiga tana balandligining pasayishi ta'sirini aniqlagan oldingi tadqiqotlar tomonidan qo'llab-quvvatlanadi. Natijalar o'yinning turli darajalari va morfologik tuzilish o'rtasida bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Yuqori darajadagi gandbolchilar o'zlarining umumiy o'lchamlari va katta fizikasi bilan ustunlik qiladilar, bu ularga maydonda to'g'ridan-to'g'ri aloqa qilishda ustunlik beradi. Barcha guruhlar bir xil somatotipga ega edi (muvozanatli mezomorf), bu o'xshash jismoniy o'yinning barcha darajalarida o'yinchilarni tavsiflaydi. Bosqichli diskriminant tahlili shuni ko'rsatdiki, uloqtirish bilan bog'liq xususiyatlar (qo'l uzunligi, qo'l uzunligi, yuqori oyoq uzunligi, pastki oyoq uzunligi) jamoaviy reytingdagi variatsiyaning 88% ni tashkil qiladi va gandbol o'ynash uchun morfologik moyillikni aniqlash uchun ishlatilishi mumkin.

### **Bob bo'yicha xulosa**

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh sportchilarni jamoaviy sport turlariga tayyorlashning turli jihatlari zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keng yoritilganiga qaramay gandbolchilarni uzoq muddatli sport mashg'ulotlarining tuzilishi va tizimiga

oid ko'plab muhim masalalar hali to'liq o'rganilmaganligi ko'rsatdi. Bunda ayniqsa, o'quv mashg'ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.

13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda boshqa sport turlari mashqlaridan tuzilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va amaliyotda qo'llash o'z samarasini beradi.

Yuqori darajadagi gandbolchilar o'zlarining umumiy o'lchamlari va katta fizikasi bilan ustunlik qiladilar, bu ularga maydonda to'g'ridan-to'g'ri aloqa qilishda ustunlik beradi. Barcha guruhlar bir xil somatotipga ega edi (muvozanatli mezomorf), bu o'xshash jismoniy o'yinning barcha darajalarida o'yinchilarni tavsiflaydi.

Bosqichli diskriminant tahlili shuni ko'rsatdiki, ulotirish bilan bog'liq xususiyatlar (qo'l uzunligi, qo'l uzunligi, yuqori oyoq uzunligi, pastki oyoq uzunligi) jamoaviy reytingdagi variatsiyaning 88% ni tashkil qiladi va gandbol o'ynash uchun morfologik moyillikni aniqlash uchun ishlatilishi mumkin. Bundan tashqari, morfologik yondashuv sportdagi murakkab iqtidorlarni tanlash jarayonida yaxshi natijaga olib keladigan muhim omillardan biri hisoblanadi.

**III BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHI  
GANDBOLCHILARINING JISMONIY  
TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR  
ORQALI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINING  
SAMARADORLIGINI TAJRIBADA ASOSLASH**

**3.1. Tajriba va nazorat guruhi 13-14 yoshli gandbolchilarining pedagogik tajribada jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi**

Tadqiqot jarayonida Nukus shahar 1-2-sonli sport maktablarining 13-14 yoshli gandbolchilari ishtirok etishdi.

Tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o‘tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi umumjismoniy tayyorgarlik natijalari 4.1-jadvalda berilgan.

Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo‘ldi (4.1-jadval, 4.1-4.2-rasmlar):

1) 60 metr masofaga yugirish mashqida o‘rtacha ko‘rsatkich (sekund) NG 9,76 soniyani, TG 9,51 soniya qayd etdi.

2) 1000 metr masofaga yugirish mashqida o‘rtacha ko‘rsatkich (daqiqqa) NG 4,18 daqiqa, TG 4,1 daqiqani ko‘rsatdi.

3) Mokki tarzda yugirish 3x10 m (sekund) NG 6,71 soniyani, TG 6,76 soniyani tashkil qildi.

4) Turnikda tortilishda (marta) Ng da o‘rtacha ko‘rsatkich 6 martani, TG da 8,5 martani tashkil qildi.

5) Turgan joydan uzunlikka sakrash (metr) mashqida esa NG da 1,81 sm.ni, TG da 1,88 sm natija qayd etildi.

Qo‘yilgan ballar bo‘yicha esa o‘rtacha ko‘rsatkich NG da 17,6 ball, TG da 21,1 ballni tashkil etdi.



Tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o‘tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari 4.2-jadvalda berilgan.

Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo‘ldi (4.2-jadval, 4.1-4.2-rasmlar):

1) 20 m to‘siqlar orasidan to‘pni yerga urib olib o‘tish (sek) mashqida o‘rtacha ko‘rsatkich (sekund) NG 7,11 soniyani, TG 7 soniya qayd etdi.

