

ТУРЛИ ТОИФАДАГИ ДАРВОЗАБОНЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН БЕРИЛАДИГАН ЮКЛАМАЛАР ТАҲЛИЛИ

Азимкулов Бекзод Абдулатифович

ЎзЖДТСУ мустақил изланувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15104265>

Аннотация. Мазкур мақолада турли малакали дарвозабонларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича тадқиқот ишлари олиб борилган ва ушбу тадқиқотларда дарвозабонларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришига қаратилган восита ва услубларнинг самарадорлиги ҳақидаги маълумотлар баён этилган.

Калит сўзлар. Рационал, ҳаракат, дарвозабон, мусобақа, цикл, жисмоний сифатлар, машгулот, истеъдод, машқ.

АНАЛИЗ НАГРУЗОК, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВРАТАРЕЙ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ

Аннотация. В статье представлены исследования по развитию физических качеств вратарей различной квалификации и приведены данные об эффективности средств и методов, направленных на развитие физических качеств вратарей в этих исследованиях.

Ключевые слова. Рациональный, движение, вратарь, соревнование, цикл, физические качества, тренировка, талант, практика.

ANALYSIS OF LOADS GIVEN FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF GOALKEEPERS OF DIFFERENT CATEGORIES

Abstract. This article presents research on the development of the physical qualities of goalkeepers of various qualifications, and presents data on the effectiveness of the means and methods aimed at developing the physical qualities of goalkeepers in these studies.

Keywords. Rational, movement, goalkeeper, competition, cycle, physical qualities, training, talent, exercise.

Жаҳондаги энг маҳоратли дарвозабонларни кузатганимизда шу нарса аниқландики, ҳар бири ўз имкониятларини намоиш этишди. Бунда асосан танани чиниққанлиги алоҳида эътироф этилади. Дарвозабон учун ўзининг шахсий хусусиятларидан ўзи устида ишлаш, мақсадини аниқ билган ҳолда ҳаракат қилиш, мақсадга етиши йўлида ҳаракатчанлик ва қаттиққўллик, довюраклик шуғулланаётган спорт мусобақаларида мукамал бўлишлиги керак. Шу билан бирга дарвозабон жамоа учун ҳамма жавобгарлик ва вазифаларини бажаришга тайёр бўлишлиги билан ажралиб туради.

Куйида келтирилган муаллифлар томонидан қайд қилинган маълумотларга биноан,

йиллик цикл давомида гандболчиларнинг тайёргарлиги ўртача 30-40 расмий учрашувлар асосида амалга оширилади. Жисмоний сифатлар ривожланишига таъсир қилувчи ушбу ўйинлар юкламаларининг нафақат етарлича даражада сезиларли қийматга эга бўлиши, балки маълум бир аниқ тузилишга эга бўлиши ҳам қайд қилинади. Кўпгина машғулотлар машқлари юкламалари ҳам айнан ушбу кўринишдаги тузилишга эга бўлиши талаб қилинади.

Ўйинлар оралиғидаги циклларда бу ҳолатни шундай кўринишда тақсимлаш талаб қилинадики, бунда мураббий бир вақтнинг ўзида иккита, кўпинча ҳолатларда бир-бирига қарама-қарши (конкурент) вазифаларни ҳал қилишига тўғри келади.

Биринчидан, кўп йиллик цикл давомида юкламалар қийматини тўлқинсимон кўринишда ошириб бориш ва айниқса, чегаравий даражага яқин (чегаравий даража фақат мусобақа ўйинларида амалга оширилади) юкламага эга бўлган машғулотлар сонини ошириш белгиланади. Фақат ушбу кўринишдагина, талаб қилинган даражадаги жисмоний ва тактик-техник тайёргарликка эришиш мумкин. Иккинчидан, ўйинлар оралиғидаги циклларда албатта, юкламаларни камайтириш (уларнинг сони ҳар доим ўйинлар сонига нисбатан биттага кам бўлиши: агар, ўйинлар 40 та бўлса, у ҳолда ўйинлар оралиғи цикллари сони 39 бўлиши) талаб қилинади. Бу ҳолат гандболчиларнинг навбатдаги ўйинга оптимал ҳолатда келиши учун амалга оширилиши зарур ҳисобланади. Бу кўринишдаги ёндашувда машғулотлар ва мусобақа юкламаларининг бир бутун ягоналигини таъминлашга эришилади.

