

МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧАҚҚОНЛИГИНИ РИВОЖЛАНИШ
ДАРАЖАСИНИ ЎРГАНИШ

Рахманова М.П.

ЎзДЖТСУ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14741518>

Калит сўзлар: турли малакали, чаққонлик, назорат қилиш, юкламалар, жисмоний тайёргарлик, педагогик тажриба.

Долзарблиги: Мухтарам Президентимиз Ш.Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш долзарб вазифа эканлиги, спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берилиши ҳамда ёш авлод орасида спортни оммалаштириш мақсадида энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ташкил этилиши айтиб ўтилди.

Тадқиқотнинг мақсади: Гандболчиларнинг чаққонлигини риволантириш ҳамда назорат қилиш орқали, берилаётган юкламаларни, қай даражада эканлигини махсус тестлар ёрдамида аниқлаш ва таҳлил қилиш.

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

- 1.Мавзуга оид илмий адабиётлар ва илмий мақолаларни ўрганш.
- 2.Машғулотларда қўлланилаётган юкламаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
- 3.Гандболчиларининг чаққонлигини тестлар асосида баҳолаш ҳамда таҳлил қилиш.
- 4.Биз тавсия этган машқлар асосида машғулот ўтиш.

Тадқиқотнинг усуллари.

- 1.Илмий адабиётлар таҳлили.
- 2.Тестлар қабул қилиш.
- 3.Математик ҳисоблаш.

Тадқиқот ишларимизни 2023-2024 йиллар давомида олиб борилди. Унда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “СКУФ” жамоаси гандболчиларидан 2 нафарини тажриба гуруҳи сифатида танлаб олдик ҳамда назорат гуруҳини, Ўзбекистон чемпионатининг олий лига мусобақаларида иштирок этувчи жамоалар Олмалиқнинг “ОТМК” ва тошкент шаҳридан “РИОЗМИ” жамоаларидан 2 тадан ўйинчиларини назорат

гурухи сифатида танлаб олдик. Танлаб олинган гандболчиларнинг барчаси турли малакадаги гандболчилар бўлиб уларнинг чаққонлик сифати тайёргарликлари назорат қилинди.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси

Ўтказилган тадқиқот натижаларидан аниқланган ҳолатлар шуни эътироф этишга имкон берадики, турли малкали гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳамда жисмоний ривожланиш ва айнан чаққонлик тайёргарлик кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида педагогик тажриба текширувлари ўтказилди ва қуйидаги назорат тестлари қўлланилди.

Турли малакадаги гандболчиларнинг чаққонлигини баҳолаш

(тадқиқотдан олдин)

Жамоалар ва спорт унвонлари		30 м масофага тўп билан югуриш с.	30 с мобайнида шерик билан бир-бирига тўпни узатиш (марта)	"4x10 метрга мокиссимон югуриш" (сония)	Комплекс машқлар с.
“ОТМК” “СУ”	Игнатев э	4,6	13	8,3	14,2
“ОТМК” “СУ”	Туропов Д	4,8	12	8,9	14,4
“СКУФ” “СУН”	Тўғонбоев Г	5,1	11	9,2	16,3
“СКУФ” “СУН”	Хаитов Б	4,9	10	9,3	15,9
“РИОЗМИ” “1-разряд”	Ғуломов С	5,2	12	8,5	15,1
“РИОЗМИ” “1-разряд”	Файзиев А	4,8	13	8,6	14,6

Изох: СУ – спорт устаси, СУН – спорт усталигига номзод.

Албатта бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган назорат ва тажриба гуруҳлари таркибида бўлган гандболчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлиги, малакали гандболчилардан анча йироқда бўлиб, улар СПМО гандбол дарси шароитида шуғулланувчи спортчилар тоифасига мансубдир. Лекин шундай бўлсада, биз талабалардан чаққонлик жисмоний сифатлари ва ўйин машқларини ўз ичига олган. Педагогик тадқиқот давомида қандай шаклланиши мумкин деган саволга жавоб қайтаришга урундик.

Анаэроб имкониятларни ривожлантиришга йўналтирилган юкламанинг асосий хусусиятлари

Машғулоти самарасининг йўналиши	Машқларнинг давомийлиги	Машқнинг шиддати	Дам олиш оралиғи	Такрорланиш сони
Алактат	5-10 сония	90-100 %	2-3 дақиқа сериялар оралиғида 4-6 дақиқа	Бир серияда 3-4 жами 5-6 серия
Лактат	0,5 – 2 дақиқа	85-95 %	10-45 сония серия оралиғида вақт чекланмаган	Бир серияда 4-12 жами 4-10 серия

Машғулотларда чакқонликни ривожлантириш учун мўлжалланган машқлар тизими ва уларни асослаш.

Ўқув-машғулотларининг самарадорлиги албатта қандай машғулотлар даврининг турли босқичларида қандай, қачон ва қанча машқларнинг қўлланишига боғлиқ. Фанда ва спорт амалиётида изланишларнинг маълум миқдори машғулотларда машқларни тўғри танлай олишга бағишланганлиги тасодиф эмас. Уларнинг кўпчилигидан келиб чиқадиган хулоса шундай: машғулотлардаги машқларнинг таъсир кўлами мусобақавий машқлар.

