

UO'K: 796.322

MATNAZAROV O'ktam Latipovich,

pedagogika fanlari nomzodi, professor, "Jismoniy tarbiya" kafedrası, Urganch davlat pedagogika instituti, Urganch sh., O'zbekiston

e-mail: matnazarovanvar9@gmail.com

Taqriz asosida: Madaminov A.E., pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent, "Jismoniy tarbiya" kafedrası, Urganch davlat pedagogika instituti

COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF THE INTERRELATIONS BETWEEN PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG HANDBALL ATHLETES

Abstract

The article examines the level of technical skill and physical fitness of young handball players. A special methodology has been developed, aimed at the comprehensive improvement of motor qualities and technical skills in novice players. A correlation has been established between the level of technical equipment and physical development of young handball players through experimental pedagogical analysis. The obtained results have high practical significance, allowing the developed methods to be widely implemented in the system of sports training of specialized children's and youth handball sections.

Key words: handball, young athletes, testing, experimental methodology, pedagogical experiment

YOSH SPORTCHI-GANDBOLCHILAR JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIGINING O'ZARO BOG'LIQLIGINI KOMPLEKS BAHOLASH

Annotatsiya

Maqolada yosh gandbolchilarning texnik mahorati va jismoniy tayyorgarligi darajasi tadqiq etilgan. Boshlovchi yosh o'yinchilarning texnik ko'nikmalari va harakat qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga qaratilgan maxsus uslub ishlab chiqilib, pedagogik tajriba tahlili orqali yosh gandbolchilarning texnik ta'minlanganlik darajasi va jismoniy rivojlanishi o'rtasida o'zaro bog'liqlik o'rnatildi. Olingan natijalar yuqori amaliy ahamiyatga ega bo'lib, ishlab chiqilgan usullar sportga tayyorlash tizimining gandbol bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar seksiyalariga keng tatbiq etish imkonini bermoqda.

Kalit so'zlar: gandbol, yosh sportchilar, test, tajriba uslubiyati, pedagogik tajriba.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация

В статье исследован уровень технического мастерства и физической подготовленности юных гандболистов. Разработана специальная методология, ориентированная на комплексное совершенствование двигательных качеств и технических навыков у начинающих игроков. Установлена корреляционная зависимость между уровнем технической оснащенности и физическим развитием юных гандболистов посредством экспериментального педагогического анализа. Полученные результаты обладают высокой практической значимостью, позволяющей широко внедрять разработанные методики в систему спортивной подготовки специализированных детско-юношеских секций гандбола.

Ключевые слова: гандбол, юные спортсмены, тестирование, экспериментальная методика, педагогический эксперимент

Zamonaviy sportda erishilayotgan yutuqlar saviyasi nihoyatda yuqori. Sport maydonida muvaffaqiyatga erishish uchun o'ziga xos morfologik xususiyatlar va noyob qobiliyatlarga ega bo'lish kerak.

Gandbol ko'p yillardan buyon dunyoda, xususan, O'zbekistonda eng mashhur sport o'yinlaridan biri bo'lib kelgan. Bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish sohasidagi davlat siyosati gandbolni rivojlantirishga qaratilgan. Ammo yosh gandbolchilarni tanlashning an'anaviy usuli yetarli emas. Gandbol texnikasi va taktikasi, qolaversa, davomiyligi jihatidan murakkab jamoaviy o'yin bo'lganligi sababli, har kim ham professional gandbolchi bo'la olmaydi. Jismoniy fazilatlar va motivatsiyaning o'zi sport mahoratini oshirish uchun etarli bo'lmasligi mumkin.

Shuning uchun gandbol bo'yicha dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi ustuvor vazifalardan biri sportchining texnikasini, demak uning malakasini oshirishga yordam beradigan gandbolchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarning asosiy tarkibiy qismlarini aniqlashdir.

