

**GANDBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISHDA YUQORI INTENSIVLIKDAGI MASHG‘ULOTLAR
SAMARADORLIGI**

Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali “Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasida stajyor-o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18253708>

Annotatsiya. Mazkur ishda gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarning samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar asosida tezlik, kuch va chidamlilik kabi maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlash hamda olingan natijalarga tayangan holda samarali mashg‘ulot tavsiyalarini ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, test sinovlari va tahlil usullaridan foydalanildi. O‘tkazilgan tahlillar natijasida yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshilashi, ularning funksional imkoniyatlari va o‘yin samaradorligini oshirishi aniqlandi. Tadqiqot natijalari asosida mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga yo‘naltirilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Mazkur ish natijalari gandbolchilarning tayyorgarlik tizimini optimallashtirishda va sport trenirovkasi amaliyotida qo‘llash uchun muhim ahamiyatga ega.

Ka‘lit so‘zlar: Gandbol, yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik, kuch, chidamlilik.

Kirish. Zamonaviy gandbol sporti yuqori tezlik, kuch, chidamlilik va tezkor-reaktiv harakatlarni bir vaqtda talab etuvchi murakkab o‘yin faoliyati bilan tavsiflanadi. O‘yin davomida sportchilarning tez-tez maksimal va submaksimal yuklamalarda harakat qilishi, qisqa muddatli portlovchi kuch sarfi hamda tez tiklanish qobiliyatiga ega bo‘lishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu sababli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg‘ulot yuklamalarining intensivligi va mazmunini ilmiy asoslangan holda rejalashtirish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda sport trenirovkasida yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar (High-Intensity Training) sportchilarning anaerob imkoniyatlarini oshirish, mushak kuchi va tezkorligini rivojlantirish hamda musobaqa faoliyatiga moslashuv jarayonini tezlashtirishda samarali vosita sifatida e‘tirof etilmoqda. Biroq gandbolchilarda ushbu mashg‘ulotlar orqali maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini optimallashtirish, yuklamalarning samaradorligi va funksional holatga ta‘sirini ilmiy jihatdan asoslab berish masalasi yetarli darajada o‘rganilmagan.

Shu munosabat bilan gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarning samaradorligini o‘rganish, ularning jismoniy sifatlari rivojiga va o‘yin samaradorligiga ta‘sirini aniqlash sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur tadqiqot natijalari mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish, yuklamalarni individuallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishishda samarali trenirovka tizimini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar samaradorligi bo‘yicha taklif va tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifasi.
Yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar asosida gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari (tezlik, kuch, chidamlilik) rivojlanish dinamikasini aniqlash va olingan natijalarga tayangan holda samarali mashg‘ulot tavsiyalarini ishlab chiqish.

Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot mashqlar kompleksini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi.
Yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar sportchilarning organizmiga kuchli funksional ta’sir ko‘rsatib, asosan anaerob imkoniyatlarni faollashtiradi, mushaklarning tezkor-kuch xususiyatlarini rivojlantiradi hamda qisqa vaqt ichida yuqori ish qobiliyatini namoyon etishga moslashuvni kuchaytiradi.

Maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlash orqali mashg‘ulotlar ta’sirining samaradorligi, yuklamalarning optimal hajmi va intensivligi hamda tiklanish jarayonlarining yetarliligi baholanadi.

Olingan natijalar asosida gandbolchilarning individual va guruh tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish imkoniyati yuzaga keladi. Xususan, yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarning qaysi shakllari va usullari tezlik, kuch yoki chidamlilik sifatlari samaraliroq ta’sir ko‘rsatishi aniqlanib, ular asosida ilmiy asoslangan mashg‘ulot tavsiyalari ishlab chiqiladi. Mazkur yondashuv mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirish, ortiqcha yuklama va jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda gandbolchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishini ta’minlashga xizmat qiladi.

1-jadval

Yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar asosida gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi

Bosqichlar	Mashg‘ulot mazmuni	Yuklama xususiyati	Jismoniy sifat	Nazorat usullari
1-bosqich (boshlang‘ich)	Tezkor yugurishlar (10–30 m), o‘yinli mashqlar, sakrash elementlari	Intensivlik: 80–85% Takrorlash: 6–8 marta Dam olish: 60–90 soniya	Tezlik, tezkorlik	30 m yugurish testi, yurak urish chastotasi
2-bosqich (asosiy)	Intervallik yugurish (shuttle run), qarshilik bilan mashqlar (rezina, og‘irliklar), to‘p bilan tezkor hujum mashqlari	Intensivlik: 85–90% Takrorlash: 8–10 marta Dam olish: 45–60 soniya	Kuch, tezkor-kuch	Sakrash testi, maksimal kuch ko‘rsatkichlari

3-bosqich (yuqori intensiv)	HIIT mashqlari (20–30 soniya maksimal ish / 20 soniya dam), kombinatsiyalangan o‘yin mashqlari	Intensivlik: 90–95% Davomiylilik: 15–20 daqiqqa Chidamlilik, maxsus ish qobiliyati	Chidamlilik, maxsus ish qobiliyati	Cooper testi, laktat darajasi
4-bosqich (mustahkamlash)	O‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar, mini- o‘yinlar (3×3, 4×4)	Intensivlik: 85–90% Dam olish: faol tiklanish	Kompleks jismoniy sifatlar	Video-tahlil, texnik-taktik samaradorlik
5-bosqich (nazorat)	Test mashg‘ulotlari va nazorat o‘yinlari	Maksimal	Umumiy maxsus tayyorgarlik	Test natijalarini solishtirish

Yuqorida keltirilgan metodika bosqichma-bosqich tashkil etilgan bo‘lib, u gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlar asosida samarali rivojlantirishga qaratilgan.

