

UO'K: 796.015.132: 322

TULAGANOV Shuxrat Furqatjanovich

pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor, «Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubi» kafedrası, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O'zbekiston
e-mail: shuha.87.12@gmail.com

TULAGANOV Asadulla Furqatjon o'g'li

o'qituvchi, «Jismoniy tarbiya va sport» kafedrası, Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti, Toshkent
e-mail: asadtulaganov7@gmail.com

Taqriz asosida: Melziddinov R.A., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, (PhD), dotsent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH

Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning jismoniy, texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati o'rganiladi. Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar va maxsus estafeta mashqlaridan foydalanish ularning samarali natijalarini ta'minlaganligi va o'smirlar orasida mashg'ulotlarga katta qiziqish uyg'otgani isbotlangan.

Kalit so'zlar: yosh gandbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, pedagogik tajriba.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация

В статье рассматривается значение подвижных игр в развитии физической и технической подготовки юных гандболистов. Доказано, что использование подвижных игр и специальных эстафетных упражнений для развития физической и технической подготовленности юных гандболистов обеспечили их эффективные результаты и вызвали у подростков большой интерес к учебно-тренировочным занятиям.

Ключевые слова: юные гандболисты, физическая подготовленность, техническая подготовленность, подвижные игры, педагогический эксперимент.

THE USE OF OUTDOOR GAMES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

Abstract

This article examines the importance of outdoor games in the development of physical and technical fitness of young handball players. It has been proven that the use of outdoor games and specialized relay exercises to develop the physical and technical fitness of young handball players ensured their effective results and generated great interest in training sessions among adolescents.

Key words: young handball players, physical fitness, technical fitness, outdoor games, pedagogical experiment

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini yaxshilash hozirgi kunda muhim ta'lim maqsadi hisoblanadi. Jamoa sport turlari (shu jumladan, gandbol) maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida muhim rol o'ynaydi, bu esa asosiy ta'lim dasturida aks ettirilgan. Gandbol o'ynash orqali bolalar hayotiy harakatlarni (masalan, yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish) rivojlantiradilar va takomillashtiradilar. Bularning barchasi maktab o'quvchilarining umumiy jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadi [2].

Zamonaviy gandbol juda tezkor, taktik jihatdan murakkab o'yin bo'lib, yuqori mahorat, psixologik chidamlilik va maksimal funksional imkoniyatlar bilan ajralib turadi.

Harakat tezligi tezlikni ta'kidlaydigan harakatli o'yinlar orqali rivojlanadi. Biroq, yuqori tezlikdagi o'yinlardan foydalanganda, bolaning tanasiga zarar yetkazmaslik uchun qabul qilingan yuklamani nazorat qilish kerak.

Yosh sportchilarda tezlik va kuch fazilatlarini rivojlantirishga juda ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Mashg'ulotlar shunday tuzilgan bo'lishi kerakki, yuqori stressli o'yinlar uzoq vaqt davomida, ya'ni juda kichik qismlarda ishlatilmasligi kerak. Qisqa muddatli tezlik-kuch mashqlari (sakrash, yugurish, uloqtirish va tibbiy to'plarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar)dan foydalanish yaxshiroqdir [3].

Gandbolning yuqori sur'ati, to'p uchun kurashda raqib bilan to'g'ridan to'g'ri aloqa, o'yin vaziyatlarining tez o'zgarishi, yuqori hissiy intensivlik va qaror qabul qilish uchun sezilarli vaqt tanqisligi – bularning barchasi sportchilarning motor, funksional va aqliy faolligiga juda yuqori talablar qo'yadi.

Ko'pgina mutaxassislar ixtisoslashgan jismoniy tayyorgarlikni gandbolchilarning o'yin faoliyatining tabiati bilan ham bog'lashadi. Bunga erishish uchun harakatli o'yinlarni tanlash kerak, shunda ularning tuzilishi va dinamikasi o'yinchi tomonidan musobaqa davomida bajariladigan harakatlarga mos keladi. Noto'g'ri harakatli o'yinlarni aniqlash va tanlashdagi xatolar sportchilarning natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin [4].

