

GANDBOLSHILARDIN SHIDAMLILIQ SAPALARIN TÁRBIYALAWDIN USIL HÁM METODLARI HÁM OLARDIN ANALIZI

Utegenov Marat Bisenbaevich

Ajiniyaz atindagi Nokis mamleketlik pedagogikaliq instituti

Sport panleri kafedrası

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15754353>

Annotatsiya: *Shidamlilıqtı rawajlandırıwdın tiykarǵı quralı shınıǵıw aralıqlarında kritik tezlikke jaqın, teń hám bir az kóbirek pátte háreketleniw bolıp tabıladı. Bunday jumıslar tásiiri boyınsha organizmde kislorodtıń maksimal tutınılıwına sebep boladı hám uzaq waqıt dawamında onı joqarı dárejede saqlap turıw imkaniyatın beredi. Islep atırǵan bulshıq etlerdi energiya menen támiyinlew procesi — aralas, aerob-anaerob esaplanadı.*

Tayanish sozleri: *Insan iskerliginiń belgilengen jumıs kúshin qashanǵa shekem saqlay alıwın kórsetetuǵın waqıt shıdamlılıqtıń tiykarǵı ólshemi bolıp esaplanadı.*

Gandbolshınıń trenirovka processinde islewi nátiyjesinde sportshı jumıs qábiletininiń waqtınsha azayıwı sharshaw dep ataladı.

Bul qıyınshılıq artıwında yamasa jurists aldınnan nátiyjeli orınlaw múmkin bolmay qalıwında ańlatıladı. Eger, qandayda-bir jas sportshıda bir qıylı wazıypanı orınlaw usınıs etilgen bolsa, olar hár túrli waqıtta az dárejede sharshaydı. Bularǵa sebep sol sportshılardıń shıdamlılıq dárejesiniń hár qıylı bolıwı bolıp tabıladı.

Insan iskerliginiń belgilengen jumıs kúshin qashanǵa shekem saqlay alıwın kórsetetuǵın waqıt shıdamlılıqtıń tiykarǵı ólshemi bolıp esaplanadı.

Iskerliktiń bul túri menen shuǵıllanıwda sharshaw da saykes túrde hár qıylı boladı. Usınıń sebebinen sportta qanıgelesiw predmeti retinde tańlangan belgili iskerlikke salıstırǵandaǵı shıdamlılıq arnawlı shıdamlılıq dep ataladı.

Biz 1600 metrge juwırıwda, shıdamlılıq sapasın kórsetiwshi test boyınsha 5-6-klaslarda oqıwshı gandbolshınıń baslanǵısh tayarlıq basqıshındaǵı tayarlıqtıń dáslepki hám oqıw jılı aqırındaǵı kórsetkishlerin aldıq.

Ilimiy ádebiyatlar derekleriniń kórsetiwshi, shıdamlılıqtı rawajlandırıwda tómén hám kúshli shınıǵıwlardıń tásin, ásirese, 8-10 jaslı balalar sezgish boladı. 12-15 jasqa shekem bul shınıǵıwlardıń natıyjeliligi azayıp, shıdamlılıq turaqlılasadı yamasa biraz tóménleydi.

Sol maqsette maksimal nagruzkanı 75% tezlik penen juwırıw turaqlılıǵı boyınsha testler ótkerilgende ul balalarda 13-14 jasta, qızlarda bolsa 10 -13 jasta shıdamlılıqtı eń úlken ósiw dárejesi gúzetildi.

Hár bir seriyada tákirarlawlar sanı 3-4 márte boladı. Sport razryadına iye bolmaǵanlar ushın seriyalar muǵdarı 2-3 boladı, jaqsı tayarlangan adamlar ushın bul 4-6 esaplanadı.

Submaksimal quwatta islegende tezlik shıdamlılıǵı hár túrli jastaǵı hám tayarlıǵı kúshli adamlarda maksimal dawam etiw waqtı 50 s hám 4-5 minuttan artıq shınıǵıwlarda sáwlelenedi.

