

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH

Ikromov Ulug‘bek Ismoilovich

Sport o‘yinlari bo‘yicha Respublika oliy sport mahorati maktabining gandbol bo‘yicha treneri

O‘zbekiston erkaklar milliy terma jamoasining bosh treneri

Mo‘minov A.Sh.

O‘zDJTSU, p.f.b.f.d (PhD), dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14610574>

Dolzarbligi: Mamlakatimizda ko‘pdan-ko‘p xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchilarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishni ta‘minlaydi. Shu boisdan zamonaviy sport musobaqalarida o‘zaro raqobatning keskinlashuvi va sport natijalarining to‘xtovsiz o‘sib borishi o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondashishni taqozo etadi.

Tadqiqotning maqsadi: Malakali gandbolchilarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar majmuasining ta‘sirini o‘rganish hamda kuch sifatini takomillashtirish vosita va usullarini nazorat qilish orqali sportchilarni musobaqalarga tayyorlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Mavzu yuzasidan ilmiy adabiyotlar va mahalliy hamda xorijiy olimlarning ilmiy tadqiqotlarini, amaliy tajribalarini o‘rganish.
2. Yillik mashg‘ulotlar davrida o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy nazariy tomonlarini o‘rganish va tahlil qilish.
3. Malakali gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida kuch sifatlarini o‘sish sur‘atini tekshirish va qo‘llanilgan usullarni samaradorligini pedagogik tajribada asoslash.

Tadqiqotning obyekti: Chiqchiq shahrida joylashgan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining “SKUF” gandbol jamoasida shug‘ullanuvchi malakali gandbolchilarning kuchni rivojlantirish bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarini nazorat va tahlil qilish.

Tadqiqotning predmeti: Tadqiqotning obyekti qilib olingan O‘zDJTSU “SKUF” gandbol jamoasida shug‘ullanuvchi malakali gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulotlarida kuch tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan vosita va usullar o‘rganildi.

Tadqiqotning usullari:

1. Sport sohasidagi ilmiy adabiyot va ilmiy metodik maqolalar hamda ilmiy ishlarning tahlili.
2. Pedagogik nazorat.
3. Matematik-statistika

Tadqiqotning tashkiliy va uslubiy yechimi.

Tadqiqot ishlari O‘zDJTSU “SKUF” erkaklar jamoasida 2023-2024 yillar davomida olib borildi. Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy tadqiqotlar, olimlarning amaliy tajribalari o‘rganildi va ular asosida tadqiqotlar o‘tkazildi. Tadqiqotning kontingenti qilib jamoadan 10 nafar gandbolchi tajriba guruhiga hamda 10 nafar gandbolchi nazorat guruhiga saralab olindi va pedagogik tajriba o‘tkazildi.

Pedagogik kuzatuv davrida 18-22 yoshli gandbolchilar ko‘rib chiqildi. Tajribada umum qabul qilingan uslublar qo‘llanilib, mashg‘ulot jarayonida pedagogik kuzatishlar olib borildi.

Uning maqsadi gandbolchilarda kuch qobiliyatlarni aniqlashdan iborat.

Nazorat mashqlari va ko‘rsatkichlarini baholashni qabul qilish uslubiyoti – gandbol to‘pini uzoqlikka otish, vazni 1 kg. bo‘lgan to‘pni otish, turgan joydan uch hatlab sakrash, turgan joydan yuqoriga sakrash bo‘lib, natija V.M.Abalakov tomonidan yaratilgan sakrash asbobi yordamida aniqlandi. Bundan tashqari shug‘ullanuvchilarning kuch sifatini aniqlash maqsadida 30 s. mobaynida devordagi mo‘ljalga to‘pni uzatib qaytib ilib olish kabi nazorat me‘yori qabul qilindi.

Har bir test nazorat me‘yorini qabul qilishda 3 ta urinish berilib, eng yaxshi natija hisobga olindi.

