

YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK USULLARGA O‘RGATISH VA ULARNI NAZORAT QILISH

Ergashaliyev Dostonbek No‘monjon o‘g‘li

Namangan davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o‘qituvchisi

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9260-4705>

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060455>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gandbolchilarni texnik usullarga o‘rgatish jarayonini takomillashtirish hamda ularning texnik tayyorgarlik darajasini pedagogik nazorat asosida baholash masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida gandbolchilarning texnik harakatlarni o‘zlashtirish darajasi tadqiqotdan oldin va keyin maxsus testlar yordamida aniqlangan. Mashg‘ulot jarayonida tavsiya etilgan mashqlar majmuasining samaradorligi matematik-statistik tahlil asosida baholandi. Olingan natijalar yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanganini ko‘rsatdi. Tadqiqot natijalari o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va texnik tayyorgarlikni nazorat qilishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: texnika tayyorgarlik, samaradorlik, jismoniy sifat, e‘tiqod, intiluvchanlik, temperament.

ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ И КОНТРОЛЬ ИХ ОСВОЕНИЯ

Ergashaliyev Dostonbek No‘monjon o‘g‘li

Наманганский государственный педагогический институт, Преподаватель кафедры физической культуры и спорта

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9260-4705>

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы совершенствования процесса обучения юных гандболистов техническим приёмам и оценки уровня их технической подготовленности на основе педагогического контроля. В ходе исследования уровень освоения технических действий гандболистов определялся до и после педагогического эксперимента с использованием специальных тестов. Эффективность рекомендованного комплекса упражнений оценивалась с применением методов математико-статистического анализа. Полученные результаты свидетельствуют о значительном повышении показателей технической подготовленности юных гандболистов. Результаты исследования имеют практическое значение для планирования учебно-тренировочного процесса и контроля технической подготовки.

Ключевые слова: Техническая подготовка, эффективность, физические качества, вера, стремление, темперамент.

TEACHING YOUNG HANDBALL PLAYERS TECHNICAL SKILLS AND MONITORING THEIR MASTERY

Ergashaliyev Dostonbek No‘monjon o‘g‘li

Namangan State Pedagogical Institute, Lecturer, Department of Physical Culture and Sports

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-9260-4705>

Abstract: This article examines the issues of improving the process of teaching technical skills to young handball players and assessing their level of technical preparedness based on pedagogical control. During the study, the level of mastering technical actions by handball players was determined before and after the pedagogical experiment using special tests. The effectiveness

of the recommended set of exercises was evaluated through mathematical and statistical analysis. The results obtained indicate a significant improvement in the technical preparedness indicators of young handball players. The findings of the study are of practical importance for planning the training process and monitoring technical training.

Keywords: young handball players, technical training, technical skills, pedagogical control, testing, training process.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimizda barcha sohalarida bo‘lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shaxsan yurtboshimiz boshchiligida sportchi yoshlar tarbiyasi va ularning salomatligi borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan yuksak e‘tibor samarasi o‘laroq mamlakatimizda sport turlarining ommaviyligi jadal oshib bormoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031 sonli qarori asosida jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa yosh avlodning ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat to‘yg‘ularini kamol toptirish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish ishlari amalga oshirilmoqda [1].

Gandbolchilarning musobaqa faoliyatida hujum samaradorligini o‘rganish va tahlil qilish masalalari ko‘pgina mutaxassislar tomonidan o‘rganilgan. Bularga V.I.Izaak, M.A.Godik, Klusov

N.P, Koryagin V.M, Ignatayeva V.Ya, Txorev V.N, Ovchinnikova A.Ya, Rivkin A.A, Pashev V.B, Akramov J.A, Pavlov Sh.K, Abduraxmonov F.A, Nabiyeu T.E, o‘zining ilmiy ishlarida gandbolchilarning samarali o‘yin ko‘rsatishlari uchun musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishdagi har bir bosqichida (tayyorlov, umum, maxsus) jismoniy texnik-taktik hujum harakatlarini to‘g‘ri yo‘naltirish kerakligini e‘tirof etadi [2,3,4,5,6].

