

**MALAKALI GANDBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYORGARLIGINI
OSHIRISH USLUBIYATI**

Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

Qoraqalpoq davlat universiteti

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti.

e-mail: buxarbay.1989@mail.ru Telefon raqami: +998907345665

<https://doi.org/10.5281/zenodo.23221108>

Annotatsiya. Mazkur maqolada malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali uslubiyati yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik hamda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va metodlari tahlil qilindi. Shuningdek, o'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo'llash, yuklamani bosqichma-bosqich oshirib borish va individual yondashuv asosida mashg'ulotlarni tashkil etishning ahamiyati asoslab berildi. Natijalar maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri rejalashtirish sportchilarning musobaqa jarayonidagi harakat samaradorligini oshirishga, texnik-taktik ko'rsatkichlarini yaxshilashga hamda umumiy sport natijalarining barqaror o'sishiga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: malakali gandbolchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, mashg'ulot metodikasi, yuklama me'yorlash, funksional tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar, musobaqa faoliyati, sport natijalari, individual yondashuv.

Аннотация. В данной статье освещена эффективная методика повышения специальной физической подготовки квалифицированных гандболистов. В ходе исследования были проанализированы средства и методы тренировок, направленные на развитие скоростных, силовых, выносливых, ловких и координационных способностей спортсменов. Также обоснована важность применения упражнений, приближенных к игровой деятельности, постепенного увеличения нагрузки и организации тренировок на основе индивидуального подхода. Результаты показывают, что правильное планирование специальной физической подготовки способствует повышению эффективности движений спортсменов в соревновательном процессе, улучшению технико-тактических показателей и устойчивому росту общих спортивных результатов.

Ключевые слова: квалифицированные гандболисты, специальная физическая подготовка, спортивные тренировки, скорость, сила, выносливость, ловкость, координация, методика тренировки, нормирование нагрузки, функциональная подготовка, технико-тактические действия, соревновательная деятельность, спортивные результаты, индивидуальный подход.

Abstract. This article explores the effective methodology for improving the special physical preparedness of qualified handball players. The study analyzed the means and methods of training aimed at developing the speed, strength, endurance, agility, and coordination abilities of athletes.

The importance of applying exercises similar to game activity, gradually increasing the load, and organizing training sessions based on an individual approach is also substantiated.

The results show that the correct planning of special physical training contributes to increasing the effectiveness of athletes' movements in the competitive process, improving technical and tactical indicators, and steadily increasing overall sports results.

Keywords: *qualified handball players, special physical training, sports training, speed, strength, endurance, agility, coordination, training methodology, load normalization, functional training, technical-tactical actions, competitive activity, sports results, individual approach.*

Kirish: Hozirgi zamon gandbol sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning nafaqat texnik-taktik mahoratiga, balki ularning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga ham bevosita bog'liqdir. O'yin jarayonining yuqori sur'atda kechishi, tez-tez takrorlanadigan maksimal tezlikdagi harakatlar, kuchli to'qnashuvlar, sakrashlar va aniq zarbalar malakali gandbolchilardan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida sportchilarning organizmini musobaqa yuklamalariga moslashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb hisoblanadi. Chunki noto'g'ri rejalashtirilgan yoki o'yin faoliyatiga mos kelmaydigan mashg'ulotlar sportchilarning harakat samaradorligini pasaytirishi, tez charchashiga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, mashg'ulotlarda gandbolga xos bo'lgan tezkorlik, kuch-tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan uslubiy yondashuvlarni qo'llash zarur. Mazkur ishda malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyati, yuklamani me'yorlash, mashqlarni tanlash va ularni o'yin faoliyatiga yaqinlashtirish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Olingan natijalar mashg'ulot jarayonini takomillashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishda amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kutiladi.

Tadqiqot maqsadi: Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish hamda uni amaliyotda qo'llash orqali sportchilarning tezkorlik, kuch, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va harakat samaradorligini yaxshilashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiya) darajasini aniqlash.
3. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashg'ulot vositalari va usullarini tanlash hamda asoslash.
4. Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish va me'yorlash yo'llarini ishlab chiqish.
5. Taklif etilgan uslubiyatni amaliyotda sinovdan o'tkazish va uning samaradorligini baholash.
6. Olingan natijalar asosida malakali gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqot jarayonida malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot uslubiyati amaliy sinovdan