2) 3 qadamlab, sakrab to‘pni darvozaga uloqtirish texnikasini ko‘rsatish 9 metrdan 3 marotaba nishonni aniq olish mashqida o‘rtacha ko‘rsatkich NG 2,5, TG 3 natijasi qayd etildi.

3) 2 sportchi turgan joyidan to‘pni uzatish va qabul qilish 3 metr oraliqda 20 sekund ishida (marta) mashqida NG 10,3 marta, TG 11,1 martani tashkil qildi.

4) 7 metr masofadan to‘pni mo‘ljalga otish 5 ta urinishda NG da o‘rtacha ko‘rsatkich 3,16, TG da 4 martani tashkil qildi.

5) Uzoq masofaga to‘pni uloqtirishda (metr) NG da 26,6 metr, TG da 31 metrni tashkil qildi

Qo‘yilgan ballar bo‘yicha esa o‘rtacha ko‘rsatkich NG da 40,8 ball, TG da 50,6 ballni tashkil etdi.

### 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha pedagogik tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari

T/r	O'qovchining F.Lsh				Nazorat guruhi				Tajriba guruhi				Jami												
	natifa	ball	natifa	ball	natifa	ball	natifa	ball	natifa	ball	natifa	ball		natifa	ball										
1	7,11	6,66	2,5	10,8	10,3	10,8	3,16	5,83	26,6	6,66	40,8	1	Ma-Q	7,0	10	3/2	10	10	12	15	4	10	27	8	53
2	As-A	7,0	10	3/1	5	10	4	10	20	6	41	2	Bi-S	7,0	10	3/2	10	10	11	15	4	10	33	8	53
3	D-A	7,1	5	3/2	10	12	15	3	5	24	41	3	Ra-D	7,0	10	3/2	10	11	15	4	10	30	6	51	
4	Ta-M	7,0	10	3/2	10	10	10	3	5	30	41	4	Da-D	7,0	10	3/1	5	11	15	4	10	33	8	48	
5	Ba-X	7,2	5	3/3	15	10	10	3	5	32	43	5	Ik-B	7,1	10	3/2	10	11	15	4	10	30	6	51	
6	Ba-M	7,2	5	3/3	15	10	10	3	5	32	43	6	Iq-S	7,2	10	3/1	5	11	15	4	10	33	8	48	
Σ											40,8	Σ		7,05	10	3	8,3	11,1	15	4	10	31	7,33	50,6	

### **3.2. 13-14 Tajriba va nazorat guruhi 13-14 yoshli gandbolchilarining pedagogik tajribada jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining dinamikasi**

Tadqiqot jarayonida Nukus shahar 1-2-sonli sport maktablarining 13-14 yoshli gandbolchilari ishtirok etishdi. Tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari natijalari 4.3-jadvalda berilgan.

Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo'ldi (4.3-jadval, 4.2-rasm):

1) O'ng qo'l dinamometriyasi tajriba oxirida NG da 35,19 kg.ni ( $P<0,05$ ), TG da 37,23 kg.ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: NG da 7,19%, TG da 8,10 %.

2) Chap qo'l dinamometriyasi tajriba oxirida NG da 31,24 kg.ni ( $P<0,05$ ), TG da 33,42 kg.ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: NG da 6,11 %, TG da 8,21 %.

3) Ko'krak qafasi aylanasi (sm) tajriba oxirida NG da 75.45 sm.ni ( $P<0,05$ ), TG da 77,34 sm.ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: NG da 7,36 %, TG da 8,14 %.

4) 1 min ichida YUQ soni tajriba oxirida NG da 62,29 tani ( $P<0,05$ ), TG da 60,22 ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: NG da 6,06 %, TG da 7,16 %.

5) Nafas olish tezligi (daq) tajriba oxirida NG da 18,17 ni ( $P<0,01$ ), TG da 17,44 ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: NG da 6,15 %, TG da 7,05 %.

Tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari natijalari jadvalda berilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo'ldi.

13-14 yoshli gandbolchilarning (n=12) jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

T/r	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nomi	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			O'sish Nisbiy %	t	P	
		X	$\sigma$	V, %	X	$\sigma$	V, %				
1.	O'ng qo'l dinamometriyasi (kg)	NG	3,24	9,87	35,19	3,43	9,75	7,19	4,18	<0,05	
		TG	34,22	4,11	10,57	37,23	4,78	11,25	8,10	5,34	<0,01
2.	Chap qo'l dinamometriyasi (kg)	NG	29,44	3,22	10,94	31,24	3,24	10,37	6,11	3,30	<0,05
		TG	30,11	3,41	11,24	33,42	4,18	12,23	8,21	4,56	<0,01
3.	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	NG	73,24	6,45	10,94	75,45	7,12	11,24	7,36	4,45	<0,05
		TG	72,16	6,31	11,24	77,34	8,21	12,24	8,14	4,91	<0,05
4.	1 min ichida YUQT	NG	66,31	5,93	8,94	62,29	5,34	8,57	6,06	4,21	<0,01
		TG	65,21	5,81	9,14	60,22	5,95	9,78	7,16	4,81	<0,05
5.	Nafas olish tezligi (min)	NG	19,36	1,79	9,25	18,17	1,62	8,92	6,15	4,12	<0,05
		TG	19,06	1,81	9,29	17,44	1,84	9,23	7,05	4,62	<0,01

Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi

1) O'ng qo'l dinamometriyasi tajriba oxirida nazorat guruhida 35,19 kg.ni ( $P<0,05$ ), tajriba guruhida 37,23 kg.ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 7,19%, tajriba guruhida 8,10 %.

2) Chap qo'l dinamometriyasi tajriba oxirida nazorat guruhida 31,24 kg.ni ( $P<0,05$ ), tajriba guruhida 33,42 kg.ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 6,11 %, tajriba guruhida 8,21 %.

3) Ko'krak qafasi aylanasi (sm) tajriba oxirida nazorat guruhida 75.45 sm ( $P<0,05$ ), TG da 77,34 sm tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 7,36 %, tajriba guruhida 8,14 %.

4) 1 daq ichida YUQS tajriba oxirida nazorat guruhida 62,29 tani ( $P<0,05$ ), tajriba guruhida 60,22 ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 6,06 %, tajriba guruhida 7,16 %.

5) Nafas olish tezligi (daq) tajriba oxirida nazorat guruhida 18,17 ni ( $P<0,01$ ), tajriba guruhida da 17,44 ni tashkil qildi ( $P<0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 6,15 %, tajriba guruhida 7,05 %.

## XULOSA

Tadqiqot ishi doirasida to'plangan bibliografik manbalar, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, ilg'or tajribalarni o'rganish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga keldik:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, sport mutaxassislari va murabbiylari bilan suhbat natijalariga ko'ra mamlakatimizda gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun "Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi" foydalanish uslubiyati ishlab chiqildi.

2. Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun qo'l panjalarini qattiq ochib yopishga qaratilgan kuchni oshiruvchi "Signal" mashqlarini hamda raqibning mudofa reaksiyasiga qarshi turishni ta'minlaydigan "Juft va toq" usulini kiritish hisobiga gandbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubiyati takomillashishi ilmiy isbotlandi.

3. 13-14 yoshli gandbolchilarining musobaqa faoliyati talablariga asoslanib umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida qo'llash uchun mashg'ulot dasturi mazmuniga maxsus (to'p ba to'psiz bajariladigan) mashqlarni kiritish va tiklanish vaqti, mashq seriyalari va ularning takrorlanishi musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib muvofiqlashtirildi hamda uning samaradorligi sinovdan o'tkazildi.

4. Gandbolchilarni tayyorlashda kuch chidamkorligini rivojlantirish texnik-taktik tayyorgarlik va umumiy chidamlilik bilan bog'liq. Bizning ma'lumotlarga ko'ra, mashg'ulotlar tarkibida kuch chidamkorligini rivojlantirish umumiy mashg'ulot vaqtining  $9,5 \pm 1,2\%$  ni tashkil qiladi, murabbiylar o'rtasidagi so'rovnomalar natijalariga ko'ra, yuklama darajasi 20 dan 70% gacha o'zgarib turadi.

5. 13-14 yoshli gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot bosqichli sharoitidan kelib chiqib individual va guruhli yondashuv asosida uzluksiz va interval mashq uslubida mashg'ulotlar jarayonini

tashkil qilindi. Natijada 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 20 % ga rivojlandi.

6. 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun "To'p va to'psiz bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi"ni yakka va raqib qarshiligida bajariladigan mashqlarga moslashtirildi. Natijada 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 24 % ga, o'ng qo'l panja kuchi 31 % ga, chap qo'l panja kuchi 29 % ga rivojlanishiga erishildi.

7. Texnik va taktik harakatlarni qisqa vaqt oralig'ida bajarishdan kelib chiqib 13-14 yoshli gandbolchilarning tezkorlik, tezkor-kuch sifatlariga yuqori darajada ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni tanlash uslubiyati amaldagi o'quv-mashg'ulot dasturiga tuzatishlar kiritish hisobiga qo'llanildi. Natijada trenerning o'quv-mashg'ulot jarayonini kreativ yondashuv asosida tashkil qilish ko'nikmalari 20 % ga oshdi.

