

GANDBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH TAYORGARLIGINI DIFFERENSIYALI YONDOSHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li

O'zbekiston Finlandiya pedagogika institute Samarqand shahri

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15162886>

Annotatsiya: Maqolada Pedagogik tadqiqot natijalari 14-16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda "differensial yondashuv" dan foydalanish samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi. 14-16 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashning yillik sikli jarayonida tezkorlik va kuchga yo'naltirilgan samarali mashqlar majmualari eksperimental ravishda sinovdan o'tkazildi. Old va orqa chiziq o'yinchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulot jarayoniga "differensial yondashuv" ning joriy etilishi hamda 14-16 yoshdagi gandbolchilarning o'yin harakatlarining samaradorligini, ularning musobaqalardagi chiqishlarining umumiy samaradorligini oshirish bo'yicha uslublar yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, gandbol, tezkor-kuch sifati, o'rgatish vositalari va usullari.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ С МЯЧОМ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Аннотация: Результаты педагогического исследования в статье позволяют сделать вывод об эффективности использования "дифференциального подхода" в развитии скоростно-силовых качеств гандболистов 14-16 лет. В ходе годового цикла подготовки гандболистов 14-16 лет экспериментально испытывались эффективные комплексы упражнений, ориентированные на скорость и силу. Освещено внедрение "дифференцированного подхода" к учебно-тренировочному процессу в развитии скоростно-силовых качеств игроков передней и задней линии, а также методики повышения эффективности игровых действий гандболистов 14-16 лет, общей результативности их выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, гандбол, скоростно-силовые качества, средства и методы тренировки.

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE SPEED-STRENGTH STABILITY OF THE INSIDE OF THE HANDBALL ON THE BASIS OF A DIFFERENTIAL APPROACH

Abstract: The results of pedagogical research in the article allow us to draw conclusions about the effectiveness of the use of a "differential approach" in the development of fast-strength qualities of handball players aged 14-16 years. In the process of the annual cycle of training handball players aged 14-16, effective exercise complexes aimed at speed and strength were experimentally tested. The introduction of a "differential approach" to the training process in the development of speed-strength qualities of front and back line players and methods for improving the effectiveness of Game movements of handball players aged 14-16, the overall effectiveness of their performances in competitions are covered.

Keywords: physical fitness, handball, fast-strength quality, training tools and methods.

KIRISH

Jismoniy tarbiya tizimida yosh avlodning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, axloqiy va estetik tarbiyasiga hissa qo'shadigan sport o'yinlari muhim amplua o'ynaydi. Bunday o'yinlardan biri gandboldir. Bu tabiiy harakatlarni birlashtirgan chiroyli va shug'ullanuvchiiqarli o'yin: yugurish, sakrash, uloqtirish orqali harakatlar kombinatsiyalarini integrashmoqda. To'p uchun kurashda raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqa qilish sharoitida o'yin faoliyatining yuqori sur'ati hamda to'satdan paydo bo'lgan o'yin vaziyatlarida mukammal harakat qilish qobiliyati, o'yin texnikasini bajarishda o'ta aniqlik, yuqori hissiyot va uning boshqa xususiyatlari sportchining jismoniy rivojlanishi, funksional va aqliy faoliyatiga katta talablarni qo'yimoqda.

Jahonda gandbol o'yini juda yuqori professionallik, maksimal tezkorlikda bajariladigan texnik-taktik harakatlarning xilma-xilligi, o'yinchilarning o'ynashi va bir-birini almashtirishi bilan ajralib turadi. Gandbolchilarda o'yin samaradorligiga erishish yo'li samarali o'qitish vositalari va usullaridan foydalanish funksional xususiyatlari bilan bog'liq doimiy ravishda tuzatishlar kiritiladigan oqilona tayyorgarlik tizimi orqali amalga oshirilmoqda. Shug'ullanuvchilarda jismoniy rivojlanish va tezkor-kuch sifatlaridagi yoshga bog'liq o'zgarishlarning dinamikasi mos kelmaydi. Jismoniy va funksional rivojlanish ko'rsatkichlarining 19-20 yilgacha uzluksiz o'sishi bilan 14-16 yoshdagi shug'ullanuvchilarda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining pasayishi kuzatiladi. Shu munosabat bilan katta maktab yoshidagi shug'ullanuvchilarda tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarini maqsadli rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. So'nggi yillarda gandbolchilarni tayyorlash tizimida sezilarli o'zgarishlar ro'y berdi, bu birinchi navbatda o'quv va raqobat jarayonining tuzilishini o'zgartirishda, unga ilmiy asoslangan ish usullarini kiritishda namoyon bo'ldi.

