



UDK:796.08

Nargiza SHERMUXAMEDOVA,
O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi

Dotsent Q.Arzibayev taqrizi asosida

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ГАНБОЛИСТОВ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация

В статье исследуются вопросы касающейся подготовки юных гандболистов учебно-тренировочных групп, специализированных детских и юношеских спортивных школ. В частности, исследована учебно-нормативная документация, планирование учебных нагрузок по видам подготовок на разных этапах годичного цикла, их содержание и структура, а также структура соревновательной деятельности юных гандболистов.

Ключевые слова: Юные гандболисты, учебная программа, планирование, распределение учебных часов, технико-тактические действия, объём технико-тактических действий, эффективность технико-тактических действий.

YOSH GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATI TIZIMINI AKS ETTIRUVCHILARI VA UNDAGI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLAR

Аннотация

Maqolada ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktabining o'quv-tayyorlov guruxi gandbolchilarini tayyorlash bilan bog'liq masalalari tadqiq etilgan. Hususan, guruxga tegishli bo'lgan o'quv meyoriy xujjatlar, yillik sikl jarayonida tayyorgarlik turlari bo'yicha yuklamalarni rejalashtirilishi, dastur materiallari, ularning tuzilishi va mazmuni hamda yosh gandbolchilarning musobaqa faoliyati tizimi o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Yosh gandbolchilar, o'quv dasturi, rejalashtirish, o'quv soatlar taqsimoti, texnik-taktik harakatlar, texnik-taktik harakatlar hajmi, texnik-taktik harakatlar samaradorligi.

YOUNG HANDBALL PLAYERS' COMPETITIVE ACTIVITY REFLECTS THE SYSTEM AND ITS SPECIFIC FEATURES

Annotation

This article analyses some issues related to the training of handball players of the training group of the specialized sports school for children and teenagers. Particularly, the educational normative documents belonging to the group, the planning of loadings by its types of preparation, during the annual cycle, the program materials, their structure and content were examined.

Key words: Young handball players, curriculum, planning, distribution of training hours, technical and tactical actions, the volume of technical and tactical actions, the effectiveness of technical and tactical actions.

Kirish. Mamlakatimizda gandbol sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida muxim joy egallagan sport turlaridan biri xisoblanadi. Chunki, gandbol bilan shug'ullanish, shug'ullanuvchi organizmiga ko'p taraflama ijobiy ta'sir etib, jismoniy rivojlanish hamda funksional imkoniyatlarni oshirishga yaqindan xizmat qiluvchi xususiyatga egadir.

O'zbekistonda gandbolchilarni professional tarzda tayyorlash masalalariga keladigan bo'lsak, ta'kidlash joizki, gandbol sport turini rivojlantirish masalalari bugungi kunda dolzarbligini yo'qotmagan [1]. Chunki, gandbolchilarimizning halqaro miqqiyosdagi musobaqalarda erishgan va qo'lga kiritgan kam sonli ijobiy natijalari, bunday xulosa qilishga asos bo'ladi.

Bugungi kunda gandbolning halqaro miqqiyosdagi nufuzini oshirishda, yuqori natijalarni qo'lga kiritishdagi asosiy jixatlardan bo'lib, bu yetishib kelayotgan xazira sportchilarini tayyorlash masalalari hisoblanadi. Bunda tayyorgarlikni ta'minlovchi asosiy e'tiborga loyiq tomonlaridan bo'lib, tayyorgarlik yuklamalarini, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining bosqichlarida to'g'ri va ratsional tarzda rejalashtirish, ularni shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajalariga mosligini ta'minlash masalalari xisoblanadi [4].

Yana bir jixat - bu musobaqa faoliyati xususiyatlari va unda qayd etilayotgan natijalarga (ko'rsatkichlarga) asoslangan xolda, mashg'ulot yuklamalarini ratsional tarzda rejalashtirish orqali, tayyorgarlikni boshqarish muhim

jixatlardan ekanligini soha mutahassislari alohida ta'kidlashadi. Musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi omillar qatorida, mashg'ulotlarda qo'llanilgan vosita va usullarning tayyorgarlikning davri va bosqichlariga mosligi, yuklamalarning yo'nalishlari tayyorgarlikning vazifalariga mosligi bilan ko'p jixatdan bog'liq bo'lishi ham mutahassislar tomonidan e'tirof etiladi [5].