Гандболчидан ҳар бир ўйинда турли хилдаги жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён қилиниши талаб қилинади. Жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён қилинишини машғулотларда ўрганиш керак ва айниқса, махсус ўйин вазифалари ҳал қилинувчи машқларда ўрганиш талаб қилинади. Агар, гандболчи ўзининг жисмоний имкониятларини машғулотларда чегаравий даражада намоён қила олишга ўргатилмаса, у ҳолда ўйин вақтида ҳам у бу имкониятлар даражасини талаб қилинган даражада намоён қила олмайди. Шундай қилиб, жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён бўлиши умумий спорт машғулотларининг ва хусусий-жисмоний тайёргарликнинг сифатини белгилаб беради. Шунингдек, эса сақлаш керакки, ўйинчи қанчалик даражада истеъдодли бўлмасин, барибир максимал даражадаги спорт ютуқларига у фақатгина машғулотларга имконияти борица ўзини бағишлаш орқалигина эришиши мумкин. Яхши даражадаги бор кучини сарф қилиш шундай кўринишдаги жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига олиб келадики, яъни уларнинг структураси ўйин ҳолатига мос келади.

Бир қатор муаллифларнинг амалга оширган тадқиқотлари натижасида қайд қилинишича, спортда машғулотлар жараёни қуйида келтирилган учта асосий қоидалар

билан тавсифланади:

1) спорт машғулоти йил давомида амалга оширилувчи ва спортда ихтисослаштириш йўналишида нисбатан кўпроқ даражадаги йиғилиб боровчи (кумулятив) таъсир самарасини кафолатловчи кўп йиллик жараён сифатида тузиб чиқилади;

2) ҳар бир навбатдаги машғулоти машқлари худди ундан олдинги амалга оширилган машғулоти машқлари миқдори кўпайтирилиб, уларни мустахкамлайди ва чуқурлаштиради;

3) машғулоти ўртасидаги дам олиш оралиғи қайта тикланишни кафолатловчи ва иш қобилиятини оширувчи умумий тенденция чегара диорасида ушлаб турилади ва бунда машғулотиларнинг мезо- ва микроцикллари доирасида маълум бир аниқ шароитларда қисман қайта тикланиш фонида машғулотилар амалга оширилишига рухсат берилади, бу ҳолатда юкламалар ва дам олишнинг тигиз режими юзага келтирилади.

Берилган аниқ шароитларда машғулоти машқларининг ижобий таъсир самарасининг кетма-кетлиги (меросийлиги) даражасини нисбатан имкони борица кўпроқ даражада таъминлаш, улар орасида оқлаб бўлмайдиган кўринишдаги танаффусларни бартараф қилиш ва машқ қилиш жараёнида “регресс”га олиб келувчи ҳолатларни минималлаштириш асосида тузиб чиқилса мақсадга мувофиқ бўлади. Бу ҳолат спорт машғулотиларининг узлуксизлиги тамойилининг мазмун-моҳиятини ташкил қилади. Бу қонданинг тамойил жиҳатидан услубий мазмун-моҳияти шундаки, талаб бўйича машғулоти машқлари оралиғида ортиқча давомийликка йўл қўйилмайди, улар ўртасида ўзаро кетма-кетликдаги меросийлик таъминланади ва ўз-ўзидан тараққий этиб боровчи ютуқларнинг қўлга киритилиши учун шароит яратилади.