8. 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati doirasida ishlab chiqilgan ikki bosqichdan iborat "20 ta maxsus mashqlar" majmuasi mashg'ulot jarayonida qo'llanilishi natijasida tajriba guruhidagi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va jismoniy rivojlanish darajasini ijobiy tomonga o'stirishga xizmat qildi. Tahlil natijalariga ko'ra, o'ng qo'l dinamometriyasi 37,23 kg.ni tashkil qildi ( $P < 0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi 8,10 %. Chap qo'l dinamometriyasi 33,42 kg.ni tashkil qildi ( $P < 0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi 8,21 %. Ko'krak qafasi aylanasi 77,34 sm.ni tashkil qildi ( $P < 0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi 8,14 %. 1 daqiqa ichida YuQS 60,22 ni tashkil qildi ( $P < 0,01$ ). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi 7,16 %.

## **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

### **I. Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar**

1. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi O‘RQ-394-son Qonuni //Xalq so‘zi. – 2015. 4 sentyabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmon.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning O‘zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. – Toshkent, 2017.

4. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining PQ-3031-son Qarori //Xalq so‘zi. - 2017 yil 3 iyun.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni. Lex.uz

6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-sonli Qarori. Lex.uz

### **II. Monografiya, ilmiy maqola, patent, ilmiy to‘plamlar**

7. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. пед. фан. док. ... дис. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. - 210 б.

8. Абалян А.Г., Ратников А.А. Скоростно-силовая подготовка гандболисток различной игровой специализации на основе дифференцированного подхода/ / Проблемы физической культуры населения,проживающего в условиях

неблагоприятных факторов окружающей среды: Сборник научных статей VI Международной научно-практической конференции: Гомель, 2005 год. -С.89-90.

9. Авижонене Г.М. Повышение эффективности спортивной тренировки юных гандболистов путем направленного развития устойчивости вестибулярного анализатора: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Авижонене Геновайте Мартировна; Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. - Минск, 1993. - 23 с.

10. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Айрапетьянц Леонид Робертович; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1992. -41 с.

11. Акрамов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Акрамов Жасур Анварович; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1992. - 23 с.

12. Акрамов Ж.А. Физическая подготовленность – условие и фактор высокого спортивного мастерства гандболистов // Ж.А.Акрамов // Инновационные технологии в спорты высших достижений: сб. статей Междунар. научно-практ. конф. – СПб., 2011. – С.10-14.

13. Алешин И.Н. Индивидуализация и дифференциация подготовки гандболистов высокой квалификации // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: материалы регион, науч.метод. конф. /ЧГНОЦ УрО РАО. - Челябинск, 2002. - С. 186-189.

14. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алешин Игорь Николаевич; Чел. гос. унив. физ. культ. - Челябинск, 2004. – 24-с.

15. Алешин И.Н., Худяков Г.Г., Худяков Р.Г. Теоретические аспекты индивидуализации процесса подготовки в командных спортивных играх //Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: материалы регион,

науч.-метод. конф. /под ред. А.Я. Найна, В.Г. Камалетдинова; УралГАФК. - Челябинск, 2000. - С. 92-94

16. Артыкбаев М.Ш. Организация и методика формирования пространственной ориентации юных гандболистов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Артыкбаев М.Ш.; Гос. дважды орден, ин-т физ. культ. -С.-Пб., 1993. -24 с.

17. Ахметов С.М. Возрастная динамика показателей физической подготовленности младших школьников // Совершенствование подготовки кадров по физической культуре и спорту. (Тезисы докладов.). Краснодар: КГАФК,- 1995.-С. 9-10.

18. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. — С.21-25.

19. Барышев Г.И. Подготовка гандболистов на предсоревновательном этапе с учетом данных текущего контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Барышев Геннадий Иванович; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. -Малаховка, 1981. - 20 с.

20. Голуб О.С. Нормирование нагрузок и эффективность развития скоростно-силовых способностей юных гандболистов 10-17 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Голуб Олег Семенович; Киев, ин-т физ. культ. - Киев,1985. -23 с.

21. Гужаловский А.А. Динамика развития скоростно-силовых способностей юных гандболистов 10-17 лет с учетом паспортного и биологического возраста / А.А.Гужаловский., О.С.Голуб // Теория и практика физической культуры. -1986. - №1. - С. 33-34.

22. Гусев А.В. Физическая подготовка гандболисток-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис.... канд. пед. наук / Гусев Алексей Витальевич; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2000. - 22 с.

23. Гусев Ю.А. Методика формирования координационных способностей у юных гандболистов на основе моделирования условий соревновательной деятельности: автореф. дис. ...канд.

пед. наук: 13.00.04 / Гусев Юрий Александрович. – Волгоград, 2003. – 24 с.

24. Данилов А.А. Основные направления общей и специальной физической подготовки юных гандболистов в возрасте 9-16 лет / А.А. Данилов, В.С. Косик, П.П. Чумаков. Сборник «Подготовка высококвалифицированных гандболистов» Киев, КГИФК, 1981. -51с.

25. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. -М., 1981. -48 с.

