

# ДАСТЛАБКИ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМЛИЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ

**Мўминов Абдорбек Шавкатович**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети  
(ЎзДЖТСУ, Чирчиқ)

**Розибоев Мирзарахим Мирзакаримович**

катта ўқитувчи, ўқитувчи,

**Азимқулов Бекзод Абдулатифович**

ўқитувчи,

## Аннотация

Мазкур илмий иш “Дастлабки тайёргарлик босқичида гандболчиларнинг чидамлиликини ривожлантириш восита ва усуллари” мавзусига қаратилган бўлиб унда, чидамлиликини ривожлантириш борасида олимларнинг фикр мулоҳазалари юритилган. Мавзу юзасидан тадқиқот ишлари ўтказилган, педагогик кузатув ишларида асосан математик-статистика усулларида фойдаланилган. Дастлабки тайёрлов босқичида шуғулланувчи гандболчиларнинг чидамлилики сифатларини ривожлантириш бўйича восита, усуллари келтирилган.

## Калит сўзлар:

Дастлабки тайёргарлик босқичи, жисмоний тайёргарлик, педагогик кузатув, умумий чидамlilik, махсус чидамlilik.

## Annotation

This research work is devoted to the topic "Means and methods of developing the endurance of handball players at the preparation stage before training," which contains feedback from scientists on the development of endurance. Research on this topic was carried out, and in pedagogical observations mainly used mathematical and statistical methods. Describes the tools and methods for developing the stamina of handball players in the pre-training phase.

## Key Words:

The phase of preliminary preparation, physical preparation, observation of teachers, general endurance, special endurance.

**Долзарблиги.** БЎСМ ларда гандбол мусобақалар дастурига киритилган. Ўсмирлар бу мусобақада иштирок этишлари учун умумий тайёргарликни амалга ошириш зарур. Бу эса боланинг организмининг ушбу мусобақага тайёрланган бўлиши кераклигини таъкидлайди. Лекин, ёш спортчиларни кўпчилиги берилган мезонларни бажара олишмайди. Шу сабабли, юқоридаги маълумотларни инобатга олган ҳолда, ўсмирларда чидамлиликини ривожлантириш бугунги куннинг долзарб муаммосидир (6).

Ўзбекистон республикаси Президенти томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилган юксак эътибор натижасида мамлакатимизда спорт турлари жадал тарзда оммавийлашмоқда. Жумладан, гандбол спорт турини ривожлантиришга қаратилаётган алоҳида эътибор самараси ўлароқ спортчиларимиз нуфузли халқаро мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритиб келмоқда (1).

Олимпия ва Осиё ўйинлари, жаҳон чемпионатлари каби йирик спорт мусобақаларида иштирокчиларнинг жисмоний, техник-тактик даражаси деярли бир-бирига яқин ҳолатда бўлади. Шу боисдан кўпгина ҳолларда мусобақага жисмоний томондан яхши тайёргарлик кўрган спортчиларнинг ғолибликни қўлга киритиш педагогик кузатувлардан яхши маълум. Катта спортнинг таянч нуқтаси бўлган бошланғич тайргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларни

тайёрлаш тизимини такомиллаштириш бўйича кўпгина олимлар, М.А.Годик, В.Я.Игнатъева, Ш.К.Павлов, И.Н.Шелягина О.Х.Абдалимов ва бошқалар ўз илмий изланишларини олиб борган. Аммо уларнинг илмий-тадқиқотларида дастлабки тайёрлов босқичида шуғулланувчи гандболчиларнинг чидамлилиқ жисмоний сифати етарлича ўрганилмаган (1,3).

Чидамлилиқни ошириш учун бир қатор мутахассислар ўз услубиятини тавсия этишган. Лекин ҳозирги кунда гандболчиларни тайёрлашда умумий чидамлилиқка кам эътибор берилмоқда. Энг аввало болалиқ давридан бошлаб спорт юкламаларини яхши тақсимлаш керак, умумий чидамлилиқни ривожлантиришга катта эътибор қаратиш лозим. Инсон чидамли бўлиши учун организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозим. Чидамлилиқ даражасини ошириш, биринчидан: юрак-қон томири фаолиятини кучайтиришни; иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни; учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борица тўла фойдаланишни кўзда тутати. Умумий чидамлилиқни тарбиялашда, машғулоти бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Махсус чидамлилиқ спорт турлари (енгил атлетика, кураш ва ҳоккоз) талабига қараб бажарилади (2,3,4,5,6).