Келтирилган маълумотларга биноан , машғулотилар юкламаларидан кейин организмнинг турли хил функционал имкониятларининг қайта тикланиши бир вақтда амалга ошмаслиги ва мослашиш (адаптация) жараёнларининг гетерохронлик тавсифларга эгаллиги тамойил жиҳатидан ҳар куни машқ қилиш ва кунига бир марта ҳам қандайдир ҳаддан ортиқ чарчаш ёки ҳам меъёридан ортиқча машқ қилишларсиз машқларни бажариш имкониятини беради. Машғулоти жараёнининг узлуксизлиги алоҳида машқлар, алоҳида машғулотилар ёки мусобақаларнинг, шунингдек спортчининг иш қобилияти ҳолати ва тайёргарлигининг алоҳида цикллариининг даражаси ва таъсир қилиш давомийлигига боғлиқ ҳисобланади.

Қатъий тартибдаги машғулотиларнинг самараси ҳар бир машғулоти машқлари ва мусобақа доимий равишда бир-бирининг устида йиғилиб боради, натижада кумулятив машғулотилар самараси юзага келади, бу ҳолат алоҳида машқлар ёки машғулотиларга

тегишли бўлмасдан, балки турли хилдаги самарасининг умумий бирлигидан ташкил топади ва спортчи организмда сезиларли даражадаги адаптацион (мослашиш) ўзгаришларга олиб келади, унинг функционал имкониятлари ва иш қобилияти ортишини таъминлайди. Бироқ, тайёргарлик ҳолатида бу кўринишдаги ижобий ўзгаришлар спорт машғулотларининг тўғри тузиб чиқиши ва етарлича даражада давомийликдаги вақт асосида юзага келади. Шундай қилиб, яқин машғулотлар самараси (ЯМС), машғулотларнинг из самараси (МИС) ва кумулятив машғулотлар самараси (КМС) ўртасидаги ўзаро таъсирлашишлар спорт машғулотлари жараёнининг узлуксизлигини таъминлайди. Бир-биридан кейин келувчи машғулотларда муддатидан олдинги машғулотлар самара йўналиши ва вақт бўйича ўзаро боғлиқликда бўлиши талаб қилинади. Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда, гандбол машғулотларининг узлуксизлиги тушунчаси машғулотлар ўртасидаги вақтинчалик ораликлар тайёргарликнинг барча турлари бўйича муддатидан олдинги самараларининг ўзаро боғлиқлигини таъминлаши зарур.

Муддатидан олдинги машғулотлар самараларининг ўзаро таъсирлари ижобий, нейтрал ёки салбий бўлиши мумкин. Муддатидан олдинги машғулотлар самараларининг фақат ижобий таъсирлашишларигина жисмоний тайёргарликнинг узлуксизлигини рўёбга оширилишини таъминлаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади: Турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланиладиган восита ва услубларни ўрганиш ҳамда юкламаларнинг сифат даражасини баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Тадқиқотимизнинг мақсадига эришишда биз қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

1. Турли тоифадаги дарвозабонларнинг машғулот жараёнини ўрганиш.
2. Дарвозабонларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва услубларни, машғулот юкламаларини баҳолаш.
3. тадқиқот давомида амалга оширилган ишлар, тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга тадбиқ этиш.

Тадқиқотнинг усуллари.

1. Илмий адабиётлар ва илмий тадқиқотлар таҳлили.
2. Педагогик назорат.
3. Тестлар қабул қилиш.
4. Маемирик ҳисоблаш.

Тадқиқот ишининг ташкил этилиши ва ўтказилиши. Тадқиқот ишлари 2024 йил давомида борилди. Бунда Ўзбекистон чемпионати олий лигада иштирок этувчи етакчи жамоаларнинг турли тоифадаги дарвозабонларини жисмоний тайёргарлиги назорат

қилинди.

Тадқиқот муҳокамаси. Турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилиш. Аниқланишича, цикл кўринишидаги тавсифлар машғулоти машқларининг, машқлар, микроцикллар, мезоцикллар, макроциклларнинг маълум бир вақт оралиғида такрорланишида ўз ифодасини топади.

