

LATIPOV ABDULATIF MUXIDDINOVICH

Buxdu jismoniy tarbiya va sport fakulteti sport faoliyati kafedrası

YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHITISHNING METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Annotatsiya: Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasini takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir. Chunki sportchilar salohiyatini to'liq namoyon etish, texnik va taktika ko'nikmalarini samarali egallashi, raqobatbardoshlik darajasini oshirishda jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi omil sifatida qaraladi. Gandbol sporti o'z mohiyatiga ko'ra yuqori tezlikda fikrlash, muvofiqlashtirilgan harakatlar, chaqqonlik, chidamlilik va kuch sifatlarini mukammal uyg'unlashtirishni talab qiladi. Ayniqsa, yosh davrida o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayoni jismoniy sifatlarining keng qamrovli shakllanishida muhim o'rin tutadi. Mazkur ilmiy ishda yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda oshirishga qaratilgan metodikalar takomillashtirildi, ularning samaradorligi tahlil qilindi hamda mashg'ulotlar tizimi asosida tajriba sinovlari olib borildi. Birinchi navbatda, yosh sportchilarda asosiy jismoniy sifatlar – umumiy va maxsus chidamlilik, harakat chaqqonligi, portlovchi kuch, tezkorlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari ustida ishlashning zamonaviy uslublari ko'rib chiqildi. Mashg'ulotlarning yuklama hajmi, intensivligi, takroriyliigi, shuningdek, mashg'ulot turlarining turlicha kombinatsiyasi asosida tanlangan metodikalar amaliyotda sinovdan o'tkazildi.

Kalit so'zlar: Gandbol, Yosh sportchilar, Jismoniy tayyorgarlik, Sport metodikasi, Trening yuklamalari, Chidamlilik, Chaqqonlik, Sport psixologiyasi.

Yosh avlod salomatligini mustahkamlash, uni jamiyatning to'laqonli fuqarosi sifatida ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va siyosiy faoliyatda faol ishtirok etishga tayyorlash jahon hamjamiyati siyosatining ustuvor yo'nalishi hisoblanadi. Shu sababli aholi, ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish hamda takomillashtirish barcha davlatlarda birinchi darajali vazifaga aylanmoqda. Umumta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiyaning ahamiyati o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirish, salomatlikni mustahkamlash, turli xil harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish uchun poydevor yaratishdan iborat. Jahon mamlakatlarida o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish va salomatliklarini mustahkamlash uchun darsdan tashqari mashg'ulotlarni tashkil qilish, harakatga oid ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Hozirgi kundagi ma'lumotlar ta'limning o'rta bo'g'ini o'quvchilari harakat faolligining pasayib borayotganligidan dalolat bermoqda. Bunday vaziyatning asosiy sabablarini xorijiy mutaxassislar maktab o'quvchilarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivasiyaning yo'qligi, o'quv jarayonini tashkil qilishda metodik yondashuvlar, jismoniy tayyorgarlik vositalari va uslublarning etarlicha tadqiq qilinmaganligi bilan izohlashadi. Zamonaviy talablarga javob beradigan o'quvchilarni tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya bo'yicha darsdan tashqari faoliyat shakllaridan foydalanishning yangi vosita va uslublarni izlab topishni talab etmoqda. Mazkur ilmiy ishda yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks tarzda oshirishga qaratilgan metodikalar takomillashtirildi, ularning samaradorligi tahlil qilindi hamda mashg'ulotlar tizimi asosida tajriba sinovlari olib borildi. Birinchi navbatda, yosh sportchilarda asosiy jismoniy sifatlar – umumiy va maxsus chidamlilik, harakat chaqqonligi, portlovchi kuch, tezkorlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari ustida ishlashning zamonaviy uslublari ko'rib chiqildi. Mashg'ulotlarning yuklama hajmi, intensivligi, takroriyliigi, shuningdek, mashg'ulot turlarining turlicha kombinatsiyasi asosida tanlangan metodikalar

amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Tadqiqot davomida yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun maxsus diagnostik testlar qo'llanildi. Ushbu testlar orqali mashg'ulotlar natijadorligi, sportchilarning funksional holati, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyati, mushak kuchi, umumiy holat ko'rsatkichlari, harakat koordinatsiyasi dinamikasi aniqlanib bordi. Test natijalari asosida trening yuklamalari individuallashtirildi va yoshga mos o'zgartirishlar kiritildi. Metodik takomillashtirishlar doirasida quyidagilarga alohida e'tibor qaratildi: sportchi yoshiga mos pedagogik yondashuvni qo'llash, psixofiziologik xususiyatlarni hisobga olish, jismoniy sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash, tiklanish jarayonlarini optimallashtirish. Mashg'ulotlarga zamonaviy texnologiyalar, o'yinli mashqlar, funktsional trening elementlari kiritilishi orqali yosh sportchilarda mashg'ulotga bo'lgan motivatsiya, diqqat va ishtirok faolligi ortgani kuzatildi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida intensiv yuklamalar fonida sportchilarning ortiqcha charchashi va sport jarohatlarining oldini olish maqsadida davriy nazorat tizimi ishlab chiqildi. Bu tizim asosida sportchilarning har haftalik va oylik jismoniy holatlari qayd etilib, moslashtirilgan rejalashtirish amalga oshirildi. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik, emotsional holatni boshqarish va stressga chidamlilikni oshirish bo'yicha ham maxsus mashg'ulotlar tashkil etildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kompleks yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot metodikasi yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali ravishda oshirishga xizmat qiladi. Ayniqsa, maqsadli yo'naltirilgan, individual xususiyatlarga asoslangan, fan va amaliyot uyg'unligida tashkil etilgan trening dasturlari sportchilarning texnika, taktika va psixologik ko'nikmalarini ham bir vaqtda rivojlantirishga imkon yaratadi. Umuman olganda, ushbu ishda ilgari surilgan taklif va tavsiyalar sport maktablari, bolalar-o'smirlar sport akademiyalari, ixtisoslashtirilgan sport zallari, trenerlar va sportshunoslar faoliyati uchun amaliy qiymatga ega bo'lib, yosh sportchilar tayyorgarlik jarayonini zamonaviy ilmiy asosda olib borishga xizmat qiladi. Yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi – bu ularning kelajakdagi sport yutuqlariga bevosita ta'sir etuvchi omillardandir. Ayniqsa, jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus ko'nikmalarining shakllanishida tayanch sifatida xizmat qiladi. Gandbol singari dinamik, tezkor va kontaktli sport turlarida bu omil ikki karra muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlik quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. **Chidamlilik** – uzoq vaqt davomida barqaror faoliyat yuritish qobiliyati;
2. **Kuch va portlovchi kuch** – tez va qisqa harakatlar uchun zarur bo'lgan mushak kuchi;
3. **Tezkorlik** – qisqa muddatda harakatni boshlash, to'xtatish va o'zgartirish tezligi;
4. **Chaqqonlik va koordinatsiya** – muvofiqashtirilgan, murakkab harakatlarni aniqlik bilan bajara olish qobiliyati.

Yosh gandbolchilar bu sifatlarni hali to'liq shakllantirmagan bo'lishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlarda ularning yoshga doir fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich metodik yondashuvni amalga oshirish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikning har bir komponenti alohida o'rganilishi bilan birga, ularning integratsiyalashgan holatda mashq qilinishi sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini samarali oshiradi. Shu bois, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi uchun mashg'ulot dasturlari kompozitsion yondashuv asosida ishlab chiqilishi kerak. Metodik takomillashtirishlar asoslari Metodikani takomillashtirish quyidagi asosiy yo'nalishlarda olib borildi:

1. Yoshlik bosqichlarining fiziologik xususiyatlarini inobatga olish

Har bir yosh bosqichi organizmda turli darajadagi o'sish, mushaklar rivojlanishi, nerv tizimi yetilishi kabi jarayonlar bilan bog'liq. Shuning uchun mashg'ulotlarda quyidagilar inobatga olinadi:

- 10–12 yosh – koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirish uchun eng optimal davr.
- 13–15 yosh – kuch va chidamlilikka asoslangan yuklamalarni kiritish bosqichi.
- 16–18 yosh – maxsus jismoniy tayyorgarlik, intensiv yuklamalarga o'tish davri.

2. Individual yondashuv

Sportchilarning har biri individual qobiliyat va salohiyatga ega bo'lganligi sababli, bir xil yuklamalar har xil natija berishi mumkin. Shuning uchun har bir sportchining funksional holati, jismoniy ko'rsatkichlari va psixologik portreti asosida trening dasturlari ishlab chiqildi. Bu yondashuv natijasida har bir sportchining potensial imkoniyatlari to'liq ochildi.