26. Иващенко А.М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иващенко Антонина Михайловна; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. – 20 с.

27. Игнатъев А.А. Педагогические аспекты профилактики травматизма гандболисток на этапах спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Игнатъев Александр Александрович; Рос. гос. унив. физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2004. – 22 с.

28. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (Теория, методика и организация): Автореф. дис. ... доктора пед. наук / Игнатъева Валентина Яковлевна; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 1995. 87 с.

29. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. – М: ФиС, 2001. 63-66 с.

30. Игнатъева В.Я. Формирование гандбольной команды с учетом личностных качеств игроков / В.Я. Игнатъева // Спортивный психолог. -2010.-№1(19). – 50 с.

31. Камис А. Контроль физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Камис Ахмат; Рос. гос. академ. физ. культ. - М, 1999. - 24 с.

32. Котов Ю.Н. Контроль эффективности техники броска в прыжке гандболисток разной квалификации: автореф. дис. ...

канд. пед. наук / котов Юрий Николаевич; Рос. гос. унив. физ. культуры, спорта, молод, и туризма. - М., 2010. – 24 с.

33. Кудря О.Н. Оптимизации тренировочного процесса гандболистов на подготовительном этапе годичного цикла / О.Н.Кудря, Н.П.Филатова, А.Ю.Асеева, О.С. Шалаев //Теория и практика физической культуры, 2011.- № 12. - С.72-76.

34. Kuralbayev A.K. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish uslubiyati: Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss avtoref.- Chirchiq O‘zDJTSU, 2023.-B.65

35. Кузин В.В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. - М.: РГАФК. - 1999. -31 с.

36. Малыхина М.В. Особенности технико - тактической подготовленности юношей - гандболистов 16-18 лет и пути ее совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Малыхина Мария Владимировна; НИИ возрастной физиологии и гигиены АПН СССР. -М., 1993.-22 с.

37. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физ. культуры. - 2000. - №2. - С.28-37.

38. Минабутдинов Р.Р. Специальная физическая подготовка квалифицированных гандболисток в подготовительном периоде годичного цикла тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Минабутдинов Р.Р.; - С.-Пб., 2020.-23 с.

39. Мотылянская Р.Е. Значение модельных характеристик спортсменов высокого класса для спортивного отбора и управления тренировочным процессом //Теория и практика физической культуры. 1979, № 4, с.

40. Мўминов А. “Малакали гандболчиларда махсус машқларни кўллаш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти”. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс автореф.- Чирчиқ ЎзДЖТСУ, 2023.-Б.66

41. Набиев Т.Э. Планирование тренировочных нагрузок по совершенствованию тактической подготовки гандболистов

в соревновательном периоде: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -Т., 2005.- 25 с.

42. Надеждин Е.О. Специальная подготовка гандбольных вратарей 16-17 лет в соревновательном периоде: автореф. дис ... канд. пед. наук / Надеждин Евгений Олегович; РГАФК. - М., 2004. - 22 с.

43. Неъматов Б.И. Болалар-ўсмирлар спорт мактаблари шуғулланувчиларини ғовлар оша югуриш техникасига ўргатиш методикасини такомиллаштириш. Педагогика. фан. (ПхД)... дисс.автореф.-Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2018. – 58 б.

44. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - №10. - С. 18.

45. Обивалина М. Совершенствование техники опорного броска гандболисток 13-14 лет посредством применения мультимедийных средств // PEDAGOGICAL SCIENCES / «Collouium-journal» №9 (61), 2020. С. 114-122.

46. Овчинникова А.Я. Построение подготовки гандболисток высокой квалификации на основе контроля соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Овчинникова Алия Якубовна; Рос. гос.социалн. универ. - 2008.- 24с.

47. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С.Е. Павлов // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - №1. - С.12-17.

48. Павлов Ш.К, Азизова Р.И. Гандбол – БЎСМлар учун дастур. – Т.: ЎзДЖТИ, 2009. 25-26 б.

49. Петрова М.А. Индивидуализация подготовки гандболисток на этапах спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Петрова Маргарита Александровна; Рос. гос.социал. универ. - М., 2010. -24 с.

50. Перетряхина М.А. Факторы индивидуализации и подготовки высококвалифицированных игроков в гандбол // Теория и практика физической культуры. 2008. №5. С. 71-73.

51. Перетряхина М.А. Особенности физической

подготовленности гандболисток 12-16 лет с разной длиной тела // Актуальные вопросы подготовки спортсменов и специалистов в игровых видах спорта: матер, межкаф. Научно-методич. конф. по спорт. играм / М.: РГУФКСИТ, 2008. С. 24-26.

52. Порочкова Т.Ю. Подвижные игры в первом классе,- М.: Физкультура и спорт в школе,- 1990.- N 11.- С. 11-16.