Гандболда давомийлиги бўйича кўп сондаги циклларнинг мавжудлиги уларни таркиби ва вазибаларига боғлиқ ҳолатда тизимлаштириш имконини беради. Масалан, цикллар юкламаларнинг гандболчиларда қандайдир битта жисмоний сифатга таъсир кўрсатишга йўналтирилиши билан режалаштирилиши мумкин. Агар, бу ҳолатда тезлик сифати олинган бўлса, у ҳолда мураббий тўлиқ ҳолатда ўйинлар оралиғидаги циклда унинг турли хилда намоён бўлишини такомиллаштириш устида ишлашга эътибор қаратиши мумкин.

1-жадвал.

Олий лига мусобақаларида иштирок этувчи турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний ҳолатини баҳолашда қўлланилган тестлар бўйича кўрсаткичлари.
(тадқиқотдан олдин)

Ф.И.О.	30м югуриш	Жойида н 3 хатлаб сакраш	Жойидан туриб узоққа тўп (1кг) улоқтириш		100м га моксимо н югуриш	6м масофа га чиқиш
			Ўнг қўл	Чап қўл		
Абдуллаев Ж ХТСУ (ОТМК)	4,85	715	26,5	15,5	23,1	18,2
Шарипов Р СУ (ОТМК)	4,75	690	24,5	14,0	23,3	18,3
Турсунов А КМС(СКИФ)	5,15	670	23,5	13,5	23,9	19,1
Турсунбоев О 1-разряд (СКИФ)	5,35	660	23,0	13,0	24	19,6

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, Олмалик жамоасини 1-дарвозабони Абдуллаев Жасур 30м га югуришда 4,85с келди , жойидан 3 хатлаб сакрашда 715см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 26,5см , чап қўлда эса 15,5см га улоқтирди, 100м моксимон югуришда 23,1с га келди 6м ли масофага чиқиш

тестида 18,2 с натижани кўрсатди. Олмаликнинг 2-дарвозабони Шарипов Руслан 30м га югуришда 4,75 с келди, жойидан 3 ҳатлаб сакрашда 690см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоктиришда ўнг қўлда 24,5см, чап қўлда 14,0см га улоктирди, 100м га моксимон югуришда 23,3с да келди, 6м масофага чиқишда эса 18,3с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 1-дарвозабони Турсунов Азиз 30м га югуришда 5,15с, , жойидан 3 ҳатлаб сакрашда 670см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоктиришда ўнг қўлда 23,5см, чап қўлда 13,5см га улоктирди, 100м га моксимон югуришда 23,9с да келди, 6м масофага чиқишда эса 18,3с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 2- дарвозабони Турсунбоев Огабек 30м га югуришда 5,35с, , жойидан 3 ҳатлаб сакрашда 660см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоктиришда ўнг қўлда 23,0см, чап қўлда 13,0см га улоктирди, 100м га моксимон югуришда 24с да келди, 6м масофага чиқишда эса 19,6с натижани кўрсатди.

Биз бу натижаларни янада яхшилаш учун тадқиқот давомида куйидаги машғулот усулларини қўладик.

Дарвозабонларни машқ қилиш услубиятининг хусусиятлари. Дарвозабон атлетик тузилишига, баланд бўйли ва сакровчанликка эга бўлиши керак. Бу эса унга жарима майдончасида ўйин олиб боришда устунликни таъминлайди, асробат каби ҳаракатчан, эпчил бўлишига, рақибдан ўзиб кетиш, тўпни ҳар қандай ҳолатда тўхтатиш ва тутиб олиш ёки муштар ёрдамида қайтаришга ёрдам беради. Дарвозабон дарвозада позитсияни тўғри танлаб олиши, чиқишларда дадил ҳаракатланиши, дарвоза ёнида ҳимояни ташкил эта олиши, қарши ҳужумни тез бошлай олиши керак.

Дарвоза чизиги ёнида жой эгаллагач, дарвозабон зарба бурчагини торайтириш, ҳар иккала томондан бериладиган зарбани қайтариш учун қулай имкониятларни қўлга киритишга интилиш керак.