Mısalı, 10 jaslı balalar ushın 9 dan 90 s.qa shekem juwırıw waqtında juwırıw aralıǵı 50-400 m ge saykes keledi, 13 jaslı balalar bolsa 15 s tan 4 min 30 s ke shekemgi waqıtta, 90 -1600 m di basıp ótedi.

Aralıqta ; úlkenlerde joqarı maman sportshılar ushın juwırıw dawamılıǵı 20 s tan 2 minut 16 s aralıǵında boladı. Olar bul waqıtta 200 den 100 m ge shekemgi aralıqtı basıp ótedi.

Tezlik shıdamlılıǵı bunday islegende aralıqtıń qısqartılǵan kesindilerin joqarı tezlikte basıp ótiw jolı menen rawajlandırıladı.

Mısalı, 400 m ge juwırıwshı ushın 200 m den 3-5 márte. Keyin kesindiler uzınlıǵı artıp baradı. Olar bellesi aralıǵına jaqın, teń hám hátte biraz kóp bolıwı múmkin. Mısalı, 400 m ge juwırıwshı ushın 350-400 m aralıqtı tákirar (2-4 márte) úlken tezlikte basıp ótiw.

45 s-45 min. aralıǵında basıp ótiletuǵın aralıqlarda tezlik shıdamlılıǵın rawajlandırıwda energo támiyinleniw anaerob glikolitik kólemge (anaerob jemiriletuǵın glikogenlerdiń ulıwma muǵdarı) baylanıslı boladı.

Shınıǵıwları orınlawdıń tiykarǵı usılı - qayta, bir tákirarlawda dawam etiw waqtı 1 den 5 minutqa shekem. Háreket tezligi 80-85%. Bir seriyada tákirarlawlar sanı 4-6 márte. Tákirarlawlar arasında tánepis 4-8 min seriyalar arasında 10 -15 min. Shınıǵıwlar tereńrek tásir etiwı ushın 2-4 seriya orınlanadı.

Maksimal quwatta islegende tezlik shıdamlılıǵınıń dawam etiw waqtı 2-10 min. hám onnan kóp dawam etiw waqtındaǵı shınıǵıwları orınlawda sáwlelenedi. Usı bólek ishinde waqt shegarası aralıqları hár túrli jastaǵı shaxslar ushın bir qıylı emes.

Bul ayırma ásirese kishi hám orta mektep jasındaǵı balalarda ayqın kózge taslanadı.

Bul jaǵday balanıń ósiwi hám rawajlanıwı nátiyjesinde organizmde júz beretuǵın morfologiyalıq, funkional, júrek-qan tamır, nerv-bulshıq et hám basqa sistemalarındaǵı ózgerisler menen baylanıslı boladı. Joqarı maman sportshılardan bul bólimine 1500-5000 m ge juwırıwshılar, 400- 500 m ge júziwshiler, 3000, 5000 hám 10000 m; ge konkide juwırıwshılar kiredi.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıwdıń tiykarǵı quralı shınıǵıw aralıqlarında kritik tezlikke jaqın, teń hám bir az kóbirek pátte háreketleniw bolıp tabıladı. Bunday jumıslar tásiiri boyınsha organizmde kislorodtıń maksimal tutınılıwına sebep boladı hám uzaq waqt dawamında onı joqarı dárejede saqlap turıw imkaniyatın beredi. Islep atırǵan bulshıq etlerdi energiya menen támiyinlew procesi — aralas, aerob-anaerob esaplanadı.

Usı bólimde shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın ózgeriwsheń, qayta hám aralıq usıllar qollanıladı. Ózgeriwsheń usılda háreket tezligi ortashadan bellesi tezligine shekem bolıwı múmkin.

Ózgeriwsheń shınıǵıw «fartleka» usılı boyınsha ótkerildi bunda uzınlıǵı boyınsha hár túrli aralıqlar hár túrli tezliklerde basıp óiledi, yamasa bir qıylı kesindiler gezek penen joqarı hám tómén tezlikte basıp óiledi. Mısalı, konkide 10 aylanba juwırıwda, 1 aylanba tez -1 aylanba tómén ózgeriwsheń tezlikte basıp óiledi.