53. Ратников А.А. Дифференцированный подход скоростно-силовой подготовке гандболисток 14-16 лет: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -М., 2006.- 24 с.

54. Ратников А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки гандболисток на этапе углублённой тренировки/ / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Сборник научных статей VI Межд ународной научнопрактической конференции: Гомель, 2005 год. –С. 151.

55. Радчич И.Ю. Подходы к углубленной индивидуализации и технологии мониторинга подготовки игроков в связи с проблемой олимпийского отбора / И.Ю. Радчич // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - №11. - С. 16-19.

56. Рамзайцева А.А. К вопросу о совершенствовании методики бросковой подготовки юных гандболистов - учащихся ДЮСШ/ А.А.Рамзайцева//Материалы региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта»: вестник аспирантуры и докторантуры. Вып. 16 / Комитет по физической культуре и спорту СПб., С.-Пегерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2007. - С. 106-109.

57. Рунова М.А. Дифференцированные игры-упражнения.//Дошкольное воспитание.- 1996.- N 1.- С. 16-21.

58. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболисток различного игрового амплуа на возрастных этапах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савинков Евгений Олегович; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2002. - 21с

59. Самарина В.Н. Физическое развитие от 1 месяца до 17 лет.// Как вырастить здорового ребенка,-Л.: Медицина.-1991.-С.94-98.

60. Сахарова М.В. Специфика проектирования тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки в спортивных играх / М.В. Сахарова // Детский тренер. - 2005. - №1. - С.60-65.;

61. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки / В.А. Селуянов // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - №3. - С.46-50.

62. Сулиман Дима. Система контроля и оценки физической подготовленности спортсменов в командно-игровых видах спорта в годичном цикле (на примере волейбола и гандбола): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -М., 2021.- 24 с.

63. Тоушен Ф. Нормативные требования специальной подготовленности гандболистов 16–17 лет в учебно-тренировочных группах СДЮШОР :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Фади Тоушен. – М., 1990. – 22 с.

64. Тимакова Т.С. Еще раз о биологическом возрасте / Т.С.Тимакова // Вестник спортивной науки. - М., ВНИИФК. - 2008. - №4. - С.55-60.

65. Усенко С.В. Социологический анализ проблемных ситуаций в работе тренера с юными гандболистами / Усенко С.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №3 С. 59-60.

66. Усенко С.В. Оценка технико-тактической подготовленности юных гандболистов / С.В. Усенко, В.Я. Игнатьева И Детский тренер. - 2012. - №4.- С.20-24.

67. Усенко С.В. Соотношение приемов нападения в соревновательной деятельности юных гандболисток. Материалы Всероссийской научно практической конференции с международным участием, Москва, 18-19 октября 2011 года «Инновационные средства и методы подготовки в современном баскетболе». Москва, 2011. С. 24-26.

68. Фабричников Д.А. Решение воспитательных задач в процессе тренировочной работы с юными спортсменами в

детских спортивных школах. автореф. дис... канд. пед. наук. – Москва, 2005.- 28 с

69. Филатова Н.П. Взаимосвязь показателей эффективности соревновательной деятельности и физической подготовленности квалифицированных гандболистов / Н. П. Филатова, А. Ю. Асеева, О. Н. Кудря, О. С. Шалаев // Научные труды: Ежегодник, 2010. - С. 141-174.

70. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин - М:Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. -№2. - С.23-24.

71. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин - М: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. -№2. - С.23-24.

72. Хоменков Л.С. Актуальные проблемы в современном спорте высших достижений // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - №8. - С. 20.

73. Шестаков И.Г. Оптимизация процесса совершенствования броска у гандболисток учебно-тренировочных групп СДЮШОР: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шестаков Игорь Геннадьевич; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1993. - 21 с.

74. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шестаков Михаил Михайлович; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М, 1992. - 44 с. Штрайхер П. Современные тенденции в спортивных играх: гандбол // Спорт за рубежом. - 1990. - №2. - С. 6-7.

75. Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2021-66 б.

76. Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инобатга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика. фан. (PhD)... дисс.автореф. - Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022. - 60 б.

77. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. - М., 1981. - 48 с.

78. Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-25.

79. Иващенко А.М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иващенко Антонина Михайловна; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 20 с.

### **III.Foydalanilgan boshqa adabiyotlar**

80. Abdullayev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik T:O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2005. - 269 b.

81. Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К, Яроцкий Я.И. Подготовка гандболистов. – Тошкент. УзГИФК, 1992. - 230 с.

82. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. - М.: Наука, 1980. - 197 с.

83. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт. 1998. - 287 с.

84. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 176 с.

85. Васильков А.А. Теория и методика спорта. - Ростов на Дону. Феникс, 2008. - 381 с.

86. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Учебник для вузов физической культуры / Л.В. Волков. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

87. Гандбол: Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта гандбол /Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. – Подольск: ООО «Типография «САРМА», 2016. – 151 с.

88. Гандбол: Примерная программа для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп / под ред. В.Я. Игнатъевой. - М.: Советский спорт. 2003. - 135 с.

89. Гандбол: Примерная программа для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / под ред. В.Я. Игнатъевой. — М.: Советский спорт. 2004. - 90 с.

90. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике // В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.Б. Бубнов, М.П. Борисенков. -М., Физкультура и спорт 2006. - 212с.

91. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск, 1997. — 220с.

92. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

93. Игнатъева В.Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2013. – 288 с.

94. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с., ил. (Азбука спорта).

95. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / В.Я. Игнатъева. - М.: Физическая культура, 2008. - 375 с.

96. Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. Средства подготовки игроков в гандбол: Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ. – М.: «Спорт», 2015. – 160 с.

97. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003. - 38 с.

98. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 216 с.

99. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М., Гандбол.- М.: Фон,

1996. 210 с.

100. Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачѣва И.В. Гандбол. - Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003. 256 с.

101. Игнатъева В.Я. Гандбол. Подготовка игроков в спортивных школах. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 284 с.

102. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – М.: Питер, 2004. – 207 с.

103. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.2005,- 226 b.

104. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - М.: Советский спорт, 2004. –464 с.

105. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. - М.: Советский спорт, 2006. - 205 с.

106. Лунькова Е.В. Физическая подготовленность гандболисток 12—13 лет в учебно-тренировочном процессе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. Т. 7, № 1. С. 88-91.

107. Минабутдинов, Р.Р. Структура подготовленности гандболисток высокой квалификации / Р.Р. Минабутдинов, В.Я.Игнатъева, И.Г. Гибадуллин // Теория и практика физической культуры. – 2011. - №7.- С. 66-69.

108. Минабутдинов, Р.Р. Педагогический контроль за становлением спортивной формы гандболисток высокой квалификации/ Р.Р. Минабутдинов // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №9. - С. 13-18.

109. Морозов. В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие 3-е издание, стереотипное Москва Издательство «ФЛИНТА» 2015.- 215 б

110. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – Москва. Физическая культура, 2010.-203 с.

111. Попович А. П. Воспитание физических качеств гандболистов в старшем школьном возрасте // Состояние и перспективы теории и практики физкультурного движения:

материалы региональной науч.-практ. конф. : в 2 т. Оренбург : Изд-во Института физической культуры и спорта», 2008. Т. 1. С. 165–173.

112. Попович О.П. Вивчення особливостей гравців різного игрового амплуа в гандболі // імідж сучасного педагога. 2007. № 1–2. С. 112–116.

113. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. - К.: Олимпийская литература. - 1997. - 383 с.

114. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. - Киев. Радянська школа, 1988. - 288 с.

115. Родионов А.В. Совершенствование системы подготовки в игровых видах спорта на основе знаний об особенностях адаптационных процессов / А.В. Родионов, И. Тучашвили // Тезисы докладов Международного конгресса « Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы». Том 1. - М., 1998.- С. 238.

116. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T. 2014. – 170 b

117. Сулиман Д. Теоретическая концепция системы контроля тренировочной и соревновательной деятельности студенческих команд по гандболу / Д. Сулиман, М.В. Жийяр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. № 3 (169). – С. 330-337.

118. Сулиман Д. Система контроля физической подготовленности спортсменов на этапах годового макроцикла /Д. Сулиман, М.В. Жийяр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 3 (181). – С. 430-434.

119. Сулиман Д. Диагностика подготовленности гандболисток студенческой команды в макроцикле / Д. Сулиман, М.В. Жийяр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. № 5 (171). – с. 340-345.

120. Тхорев В.И. Состояние и основные тенденции

развития современного гандбола: Учебно-методическое пособие. - Краснодар, 1995. - 20с.

121. Тхорев В.И. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений гандболистов высокой квалификации (учебно-методическое пособие). – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2017. – с. 33

122. Тхорев В.И. Гандбол в школе: Учебно-методическое пособие. 2-е из-дание перераб. и доп. – Краснодар, 2018. – 98 с.

123. Тхорев В.И. Основы игры и методика обучения гандболу.-Краснодар: КГАФК,- 1995,- 75 с.

124. Usmonxo‘jaev T.S., Aliev M.B., Sagdiev X.X., Turdiev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o‘smirlar sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. /O‘quv qo‘llanma. –Toshkent: “ILM ZIYO” 2006. -66 b.

125. Усмонхўжаев Т.С., Саламов Р.С., Маткаримов Р.М., Акбарова М. Физическое и психическое развитие детей / Учебное пособие. –Т: Lider Press, 2011. -246 б.