Zamonaviy gandbol sportchilar tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yishi bilan tavsiflanmoqda. Musobaqa sharoitlarini shiddatli kechishi, sportchilar tomonidan amalga oshiriladigan texnik-taktik harakatlarni tezlikda, qisqa vaqt fursatlarida hamda raqib o'yinchilarining yuqori faollikdagi qarshilik ko'rsatish sharoitlarida amalga oshirish kerakligini talab etilayotganligi, musobaqa tayyorgarligiga nisbatan ham eng yuqori talablarni belgilamoqda [2]. Bu borada esa, avvalam bor musobaqa faoliyati tuzilmasini bilish, undagi o'ziga xos xususiyatlar xaqida aniq tasavvurga ega bo'lish, kelgusi tayyorgarlik jarayonlarini yanada samarali boshqarishga imkon yaratuvchi omil sifatida qaralishini soha mutaxassislari alohida ta'kidlashadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruxi gandbolchilarining musobaqa faoliyati tuzilishini tadqiq etish va o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqot ishining usullari: mavzuga tegishli ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, musobaqa faoliyati jarayonini pedagogik kuzatish va qayd etish usullari, to'plangan natijalarni matematik-statistik tahlil etish usullari.

Tadqiqot ishining natijalari. Mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarini nazorat qilish muammolari V.M.Zatsiorskiy, Y.V.Vexoshanskiy, L.P.Matveyev, M.A.Godik kabi yetuk mutaxassislar tomonidan keng tadqiq etilgan. Mahalliy olimlarimizdan T.E.Nabiyeu, J.A.Akramovlar bu yo'nalishlarda tegishli tadqiqot ishlari olib borishgan. Yosh sportchilarni tayyorlash masalalari V.Ignatyeva, A.Gamayun, V.P.Filin, N.A.Fomin, N.J.Bulgakova, L.P.Makarenko va boshqalar tomonidan o'rganilgan. Shu bilan birga aytish joizki, O'zbekistonda yosh gandbolchilarni tayyorlash masalalariga hozirgi vaqtga kelib yetarlicha e'tibor qaratilmaganligi va bu borada tayyorgarlik jarayoni samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan tadqiqot ishlari deyarli olib borilmaganligini maxsus manbalarning tahlili ko'rsatib berdi.

Yuqori malakali va yosh gandbolchilarning musobaqa faoliyatini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar bir-biridan keskin farq qilishi, bir qator tegishli tadqiqot ishlari natijalariga ko'ra aniqlangan. Ma'lum bo'lganki, yosh gandbolchilar (13 yosh) kattalarga nisbatan ko'proq harakatlanish faoliyatini amalga oshirishadi. Yoshlar musobaqalashish uchun ajratilgan 40 daqiqalik musobaqa vaqtida kattalar uchun ajratilgan 60 daqiqalik vaqtda bajaradigan xujum harakatlariga teng harakatlarni amalga oshirishligi aniqlangan. Yoshlarda xujumlarning uchdan bir qismi o'ta tezkor xujum harakatlari nisbatiga to'g'ri keladi. Lekin harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlari malakali sportchilarnikiga qaraganda pastroq ko'rinishlarga ega bo'ladi. Shu sabab, mutaxassislar aynan yoshlar bilan ishlashda e'tiborni shu jixatga qaratish lozimligini ta'kidlashadi.

