



ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА УСУЛЛАРИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШ

Р.И. Исроилов¹

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон, В.б. доцент,
З.Э.Юсупова²

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон, Ўқитувчи,
Х.М. Ҳабибжонова³

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
ва спорт университети, Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон,
Стажёр-ўқитувчи.

<https://www.doi.org/10.37547/ejar-v03-i02-p1-25>

ARTICLE INFO

Received: 28th January 2023
Accepted: 07th February 2023
Online: 08th February 2023

KEY WORDS

Чидамкорлик даражасини
ошириш, функционал
тизимларнинг фаолияти,
гандбол мусобақалари
дастурига киритилган,
чидамкорлик талаб
этиладиган машқлар, бир
текислик услубининг
ижобий томони.

ABSTRACT

Мазкур мақолада ўқув машғулотларда ёш гандболчиларнинг чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган машғулот юкламалари ва машғулот воситаларининг самарадорлиги ўрганилган ҳамда тажрибада назорат қилинган.

Ёш авлодни ҳар томонлама: ақлий, ахлоқи ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринлардан биини эгаллайди. Шунинг учун Ўзбекистон республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунида “Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчи – ёшлар, талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш мақабгача тарбия муассасалари ўқув юртарининг асосий вазифаси ҳисобланади” дейилади.

Мураббийлар учун ёш гандболчиларни ўз вақатида энг муҳим жисмоний сифат бўлган чидамлиликни мувофақиятли тўла тоқис наъмаён этадиган восита услубларини қўллаш натижасида юқори бўлмаган спортчиларга кўпроқ эътибор қаратишса гандбол спорт тури янада ривожланади.

Чидамкорликни ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз учлубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда гандболчиларни тайёрлашда умумий чидамкорликка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало болалик давридан бошлаб спорт юкламаларини яхши тақсимлаш керак, умумий чидамкорликни ривожлантиришга катта эътибо



қаратиш лозим. Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим.

Чидамкорлик даражасини ошириш, биринчидан, юрак қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб - тергаб сарфлашни, учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни кўзда тутати.

Умумий чидамкорликни тарбиялашда, машғулоти бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Махсус чидамкорлик спорт турлари (енгил атлетика, кураш ва х.к.) талабига қараб бажарилади. Бир текислик услубининг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юкломани ошириб бориши билан боғлиқ.

БўСМларда гандбол мусобақалари дастурига киритилган. Ўсмирлар бу мусобақаларда иштирок этишлари учун умумий тайёргарликни амалга оширишлари зарур. Бу эса боланинг организмни ушбу мусобақага тайёрланган бўлиши кераклигини таъкидлайди. Лекин, ёш спортчиларнинг кўпчилиги берилган мезонларни бажара олмайди. Шу сабабли, юқоридаги маълумотларни инобатга олган ҳолда, ўсмирларда чидамкорликни ривожлантириш бугунги куннинг долзарб муаммосидир.

Юқорида қайд этилган муаммонинг ҳал қилиниши чидамкорлик талаб этиладиган машқлардан фойдаланилса натижаларни яхшилайдди. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, бугунги кунда ушбу мавзу долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мақсади: Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожланганлик даражасини аниқлаш ва махсус машқлар ёрдамида чидамлилиқни такомиллаштириш.

Вазифа:

1. Ёш гандболчиларни чидамлилигини назорат тест меъёрлари орқали аниқлаш.
2. Ёш гандболчиларни чидамлилигини ривожлантириш учун машқлар мажмуасини тузиш. Кузатишиар давомида олинган натижалар баёни.

Амалий кузатишлар Республика олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази, чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида шуғулланувчи 20 нафар гандболчи қизларда ўтказилди.

Тажриба 2021 йил сентябр ойидан 2022 йил июнь ойигача гандболчиларнинг режадаги машғулотларидан ташқари, қўшимча машғулотлар ташкил қилинди.

Биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг машғулотлари кузатили, таҳлил қилинди.

Иккинчи навбатда эса, чидамлилиқни аниқлашда қўлланилган услублар натижаларнинг таҳлили амалга оширилди.

Ёш гандболчиларни чидамлилигини ривожлантирувчи машқлар мажмуаси

1. Узоқ масофага югуриш (800м,1000м,1500)
2. Юқори тезликда максимал югуриш.
3. Юқори тезликда тўп узатиш ва қабул қилиш.(30сек,45сек,1 дақиқа)
4. Химояда ишлаш (бу машқ 15x2 тайм бўлади)



5. Максимал тезликда 45 сония югуриш.
6. Максимал тезликда 1 дақиқа арғамчида сакраш.
7. Химоя услубида 1 дақиқа давомода 3 метр масофагача чиқиб қайтиш.
8. Эстафета машқлари.