Yosh gandbolchilarning tayyorgarligini oshirishda ko‘pgina mutaxassislar tomonidan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Mutaxassislar gandbolchilarning maydonda o‘ta samarali tarzda o‘yin ko‘rsatishlari uchun mashg‘ulot o‘tish jarayonini, nazariy va uslubiy to‘g‘ri yondashish kerakligini ta’kidlashadi [4,5].

Gandbolchilarning umumiy tayyorgarlik sifatlarini tarbiyalashda uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarga erishishda, har bir o‘quv-mashg‘ulotida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog‘i lozimligi muhimdir [3,5].

O‘zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo‘ladi. Sport ilmiy vakillari – pedagogika fanlari doktori: E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari: V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, dotsentlar: F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o‘z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg‘or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo‘lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo‘lishlari mumkin [2,4,5].

MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning maqsadi: O‘rgatish bosqichida shug‘ullanuvchi gandbolchilarni texnik usullarga o‘rgatishda qo‘llanilayotgan vosita va usullarning samaradorligini aniqlash hamda nazorat qilish orqali texnik tayyorgarlik darajasini baholash.

Tadqiqotning vazifasi:

O'rgatish bosqichida qo'llanilayotgan vosita va usullarni o'rganish.

Gandbolchilarning texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasini tadqiqotdan oldin va keyingi holatlarini baholash.

Tadqiqot davomida gandbolchilarni texnik usullarga o'rgatishda tavsiya etilgan vosita va uslublarni mashg'ulot jarayonida qo'llash. Tadqiqot ishida quyidagi ilmiy uslublardan foydalanildi. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil qilish. Pedagogik nazorat (o'quv-mashg'ulot jarayonini). Testlar qabul qilish. Matematik-statistik usullar.

Biz tadqiqotimizni Namangan davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyati yo'nalishida tahsil oluvchi talabalardan 12 nafari tanlab olindi va tadqiqot ishlari olib borildi.

Gandbolchilar tayyorgarligining "majburiy" talablari 50 ball qilib baholanadi. Tayyorgarlik talablarining umumiy ball yig'indisi 350 ballni tashkil etadi. Ammo bolalar rivojlanishi bir xil bo'lmasligini hisobga olib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks testlarni qabul qilishda gavda uzunligi sababli talablar bir xil bo'lmasligi mumkin. Jadvalda gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun asosiy sifatlar keltirilgan.

Darvozabon o'yinchini nazorat qilish ham shu testlar orqali amalga oshiriladi, ammo kompleks mashqlar ixtisoslashgan mashqlar bilan almashtiriladi. Bundan tashqari, malakali bo'lish uchun bir qator xususiyatlar mavjud, bu ampluadagi o'yinchi tayyorgarligini nazorat qilib turish zarur.

Jismoniy sifatlar rivojlanishi talablar yordamida 50 ball qilib aniqlanadi. Agar gandbolchi test qo'rsatkichlariga binoan 346 dan 354 ballgacha to'plasa, u holda uning tayyorgarligini qoniqarli o'rta deb hisoblasa bo'ladi, 354 dan ziyodi o'rtadan yuqori, 346 dan past bo'lsa o'rtadan past hisoblanadi. Gandbolda o'yinchilar turli o'yin amplualariga bo'linadi.

Sport takomillashtiruvchi bosqichida o'yinchi tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim, barcha yoshdagi gandbolchilar har bir test vazifasi jadvalda ko'rsatilgan natijalar darajasi 40 balldan kam bo'lishi mumkin emas. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil yoshdagi erkak va ayol, har xil o'yin ampluadagi yetti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart [2,4,5].

1-jadval. Yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligini baholashning me'yoriy talablari.