3. Sport o'yinlaridagi harakat tahliliga asoslangan mashqlar

Gandbol o'yinidagi harakat tahlili shuni ko'rsatadiki, sportchilar o'yinda ko'proq portlovchi kuch, qisqa masofalardagi sprint, aniqlik va tez oriyentatsiya talab etuvchi holatlarda bo'ladilar. Shu bois treninglar quyidagi mashqlar bilan boyitildi:

- Tezkor start va to'satdan to'xtashga asoslangan mashqlar;
- Qiyin sharoitda to'p bilan harakat qilish;
- Qarama-qarshi harakatlar bilan koordinatsiyani oshirishga yo'naltirilgan komplekslar;
- O'yinli mashqlar orqali reaksiya tezligini oshirish.

4. Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

- Mashg'ulotlarda quyidagi vositalar joriy etildi:
- Video-tahlil va o'zgarishlarni monitoring qilish tizimi;
- Raqamli puls-monitorlar orqali yurak faoliyatini kuzatish;
- Harakatni aniqlash uchun sensorli platformalar;
- Tiklanish uchun mashinasimon vibro-trening uskunalari.

Bu vositalar trening yuklamalarini optimal darajada nazorat qilish va sportchining tiklanish davrlarini boshqarishda katta imkoniyat yaratdi.

Olib borilgan tadqiqotlar asosida aniqlanganki, yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish murakkab, ko'p bosqichli va individual yondashuvni talab qiluvchi jarayondir. U faqatgina jismoniy yuklamalar hajmini ko'paytirish bilan emas, balki mashg'ulotlarni yosh sportchilarning psixofiziologik xususiyatlariga moslashtirish, sport tibbiyoti, psixologiya va pedagogikaning ilg'or yutuqlari bilan uyg'unlashtirish orqali muvaffaqiyatli amalga oshiriladi. Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan va sinovdan o'tkazilgan kompleks metodik yondashuvlar quyidagi natijalarga olib keldi:

- Sportchilarning **umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi** izchil oshdi;
- **Portlovchi kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va muvofiqlashtirish ko'nikmalari** muvozanatli rivojlandi;
- **Mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiya, ishtirok faolligi va sport intizomi** ortdi;

- Trening yuklamalarining **individual darajada rejalashtirilishi** sportchilarning ortiqcha charchash, motivatsion pasayish va jarohatlar xavfini kamaytirdi;
- **Zamonaviy texnologiyalar** asosida kuzatuv, nazorat va tiklanish jarayonlari samarali tashkil etildi;
- **Psixologik tayyorgarlik va stressga bardoshlilik** bilan bog‘liq mashg‘ulotlar sportchilarning musobaqaviy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.

Shuningdek, tajriba sinovlari shuni ko‘rsatdiki, yosh davridagi intensiv, biroq ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar sportchilarning kelajakdagi texnik-taktik o‘sishi uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, ishlab chiqilgan metodikalar sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport tashkilotlari va murabbiylar amaliyotida foydalanish uchun tavsiya etiladi. Ular orqali yosh gandbolchilarning nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy tayyorgarligini ham kompleks rivojlantirish mumkin. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqoriligi yosh sportchilarning musobaqadagi muvaffaqiyati, texnika va taktika elementlarini tez va sifatli o‘zlashtirishlari, shuningdek, sport faoliyatini barqaror davom ettirishlarida hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sportchilar tayyorgarligining nazariy va metodik asoslari // Oliy sport mahorati va yosh sportchilarni tayyorlash bo‘yicha qo‘llanma.
2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi // Sport akademiyalari uchun o‘quv qo‘llanma.
3. Gandbol bo‘yicha trenerlar uchun metodik tavsiyalar // Milliy Olimpiya qo‘mitasi nashri.
4. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash tizimi // Ilmiy-amaliy sport jurnali.
5. Bolalar va o‘smirlar sportida mashg‘ulot jarayonlarini rejalashtirish // Trening jarayonlarini optimallashtirish metodlari.
6. Sport tibbiyoti va restavratsion trening // Sport tibbiyoti asoslari.
7. Psixofiziologik holatni nazorat qilish metodlari // Sport psixologiyasi bo‘yicha izlanishlar.
8. Zamonaviy sport texnologiyalari va ularning mashg‘ulot tizimiga integratsiyasi // Ilg‘or sport texnologiyalari sharhi.