ASOSIY QISM

14-16 yoshdagi gandbolchilarning o'quv va musobaqa faoliyatida differensial usullarni qo'llashning tashkiliy-uslubiy asoslari tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. **Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, so'rovnomalar, antropometriya, goniometriya, mashg'ulot jarayonining tahlili, somatoskopiya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, pedagogik kuzatuvlar, pulsometriya, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.**

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashning samarali metodologiyasining xususiyatlarini aniqlashdir.

Vazifalarni hal qilish uchun quyidagi usullardan foydalanilgan: ilmiy va uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish; mavjud amaliyotning pedagogik tajribasini umumlashtirish; pedagogik tajriba; pedagogik kuzatuvlar; pedagogik nazorat sinovlari (testlar); matematik statistika usullari. Pedagogik tadqiqot bosqichida qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy marosimlarni o'qitishning tavsiya etilgan metodologiyasi tezlik qobiliyatlari, sakrash qobiliyati, tezlikka chidamlilik, kuch qobiliyatiga nisbatan samarali bo'ldi.

Voleybol sportchilarining tayyorgarligini boshqarish bo'yicha asosiy nazariy va amaliy masalalarni bilish o'quv mashg'ulotlarini yanada oqilona qurishga yordam beradi. Jismoniy qobiliyatlarning sifati va rivojlanish darajasi mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlarida ham, sportni takomillashtirish bosqichida ham katta rol o'ynaydi [4]. Shuning uchun ularni takomillashtirish imkoniyati, boshqa tayyorgarlik turlari bilan bir qatorda, raqobatbardosh faoliyatda yuqori natijalarga erishishda katta rol o'ynaydi [2,6].

Tadqiqot ob'ekti voleybol sportchilarining jismoniy tayyorgarligi. Mavzu: voleybolchilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalash xususiyatlari.

Tadqiqotning maqsadi tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda “differensial yondashuv” ni qo'llash asosida yosh gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish.

Tadqiqot gipotezasi: -ixtisoslashuv bosqichida gandbolchilarni tayyorlashning yillik siklida ishlab chiqilgan tezkor-kuch vositalarini taqsimlash rejasi asosida “differensial yondashuv” metodidan foydalanish 14-16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch xarakteridagi ko'rsatkichlar natijadorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifalari yosh gandbolchilarni tezkor kuch sifatlarini tayyorlashning maxsus pozitsiyalarini ishlab chiqish

-bir yillik sikl doirasida 14-16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish

gandbolda barcha turdagi mashg'ulotlar mavjud, ammo ularning nisbati va eng muhimi, rasmlari sezilarli darajada farq qiladi (3-jadval). Umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik pasayish tendentsiyasiga ega. Maxsus jismoniy, taktik va musobaqa yuklamalarning ulushi doimiy ravishda oshib bormoqda.

3-jadval. Turli bosqichlarda barcha turdagi tayyorgarliklarning nisbati

Tayyorgarlik turi	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari		
	dastlabki tayyorgarlik	boshlang'ich ixtisoslashuv	chuqur ixtisoslashuv
UJT	25	21	18
MJT	16	18	19
Texnik	21	20	17
Taktik	15	16	16
O'yin	17	16	18
Musobaqalar	6	9	12
Jami:	100%	100%	100%