126. Usmonxo‘jaev T.S. Bolalar va o‘smirlar sporti. - Toshkent. Fan, 2006. - 103 b.

127. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ИФК, - М.: Физкультура и спорт, 1987, – 128 с.

128. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2002. 480 с.

129. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабларнинг ўқув илмий текшириш ишлари. - Т.: ЎзДЖТИ, 2000. -56 б.

130. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов. – М.: Физкультура, образование и наука. – 1997. – 204 с.

131. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. – Богдан. 2002.-252 с.

132. Acsinte, A. Physical condition in high performance team handball / A. Acsinte, E. Alexandru. – Vienna, Austria, 2012.– 157 p.

133. Bartlett J.D. Development of a skill test battery.// Coaching volleyball.-1991,- 6/7,-p. 13-14.

134. Dufour A.V., Rouard A., Pontier J. Profil morphologique des handballeurs Francis de haut novae //Science ET Matricide. - 1987. - № 2. - P. 3 - 39.

135. Euler K. WurfVariations-training //Handball training.-1992.- 14,- 3. p. 11-13.

136. Garchow K. Fundamentals of dribbling, sportlight on yoht sports.-1990.-v. 12,-NN3,4,-p. 3-4.

137. Garsia C. Initial and Further Selection of Children Gifted for Handball on the Basis of Some Chosen Morphological and Motor Parameters // EHF Periodical for Coaches, Referees and Lecturers Handball, 1997. - P. 4-7.

138. Gfirsia C. and other. Minihandball.-Vienna: EHF.-1994.- 32p.

139. Hoeritsch H. Handball.//Leibesueb. Leibeserz.-1991.-45,-6,-24-27

140. Judmayer G. Spielerisches koennen und koerperbewusstheit.// Leibesueb. Leibeserz.- 1992.-6.-31-32.

141. Kuchenbecker R., ZieschangK. Belastung sanatysen in handball und abieitungen fuer die trainingsplanung.// Leistungs-sports.-1992.-22.-3. 31-37.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH .....</b>	<b>3</b>
<b>I BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI GANDBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI....</b>	<b>5</b>
§1.1. O‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilari jismoniy tayyorgarligining ilmiy-nazariy asoslari.....	5
§1.2. O‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammolari.....	15
§1.3. 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish zaruriyati.....	22
§1.4. 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish yo‘llari.....	29
<b>Birinchi bob bo‘yicha xulosalar.....</b>	<b>35</b>
<b>II BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHI GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR VOSITASIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI.....</b>	<b>37</b>
§2.1. 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha anketa so‘rovnomasi tahlili.....	37
§2.2. O‘quv mashg‘ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish.....	44
§2.3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan “to‘p va to‘psiz bajariladigan mashqlar majmuasi” asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning kuch chidamkorligini oshirish.....	60
§2.4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan “to‘p va to‘psiz bajariladigan mashqlar majmuasi” asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning qo‘l panja kuchini rivojlantirishning antropometrik va izometrik ko‘rsatkichlari.....	65
§2.5. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi “maxsus mashqlar majmuasi” asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning qo‘l perimetrlari hamda panja kuchi o‘rtasidagi bog‘liqlikni baholash.....	71
§2.6. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni	

rivojlantiruvchi “maxsus mashqlar majmuasi” asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning musobaqalashuv darajasiga nisbatan antropometrik o‘zgarishlar va mushaklar kuchidagi farqlar nisbati..... 74

**Uchinchi bob bo‘yicha xulosalar..... 79**

**III BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHI GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATINING SAMARADORLIGI TAJRIBADA ASOS LASH..... 81**

§3.1. Tajriba va nazorat guruhi 13-14 yoshli gandbolchilarining pedagogik tajribada jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi..... 81

§3.2. Tajriba va nazorat guruhi 13-14 yoshli gandbolchilarining pedagogik tajribada jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining dinamikasi..... 85

**XULOSA..... 88**

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI... 90**

## ***QAYDLAR UCHUN***

**BAZARBAEV PARAXAT AMANGELDIYVICH**

**YOSH GANDBOLCHILARNING  
O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINI  
TAKOMILLASHTIRISH**

*Monografiya*

Muharrir: X. Tahirov  
Texnik muharrir: S. Meliquziyeva  
Musahhih: M. Yunusova  
Sahifalovchi: D. Toshboltayev

Nashr. lits № 2244. 25.08.2020 y.  
Bosishga ruxsat etildi 11.06.2025 y.  
Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog‘ozi. “Times New Roman”  
garniturasini. Hisob-nashr tabog‘i. 6,75.  
Adadi 100 dona. Buyurtma № 05.

«ZEBO PRINT» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent sh., Yashnobod tumani, 22-harbiy shaharcha.  
+998 (94) 673-66-56, +998 (97) 017-01-01