Iqtidorli sportchilarni topish muhim vazifa bo'lib, uning yechimi barcha sport turlari bo'yicha erishilgan yutuqlar darajasini belgilaydi. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslublarida suzish, yengil atletika, gimnastika va jamoaviy sport turlari bo'yicha istiqbolli sportchilarni tanlash bo'yicha keng materiallar to'plangan. Bunday ishlanmalar gandbolda ham mavjud, ammo ular hali ham yetarli emas. Gandbolda hozirda seleksiya o'z-o'zidan sodir bo'ladi, aslida u ommaviy yig'ish bilan almashtiriladi, bu esa kelajakda sezilarli darajada tushib ketishiga olib keladi - ishtirok etganlarning 40-50 foizi.

Sportda prognozlash - bu sport muvaffaqiyatlariga erishish darajasini bashorat qilish usuli. Bunday holda, asosiy vazifa o'yinchilarning tanlov davridagi xususiyatlarining barqarorlik darajasini yoki irsiy ta'sirlarni aniqlashga qaratilgan. Masalan, insonning bir qator xususiyatlari juda barqaror ekanligi ma'lum. Bu, birinchi navbatda, bo'y, vazn va boshqalar kabi morfologik belgilarga taalluqlidir. Morfologik xususiyatlarning genetik bog'liqligi ham mavjud. Shu bilan birga, hatto genetik jihatdan aniqlangan xususiyatlar ham meros bo'lishi shart emas. Masalan, aqliy qobiliyatlar ularning rivojlanishida shunchalik ko'p sonli genlarga bog'liq bo'lib, bolada bir xil kombinatsiyani saqlab qolish ehtimoli juda kichikdir [4]. Afsuski, dastlabki ma'lumotlarga asoslangan yakuniy qiymatlarni prognoz qilish har doim ham samarali emas. Shunday qilib, gandbol amaliyotida ma'lum bir mashg'ulotdan so'ng kuchsiz o'yinchilar kuchli o'yinchilar qatoriga tushib qolganiga va aksincha, ko'plab misollar mavjud. Shuning uchun sport qobiliyatlarini bashorat qilishda nafaqat har qanday sifat yoki xususiyatlarning rivojlanishning

boshlang'ich darajasiga, balki sport natijalarining o'sish sur'atlariga ham e'tibor qaratish tavsiya etiladi [2].

Shubhasiz, o'quv guruhi eng qobiliyatli (tanlanganlarning umumiy sonidan) bolalardan tuzilishi kerak, ular orasida iste'dodlar ham bo'lishi mumkin. Bunday holda, ayniqsa iqtidorli o'yinchilarning gullab-yashnashi uchun ham, qolgan o'yinchilarning maksimal darajada yaxshilanishi uchun ham imkoniyat mavjud [1].

Eng katta qiyinchilik - bu bolada yuqori malakali gandbolchi sifatida zarur bo'lgan fazilatlar to'plamini aniqlash va uning kelajakdagi sport faoliyatining muvaffaqiyatini aniqlash qobiliyatidir. Ushbu fazilatlarini aniqlash kompleks yondashuv tamoyilini oldindan belgilab beradi. Ushbu yondashuv nafaqat yosh o'yinchi haqida keng ma'lumot olish, balki turli ko'rsatkichlarni taqqoslash orqali maxsus qobiliyatlarni rivojlantirish imkoniyatlarini belgilash imkonini beradi [3]. Aksariyat sport turlarida yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik faqat yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Ushbu shartlarni amalga oshirish uchun tanlangan sport turiga xos bo'lgan vosita harakati texnikasini o'zlashtirish kerak. Faqat ratsional texnika jismoniy sifatlardan optimal foydalanishni ta'minlaydi. Sport texnikasi bunday murakkab muammolarni hal qilishda yordam berishi kerak: maksimal kuch sarfini qo'llashda samaradorlikni oshirish, mehnat kuchlarini tejash, o'zgaruvchan vaziyatlarda harakatlarning tezligi va aniqligini oshirish, harakatning asosiy bosqichida va kerakli yo'nalishda eng kuchli kuch kuchlanishini rivojlantirish. Sport faoliyatini boshqarish jarayonida belgilangan maqsadga muvofiq muayyan harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyati muvofiqlashtirish qobiliyatlari bilan belgilanadi [5].