Дарвозабонни чиқишларидаги ўйини унинг бўйига, сакровчанлиги, тезкорлиги, энг юқори сакраш нуқтасида жойлашган ҳолда тўпни тутиб олиш ёки уриб чиқариш учун қулай вақтни танлаш қобилиятига боғлиқ бўлади.

Зарба қанчалик ўткир бўлса, дарвозабон ён томонга шунча кўп силжийди.

Ҳаммаси осондек туйилади. Бироқ, ушбу оддий қоидаларга дарвозабон муайян ўйин вазиятига боғлиқ ҳолда, доимо ўзгаришлар киритади. Шунингдек рақибларни эҳтимолли ҳаракатларини ҳам ҳисобга олиш керак.

Тўпни кўздан йўқотмаслик муҳимдир, узоқдан отилган, кутилмаган тўплар ўта хавфли. Тўп шиддат билан учиб келиб, дарвозага яқинлашганда кўп ҳолларда бирдан пасаяди. Агар дарвозабон тўпни отилгандан сўнг кўриб қолса, дарвозани ҳимоя қилишга улгурмаслиги мумкин.

Тўп жарима майдончасида бўлса, бироз олдинга силжиши керак. Шунда зарбалар бурчагини қисқартирган ҳолда дарвозани яхшироқ ҳимоя қилиш мумкин бўлади. Бироқ тўпни дарвозабон устидан отилишидан қўрқиш керак. Буни кучи бўлмаган осма зарба орқали амалга ошириш мумкин. Дарвоза чизигига қайтиб, отилган тўпни илиб олишга улгириши мумкин. Дарвозабон учун ўта мураккаб вазият у биланрақиб ўйинчирупара келганда юзага келади. Бу ҳолда алданма ҳаракатлар (финт) гачалғимасликучун, эътиборни рақибгаэмасбалки тўпгақаратилиши лозим.

Кўпгина муаллифлар таъкидлашича дарвозабонни якка тартибдаги тактиктайёргарлигига ҳимоя ва ҳужумдаги умум жамоавий ўйин, кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Дарвозабонларнинг тактик билимлари ўйин давомида унинг техник маҳорати ва жисмоний тайёргарлигини тўлақонли равишда қўлланишигааянада таъсиркўрсатади. Шунинг учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлиги масаласига жиддий эътибор қаратиш лозим.

Дарвозабон тактикасида қуйидагилар фарқланади:

- ҳимоядаги ҳаракатлар;
- ҳужумдаги ҳаракатлар;
- шериклар ҳаракатини бошқариш;

Ҳимоядаги дарвозабон ҳаракатлари.

Дарвозабоннинг асосий вазифаси ўз дарвозасини бевосита ҳимоя қилиш. Бунда “дарвозадаги ҳаракатлар” ни ажратиш мумкин.

Дарвозадаги ҳаракатлар. Дарвозани рақибнинг якунловчи тўп отишдан бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилади:

1. Позитсия (жой) танлаш. Жойни тўғри танлаш дарвозабонга камроқ куч сарифлаш ҳамда рақиб зарбаларини қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда тўпга эгалик қилувчухужумкор жамоа ўйинчисининг жойлашган ўрнини яъни зарба берилиши мумкин бўлган бурчакни ҳисобга олиш керак. Бурчак қанчалик ўткир бўлса дарвозабон тўпга эгалик қилувчи ўйинчига нисбатан олдиндаги устунга шунчалик яқинроқ жойлашади. Марказ бўйлаб ҳужумдарвозабон тўп отилиш бурчагини камайтириш ва дарвозани истаган бурчагига йўналтирган тўпни қабулқилиб олишини енгиллаштириш учун бирмунча олдинга силжиши керак.

Жойни тўғри танлайдиган дарвозабон камдан кам ҳолларда йиқилади, бу эса рақиб тўпни тўғридан тўғри дарвозабонга узатётгандек фикр уйғотади айнан шу жойни тўғри танлаши қобилиятиниюқори баҳолашдир.

2. Дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини муфассал ўрганиб чиқиб, рақиб пеш

кадамларининг ҳар бирига ўзига хос ҳаракат тузади. Буёса пазитсия танлашни осонлаштиради. Шунинг учун дарвозабон (тоғри пазитсия)дан у ёки бу томонга силжиб, мантиққа мувофиқ ҳаракатланилади.

3. Ўз ҳаракатларининг кучли ва суғ томонларини билиш.

Алоҳида ҳолларда ўйинда йиқилган ҳолда тўпни қабул қилиб олиш қулай бўлган томонда дарвозанинг катта қисмини тарқ этади. Бу дарвозани кўпроқ қисмини беркитиш учун пазитсияни тўғри танлаш учун имкон яратади.

Жой (пазитсия) танлаш қобилиятини такомиллаштириш доимо машққилиш, ҳар бир тайм давомида катта диққат эътиборли ва ҳотиржамлик ва дадилликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаш дарвозабонга зарбани нейтраллаш учун техник усулни тўғри бажариш имконини беради. Бунда дарвозабон дарвозада эгаллаган пазитсиясини ҳисобга олади.

Дарвозабон ўйин ҳимоя вақтида шериклари билан аниқ келишиб ҳаракатланишда ишончлироқ бўлади. Дарвозабон ўйин биринчидан, машқ қилиш, ўртоқлик ватақвимий ўйинларжараёнидатакомиллашади; иккинчидан, дарвозабонни ўйинчилари билан олдиндан келиши олганига кўпжиҳатдан боғлиқ бўлади. Шунингдек, шериклар билан уларга дарвозабондан қандай тўпни қабул қилиб олиш қулайлигини келишиб олиш керак.

Дарвозабон бухусусиятларни ҳисобга олиши керак. Бундан ташқари, тўпни ўйинга киритишда, умумий қоидага риоя қилиш лозим: шерикка тўпни рақибдан узокроқ томонга узатиш керак (рақиб тўпни тўсиб олмаслиги учун).

Олий тоифали дарвозабонлар қисқа ва ўртача узатишларни хуш кўришади, чунки улар аниқроқдир.

Дарвозабон учун ҳар бир ўйин бутун диққат эътиборини жамлаш қобилияти ҳамма муҳим ҳисобланади. Бу психология ҳислатларни ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Ўйинга соғланиш қобилияти кўп жиҳатдан дарвозабонни мувоффақиятли ўйинини белгилаб беради. Албатта, ҳар бир дарвозабон ўйинга ўзига хос тарзда соғланади ва ҳеч ким бу борада аниқ тавсия беролмайди. Турли дарвозабонлар бунини қандай амалга оширишгани қизиқиш уйғотади. Шу тариқа юқорида келтирилган маълумотларга хотима сифатида шунини айтиш мумкинки, мувоффақиятли ўйин олиб бориш учун дарвозабон атлетик хоссаларга юқори даражада ривожланган жисмоний ва руҳий ҳислатларга, рақиб ҳужумини қандай тарзда ривожланишинини олдиндан билиш қобилиятини, интинитсия ва дадилликка эга бўлиши керак. Бундай ҳислатларсиз дарвозабонга бирор ютуққа эришиш мушкул бўлади.

Юқори малакали дарвозабонни тайёрлаш кўп йиллик ва сер машаққат жараёндир. Дарвозабон жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг бирор босқичини эътиборга олмаслик мумкин эмас.

2-жадвал.

Олий лига мусобақаларида иштирок этувчи турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний ҳолатини баҳолашда қўлланилган тестлар бўйича кўрсаткичлари.