V.Ignatyeva tomonidan olib borilgan qator tadqiqot ishlari yosh gandbolchilarni musobaqa faoliyati tuzilmasi haqida atroflicha ma'lumotlar bazasiga ega bo'lishga imkon yaratdi. O'rganishlardan ma'lum bo'lganki, qizlarda xujum harakatlarini amalga oshirish vaqtida tayanch holatda darvoza zarba berish harakatlari jami zarbalarning 33-34 % nisbatlarda ushlanib turadi va 15-16 yoshga kelib bu ko'rsatkich 25% larga kamayishi kuzatiladi ya'ni, sportchining yoshi katta bo'lib borgan sayin, uning murakkab harakatlarini bajarish nisbati ortib boradi va aksincha oddiy harakatlarning nisbati kamayib boradi. O'g'il bolalarda esa, tayanch holatda darvozaga zarba berish harakatlari musobaqa sharoitida nisbatan stabil ko'rinishlarda bo'lib (30-35% atrofida), 15 yoshga kelib bunday zarbalarni nisbati jami zarbalarning 24 %ni tashkil etadi.

Sakragan holatda darvozaga zarba berish harakatlari jami zarba berish harakatlariga nisbatan 43-60 % holatlarda amalga oshiriladi. Qizlarda esa, bu ko'rsatkich 50-65 %ni tashkil etgan. Zarba berish harakatlarini yana bir turi - bu eng 1-jadval.

IBO'SM qizlar gandbol jamoasining (O'MG-1) xujum harakatlarini tashkil etishda turli o'yin sharoitlarida to'p uzatish texnik-taktik harakatlarining bir uchrashuvda amalga oshirishning o'rtacha ko'rsatkichlari (2021-mavsum)

Jami uchrashtirish natijalari bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar (2011 yildagi)							
Jamoa	Turli to'p uzatish texnik-taktik harakatlari						Jami uchrashuvda TTX
IBO'SM	Xujum tashkil etishning passiv fazasida		Xujum tashkil etishning faol fazasida		Xujum tashkil etishning yakunlovchi fazasida		
	Harakatlari soni	Nisbati %	Harakatlari soni	Nisbati %	Harakatlari soni	Nisbati %	
	TTX hajmi	93 ± 9	49	74 ± 7	39	22 ± 4	
TTX SK %	75.5		59.4		38.2		57.3

Izoh: TTX SK % - texnik-taktik harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichi %

Xulosalar. Mamlakatimizda yosh gandbolchilarning tayyorgarligini tashkil etish masalalari dolzarbligicha qolmoqda.

Bunda tayyorgarlik yuklamalarini rejalashtirish masalalarini zamon talablariga mosligini ta'minlash asosiy jixatlardan hisoblanadi.

Shaxsiy tadqiq etish ishlari natijalarining tahlili shuni ko'rsatib berdiki, musobaqa sharoiti vaqtida yosh

murakkab ko'rinishdagi bo'lib, sakrab yiqilayotgan holatda darvozaga zarba berish hisoblanadi. Qizlarda bu harakatlar jami zarbalarning nisbatini 4-15 %ni tashkil etadi, o'g'il bolalarda esa, bu ko'rsatkich 10-23 % tashkil etadi. 13-14 yoshda o'g'il bolalarda bu kabi zarbalarning nisbati 25%gacha ko'tarilishi aniqlangan. Bu davrni mutaxassis aynan zarba berishning murakkab ko'rinishlarini shakllantirishdagi sensitiv davri sifatida baxolash kerakligini taklif etadi [5].

Musobaqa faoliyatini tadqiq etishlar to'pni yo'qotish holatlari bo'yicha ma'lumotlarga ega bo'lishga imkon yaratgan. Xususan, 16 yoshli gandbolchilarning musobaqa sharoitida turli vaziyatlarda to'pni yo'qotishdagi holatlar quyidagicha ko'rinishlarni hosil qilgan:

- chiziqni bosish orqali to'pni yo'qotish – 20 %;
- o'yindan chetlashtirish – 16 %;
- qizil kartochka olganligi sababli – 6 %;
- to'pni olib yurishdagi xatoliklar sababli – 6 %;
- probejka – 12 %;
- to'pni olib olishdagi xatolik -10 %;
- to'pni uzatishdagi xatolik – 20 %;
- ikki qo'lda to'pni olib yurish – 6 %;
- boshqa holatlarda – 4 %.