Mutaxassislar jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tamoyillari haqida gapirganda, ular jismoniy faoliyat tizimini qurish, uning hajmi, intensivligi, vaqt bo'yicha taqsimlanishi, shaxsning funktsional holatining o'zgarishi tufayli pedagogik ta'sirning aniq natijalarini bashorat qilish va erishishni anglatadi. Faoliyatda namoyon bo'ladigan jismoniy qobiliyatlar harakat qobiliyatlaridan amalda ajralmasdir. Muayyan vosita harakati texnikasini takomillashtirish hal qiluvchi darajada mos keladigan jismoniy qobiliyatlarga bog'liq va aksincha, muayyan mashqni bajarish uchun jismoniy qobiliyatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, u tezroq o'zlashtiriladi.

Yosh gandbolchilarni sportga tayyorlash jarayonida texnik va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi shunday bog'liqlikni o'rganish ushbu tadqiqotning **maqsadi** edi.

Yosh sportchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inlarini pedagogik kuzatish jarayonida

yuklamalarni rejalashtirish xususiyatlari bilan tanishtirish, yosh gandbolchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish vositalarini tanlash; boshlovchi sportchilarga Gandbol texnikasining asosini tashkil etuvchi asosiy harakat harakatlarini o'rgatishning qaysi usullaridan foydalanilishi aniqlandi.

Natijada, sportning boshlang'ich turlarini tanlash jarayonida yangi boshlanuvchilarning tezlik-kuch qobiliyatiga katta e'tibor qaratilayotgani va dastlabki sport mashg'ulotlari bosqichida - yosh gandbolchilarning texnik tayyorgarligi bilan

jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratilayotgani aniqlandi.

Tadqiqot boshida olingan test natijalari pedagogik eksperimentda ishtirok etish uchun tanlangan yosh sportchilarning ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli farqlar yo'qligini ko'rsatdi. Bu fakt o'rganilgan parametrlarga ko'ra, tadqiqot boshida pedagogik eksperimentning barcha ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi bir xil darajada bo'lganligini ko'rsatadi (1-jadval).

1- jadval

Pedagogik tajriba oldidan nazorat (NG) va tajriba guruhlaridagi (TG) boshlang'ich gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari

T/r	Testlar	NG, (n=8)			TG, (n=8)			t	p
		1.	σ	$\pm m$	$\bar{x}$	σ	$\pm m$		
1.	Gandbol to'pini uzoq masofaga uloqtirish, (m)	26,13	0,33	0,67	26,37	0,34	1,13	0,19	<0,05
2.	Sakrash va qarsak chalish bilan qo'llarni bukib yozishlar, (1 daqiqada necha marta)	4,75	0,76	0,49	6,75	0,64	0,53	2,78	<0,05
3.	Tik turgan holda uzunlikka sakrash, (sm)	175,00	0,50	2,28	173,38	0,13	2,46	0,48	<0,05
4.	20 m yugurish, (soniya)	3,24	0,75	0,11	3,65	0,13	0,14	2,28	<0,05

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va o'rganilayotgan vosita harakati texnikasi elementlarini takomillashtirish naqshiga asoslangan eksperimental metodologiya ishlab chiqildi.

Pedagogik tajriba 2024-yil sentabr oyidan 2025-yil may oyiga qadar o'tkazildi, unda Urganch shahar 1-sonli bolalar-o'smirlar sport maktabi gandbol sporti seksiyasining boshlang'ich tayyorgarlik guruhida qatnashayotgan 10-12 yoshli 16 nafar yosh sportchilar ishtirok etdi.