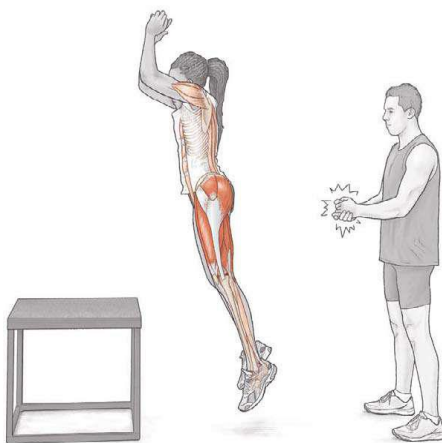
Yuqori malakali gandbolchilarning kuch sifatleri darajasi tayyorgarligini maxsus testlar bo‘yicha ko‘rsatkichlari (tadqiqot boshida, n=20)

1-jadval.

№	Test	Nazorat guruhi, n=10			Tajriba guruhi, n=10		Nisbiy o‘lish, %		P
		$\bar{x} \pm \sigma$		, %	$\bar{x} \pm \sigma$	V, %			
1.	Gandbol to‘pini uzoqlikka otish (m)	35,4±2,18		6,16	37,3±1,37	3,67	5,09	2,3 3	>0,0 5
2.	Vazni 1 kg. bo‘lgan to‘ldirma to‘pni uzoqlikka otish, (m)	O‘ng qo‘l	25,8±1,32	5,12	27,2±1,86	6,84	5,15	2,06	<0,0 5
		Chap qo‘l	15,2±1,69	11,12	16,1±1,39	8,63	5,59	1,35	<0,1
		Ikki qo‘l bilan bosh orqasidan	9,5±2,82	29,68	10,2±1,58	15,49	6,86	1,66	<0,1
3.	30 s. mobaynida devordagi mo‘ljalga to‘pni uzatib qaytib ilib olish (oralik 3 m)	19,2±2,82		9,74	21,8±1,87	12,39	11,93	2,66	>0,0 5

4.	Turgan joyidan 3 hatlab sakrash (sm)	737±16,3	2,21	754,2±10,9	1,45	2,28	2,85	>0,05
5.	Balandlikka sakrash (sm) Abalakov usulida	24,4±3,15	12,91	27,1±4,56	16,83	9,96	1,64	<0,1

Tadqiqot davomida yuqori malakali gandbolchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilgan mashqlar majmuasi



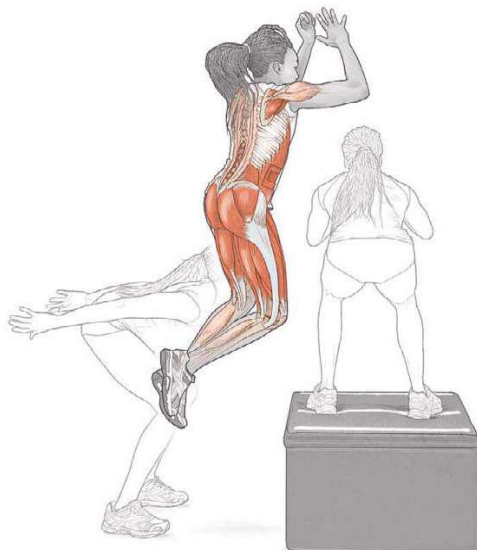
Mashqni bajarish. Oyoq mushaklarini tezkor-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish uchun mashqlar

1. O'rtacha o'lchamda va unga oson sakrab chiqishga imkon beruvchi plioboksni tanlang. Plioboks oldiga turing, so'ng to'liq o'tirishning to'rtidan bir qismini tashkil etuvchi holatga tushing. Bu yerda oyoqlar sportcha turish yoki baland start holatidagi kabi tizza bo'g'imlaridan taxminan shunday burchak ostida bukiladi.

2. Murabbiy yoki sherik signali (qarsak, buyruq yoki biron-bir harakat) bo'yicha siz plioboksga tezda sakraysiz.

3. Ushbu harakat tashqi yuklamasiz qutiga sakrashga o'xshaydi. Bunday hollarda oyoqlarni tos-son, tizza va boldir-panja bo'g'imlaridan keskin, portlovchi to'g'rilanishiga urg'u beriladi.