Гандболчиларни чидамлилигини текшириш (тажриба гурухи, тадқиқотдан олдин)

1-жадвал.

| № | Ф.И.Ш | Мокисимон югуриш (100м)га | 6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сонияда) | 6 дақиқали югуриш |
|----|--------|---------------------------|--|-------------------|
| 1 | М-ва Д | 27,33 | 10 | 1137 |
| 2 | Ж-ва Н | 25,33 | 13 | 1235 |
| 3 | Н-ва Д | 28,47 | 12 | 1240 |
| 4 | О-ва Н | 28,31 | 10 | 1134 |
| 5 | Х-ва Н | 29,25 | 11 | 1236 |
| 6 | Ж-ва И | 27,50 | 11 | 1238 |
| 7 | О-ва Д | 27,30 | 11 | 1100 |
| 8 | М-ва М | 29,24 | 10 | 1131 |
| 9 | Т-ва К | 30,05 | 11 | 1132 |
| 10 | А-ва Н | 29.86 | 9 | 1133 |
| | Х | 28,2 | 10,8 | 1171 |

Тажриба гурухига танлаб олинган гандболчиларни тадқиқотдан олдин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани мокисимон югуришда Жабборова Нилуфар (25,33с) ёмон натижани Тагаева Комила (30,05С) кўрсатдилар. Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,26 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Жабборова Нилуфар (12марта) ёмон натижани Асқарова Нилуфар (9марта) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10 мартани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Нуриддинова Дилдора (1240м) ёмон натижани эса Отахонова Дилафруз (1100 м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1171 м.га тенг бўлди.



Гандболчиларни чидамлилигини текшириш (назорат гуруҳи. Тадқиқотдан олдин)

2-жадвал.

| № | Ф.И.Ш | Мокисимон югуриш (100м)га | 6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сонияда) | 6 дақиқали югуриш |
|----|----------|---------------------------|--|-------------------|
| 1 | А-ва М | 27,35 | 10 | 1145 |
| 2 | Б-ва Г | 26,30 | 12 | 1130 |
| 3 | Б-ва Д | 28,42 | 13 | 1133 |
| 4 | Ж-ва М | 28,41 | 11 | 1136 |
| 5 | Ж-ва К | 29,20 | 11 | 1233 |
| 6 | Ж-ва Б | 27,50 | 10 | 1240 |
| 7 | И-ва Г | 27,30 | 12 | 1245 |
| 8 | И-ва Д | 29,26 | 11 | 1232 |
| 9 | К-ва З | 30,05 | 10 | 1135 |
| 10 | М-ва З | 29.85 | 9 | 1238 |
| | Х | 28,3 | 10,9 | 1186 |

Назорат гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани мокисимон югуришда Бахромова Гўзал (26,30с) ёмон натижани Комилова Захро (30,05) кўрсатдилар. Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,3 сонияни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13марта) ёмон натижани Мадаминова Зарнигор (9марта) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10 мартани ташкил этди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Исоқова Гулнора (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1130м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1186 м.га тенг бўлди.

Гандболчиларни чидамлилигини текшириш (тажриба гуруҳи. тадқиқотдан кейин)

3-жадвал.

| № | Ф.И.Ш | Мокисимон югуриш (100м)га | 6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сонияда) | 6 дақиқали югуриш |
|---|--------|---------------------------|--|-------------------|
| 1 | М-ва Д | 26,33 | 13 | 1286 |
| 2 | Ж-ва Н | 25,30 | 12 | 1265 |
| 3 | Н-ва Д | 27,00 | 11 | 1287 |
| 4 | О-ва Н | 26,15 | 11 | 1269 |



| | | | | |
|----------|--------|-------------|-----------|-------------|
| 5 | Х-ва Н | 25,70 | 12 | 1290 |
| 6 | Ж-ва И | 26,90 | 10 | 1283 |
| 7 | О-ва Д | 26,65 | 12 | 1260 |
| 8 | М-ва М | 28,00 | 11 | 1272 |
| 9 | Т-ва К | 28,45 | 12 | 1261 |
| 10 | А-ва Н | 28,50 | 12 | 1275 |
| Х | | 26,8 | 13 | 1274 |

Тажриба гурухига танлаб олинган талабаларни тадқиқотдан кейин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижаларга эга бўлдик.

Моқисимон югуришда яхши натижани Жабборова Нилуфар (25,30с) ёмон натижани эса Асқарова Нилуфар (28,50с) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 26,90га тенг бўлди.

бметрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Мўминова Дилором (13марта) ёмон натижани эса Жўраева Ирода (10марта) билан кўрсатди.Ўртача кўрсаткич эса 11мартага тенг бўлди.

бдақиқали югуришда яхши натижани Хурбоева Нилуфар (1290 м) ёмон натижани эса Отахонова Дилафруз (1260м) билан кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич 1274 метрга тенг бўлди.