Mavzular ikkita teng guruhga bo'lingan: nazorat (NG) - 8 kishi va tajriba (TG) - 8 kishi. Ushbu bosqichda sub'ektlarning kuch qobiliyatlari va texnik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan eksperimental metodologiya samaradorligi aniqlandi. Tajriba uslubiyati NGning o'quv-mashq

jarayoniga joriy etishdan maqsad yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishdir. Mashg'ulotlarda sport zalida tezlik-kuch mashqlari, texnik-taktik mashqlar, harakatlarni muvofiqlashtirish mashqlari, nafas olish mashqlari, "yoga" mashqlari o'tkazildi. Trening uch qismdan iborat edi:

1) Kirish qismi (15-20 daqiqa). O'rtacha, kompleksning taxminan 15-20% umumiy rivojlanish mashqlari (URM) bilan band edi; 15-20% nafas olish mashqlari bilan band edi; 60-70% "yoga" mashqlari to'plami edi.

2) Asosiy qism (40-60 min). O'quv mashg'ulotining asosiy qismida o'qitishning aniq (amaliy) usullari, umumiy metodik o'qitish usullari qo'llanildi va "sxema" usuli ham keng qo'llanildi. Ya'ni, turli mushak guruhlari uchun stantsiyalarda URM yuqori

yelka-kamar mushaklarini kuchaytirish uchun kuch mashqlari, muvofiqlashtirish va tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish mashqlari bilan almashtirilgan.

3) Yakuniy qism (5-10 daqiqa). Bu qismda asosan dam olish mashqlari bajarildi (nafas olish mashqlari, harakatsiz o'yinlar).

O'quv eksperimentida nazorat guruhi yosh gandbolchilar uchun namunaviy o'quv dasturi, eksperimental guruh esa maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'yicha mashg'ulotlar olib borishi nazarda tutildi. O'quv eksperimenti

yakunida yakuniy nazorat testi o'tkazildi, bu ko'rsatdiki, TG yosh sportchilari NG sub'ektlari bilan solishtirganda barcha testlarda yuqori natijalarni ko'rsatdilar (2-jadval).

O'quv eksperimentidan so'ng yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlarda farq ($p < 0,05$) aniqlandi. Olingan ma'lumotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv eksperimentidan keyin eksperimental va nazorat guruhlarida o'rtasida ishonchli farqlar mavjud.

2-jadval

Pedagogik tajribadan so'ng nazorat (NG) va tajriba guruhlaridagi (TG) boshlang'ich gandbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari

T/r	Testlar	NG, (n=8)			TG, (n=8)			t	p
		$\bar{x}$	σ	$\pm m$	$\bar{x}$	σ	$\pm m$		
1.	Gandbol to'pini uzoq masofaga uloqtirish, (m)	32,00	1,04	0,85	40,63	0,25	2,26	3,58	$>0,05$
2.	Sakrash va qarsak chalish bilan qo'llarni bukib yozishlar, (1 daqiqada necha marta)	10,50	1,06	0,53	13,88	0,75	0,52	4,55	$<0,05$
3.	Tik turgan holda uzunlikka sakrash, (sm)	180,38	0,75	2,28	190,13	0,25	4,10	2,08	$<0,05$
4.	20 m yugurish, (soniya)	2,86	0,38	0,09	2,48	0,25	0,10	2,82	$<0,05$

Masalan, test topshirig'ida: gandbol to'pini uzoq masofaga uloqtirish - tajriba boshida ko'rsatkichlar ikkala guruhda ham ancha past bo'lgan. NG TG natijalari bilan solishtirganda biroz yaxshiroq natija ko'rsatdi va pedagogik tajriba yakunida NG natijalari sezilarli darajada yaxshilandi, ammo TG birinchi test natijasidan unchalik farq qilmaydigan natijani ko'rsatdi. Eksperimental texnikani qo'llashdan oldin, NG $26,37 \pm 0,34$ m, TG -

$26,13 \pm 0,33$ m, NG va TG o'rtasidagi farq 0,24 m edi. Pedagogik tajribadan so'ng NG faqat $32,00 \pm 1,04$ m, TG esa $40,63 \pm 0,25$ m gacha ko'tarildi, TG va NG o'rtasidagi farq 8,63 m. Sinovning ikkinchi bosqichida $t=3,58$, shuning uchun farq ishonchli bo'lib, bu test natijalariga ko'ra ko'rsatkichlarning o'sishini ko'rsatadi.