Бир текислик услубнинг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир-бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юкламани ошиб бориши билан боғлиқ.

Юқорида қайд этилган муаммонинг ҳал қилиниши чидамлилиқ талаб этиладиган машқлардан фойдаланилса натижаларни яхшилайти. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, малакавий битирув ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

**Ишнинг мақсади:** Дастлабки тайёргарлик босқичида чидамлилиқ сифатини такомиллаштириш услублари ва уларни назорат қилиш йўли билан спортчиларни мусобақага тайёрлаш.

**Тадқиқотлар объекти:** Бизнинг тадқиқот ишимизда амалий кузатувлар Тошкентнинг Яққасарой туманидаги гандболга ихтисослашган 2-сонли болалар ва ўсмирлар спорт мактабида ўтказилди. Таҷрибада 10-12 ёшли болалардан 28 таси қатнашди. Таҷрибамаизни амалга ошириш мақсадида уларни шартли равишда тадқиқот ва назорат гуруҳларига ажратдик. Таҷриба 2019 йил ноябрь ойидан 2020 йил январ ойигача ўтказилди.

Адабиётларни таҳлил қилиш жараёнида машғулоти ва машғулотида ташқарида ўтказиладиган секциялардаги машғулотиларни ташкил этишнинг умумий ва махсус қонуниятлари, махсус функционал хусусиятларининг услублари ўрганилди.

Мазкур услуб тадқиқотнинг ишчи фаззини олдинга суришга имкон туғдирди ва баъзи назорат ҳулосаларни чиқаришга ёрдам берди. Педагогик кузатишлар ўқувчиларнинг умумий чидамқорлигини тайёргарлик динамикасининг ёшига қараб таҳлил қилиш, махсус функционал хусусиятларини амалга ошириш учун фойдаланилди.

Тадқиқотлар жараёнида текширувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди.

Таҷриба ўтказиш мобайнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳар кунги машқларни ўзлаштиришига қараб ёндашилди.

Тадқиқотлар жараёнида ўқувчиларнинг умумий чидамлилиқ даражасини баҳолаш мақсадида турли назорат машқлари қўлланилди. Буларга:

1. Арғимчок айлантириш;
2. Гавдани полдан кўтариш;
3. Юқори турникда тортилиш;
4. КУПЕР ТЕСТ;

Тадқиқот натижалари статистик усул билан ишлаб чиқилди, унда гандболчиларнинг ёши ва субмаксимал зона бўйича кўрсатган кўрсаткичлари ҳисобланди.

**Дастлабки тайёргарлик босқичида жисмоний ривожланиши.**

10-12 ёшли ўғил болаларда жисмоний ривожланиши ҳар хил кўрсаткичлар бўйича, бир текисликда ўсмайди. Ўқувчиларнинг гавда ўзунлиги, оғирлиги, ўпканинг тириклик сўғими, жинсий етилиш даври ўрганилган давр ичида ўсиши аниқланди.

**10-12 ёшли гандболчиларнинг функционал ривожланганлик даражаси-  
нинг дастлабки кўрсаткичлари**

(назорат гуруҳи)

**1 жадвал**

| №        | Ф.И.Ш | Бўйи (см)    | Оғирлиги (кг) | Становой динамометр | Спирометр  |
|----------|-------|--------------|---------------|---------------------|------------|
| 1        | А-У.  | 160          | 45            | 60                  | 2,1        |
| 2        | О-Ф.  | 163          | 50            | 40                  | 2,2        |
| 3        | У-Ш.  | 145          | 48            | 45                  | 2,1        |
| 4        | С-М.  | 165          | 52            | 30                  | 2,0        |
| 5        | М-О   | 157          | 55            | 40                  | 2,2        |
| 6        | Х-Т.  | 140          | 57            | 20                  | 2,1        |
| 7        | И-С.  | 150          | 55            | 45                  | 2,2        |
| 8        | И-З.  | 135          | 48            | 50                  | 3,3        |
| 9        | Н-Д.  | 155          | 50            | 60                  | 2,1        |
| 10       | Б-Б.  | 150          | 49            | 70                  | 2,2        |
| 11       | М-А.  | 160          | 45            | 50                  | 2,3        |
| 12       | З-М.  | 159          | 40            | 40                  | 2,1        |
| 13       | И-О.  | 155          | 50            | 55                  | 2,0        |
| 14       | Н-У.  | 145          | 45            | 53                  | 2,3        |
| <b>Х</b> |       | <b>152,7</b> | <b>49,2</b>   | <b>47</b>           | <b>2,2</b> |