30 m to'pni ustunlararo yerga urib olib yugurish, s		30 m to'pni ustunlararo yerga urib olib yugurish, s	Malum nishonga (devorga) to'p uzatish 30 sekunda	Gandbol to'pni uzoqlika otish metr da	Darvoza burchaglariga to'p otish marta 12 marta	Kompleks mashqlar sek	Ochkoilar
O'ng	chap						
15,0	16,0	7,0	4	10	2	25,0	40
14,5	15,5	6,8	5	11	3	24,7	42
14,0	15,0	6,6	6	12	4	24,4	44
13,5	14,5	6,4	7	13	5	24,1	46
13,0	14,0	6,2	8	14	6	23,8	48

12,5	13,5	6,0	9	15	7	23,5	50
12,0	13,0	5,8	10	16	8	23,2	52
11,5	12,5	5,6	11	17	9	21,9	54
11,0	12,0	5,4	12	18	10	21,6	56
10,5	11,5	5,2	13	19	11	21,3	58
10,0	11,0	5,0	14	20	12	21,0	60

Baland bo'ylilar uchun talablar – 330, o'rtadan balandlar uchun – 350, o'rta bo'ylilar uchun – 320.

NATIJARLAR

2-jadval. Gandbolchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha qabul qilingan me'yoriy testlarning natijalari. (tadqiqotdan oldin)

Izoh: jadvalda test natijalari, maxrajda ballar aks ettirilgan.

№	Ф.И.О	30 m ga to'pni yerga urib ustunlararo olib yurish S		30 m to'pni ustunlararo yerga urib olib yugurish, s	Malum nishonga (devorga) to'p uzatish 30 sekundda	Gandbol to'pni uzoqlika otish	Darvoza burchaglariga to'p otish marta 12	Kompleks mashqlar sek	Ochkoilar
		O'ng	Chap						
1.	А-В Н	15,5 0	16,5 0	6,0 50	5 42	11 42	4 44	24,0 48	226
2.	Д-В Р	13,0 48	16,0 40	6,8 42	4 40	10 40	4 44	25,0 40	294
3.	В-В Ж	16,0 0	17,5 0	7,0 40	6 44	12 44	3 42	24,6 44	214
4.	В-В О	14,5 42	16,0 40	6,2 48	4 48	15 50	4 44	24,1 46	318
5.	Б-В К	12,5 54	15,0 44	6,9 40	4 40	10 40	3 42	25,0 40	300
6.	Ф-В П	16,0 0	18,0 0	6,4 46	5 42	12 44	3 42	23,9 46	220
7.	Р-В Д	15,0 40	16,5 0	6,8 42	4 40	14 48	4 44	23,5 50	264
8.	И-В А	12,5 50	14,0 48	7,0 40	7 46	12 44	5 46	24,4 44	318
9.	Ж-В Р	15,5 0	17,0 0	7,0 40	5 42	12 44	3 42	23,5 50	218
10.	Н-В Г	13,0 48	15,5 42	6,5 44	5 42	11 42	3 42	24,7 42	302
11.	Ш-В К	14,0 44	16,0 40	6,9 40	6 44	10 40	4 44	24,2 44	296
12.	М-В Р	13,5 46	16,0 40	7,0 40	4 40	10 40	4 44	25,0 40	290
X		14,2	16,1	6,7	4,9	11,5	3,6	24,3	271,6

Yuqoridagi jadvalga nazar soladigan bo'lsak gandbolchilarning test me'yori bo'yicha to'plagan ballari, test talablariga ko'ra 346 ballga yetmagan ularning to'plagan ballari 346 balldan past ya'ni bu natijalarni qoniqarsiz deya baholashimiz mumkin.

Gandbolchilarning texnik tayyorgarlik darajasini va texnik harakatlarini rivojlantirish maqsadida biz tadqiqot jarayonida bir qancha mashqlar majmuasini amalda qo'lladik, tadqiqot so'ngida gandbolchilardan yuqoridagi testlarni takroran qabul qildik.