Shaxsiy olib borgan pedagogik kuzatish va tahlil etish natijalariga ko'ra, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktabining 1-o'quv-mashg'ulot guruxining yosh gandbolchilarning tayyorgarlik yuklamalari va musobaqa faoliyati tuzilmalari o'rtasida yetarli darajadagi mutanosiblik kuzatiladi. Bunday holatning kuzatilishi salbiy ekanligini mutaxassislar e'tirof etishadi. Murakkab o'yin vaziyatlarida sportchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirishga nisbatan rejalashtirilgan yuklamalar, musobaqa faoliyati xususiyatlarini to'liq aks etmagan ya'ni, musobaqa faoliyati vaqtida sportchilar tomonidan qayd etilayotgan harakat nisbatlari, mashg'ulotlarda boshqa nisbatlarda namoyon bo'lmoqda. Aksariyat hollarda yetarli bo'lmagan nisbatlarda rivojlantirilmoqda ya'ni vaqt ajratilmoqda[3]. Bu holat esa, o'z navbatida mashg'ulotlarning samaradorligini yuqori bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Yuklamalarni rejalashtirish dasturida xujumlarni tashkil etishning faol fazalarida to'p uzatish harakatlarini takomillashtirishga 40% va xujumlarni yakunlovchi fazalarida bor yo'g'i 5% vaqt ajratilib, mashg'ulotlar tashkil etilgan. Lekin, shu yoshdagi gandbolchilarning musobaqa faoliyatida olib borilgan pedagogik kuzatish ishlari ma'lum bo'ldiki, xujumlarni yakunlovchi fazalarida to'p uzatish harakatlaridan foydalanish bir muncha ko'pchilikni tashkil etgan. Bu holat esa, mashg'ulotlar davomida yuklamalar uchun rejalashtirilgan soatlar taqsimotini ratsional tarzda amalga oshirilmaganligini xulosa qilishimizga asos bo'ladi.

gandbolchilar tomonidan amalga oshirilayotgan asosiy texnik-taktik harakatlarda ko'p sonli nuxsonlarga yo'l qo'yilgan. Murakkab o'yin vaziyatlarida xususan, xujum harakatlarini faol va yakunlovchi fazalarida to'p uzatish texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko'rsatkichlari past darajada bo'lgan.

Xujum harakatlarini faol yoki yakunlovchi fazalarida texnik-taktik harakatlarni samaradorligini oshirish talab

etiladi. Buning uchun esa, mashg'ulot yuklamalarini ratsional tarzda rejalashtirish asosiy masala sifatida tushunilishi kerak.

Kuchli raqib qarshilik qilayotgan o'yin vaziyatlarida bajarilayotgan harakatlarning samaradorlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lishini ta'minlash maqsadida, sportchilarning

tayyorgarlik jarayonlarini shunday tarzda tashkil etish kerakki (mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish), jarayonda qo'llanilayotgan vosita va usullar aynan shu harakatlarni rivoji uchun xizmat qilib, sportchilarning maxsus tayyorgarlik darajalarini oshirishga ko'maklashishi kerak.

ADABIYOTLAR

1. Акрамов Ж.А. Построение тренировочного процесса гандболистов высших разрядов в многотуровом соревновательном периоде. // Фан-спортга, №3, 2006, С.29-33.
2. Гусев Ю.А. Методика формирования координационных способностей у юных гандболистов на основе моделирования условий соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук / Ю.А. Гусев. - Волгоград. - 2003. - 156 с.
3. Спорт таълим муассасалари учун гандбол спорт тури бўйича намунавий ўқув дастури. 2019 – 124 б.
4. Савинков Е.О. Нормативные основы физического развития и физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа на возрастных этапах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Савинков Евгений Олегович; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2002. - 21с
5. Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. Средства подготовки игроков в гандболе. Учебное пособие. 2015. - 160 с.
6. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В. Я. Игнатъева, Петрачёва И.В. -М.; Советский спорт. - 2004. - 216 с.
7. Мизхер Хайдер. Анализ соревновательной деятельности как условие повышения эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных гандболистов: на примере Ирака: дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 /Тамбов, 2011. — 370 с.