2-жадвалдан кўриниб турибдики функционал ривожланганлик назорат гуруҳининг дастлабки натижалари қараганда ўқувчиларнинг ўрта арифметик киймати бўйида 152.7 га тенг бўлса, оғирлигида эса бу кўрсаткич 49.2 га тенг бўлади. Становой динамометр тортгандаги ўрта арифметик киймат 47 га тенг бўлса, спирометр пуфлаганда ўрта арифметик киймат 2.2 га тенг бўлди.

**10-12 ёшли гандболчиларнинг функционал ривожланганлик даражаси-  
нинг дастлабки кўрсаткичлари**

(тажриба гуруҳи)

**2-жадвал**

| №        | Ф.И.Ш | Бўйи (см)    | Оғирлиги (кг) | Становой динамометр | Спирометр  |
|----------|-------|--------------|---------------|---------------------|------------|
| 1        | А-Д.  | 160          | 50            | 63                  | 3,1        |
| 2        | А-М.  | 157          | 37            | 70                  | 4,1        |
| 3        | Б-Ж.  | 160          | 42            | 69                  | 1,8        |
| 4        | Н-Ш.  | 165          | 54            | 90                  | 2,2        |
| 5        | М-Р.  | 155          | 60            | 70                  | 3,1        |
| 6        | Э-К.  | 155          | 45            | 60                  | 2,1        |
| 7        | У-З.  | 150          | 40            | 80                  | 3,1        |
| 8        | Р-А.  | 148          | 43            | 88                  | 4,1        |
| 9        | С-Д.  | 155          | 45            | 65                  | 2,0        |
| 10       | К-Ф.  | 162          | 50            | 52                  | 2,1        |
| 11       | Я-К.  | 149          | 43            | 75                  | 2,5        |
| 12       | М-О.  | 159          | 55            | 70                  | 3,3        |
| 13       | Ю-В.  | 160          | 45            | 80                  | 3,0        |
| 14       | М-Ш.  | 150          | 60            | 95                  | 4,2        |
| <b>Х</b> |       | <b>156,0</b> | <b>47,7</b>   | <b>73,5</b>         | <b>2,0</b> |

3-жадвалдан кўриниб турибдики 10-12 ёшдаги гандболчиларнинг функционал ривожланганлик тажриба гуруҳининг дастлабки натижалари назорат гуруҳига деярли якин бўлиб, булар ўрта арифметик киймат бўйида 166га тенг бўлса, оғирлиги эса 54,4 га тенгдир. Худди шунингдек становой динамометр тортганда уларнинг ўрта арифметик киймати 89 га тенг бўлса, спирометр пуфлаганда 4,0 га тенг бўлади.

Шундай қилиб, чидамлилиқ бўйича субмаксимал кувватида ишлаганда уни ривожланиши бир текисда бўлмаслиги аниқланди. Чидамлилиқни шиддатли равишда ўсиши 10-12 ёшларда белгиланади. Аэроб имкониятларини шиддатли ривожланиш давлари гандболда чидамлилиқни тарбиялашда биологик замини бўлиб ҳисобланади.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.** Спортчиларни чидамлилиқ қобилиятларини ривожлантиришда самарали усуллар қўлланилиб, унда машқлар бир маромда ёки шиддатда ўзгартирилган ҳолда бажарилади. Биз тажриба гуруҳлари деб 10-12 ёшли гандболчиларни ҳисобладик.