Махсус тайёргарлик босқичида айниқса, мусобақалар даврида гандболчиларнинг машғулотларида ўйин фаолиятига энг яқинлаштирилган машқларнинг самара бериши бизнингча ҳақиқатга яқин.

Юқорида қайд этилган чакқонликни такомиллаштиришга қаратилган фикр мулоҳазалар ва талабаларнинг ўқув – машғулотларида олиб борилган олти ойлик кузатувдан сўнг гандболчилардан қайта тестлар қабул қилинди.

Турли малакадаги гандболчиларнинг чакқонлигини баҳолаш (тадқиқотдан кейин)

Жамоалар ва спорт унвонлари		м масофага тўп билан югуриш с.	с мобайнида шерик билан бир-бирига тўпни узатиш (марта)	"4х10 метрга мокиссимон югуриш" (сония)	Комплекс машқлар с.
“ОТМК” “СУ”	Игнатев Э				
	Туропов Д				
“СКУФ” “СУН”	Тўғонбоев Г				
	Хайтов Б				
“РИОЗМИ” “1-разряд”	Ғуломов С				
	Файзиев А				

Изоҳ: СУ – спорт устаси, СУН – спорт усталигига номзод.

Назорат ва тажриба гуруҳлари учун функционал ҳолат ва жисмоний ривожланишнинг мувофиқлиги биз киритган ўзгартиришлар оптимал, яъни мақбул эканлигидан далолат беради.

Хулоса.

Ўйинчиларнинг чаққонлигини ривожлантириш, чаққон ҳаракат қилиш ҳаракат вазифаларини тез ва тўғри еча олиш учун, кучли тезкор, чидамли бўлиш ва мустаҳкам иродали бўлиш керак. Кучлилиқ, тезкорлик ва бошқа фазилатларсиз ҳаракатларда чаққонлик бўлиш керак эмас. Ҳаракат ва фаолият қанчалик нотаниш, қанчалик мураккаб бўлса, қанчалик чаққонлик кўрсатиш керак бўлса, чаққонлик шунчалик такомиллашган бўлиши керак. Чаққонлик спорт турларининг барчасига ҳос бўлган муҳим жисмоний сифатлардан биридир. Умуман айтганда, жисмоний сифатлар турмуш шароити ва айниқса спорт турларида энг зарурий омил бўлиб, машғулотлар ҳамда мусобақаларнинг мазмунини ташкил этади.

Маълумот ўрнида шуни айтиш лозимки, Олмалиқнинг “ОКМК” жамоаси Ўзбекистон чемпионати олий лига мусобақаларида 2021 йилнинг мутлоқ ғолиби хисобланади.

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 тўғри 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 чаққонлик 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 - “METODIST 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., ПАХМАТИЛЛАЕВ М. Technology of development of speed qualities of young handball players //O'zMU xabarlari. – 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. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.

18. Мўминов А. Ш. ГАНДБОЛЧИ ТАЛАБАЛАРНИ ТЕХНИК УСУЛЛАРГА ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ ЙЎЛЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 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. – Т. 5. – №. 03. – С. 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. – С. 927-930.
21. Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – №. 3. – С. 86-91.
22. Muminov A.Sh, Atajanov R.T. "Gandboldi uyretiw metodikasi" Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент - “METODIST NASHRIYOTI” -2023, 175 b.
23. Тулаганов Ш. Ф., Фозилов Х. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш услублари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 18-20.
24. Тўлаганов Ш.Ф., Мўминов А.Ш. Турли малакали гандболчиларнинг чاقқонлик сифати кўрсаткичларини таҳлилий ўрганиш //Фан-спортга. – 2021. – №. 1. – с. 23-25.
25. Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
26. Ikromov U., Mo‘minov A. S. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.
27. Fozilov Kh.K. The role of special physical training in improving the effectiveness of competitive exercises (handbal) // Eurasian journal of academic research Innovative Academy Research Support Center 2024. - P-96-100.

28. Fozilov X.Q. Musobaqa davrida gandbolchilarning burchak o'yinchilarida texnik-taktik harakatlarini baholash va tahlil qilish // FAN-SPORTGA ilmiy nazariy jurnal. 2023. 3-son. - B.81-84 [13.00.00. №16].
29. Фозилов Х.Қ. Малакали гандболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини назорат қилиш ва такомиллаштириш усуллари // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy-nazariy jurnal. 2023. 3 son. - B.27-30 [13.00.00 OAK Rayosatining 2022 yil 15 dekabrda 328-son qarori]
30. Фозилов Х.Қ. Мусобақа олди микроциклларда юкламаларни режалаштириш ва спорт машғулотларининг умумий тамойилларидан фойдаланиш услубияти // «The modern way to popularize weightlifting in Uzbekistan» International scientific and practical conference collection of scientific papers 2023. – P.55-57.
31. Фозилов Х.Қ. Гандболчиларнинг хужумдаги техник-тактик ҳаракатларини тахлил қилиш // «The modern way to popularize weightlifting in Uzbekistan» International scientific and practical conference collection of scientific papers 2023. – P.57-60.
32. Fozilov X.Q. 10-11 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.272-274.
33. Fozilov X.Q. Gandbolchilarning tezkor qarshi hujum tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish // “Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani. 2023. – B.274-277.