Jas gandbolshılardıń izertlew hám qadaǵalaw klasslarında shıdamlılıǵın tárbiyalaw (1600 metrge juwırıw) 6-keste

Klasslar	Toparlar	Testler	X±m	X±m	T	R
4	Tájiriybe qadaǵalaw	1600 m (min.sekund)	7.01±0.33 7.01±0.63	6.13±0.48 6.48±0.11	1.51 4.81	> 0.05 >0.05
5	Tájiriybe qadaǵalaw	1600 m (min.sekund)	6.78±0.04 6.48±0.04	6.05±0.15 6.37±0.06	4.86 1.57	> 0.05 >0.05
6	Tájiriybe qadaǵalaw	1600 m (min.sekund)	6.45±0.03 6.45±0.03	6.00±0.16 6.23±0.05	2.8 2.03	< 0.05 >0.05

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushin shınıǵıw

- 1.Ortasha dárejede ósiw tezliginde 500-600m juwırıw
 - 2.Oylı-biyikli jerler boyınsha almaslap júriw hám juwırıw
 - 3.Jehilletilgen qaǵıyda boyınsha futbol oynaw.
 - 4.30m birden (julqımp) iytirilip juwırıw 5x30-12x30 ret (seriyada) hám birden iytirilip juwırıwdıń arası 20-25 s
 - 5.«Top ushin gúres» oynına tayarlıq oynı. Shınıǵıw joqarı dárejedege ósip barıw menen orınlanadı (3x3-7x7) 20x20m maydanshada.
 - 6.Bir tárepleme hám eki tárepleme gandbol oynı.
- Hár bir oyında belgili bir joqarı ósiw tezliginde barıw menen ótkeriledi.

4.1.2. Gandbolshilardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlanganlıǵı boyınsha háreket múmkinshiliklerin bahalaw belgisi (1-2 oqıw jılı).

7-keste

Testler	Oqıw (uyretiw) jılı	Sport lıq razıyadı	Tayarlıq dáviri			Jarıs dáviri		
			Baha					
							3	
I Fizikalıq tayarlanganlıǵı								
60m.s juwırıw							8	
800 m. min. Juwırıw			,9	,8	,7	,7	,6	,5
10x20 m.s. Mákili							8	
juwırıw			,5	,4	,3	,3	,2	,1
Toptı alıslıqqa ılaqtırıw,							2	
m			,49	,46	,43	,43	,40	,37
Bir orınnan alıslıqqa							2	
sekiriw, sm.			,37	,34	,30	,30	,27	,24
							4	
			8,5	8,0	7,5	7,5	7,0	6,5
							4	
			6,5	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5
							3	
			4	4	6	6	7	8
							4	
			8	8	0	0	1	2
							2	
			00	00	10	10	15	20
							2	
			20	20	30	30	35	40

Texnikalıq tayarlıq

30 m.s toptı alıp júriw

Kvadartlar boyınsha toptı alıp ılaqtırıw (túsiriw sanı)

Jubaylı bir-birewge toptı beriw sanı

Gandbolshılardıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlanǵanlıǵı boyınsha háreket múmkinshiliklerin bahalaw belgisi (3-4 oqıw jılı)

8-Keste

Testler	Oqıw (uyreniw) jılı	Sportlıq razryadı	Tayarlıq		Jarıs dáwiri		
			dáwiri				
			3	4	5	4	3
I Fizikalıq tayarlanǵanlıǵı							
60 m.s. Juwırıw 800 m. min. Juwırıw 10-20 m.s. mákili juwırıw Toptı uzaqlıqqa ılaqtırıw, m Bir orında turıp uzınlıqqa sekiriw, sm							
II Texnikalıq tayarlanǵanlıǵı							
30 m.s. Toptı alıp júriw Kvadratlar boyınsha toptı ılaqtırıw (túsiriw sanı) Jubaylı bir-birewge toptı beriw sanı							