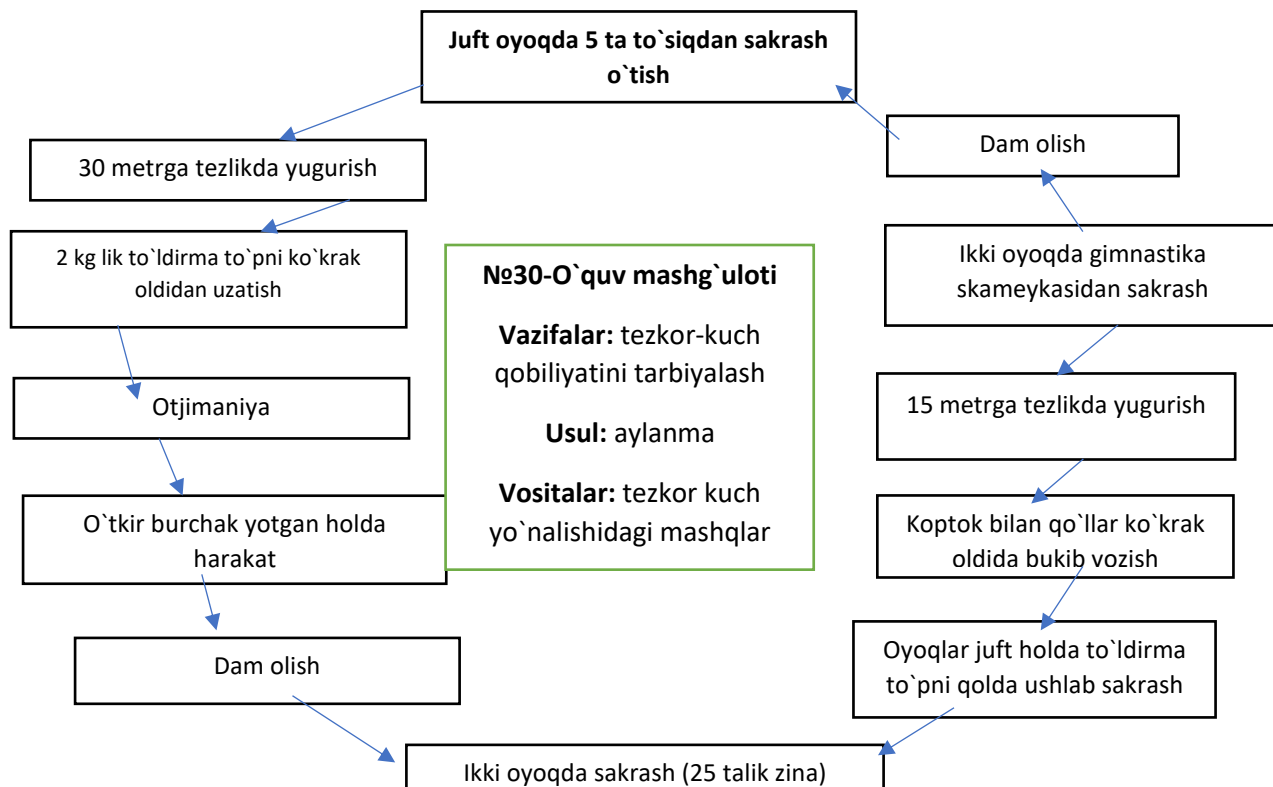
Barcha bosqichlarda turli yo'nalishdagi yuklamalarni taqsimlashga umumiy yondashuv jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus), texnik-taktik (texnik va taktik) va o'yin (mashg'ulotlarda o'yin, nazorat va taqvim o'yinlari) uchun ajratilgan soatlar sonining taxminiy tengligidan iborat. Biroq, bosqichdan bosqichga umumiy jismoniy tayyorgarlikning pasayishi bilan maxsus jismoniy tayyorgarlikning qiymati oshadi (4-jadval).

Xuddi shu rasm texnik va taktik tayyorgarlik nisbatlarida kuzatiladi. O'yin musobaqa yuklamasi o'quv jarayonida o'tkaziladigan o'yin mashg'ulotlariga qarshi doimiy ravishda o'sib boradi.