(тадқиқотдан олдин)

Ф.И.О.	30м югуриш	Жойидан 3 хатлаб сакраш	Жойида туриб узоққа тўп (1кг) улоқтириш		100м га моксимон югуриш	6м масофага чиқиш
			Ўнг қўл	Чап қўл		
Абдуллаев Ж ХТСУ(ОТМК)	4,70	722	27,2	16,0	21,3	17,0
Шарипов Р СУ(ОТМК)	4,70	695	25,5	15,0	22,1	17,0
Турсунов А КМС(СКИФ)	5,1	678	24,7	14,6	22,7	17,1
Турсунбоев О 1- разряд (СКИФ)	5,29	665	24,5	15,0	23	18,6

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, Олмалик жамоасини 1-дарвозабони Абдуллаев Жасур 30м га югуришда 4,70с келди , жойидан 3 хатлаб сакрашда 722см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 27,2см ,чап қўлда эса 16,0см га улоқтирди, 100м моксимон югуришда 21,3с га келди 6м ли масофага чиқиш тестида 17,0 с натижани кўрсатди. Олмаликнинг 2-дарвозабони Шарипов Руслан 30м га югуришда 4,70 с келди, жойидан 3 хатлаб сакрашда 695см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 25,5см, чап қўлда 15,0см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 22,1с да келди, 6м масофага чиқишда эса 17,0с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 1-дарвозабони Турсунов Азиз 30м га югуришда 5,1с, , жойидан 3 хатлаб сакрашда 678см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 24,7см, чап қўлда 14,6см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 22,7с да келди, 6м масофага чиқишда эса 17,1с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 2- дарвозабони

Турсунбоев Огабек 30м га югуришда 5,29с, , жойидан 3 ҳатлаб сакрашда 665см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоктиришда ўнг қўлда 24,5см, чап қўлда 15,0см га улоктирди, 100м га моксимон югуришда 23с да келди, 6м масофага чиқишда эса 18,6с натижани кўрсатди.

Тадқиқотдан сўнг маълум бўлдики, дарвозабонлар натижалар яхши томонга ўзгаришига эришдик.

Хулоса. Кузатувлардан шу нарса маълум бўлдики, дарвозабонларнинг жисмоний ҳаракатлари катта ахамиятга эга эканлиги яна бир бор ўз исботини топди. Жисмоний сифатларни ривожланиши бу ўз навбатида дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожланишига пойдевор бўлиб ҳизмат қилади.

Ўйин давомида ҳар бир ўйинчи тактик вазиятларни тезкорликда ва аниқ баҳолай олиши, аниқ қарорларни қабул қила олиши ва бир зумда уни рўёбга ошира олиши керак.

Ҳаракатланувчи объектга нисбатан реакция кўрсатиш тезкорлиги ёки танлаш тезкорлиги етарлича даражада ривожланмаган гандболчиларда тактик самарадорлик ҳар доим паст бўлиши қайд қилинади. Шу боис жисмоний сифатларни етарли даражада ривожланган бўлиши зарур.

Бу кўрстиб ўтилган барча сифатлар биргаликда олинган ҳолатда гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ташкил қилади.

Қандай жисмоний сифатнинг етакчилик қилиши ҳақида мутахассисларнинг фикрлари турли хилда ифодаланади. Турли хил муаллифлар томонидан ҳозирги кунда мавжуд бўлган барча амалий сифатлардан келиб чиққан ҳолда гандболчиларнинг барча жисмоний сифатларнинг ҳар томонлама мажмуавий кўринишда ривожланиши муҳимлиги ҳақида фикр билдириш имконини беради.

REFERENCES

1. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Хабибжонова Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
2. Мўминов А. Ш. Мусобақа олди даврида малакали марказ ўйинчиларини ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2024. – №. 7. – С. 17-22.
3. 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. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
4. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
 5. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.
 6. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.
 7. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонов Х. М. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.
 8. Исроилов Р. И. и др. ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.
 9. Кариева Р. Р. ВЗАИМОСВЯЗЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОК И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 73-76.
 10. Ш.Ф Тулаганов, Акромов Б. Н. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ-ЮНОШЕЙ С УЧЕТОМ ИХ ИГРОВЫХ АМПЛУА //Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta`lim, mashg`ulot– 2024. – №. 2. – С. 29-34.
 11. Mo`minov A. Sh. 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.