1. Gimnastikalıq diywalda turıp qollardı shıǵanaqtan iyiw hám sozıw. Ayaqlar iyinnen keńirek jaylasqan, qollar menen perekladinadan (turnikten) uslap turıp. Shınıǵıw tez islenedi hám joqarǵı, tómengi perekladinanı uslaw menen (negizgi) dáslepki jaǵdayǵa qaytıp kelenedi.
2. Dáslepki jaǵdaydan oń ayaqtı aldığa qoyıp shtanganı ásten kóteriw. Shep ayaqtı aldığa ashıp tez shtanganı joqarıǵa artqa aparıw. Shtanganı kókirekke túsirip, shep ayaq penen artqa adım atıw.
3. Dáslepki jaǵdaydan shtanga menen joqarı aldığa sozılǵan qollardı duwrılap sozıw, shtanga bastan artta, qollar iyilgen, shıǵanaqlar iyin keńliginde.
4. Tómenen aldığa qaray eki qol menen yadronı ılaqtırıw.
5. Bir orında turıp, iyilgen qollar menen siltenip yadronı joqarıdan ılaqtırıw hám eki -úsh adımnan.
6. Uzınlıǵı 40-50sm aǵashtı salmaǵı menen eki jaqqa aylandırıw.
7. İshi tıǵılıp toltrılǵan top penen shınıǵıw.
A) iyilgen hám qaptalda turǵan qol menen siltenip joqarıdan tómén ılaqtırıw (jubayda);
B) dáslepki jaǵdayda turıw –ayaqlar iyin keńisliginde, gewde tómén aldığa iyilgen, top segiz (8) tárizde birese bir qol birese ekinshi qol menen top ayaqlar arasınan ótkiziledi.
8. Tennis tobin joqarıdan hám qaptaldan iyilgen qollardı siltep ortasha tezlik penen jubayda ılaqtırıw.
9. Toptı tuwrı juwırıp kelip joqarıdan hám qaptaldan iyilgen qollardı joqarıdan hám qaptaldan iyilgen qollardı siltep ılaqtırıw.
10. Dállık ushın, yaǵnıy dál tiygiziw, túsiriwdi rawajlandırıw ushın toptı jıǵılıp baratırıp ılaqtırıw;
A) trenerdiń tapsırması boyınsha kvadratlarǵa toptı ılaqtırıw, birden payda bolıp qalǵan nishanaǵa, jabıq jaǵdaydan joqarıdan, qaptaldan;
B) úshlikte kompleksli (quramalı) shınıǵıwlardı olardıń xızmetin eske ala otırıp islew, 3-4

ret top birewden soń, orın almaslap izbe-iz is háreketti jedellestirip, toptı ılaqtırıwdı tezletip (qorǵawshılar menen) islew.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 60-sonli Qarori. 2022 yil 28 yanvar'.
2. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risidagi"gi Qonuni. –Toshkent.
3. Ózbekstan Respublikası Prezidenti Shavkat Mirziyoevtiń Oliy Majlis hám Ózbekstan xalqına múrajatı. 21.12.2022 j.
4. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni (04-sentyabr 2015-yil).
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmanov, J.Akromov "Gandbol" darslik. T, WzDJTI 2005 y.
6. T.S.Usmonxwjaev "Harakatli wyinlar" Wquv qwllanma T.: Wqituvchi 1992 y.
7. Ignateva, V.Ya. Gandbol : ucheb. posobie dlya in-tov fiz. kulturı / V.Ya. Ignateva, Yu.M. Portnov. – M. : FON, 1996. – 314 s.
8. K.M.Mah'kamdjanov Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik "İqtisod -moliya" 2008 yil - 300 b.
9. Ignateva, V.Ya. Podgotovka gandbolistov na etape visshego sportivnogo masterstva : ucheb. posobie / V.Ya. Ignateva, V.İ. Txorev, İ.V. Petracheva. – M. : Fizicheskaya kultura, 2005. – 276 s.
10. B.B.Nigmanov, F.Xwjaev, K.D.Raximqulov "Sport wyinlari va uni wqitish metodikasi" wquv qwllanma İlm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.