O'yin – bu real hayot sharoitlarini modulyatsiya qilish jarayoni. Va uning maqsadi shundaki, u bilan bog'liq mashqlar hayotiy ko'nikma va qobiliyatlarni egallashga yordam beradi. Hayotda bo'lgani kabi, o'yinda ham barcha faoliyat ong tomonidan tartibga solinadi. Dastlab, o'ynash istagi bolaning e'tiborini tortadigan narsaga taqlid sifatida paydo bo'ladi.

Sport o'yinlari o'yin faoliyatining eng yuqori rivojlanish darajasini ifodalaydi.

Bolalar va o'smirlarning jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Ular jismoniy mashqlarning eng mos shakli bo'lib, jozibadorligi, qulayligi, chuqurligi va bolaning tanasiga ta'sir qilishdagi ko'pqirraliligi bilan ajralib turadi. Harakatlarning murakkab kombinatsiyalarini bajarish qobiliyati rivojlangan [5].

Yosh sportchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarga alohida e'tibor qaratish kerak. Harakatli o'yinlar talabalarni umumiy, ixtisoslashtirilgan va texnik mashg'ulotlarga tayyorlashda dars mazmunini diversifikatsiya qilish uchun ishlatilishi mumkin. Harakatli o'yinlar elementlari bilan tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlar o'ynoqilik tuyg'usini uyg'otadi, ularning intensivligi va hayajonini o'ziga tortadi, qo'shimcha ijobiy psixologik his-tuyg'ularni uyg'otadi va sport maydonida ixtiyoriy, ijodiy harakatlar bilan shug'ullanish qobiliyatini rivojlantiradi. Harakatli o'yinlar turli xil jismoniy mashqlar elementlari bilan singdirilgan oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi, ular maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab qilmaydi [6].

Harakatli o'yinlar odatda isinish va hissiy yengillik, ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va asosiy texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun ishlatiladi. Harakatli o'yinlar intizomni, jamoaviy ishini samarali rivojlantirishi va barcha jamoa a'zolari o'rtasida murakkab o'zaro ta'sirlarni rivojlantirishi mumkin. Harakatli o'yinlar kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun, shuningdek, intensiv va talabchan mashg'ulotlardan keyin faol dam olish uchun tanlanishi mumkin.

Gandbol ko'plab jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlantiradi. Dinamik harakatlar bo'g'imlarning harakatchanligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bog'lovchi apparatlarni rivojlantiradi, mushaklar kuchini hamda chidamlilikni oshiradi va tezlik, reaksiya vaqti va muvofiqlashtirishni rivojlantiradi. Muntazam ravishda gandbol bilan shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini ham mustahkamlaydi.

Gandbol texnik va taktik ko'nikmalarini yoshlikdan rivojlantirish kerak. Shuning uchun yosh gandbolchilarning tayyorgarligi katta ahamiyatga ega. Ularning mashg'ulot jarayoni to'g'ri tashkil etilishi va amalga oshirilishi kerak. Har qanday yoshdagi, ayniqsa kichik yoshdagi bolalarning yoshga xos xususiyatlarini tushunish asosiy omil hisoblanadi. Yoshga xos

xususiyatlarni hisobga olgan holda, turli xil mashqlarni turli vaqtlarda va turli miqdorda to'g'ri qo'llash kerak. Aks holda, mashg'ulotlar yosh gandbolchilarga keyingi rivojlanish bosqichlarida salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, yosh sportchilar bilan ishlashda ularning individual xususiyatlarini tushunish **dolzarb** masala hisoblanadi [1, 7].

Maqsad: Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyatini o'rganish va tahlil qilish.

Kuzatuvlar Toshkentdagi yengil atletika va sport o'yinlari maktabida o'tkazildi. 2024-yil yanvaridan 2025-yil iyunigacha o'tkazilgan

pedagogik tajribada 11–12 yoshdagi 28 nafar bola ishtirok etdi, ular ikki guruhga bo'lingan: nazorat guruhi (NG) va tajriba guruhi (TG).

Yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasi aniqlandi va ularni rivojlantirishda qo'llanilgan usullarning natijalari tahlil qilindi. Nazorat testlarining samaradorligi tadqiqotdan oldin va olti oylik eksperimental mashg'ulotlardan so'ng nazorat va tajriba guruhlarini tekshirish asosida aniqlandi.

Sinovlar natijalariga ko'ra, pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhi va tajriba guruhidagi jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil edi (1- va 2-jadvallar).

1-jadval

Nazorat guruhidagi yosh sportchilarning pedagogik tajribadan oldin va keyingi test ko'rsatkichlari, (n=14)

T/r	O'yinchilar	30 m yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash, (sm)		100 m mokki-simon yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash, (sm)		Majmuaviy mashq, (sek)		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, (m)	
		Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin
1.	Ax. M.	5,8	5,4	177,5	179,3	31,6	30,4	29,7	32,3	21,6	20,9	18,7	20,2
2.	Bo. E.	6,3	5,7	178,9	180,6	31,9	30,6	31,5	33,7	21,9	21,2	18,2	19,6
3.	So. O.	6,1	5,7	176,9	178,5	31,2	30,1	31,0	33,5	22,1	21,5	17,5	18,8
4.	Ik. K.	5,8	5,4	179,5	181,9	31,0	29,4	30,8	32,4	23,0	22,0	17,3	19,1
5.	Az. R.	6,0	5,5	179,6	182,2	32,9	31,6	30,3	33,4	22,2	21,7	18,3	19,4
6.	Qo. S.	5,7	5,2	179,6	181,9	32,5	32,0	31,1	33,7	22,9	21,8	18,6	20,2
7.	Or. M.	6,1	5,7	178,4	181,1	31,9	31,3	31,2	33,5	21,9	21,1	19,2	21,1
8.	Er. U.	6,3	5,8	178,6	180,9	32,6	31,8	31,8	34,1	22,4	21,7	18,3	20,2
9.	Fo. X.	5,7	5,2	179,9	182,2	31,2	30,5	32,5	34,7	21,9	21,0	17,6	19,3
10.	Me. R.	6,3	5,6	181,2	184,5	31,5	30,0	32,1	34,4	23,1	22,6	18,9	20,3
11.	Ab. J.	5,8	5,1	179,1	181,8	31,8	31,4	31,4	33,2	22,6	21,7	19,7	21,2
12.	Ma. D.	6,0	5,6	179,3	181,3	31,9	31,6	31,7	33,5	22,8	21,6	19,3	20,8
13.	So. B.	6,1	5,5	179,9	182,2	31,1	30,8	32,3	34,1	23,1	22,5	18,2	20,2
14.	Us. D.	6,2	5,6	179,7	181,6	31,0	30,7	30,7	32,8	23,1	22,8	17,7	19,1
	$\bar{x}$	6,01	5,5	179,1	181,4	31,7	30,8	31,2	33,5	22,4	21,7	18,3	19,9

Tajriba guruhidagi yosh sportchilarning pedagogik tajribadan oldin va keyingi test ko'rsatkichlari, (n=14)