o'tkazildi. Mashg'ulotlar dasturi gandbol o'yinining xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilib, unda kuch-tezkorlik mashqlari, qisqa masofalarga yuqori tezlikda yugurish, sakrash mashqlari, yo'nalishni tez o'zgartirishga qaratilgan harakatlar hamda maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar keng qo'llanildi. Mashg'ulot yuklamalari bosqichma-bosqich oshirib borildi va sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, taklif etilgan uslubiyatni muntazam qo'llash sportchilarning jismoniy sifatlarida ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. Xususan, tezkorlik va kuch-tezkorlik ko'rsatkichlari yaxshilandi, harakatlarni bajarish aniqligi va barqarorligi ortdi. Bundan tashqari, maxsus chidamlilikning rivojlanishi sportchilarga o'yin davomida yuqori faollikni saqlab qolish hamda texnik-taktik harakatlarni samarali bajarish imkonini berdi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda mashqlarni bevosita o'yin faoliyatiga yaqin sharoitda tashkil etish muhim omillardan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, mashg'ulotlarda tiklanish jarayonlariga yetarli e'tibor qaratish va yuklamani ilmiy asosda me'yorlash sportchilarning ish qobiliyatini barqaror saqlashga yordam beradi. Natijalar shuni tasdiqlaydiki, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot uslubiyati malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa: Olib borilgan tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishda hal qiluvchi omillardan biri ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Mashg'ulot jarayonida sportchilarning kuch, tezkorlik, kuch-tezkorlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarini o'zaro uyg'unlikda rivojlantirish o'yin faoliyatining samaradorligini oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ayniqsa, musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo'llash sportchilarning funksional tayyorgarligini mustahkamlab, ularning harakatlarga tez moslashish qobiliyatini yaxshilaydi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashg'ulot uslubiyati yuklamalarni ilmiy asosda rejalashtirish, ularni bosqichma-bosqich oshirish hamda tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish zarurligini ko'rsatdi. Bunday yondashuv sportchilarning ortiqcha charchashining oldini oladi, mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi va uzoq muddat davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga yordam beradi. Shu bilan birga, individual yondashuvni qo'llash har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va o'yin amplitudasini hisobga olish orqali yanada yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi texnik-taktik harakatlarning sifatiga ham ijobiy ta'sir qiladi. Sportchilar o'yin davomida tezroq qaror qabul qilish, harakatlarni aniq bajarish va yuqori tempni uzoq vaqt saqlab turish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu esa jamoaviy o'yin samaradorligini oshirib, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun mustahkam zamin yaratadi. Malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan zamonaviy va ilmiy asoslangan mashg'ulot uslubiyatini amaliyotga joriy etish sport tayyorgarligi tizimini yanada takomillashtiradi. Mazkur yondashuv murabbiylarga mashg'ulotlarni samarali tashkil etishda, sportchilarga esa o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishda muhim metodik asos bo'lib xizmat qiladi. Kelgusida bu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar mashg'ulot jarayonini yanada optimallashtirishga va gandbol sportining rivojlanishiga ijobiy hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Lyax V.I. Koordinatsionnaya sposobnost; diagnostika i razvitiye – M; TVG.Divizin., 2006—290s.
2. Sh.F.Tulaganov, A.Sh.Muminov, [Injuries in handball players and ways to prevent them](#) - Journal of Critical Reviews, 2020
3. Sh.F.Tulaganov Pokazateli fizicheskoy podgotovlennosti gandbolistov molodejnoj sbornoy komandi Respubliki Uzbekistan, Sportivni igri, 2022. №2.
4. Mo'minov A. Sh. Gandbolchi-talabalarda turli funksional holatlardan to'pni darvoza burchaklaridagi nishonlarga otish aniqligini o'quv yili davomida o'zgarish dinamikasi // fan-sportga Uchrediteli: Uzbekskiy gosudarstvenniy universitet fizicheskoy kulturi i sporta. – №. 6. – S. 33-35.
5. A.Sh, Muminov, M. M. Roziboyev, and B. A. Azimkulov. "Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage." *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation*. 2021.
6. Mo'minov, A. Sh. "Sport pedagogik mahoratini oshirish." *Gandbol) o'quv qo'llanma– Toshkent: "Ilmiy-texnika axboroti-press nashriyoti* 200 (2021).
7. Muminov A. Sh. Metodi uluchsheniya ekstremnoy meditsinskoy pomoshchi pri politravme (sovremenniy aspekt) //Yevraziyskiy jurnal meditsinskix i yestestvennix nauk. – 2023. – T. 3. – №. 1 Part 1. – S. 152-155.
8. Mo'minov A. Sh. Malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – S. 12-15.
9. Mo'minov A. Sh. Gandbolchi-talabalarda tanani chap va o'ng tomonga aylantirish ta'sirida vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarining o'zgarish dinamikasi //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 42-44.
10. Akbarov A., Allamuratov Sh. I., Ernazarov G. N. [Korrelyatsiya mejdu antropometricheskimi parametrami i dvigatelnoy aktivnosti studentov nesportivnix fakultetov](#) //Innovatsionniye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayuyeyego pokoleniya. – 2020. – S. 207-210.