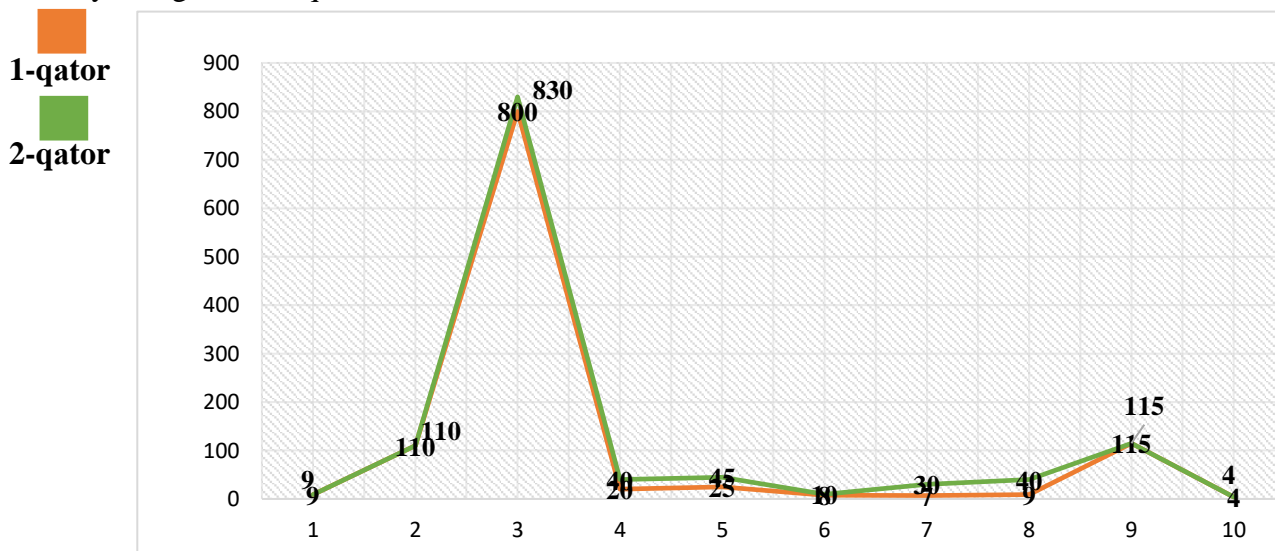
O'rtacha koeffitsient bilan ($P < 0.05$), qo'llarsiz uzunlikka sakrash va masofaga 1 kg to'ldirma to'pni tashlash kabi testlardagi natijalar farq qiladi.

Orqa hujum chizig'i o'yinchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda ishlatiladigan mashqlar: Tezlikda, 30 dan 40 m gacha bo'lgan segmentlarda turli pozitsiyalardan (o'tirish, turish, yotish) yuz, yon va orqa tomondan oldinga siljish. Qadamlarning maksimal chastotasi bilan joyida va harakatlanishda yugurish. Vizual ravishda sezilgan signallar bo'yicha jerklar: sherikni ta'qib qilish, to'pni o'zlashtirish uchun sherik bilan musobaqalashish, uni ushlab vazifasi bilan uchib

ketayotgan to'p uchun. Rahbarning orqasida o'zgarmsdan va yo'nalishni o'zgartirmasdan yugurish (zigzag, yuz va orqa oldinga, mokisimon yugurish, burilish bilan). Masofaning oxirida, o'rtasida, boshida sakrash bilan qisqa segmentlarga yugurish. Chuqurlikka sakrash, so'ngra yuqoriga sakrash (yakka, ketma-ket). Bir necha marta oyoqdan oyoqqa sakrash (ma'lum miqdordagi sakrashlar uchun; ma'lum bir segmentda 10 dan 50 m gacha bo'lgan sakrashlar soni uchun).



Bir oyoqli sakrash joyida va harakatda tortmasdan va haruvchi oyoqning kestirib, tortib olish bilan. Yon tomonga sakrash (yakka va ketma-ket) joyida "truba" orqali va oldinga, orqaga qarab. Og'irliklar bilan yugurish va sakrash (kamar, pastki oyoq manjetlari, dori to'plari). Gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eksperimental ma'lumotlar asosida ishlab chiqilgan "differenssial yondashuv" dan maqsadli foydalanish o'yin jarayonini o'yinchilarga xos bo'lgan tezkor-kuch ko'rsatkichlarini oshirish nuqtai nazaridan optimallashtirishga imkon beradi. oldingi va orqa chiziq ularning tayyorgarligi va o'yin vazifalarining o'ziga xos xususiyatlariga muvofiq.



8-rasm. Orqa chiziqdan eksperimental guruhi gandbolchilarining tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlarining nisbati.