T/r	O'yinchilar	30 m yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash, (sm)		100 m mokkisimon yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash, (sm)		Majmuaviy mashq, (sek)		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, (m)	
		Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin	Oldin	Keyin
1.	Ax. M.	5,9	5,2	176,3	180,1	31,4	30,1	30,1	33,5	21,3	19,5	18,1	22,5
2.	Bo. E.	6,1	5,5	178,5	181,7	32,5	30,5	31,9	34,7	22,0	20,1	17,5	21,7
3.	So. O.	5,8	5,1	177,6	180,1	30,9	29,6	30,7	34,3	21,8	19,6	18,7	21,5
4.	Ik. K.	6,0	5,3	178,5	182,8	31,2	29,7	31,2	35,7	22,3	20,0	17,9	21,7
5.	Az. R.	6,3	5,2	179,2	183,3	33,6	31,1	29,9	34,2	21,7	19,4	18,4	21,8
6.	Qo. S.	5,9	5,1	179,7	182,9	32,7	30,3	30,7	33,9	22,7	20,3	19,0	22,9
7.	Or. M.	6,2	5,2	177,4	181,8	31,7	29,1	31,7	35,2	22,1	19,8	18,6	21,7
8.	Er. U.	6,0	5,4	178,9	181,5	32,1	30,0	32,0	36,1	21,9	19,9	17,9	21,3
9.	Fo. X.	5,9	5,2	180,5	184,8	31,7	29,2	31,8	36,2	21,6	19,3	18,5	21,2
10.	Me. R.	6,1	5,1	178,9	181,6	32,1	29,1	31,4	35,9	22,8	20,3	19,2	22,5
11.	Ab. J.	6,0	5,3	178,8	182,8	31,1	29,4	30,9	35,2	23,1	20,4	19,0	22,8
12.	Ma. D.	5,9	5,1	179,7	183,9	32,4	30,2	31,3	35,9	22,7	20,2	18,8	21,9
13.	So. B.	6,2	5,4	179,5	183,3	30,9	28,3	31,8	36,1	23,4	20,8	18,4	21,7
14.	Us. D.	6,3	5,3	180,1	184,8	31,2	28,6	30,5	34,7	22,9	20,2	17,9	22,4
	$\bar{x}$	6,04	5,2	178,8	182,5	31,8	29,6	31,1	35,1	22,3	19,9	18,4	21,9

Yosh sportchilarning quyidagi jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini taqqoslasak: «30 m yugurish», «Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash», «100 m mokkisimon yugurish» va «Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash», NG va TG natijalari deyarli bir xil ekanligi aniq. Masalan, pedagogik tajribadan oldingi birinchi sinovda yosh sportchilar NGda ko'rsatgan o'rtacha natijalar 6,01 sek.ni tashkil etgan bo'lsa, TGdagilar 6,04 sek.ni ko'rsatdi. Shunga o'xshash natijalar boshqa testlarda ikki tadqiqot guruhidagi subyektlarda ham aniqlandi: mos ravishda 179,1 sm va 178,8 sm; 31,7 sm; 31,8 sm; 31,2 sm; 31,1 sm. Shunday qilib, pedagogik tajribadan oldingi jismoniy tayyorgarlik nuqtayi nazaridan, yosh sportchilarning ikki guruhi jismoniy qobiliyatlari jihatidan o'xshash edi.

Xuddi shunday holatni ularning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ham kuzatish mumkin. NGdagi subyektlar murakkab mashqni 22,4 sek.da, TGdagilar esa 22,3 sek.da bajardilar.

«Gandbol to'pini uzoqlikka otish» mashqi mos ravishda 18,3 metr va 18,4 metrni tashkil etdi.

Alohida yosh sportchilarning kuzatuvlari quyidagi natijalarni ko'rsatdi. NG va TGda yosh sportchilar o'quv tajribasi boshlanishidan oldin aralash natijalarni namoyish etdilar. Ba'zi sinovlarda NG sportchilari, boshqalarida esa TG subyektlari yaxshiroq natijalarga erishdilar.

Pedagogik tajriba uchun harakatli o'yinlar (to'p bilan jang, to'pni ta'qib qilish, sardor jangi va boshqalar) hamda turli xil ixtisoslashtirilgan estafeta mashqlari tanlandi, ular TGdagi yosh gandbolchilarning o'quv mashg'ulotlarida qo'llanildi. NGda o'quv mashg'ulotlari yillik ish rejasiga muvofiq o'tkazildi.

Pedagogik tajribaning olti oyidan so'ng, NG va TGdagi yosh sportchilar pedagogik tajribadan oldingi ko'rsatkichlar bo'yicha sinovdan o'tkazildi (3-jadval).