4. Plioboksga iloji boricha tez sakrab chiqish lozim; ikkala oyoq panjasi uning yuqori yuzasiga bir vaqtda tegishi kerak. Qutidan tushing va mashqni takrorlash uchun dastlabki holatni egallang.



Mashqni bajarish: Tanani burish bilan plioboksga sakrash

1. Balandligi sizning tayyorgarlik darajangizga mos bo'lgan plioboksni tanlang. Ushbu mashq harakatsiz holatdan sakrash yoki qarshi harakat bilan sakrash kabi bajarilishi mumkin.

2. Ushbu harakatni tananing pastki qism mushaklari hisobiga bajarish bilan yuqoriga sakrang. U qo'llarda yuqoriga siltanish bilan kuzatilishi mumkin.

3. Qo'llar, yelkalar va bosh istalgan yo'nalishda harakatlanganda, sakrashda tanani burishni boshlang. Burilish gavdadan boshlanib, ortidan tanaing pastki qismlari davom etadi.

4. Burilish burchagi tananing yuqori qismlarini joylashishi bilan aniqlanadi. U muayyan sport turi talablaridan kelib chiqib, 90° dan 360° gacha tashkil etishi mumkin. Qo'nishda tananing yuqori qismi istalgan yakuniy holat yo'nalishiga qaragan bo'lishi kerak. bir vaqtda ikkala oyoq panjasiga qo'nish lozim. Bu o'z navbatida barqarorlikni ta'minlaydi.

Tananing yuqori qismidagi mushaklarni tezkor-kuch ko'rsatkichlarini rivojlantirish uchun mashqlar



Bir oyoqda turib ikki qo'lda Bir qo'lda to'ldirma To'ldirma to'pni o'tirishdan portlovchi uloqtirish to'ldirma to'pni uloqtirish to'pni uloqtirish

Yuqori malakali gandbolchilarning kuch sifatleri darajasi tayyorgarligini maxsus testlar bo'yicha ko'rsatkichlari (tadqiqot oxirida, n=20)

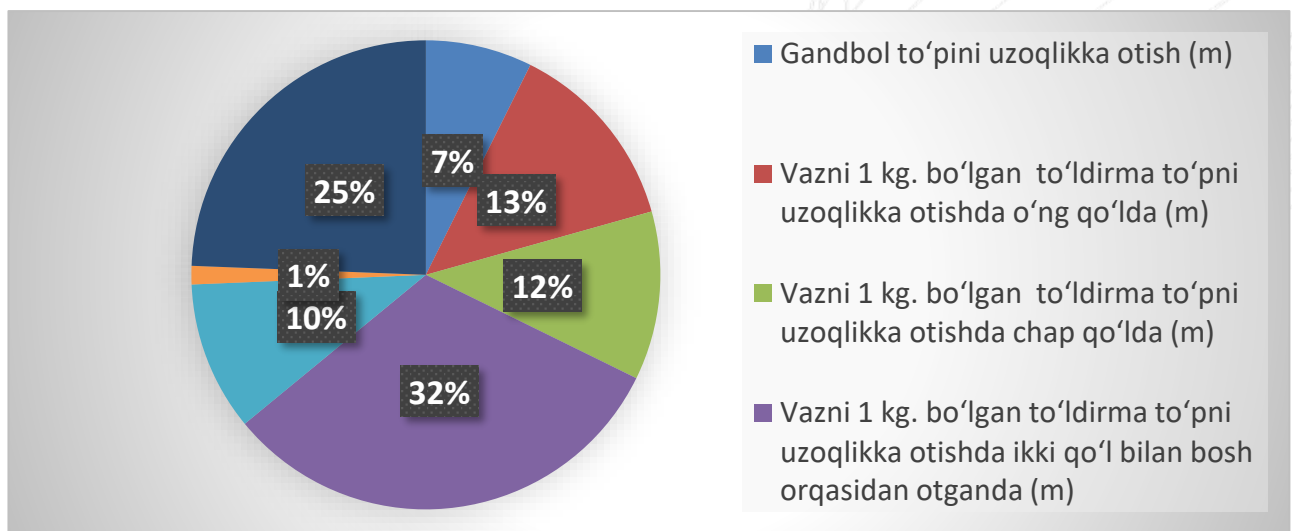
2-jadval.