3-jadval. Gandbolchilarning texnik tayyorgarligi bo'yicha qabul qilingan me'yoriy testlarning natijalari. (tadqiqotdan keyin)

№	Ф.И.О	30 m ga to'pni yerga urib ustunlararo olib yurish S		30 m to'pni ustunlararo yerga	Malum nishonga (devorga) to'p uzatish 30	Gandbol to'pni uzoqlik otish	Darvoza burchaglariga to'p otish marta 12 marta	Kompleks mashqlar sek	Ochkoilar
		O'ng	Chap						
1.	А-В Н	13,0 48	14,5 46	5,6 54	8 48	16 0	10 52	3,2 2	50
2.	Д-В Р	12,2 50	15,0 44	6,0 50	9 50	10 0	6 48	3,8 48	30
3.	В-В Ж	14,4 42	15,0 40	6,1 48	10 52	6 2	7 50	3,2 2	36
4.	В-В О	13,3 46	14,2 46	5,7 52	10 52	6 2	6 48	3,4 50	46
5.	Б-В К	12,5 54	13,7 48	6,2 48	8 48	3 6	6 48	3,5 0	42
6.	Ф-В П	14,5 42	15,3 42	5,7 52	9 50	5 0	7 50	3,0 2	38
7.	Р-В Д	13,0 48	15,4 42	6,0 50	8 48	6 2	8 52	1,8 54	346
8.	И-В А	11,3 54	13,0 52	6,2 48	9 50	4 8	7 50	3,8 8	50
9.	Ж-В Р	14,0 44	15,0 40	6,2 48	8 48	5 0	6 48	23,2 52	30
10.	Н-В Г	12,0 52	14,0 48	5,8 52	8 48	4 8	7 50	23,5 50	48
11.	Ш-В К	12,5 50	15,0 44	6,1 48	9 50	3 6	8 52	23,5 50	40
12.	М-В Р	12,5 50	14,5 46	6,3 46	7 46	14 8	7 50	24,1 46	32
X		12,9	14,5	5,9	8,5	14,3	7,0	23,3	340,6

Izoh: Jadvalda test natijalari, maxrajda ballar aks ettirilgan.

MUHOKAMA

Yuqorida keltirilgan jadvallardagi natijalarni umumiy tahlil qiladigan bo'lsak gandbolchilar tadqiqotdan oldin test talablariga ko'ra qayd etgan natijalari bo'yicha to'plagan ballarining o'rtacha hisobdagi ko'rsatgichi 270,6 ballni tashkil etgan.

XULOSA

Tadqiqotdan keyingi olingan test natijalariga ko'ra gandbolchilarning to'plagan ballari 340,6 ballni tashkil etdi.

Ushbu natijalarni o'zaro taqqoslaydigan bo'lsak tadqiqotdan oldingi natijaga nisbatan tadqiqotdan keyingi natija o'rtacha hisobda 70 ballga o'sgan, bu natijani foiz hisobida hisoblasak 25,7 % ga o'sganligini kuzatishimiz mumkin.

Qayd etilgan natijalarga asosan gandbolchilarning texnik harakatlarni o'zlashtirish darajasi tadqiqotdan oldin juda past edi, tadqiqotdan so'nggi olingan ma'lumotlarga ularning o'zlashtirish ya'ni tayyorgarlik darajasi qoniqarli darajaga kelganligini guvohi bo'ldik.

ADABIYOTLAR

1. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.
2. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMYOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 160-166.
3. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Жураев, Т. Ж., Рахманов, М. У., Жахангиров, Ш. Ж., & Мухторжонова, Н. (2013). Влияние переживаний, тревоги и стресса на соревновательную успешность у спортсменов и их преодоление. *SCIENCE AND WORLD*, 24, 261-267.
4. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.
5. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.