Shartli belgilar:

- 1-qator-tadqiqotdan oldin;
- 2-qator-tadqiqotdan keyin;
1. Yugurish 30 m (sek)
2. Uzunlikka sakrash (sm)
3. Uch hatlab sakrash (sm)
4. 15 soniyada surish (bir marta)
5. To`ldirma to`p otish 1kg (m)
6. 1 kg to`ldirma to`p ni ikki (m)o'tirgan holda uloqtirish
7. To`ldirma to`p ni otish kg o'tirgan ikki (m)
8. To`ldirma to`p ni otish kg ikki marta orqaga o'tirish (m)
9. Tez yugurish 6m (sek)

O'tirgan holda kg to`ldirma to`pni uloqtirish va ikki qo'l bilan orqaga o'tirgan holda 3 kg to`ldirma to`pni uloqtirish aniq farqlarga ega emas.

10-jadvalda nazorat guruhining orqa chizig'i o'yinchilaridagi tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari va ularning farqlarining ishonchliligi ko'rsatilgan va 10-rasmda ularning nisbati ko'rsatilgan.

Nazorat guruhining orqa chizig'idagi gandbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligi barcha ko'rsatkichlarda farq qiladi. Uchta ko'rsatkich bo'yicha (30 metr yugurish, joydan uzunlikka sakrash, uch hatlab sakrash) farq sezilarli ($P<0.001$) va ikkitasida (15 soniyada surish (bir marta), 1 kg to`ldirma to`pni ikki qo'li bilan bir qatorda uloqtirish) u kamroq ahamiyatga ega ($P<0.005$). O'yinchilarda ahamiyatlilik koeffitsiyenti ($P<0.01$) bilan natijalarning kamroq o'sishi 1 kg to`ldirma to`pni masofaga uloqtirishda va 3 kg to`ldirma to`pni ikki qo'l bilan orqaga uloqtirishda portlovchi kuchni ko'rsatadigan testlarda kuzatiladi. Ikki qo'l bilan o'tirgan 3 kg to`ldirma to`pni otish testlaridagi farqlarning -ishonchliligi va qo'llarsiz uzunlikka sakrash ($P<0.05$). 6 metr Tez yugurish testida ishonchli farqlar yo'q.

XULOSA

Pedagogik tadqiqot natijalari 14-16 yoshdagi gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda "differenssial yondashuv" dan foydalanish samaradorligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi. 14-16 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashning yillik sikli jarayonida tezkorlik va kuchga yo'naltirilgan samarali mashqlar majmualari eksperimental ravishda sinovdan o'tkazildi. Old va orqa chiziq o'yinchilarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'quv-mashg'ulot jarayoniga "differenssial yondashuv" ning joriy etilishi 14-16 yoshdagi gandbolchilarning o'yin harakatlarining samaradorligini, ularning musobaqalardagi chiqishlarining umumiy samaradorligini oshirishga yordam berdi.

ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры. - Ташкент: Изд-во имени ибн Сины, 1991. - 160 с.
2. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2 2. Ignateva V.YA. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
3. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. —Gandboll- o`quv qo`llanma, 2010y, 32-45b.

4. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Gandbol – BO‘SMlar uchun dastur. 2009 y 5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.Беляев А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. -М., 1974. -28 с.
6. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Livitskiy A.N, Pavlov SH.K, YArotskiy YA.I —Podgotovka gandbolistov| Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
7. Ignateva V.YA., Petracheva I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v DYUSSH. M: Sovetskiy sport 2023
8. Ignateva V.YA., Portov YU.M., Gandbol: Uchebnik dlya fizkulturnyx vuzov. M. Fon, 1996 10. Ignateva V.YA. Gandbol. Azbuka sporta. –M: FiS, 2001
9. Ignateva V.YA., Petracheva I.V., Gusev A.V. Napravlennost podgotovki gandbolnyx vratarey-jenщin-M: Soyuz gandbolistov Rossii 2001
10. Akramov J.A., Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., “Ilm ziyo”. 2006. -158b
11. [Gulhayo Kholboevna Kholboeva](#) Mechanisms of improving the motor activity of children aged 6-7 years through initial gymnastics classes. Published 2021.Education, Medicine
12. Kholboeva Gulhayo Kholboevna. Increasing the potential of training specialists in physical culture for a modern market economy. Pages: #29pp 122-125
13. Kholboeva Gulhayo Kholboevna. Jismoniy madaniyat mutaxassislarini kasbiy faoliyatga tayyorlash tizimini modernizasiyalash. Fan sportga. Ilmiy-nazariy jurnali 2024. 4-son