№	Test		Nazorat guruxi		Tajriba guruxi		Nisbiy o'sish, %	t	P
			$x \pm \sigma$	V, %	$x \pm \sigma$	V, %			
1.	Gandbol to'pini uzoqlikka otish (m)		37,3 $\pm$ 1,37	3,67	39,5 $\pm$ 2,54	6,43	5,9	2,41	<0,01
2.	Vazni 1 kg. bo'lgan to'ldirma to'pni uzoqlikka otish, (m)	O'ng qo'l	27,2 $\pm$ 1,86	6,84	30,1 $\pm$ 2,15	7,14	10,66	3,23	<0,001
		Chap qo'l	16,1 $\pm$ 1,39	8,63	17,6 $\pm$ 1,25	7,10	9,32	3,23	<0,001
		Ikki qo'l bilan bosh orqasidan	10,2 $\pm$ 1,58	15,49	12,8 $\pm$ 2,05	16,02	25,49	3,18	<0,001

3.	30 s. mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish (oraliq 3 m)	21,8±2,7	12,39	23,6±1,84	7,80	8,26	1,74	<0,05
4.	Turgan joyidan 3 hatlab sakrash (sm)	754,2±10,9	1,45	761,9±8,15	1,07	1,02	1,79	<0,05
5.	Balandlikka sakrash (sm) Abalakov usulida	27,1±4,56	16,83	32,4±4,86	15	19,56	2,51	<0,01

Xulosa

Tajriba guruhining kuch sifatleri darajasi tayyorgarligini maxsus testlar bo'yicha ko'rsatkichlarining nisbiy o'sish farqlari



Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida olib borilgan tadqiqotlar o'z samarasini berdi. Tadqiqotda qo'llanilgan barcha testlarning nisbiy o'sish samaradorligi tajriba guruhida yuqori. Testlarning tajriba guruhidagi statistik xarakteristikalarining nisbiy farqi tajriba boshidagiga nisbatan **11,46 %** ga yaxshilanganini ko'rishimiz mumkin.

REFERENCES

1. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивні ігри, 2022. №2.
2. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси // фан-спортга Учредители: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. – №. 6. – С. 33-35.

3. 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.
4. Мўминов, А. Ш. "Спорт педагогик маҳоратини ошириш." *Гандбол) ўқув қўлланма—Тошкент: “Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти* 200 (2021).
5. Муминов А. Ш. Методы улучшения экстренной медицинской помощи при политравме (современные аспекты) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 152-155.
6. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
7. Мўминов А. Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 42-44.
8. Фозилов Х. Қ., Тулаганов Ш. Ф. Бурчак ўйинчиларининг техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 67-74.
9. Тулаганов Ш. Ф., Фозилов Х. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 18-20.
10. Тўлаганов Ш.Ф., Мўминов А.Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чакқонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Фан-спортга. – 2021. – №. 1. – с. 23-25.
11. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.
12. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" *Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - “METHODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.*
13. Mo‘minov A. Sport o‘yinlarida shug‘ullanuvchi sportchilarning gandbol sport turi bo‘yicha jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik darajasini tekshirish // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – С. 927-930.
14. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
15. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
16. МЎМИНОВ А., РАХМАТИЛЛАЕВ М. Technology of development of speed qualities of young handball players //O'zMU xabarleri. – 2022. – Т. 1. – №. 10.

17. Muminov A. Sh. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – T. 5. – №. 03. – C. 247-258.
18. Мўминов А. Ш. ГАНДБОЛЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – T. 2. – №. Special Issue 1. – C. 246-253.
19. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS'WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – T. 5. – №. 03. – C. 247-258.
20. Mo‘minov A. SPORT O‘YINLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING GANDBOL SPORT TURI BO‘YICHA JISMONIY TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK DARAJASINI TEKSHIRISH // NamDU Ilmiy Axborotnomasi. – 2024. – №. 11. – C. 927-930.
21. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – C. 86-91.
22. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - “METODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.