Sakrash va qarsak chalish bilan qo'llarni bukib yozishlartesti natijalarini solishtirganda, pedagogik tajriba boshlanishidan oldin TG

6,75±0,64 marta, NG 4,75±0,76 marta, TG va NG natijalari orasidagi farq 2 martaga teng ekanligi aniqlandi. Pedagogik tajribadan so'ng, NGdan yosh sportchilar testni o'rtacha 10,50±1,06 marta, TG sportchilari esa 13,88±0,75 marta, TG va NG natijalari o'rtasidagi farq 3,38 martani tashkil etdi. Ikkinchi bosqichda $t=4,55$, shuning uchun farq ishonchli.

Turgan joydan uzunlikka sakrash testining o'rtacha natijalarini taqqoslab, pedagogik tajriba boshlanishidan oldin, TG 173,38±0,13 sm, NG esa 175,00±0,50 sm, TG va NG natijalari orasidagi farq 1,62 sm ekanligi aniqlandi. Pedagogik eksperimentdan so'ng NG yosh sportchilari tik turib uzunlikka sakrashni o'rtacha 180,38±0,75 sm ga, TG sportchilari esa 190,13±0,25 sm ga, TG va NG natijalari orasidagi farq 9,75 sm ni tashkil etdi. Ikkinchi bosqichda $t=2,08$, shuning uchun farq ishonchli.

Pedagogik tajriba oldidan 20 m yugurish testining o'rtacha natijalari TGda yosh sportchilar uchun 3,65±0,13 sek va NG uchun 3,24±0,75 sek, TG va NG natijalari o'rtasidagi farq 0,41 sek. Pedagogik eksperimentdan

so'ng yosh sportchilarning NGda o'rtacha natijalari 2,86±0,75 sek bo'lsa, TGda yosh sportchilarning o'rtacha natijalari 2,48±0,25 sek, natijalar orasidagi farq 0,38 sek, $t=2,82$, shuning uchun farqlar sezilarli.

Pedagogik tajribadan so'ng yosh gandbolchilarning jismoniy va texnik imkoniyatlarini tavsiflovchi barcha ko'rsatkichlar bo'yicha tajriba guruhi foydasiga sezilarli farq ($p<0,05$) aniqlandi.

Shunday qilib, ikki guruh nazorat va tajriba guruhlarini sinab ko'rish natijasida ma'lum bo'ldi:

- TG va NG o'rtasida pedagogik tajriba boshlanishidan oldin jismoniy va texnik tayyorgarlikning boshlang'ich darajasi bir xil bo'lsa;

- boshlang'ich gandbolchilarning texnik tayyorgarligi bilan bog'liq holda jismoniy sifatlarini rivojlantirish samarali o'quv-mashq jarayonini tashkil etishning muhim omili hisoblanadi;

- tadqiqot natijasida olingan ma'lumotlar TG yosh sportchilarining texnik va jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada oshganligini ko'rsatadi.

Adabiyotlar

1. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. М.: Терра-спорт, 2003. – 180 с.
2. Игнатьева В.Я. Нормативные требования подготовленности гандболистов на возрастных этапах. // Теория и практика физической культуры, 2005, №2, С.50-58.
3. Изаак В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. // Теория и практика физической культуры, 2000, №2, С.44-48.
4. Осташев П.В. Прогнозирование способностей. М.: Советский спорт, 2012. – 160 с.
5. Современная система спортивной подготовки. // Под ред. Сыча В.Л., Суслова Ф.Л., Шустина Б.Н. М.: Физкультура и спорт, 1995. – 178с.