Metodikaning **birinchi, boshlang‘ich bosqichida** mashg‘ulotlar asosan tezlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Ushbu bosqichda 10–30 metr masofaga qisqa tezkor yugurishlar, sakrash mashqlari hamda o‘yinli elementlar qo‘llaniladi. Mashqlar intensivligi 80–85 foizni tashkil etib, 6–8 marotaba takrorlanadi va dam olish oralig‘i 60–90 soniya etib belgilanadi.

Bu bosqichda sportchilarning tayyorgarlik darajasi 30 metrga yugurish testi va yurak urish chastotasi orqali nazorat qilinadi.

Ikkinchi, asosiy bosqichda mashg‘ulot yuklamalari kuchaytiriladi va mashqlar mazmuni murakkablashadi. Intervallik yugurishlar (shuttle run), rezina yoki qo‘shimcha og‘irliklar bilan bajariladigan qarshilik mashqlari hamda to‘p bilan tezkor hujum mashqlari asosiy o‘rinni egallaydi. Mashg‘ulotlar 85–90 foiz intensivlikda, 8–10 marotaba takrorlash bilan olib boriladi.

Ushbu bosqichda asosan kuch va tezkor-kuch sifatleri rivojlantiriladi, natijalar sakrash testlari va maksimal kuch ko‘rsatkichlari orqali baholanadi.

Uchinchi, yuqori intensivlik bosqichi metodikaning eng muhim qismi hisoblanadi. Bu bosqichda HIIT uslubidagi mashqlar, ya‘ni 20–30 soniya davomida maksimal darajadagi ish bajarilib, 20 soniya qisqa dam olish bilan almashlab boriladi. Mashg‘ulotlarning umumiy davomiyligi 15–20 daqiqani tashkil etib, intensivlik 90–95 foizga yetkaziladi. Ushbu mashqlar chidamlilikni, ayniqsa, maxsus ish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Nazorat Cooper testi va zarur hollarda laktat ko‘rsatkichlari orqali amalga oshiriladi.

To‘rtinchi, mustahkamlash bosqichida mashg‘ulotlar o‘yin sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtiriladi. Mini-o‘yinlar (3×3, 4×4), kombinatsiyalangan texnik-taktik mashqlar qo‘llanilib, yuklamalar 85–90 foiz intensivlikda bajariladi. Dam olish jarayonida faol tiklanish usullaridan foydalaniladi. Ushbu bosqichda tezlik, kuch va chidamlilik sifatleri kompleks tarzda rivojlantiriladi hamda sportchilarning o‘yin samaradorligi video-tahlil orqali baholanadi.

Beshinchi, nazorat bosqichida esa test mashg‘ulotlari va nazorat o‘yinlari o‘tkaziladi.

Bu bosqichda sportchilarning umumiy maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi maksimal yuklamalarda baholanib, oldingi bosqichlar bilan solishtirma tahlil qilinadi. Olingan natijalar asosida mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlardan oqilona va tizimli foydalanish sport natijalarini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Zamonaviy gandbol o'yinining yuqori tezlik va kuch talab etuvchi xususiyatlari sportchilardan tezlik, kuch va chidamlilik sifatlarining yuqori darajada rivojlangan bo'lishini taqozo etadi. Ushbu talablarni ta'minlashda yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot jarayonida yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar ta'sirida gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatleri rivojlanish dinamikasi ijobiy tomonga o'zgarishi kuzatildi. Xususan, tezkor harakatlar tezligi, portlovchi kuch ko'rsatkichlari hamda maxsus chidamlilik darajasida sezilarli o'sish qayd etildi. Bu esa yuqori intensivlikdagi yuklamalarning sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishi va o'yin faoliyatiga moslashuvini kuchaytirishini tasdiqlaydi. Olingan natijalar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasi gandbolchilarning tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni rejalashtirish imkonini beradi. Mashg'ulotlarning bosqichma-bosqich tashkil etilishi, yuklama va tiklanish nisbatining to'g'ri tanlanishi sportchilarda ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlarni gandbolchilarning mashg'ulot jarayoniga ilmiy asosda joriy etish ularning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, musobaqa faoliyatida barqaror yuqori natijalarga erishish hamda sport trenirovkasining nazariy va amaliy jihatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Tolaganov. SH.F., Raxmanova.M.M. "Gandbol nazariyasi va uslubiyati". – Toshkent, 2019.
2. Pavlov.SH.K... "Gandbol" Gandbol sport turi bo'yicha namunaviy o'quv dasturi. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti – Toshkent, 2019.
3. Kuralbaev A.K "Sport hám háreketli oýınlardı oqıtıw metodıkası" Gandbol INNOVATSIYA-ZIYO 2022
4. Kuralbaev A.K "Yosh gandbolchilarning oquv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish". Monografiya – "LESSON-PRESS" MCHJ Nashriyoti Toshkent, 2023.
5. Kuralbaev A.K, "Sport trenirovkasınıń teoriyalıq tiykarları" Bilim baspası Nókis 2025 jıl.