Гандболчиларни чидамлилигини текшириш (назорат гурухи. Тадқиқотдан кейин)

4-жадвал.

| № | Ф.И.Ш | Моқисимон югуриш (100м)га | 6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сек да) | 6 дақиқали югуриш |
|----------|--------|---------------------------|---|-------------------|
| 1 | А-ва М | 27,22 | 10 | 1245 |
| 2 | Б-ва Г | 26,32 | 9 | 1230 |
| 3 | Б-ва Д | 28,40 | 13 | 1233 |
| 4 | Ж-ва М | 28,30 | 12 | 1240 |
| 5 | Ж-ва К | 29,20 | 11 | 1235 |
| 6 | Ж-ва Б | 27,50 | 10 | 1240 |
| 7 | И-ва Г | 27,25 | 12 | 1245 |
| 8 | И-ва Д | 29,20 | 11 | 1237 |
| 9 | К-ва З | 30,00 | 10 | 1235 |
| 10 | М-ва З | 28,12 | 11 | 1240 |
| Х | | 28,1 | 10,9 | 1238 |

Назорат гурухига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.



Енг яхши натижани моқисмон югуришда Абдуллаева Муқаддас (28,51с) ёмон натижани Комилова Захро (30,00) кўрсатдилар. Моқисмон югуришда ўртача натижа 28,364секундни ташкил этди.

бметрли чизикдан 9метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13марта) ёмон натижани Бахромова Гўзал (9марта) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 11 мартани ташкил этди.

бдақиқали югуришда яхши натижани Абдуллаева Муқаддас (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1230м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1238м.га тенг бўлди.

Хулоса. Тажриба ва назорат гурухларида шуғулланувчи ёш гандболчиларнинг чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текшириб уларни ўсиши фарқини солиштирганимизда назорат гурухига нисбатан тажриба гурухида умумий ўсиш бир мунчага ўзгаради.

Ўтказилган тадқиқот натижасида шу нарса аниқландики ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш учун йил давомида берилаётган юкламаларни ёшига, жинсига қараб аниқ ва тўғри берилиши лозим.

Машғулотларни бажариш чоғида тўғри бажараётганига берилаётган юкламаларни гандболчиларнинг организмига қандай таъсир этаётганига эътибор берсак мақсадга мувофиқ бўларди.

Гандбол ўйинини бошидан охиргача юқори шиддатда ўтиши гандболчиларни чидамлилигини ривожланганлигини кўрсатади.

Тавсиялар. Умумий чидамлиликни ривожлантирувчи машқлар бир текис масофаларни ўзгартириб (500м, 800м, 1000м,) югуриш.

Ўсмирлар учун 5 километр кросс югуриш Здақиқадан 1соатгача ҳар хил жойларда югуриш вақтини ҳисобга олиб ва олмасдан сузиш, баландлик ва пастлик мавжуд бўлган тоғлик жойларда вақтни ҳисобга олиб 3-дан 5 километиргача югуриш.

Вақтни ҳисобга олиб баскетбол мини футбол, спорт ўйинларини ўйнаш туристик саёхатлар.

Махсус чидамлиликни ривожлантириш учун машқлар.

Югуриб, сакраб техник тактик машқларни кўп марта ҳар хил шиддатда, давомийликда ва танафусда бажариш, ўйин вақтини кўпайтириб, ҳимоядан хужумга хужумдан ҳимояга ўтиб, ўқув ўйинларини ўтказиш.

Айланма машғулот (тезкор куч, махсус чидамлилик).

100 м масофага максимон югуриш.

Белгиланган вақт ичида 6 м.ли чизикдан 9 м.ли чизикқа чиқиб қайтиш.

6 дақиқали югуриш.

References:

1. Абдалимов А.О., Абдалимов О.Х., Физическая подготовка гандболистов высшей квалификации, Т.Н.Қори-Ниёзий номидаги Ўзбекистон Педагогика фанлари илмий-тадқиқот институтининг илмий-услубий мақолалар тўплами №3, 2020. 65-68 б.



2. Абдалимов А.О., Исроилов Р.И., Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини назорат қилиш услублари., «Современная наука в олимпийском спорте», халқаро илмий-амалий онлайн конференция. 2020. 173-175 б.
3. Ш.К. Павлов. «Спорт педагогик маҳоратини ошириш» (Гандбол) ўқув қўлланма – Т: «Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти», 2021. 208 б.
4. А.Ш. Мўминов. «Спорт педагогик маҳоратини ошириш» (Гандбол) ўқув қўлланма – Тошкент: «Илмий-техника ахбороти-пресс нашриёти», 2021. 200 б.
5. Р.И. Исроилов. Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг тезкор-чидамкорлигини ривожлантириш восита ва усулларининг самарадорлигини тадқиқ этиш. Фан-спортга илмий-назарий журнал №3, 2021., 15-17 б.
6. Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов, А Акбаров, Теория и методика физической культуры 64 (2), 50-56, 2021
7. Исроилов Р.И.1, Хабибжонова Х.М.1 «Контроль физической и технической подготовки студентов общего курса занимающихся гандболом» Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным, Страницы: 86-88. Москва-2020.
8. Исроилов Р.И.1, Хабибжонова Х.М.1 «Контроль физической и технической подготовки студентов общего курса занимающихся гандболом» Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, сборник статей по материалам X научно-практической конференции с международным, Страницы: 86-88. Москва-2020.