3-jadval

Pedagogik tajriba boshida va oxirida nazorat guruhidagi (n=14) va tajriba guruhidagi (n=14) yosh sportchilarning test ko'rsatkichlarining dinamikasi, ($\bar{x} \pm \delta$)

Bosqich-lar	30 m yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash, (sm)		100 m makkisimon yugurish, (sek)		Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash, (sm)		Majmuaviy mashq, (sek)		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, (m)	
	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG
Pedagogik tajriba boshida												
$\bar{x} \pm \delta$	6,01±0,5	6,04±0,7	179,1±5,8	178,8±5,2	31,7±1,9	31,8±1,2	31,2±4,1	31,1±3,7	22,4±1,3	22,3±1,6	18,3±3,4	18,4±2,6
Pedagogik tajriba oxirida												
$\bar{x} \pm \delta$	5,5±0,8	5,2±0,9	181,4±5,4	182,5±5,6	30,8±1,6	29,6±1,4	33,5±3,8	35,1±3,2	21,7±1,5	19,9±1,4	19,9±2,8	21,9±2,3
O'sish sur'ati, (%)	9,2	16,1	4,2	6,8	4,7	6,5	6,9	11,3	4,2	4,8	8,1	15,9

NG va TGdagi yosh sportchilarning natijalarini taqqoslasak, TGdagi mashg'ulotlar davomida qo'llanilgan eksperimental metodika ijobiy natijalar bergani aniq.

Masalan, «30 m yugurish» testida TGda natijalarning o'sishi 16,1%ni tashkil etdi, o'rtacha natija 5,2±0,9 ni tashkil etdi. «Joydan ikki oyoqlab uzunlikka sakrash» testida o'sish 6,8%ni tashkil etdi, o'rtacha natija 182,5±5,6ni tashkil etdi. «100 m makkisimon yugurish» testida o'sish 6,5% ni tashkil etdi, o'rtacha natija 29,6±1,4 ni tashkil etdi. «Joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrash» testida o'sish 11,3% ni tashkil etdi, o'rtacha natija 35,1±3,2 ni tashkil etdi. «Majmuaviy mashq» testida o'sish 4,8% ni tashkil etdi, o'rtacha natija 19,9±1,4 ni tashkil etdi. «Gandbol to'pini uzoqlikka otish»

testida o'sish 15,9% ni tashkil etdi, o'rtacha ball 21,9±2,3 ni tashkil etdi.

Shu bilan birga, NGda natijalarning o'sishi unchalik ahamiyatli bo'lmagan, individual testlarda 4,2% dan 9,2% gacha bo'lgan.

Shunday qilib, yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish uchun harakatli o'yinlar va maxsus estafeta mashqlaridan foydalanish nafaqat samarali natijalarni berdi, balki mashg'ulotlarga katta qiziqish uyg'otdi va ularning to'liq fidoyiligi uchun zamin yaratdi. Bu yosh sportchilarning test ballarida aks etdi va yosh gandbolchilar uchun mashg'ulot jarayonida eksperimental metodikaning qo'llanilishini obyektiv baholash imkonini berdi.

Adabiyotlar

1. Борисов Э.Л., Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методические основы тренировочного процесса по гандболу. // Методическое пособие. Москва, СДЮШОР, 2013. – 154 с.
2. Гучетль А.А., Чамокова А.Я. Формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста. // Научно-методическое пособие. Майкоп, АРИПК, 2021. – 86с.
3. Драндров Г.А. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты у гандболистов 13–16 лет с учётом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. // Учебное пособие. СПб.: Питер, 2020. – 133 с.
4. Калинин И.Г. Основы методики применения подвижных игр на занятиях по физической культуре. // Учебно-методическая разработка. Владимир, ВлГУ, 2014. – 52 с.
5. Лешкевич С.А., Лешкевич В.А. Подвижные игры в физическом воспитании школьников и студентов. // Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения по дисциплине «Подвижные игры и методика преподавания». Севастополь, СевГУ, 2022. – 92 с.
6. Попович А.П., Мехович Г.И., Коломийчук Т.А., Кунышева С.Д., Гончарова Е.А. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей. // Учебное пособие. Екатеринбург, Урал. ун-т, 2016. – 136с.
7. Четвериков А.С., Немичева Н.А., Солодков А.С., Черноволёнок А.М. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол». // Учебная программа. Ставрополь, 2019. – 119 с.