**Ёш гандболчиларнинг чидамкорлигини ўсиш самарадорлигининг фарқланиши (Назорат гуруҳи Н = 14)**

**3-жадвал**

| № | Фойдаланилган тест меъёрлари      | Т/О    | Т/К    | Ў/С         |
|---|-----------------------------------|--------|--------|-------------|
| 1 | Купер тест (метр)                 | 1544,6 | 1598,9 | <b>54,3</b> |
| 2 | Баланд турникда тортилиш (марта)  | 4,1    | 5,2    | <b>1,1</b>  |
| 3 | Гавданинг кўтариб тушириш (марта) | 14,2   | 15,5   | <b>1,3</b>  |
| 4 | Арғимчоқ айлантириш (1 мин ичида) | 17,7   | 19,7   | <b>2</b>    |

**Изоҳ:** Т/О, тадқиқотдан олдин, Т/К тадқиқотдан кейин, Ў/С ўсиш суърати.

4-жадвалда кўриниб турганидек 10-12 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланганлик назорат гуруҳининг якуний натижалари тадқиқот ўтказилган вақт ичида ошганини кўришимиз мумкин. Яъни ўқувчиларнинг Купер тестида югуришининг ўрта арифметик киймати 1598,9 (1544,6 дастлабки натижа) га тенг бўлса, баланд турникда тортилиш эса 5,2 (4,7 дастлабки натижа) га тенгдир. Ушбу кийматлар гавдани кўтариб тушириш тестида 15,5 (14,2 дастлабки натижа) га ва арғимчоқ айлантиришда 19,7 (17,7 дастлабки натижа) га тенг (3-жадвалга қаранг).

**Назорат гуруҳи гандболчиларининг чидамкорлик кўрсаткичларини динамикаси [Н=ў-14]**

**4-жадвал**

| №  | Назорат тестлари                  | Тадқиқот бошида |          |      | Тадқиқот охирида |          |       | Абсолют усиш | Нисбий ўсиши % | t    | P      |
|----|-----------------------------------|-----------------|----------|------|------------------|----------|-------|--------------|----------------|------|--------|
|    |                                   | $\bar{X}$       | $\sigma$ | V, % | $\bar{X}$        | $\sigma$ | V, %  |              |                |      |        |
| 1. | Купер тест (метр)                 | 1562,1          | 24,2     | 1,5  | 1607,8           | 33,4     | 2,08  | 45,7         | 2,93           | 4,15 | >0,001 |
| 2. | Баланд турникда тортилиш (марта)  | 5,5             | 1,02     | 18,5 | 6,9              | 1,14     | 16,52 | 1,4          | 25,45          | 3,42 | >0,01  |
| 3. | Гавданинг кўтариб тушириш (марта) | 16,4            | 1,01     | 6,2  | 18,2             | 2,52     | 13,85 | 1,8          | 10,98          | 2,48 | >0,05  |
| 4. | Арғимчоқ айлантириш (1 мин ичида) | 70,4            | 5,53     | 7,86 | 74,9             | 6,33     | 8,45  | 4,5          | 6,39           | 2,00 | <0,05  |

Назорат гуруҳининг педагогик тажриба бошида ва якунида олинган чидамкорлик кўрсаткичлари уларнинг ўсиш динамикаси ишончлиси. Купер тест бўйича ( $P>0,001$ ), баланд турникда тортилиш ( $P>0,01$ ), гавданинг кўтариб тушириш ( $P>0,05$ ), арғимчоқ айлантиришда ишончли ( $P>0,05$ ) тарзда маълум даражада ўзгариш борлигига гувоҳлик беради (4-жадвалга қаранг).

## Ёш гандболчиларнинг чидамкорлигини ўсиш самарадорлигининг фарқланиши (тажриба гуруҳи, Н = 14)

5-жадвал

| № | Фойдаланилган тест меъёрлари        | Т/О    | Т/К    | Ў/С         |
|---|-------------------------------------|--------|--------|-------------|
| 1 | Купер тест (метр)                   | 1545,3 | 1613,5 | <b>68,2</b> |
| 2 | Баланд турникда тортилиш (марта)    | 4,7    | 7,9    | <b>3,2</b>  |
| 3 | Гавданинг кўтариб тушириш (марта)   | 14,5   | 18,2   | <b>3,7</b>  |
| 4 | Арғимчоқ айлантириш (30сония ичида) | 17,9   | 23,1   | <b>5,2</b>  |

**Изох:** Т/О, тадқиқотдан олдин, Т/К тадқиқотдан кейин, Ў/С ўсиш суърати.

Юқоридаги жадвални таҳлил қиладиган бўлсак, Купер тестида югуришининг ўрта арифметик киймати 1613,5 (1545,3 дастлабки натижа) га тенг бўлса, баланд турникда тортилиш эса 7,9 (4,7 дастлабки натижа) га тенгдир. Ушбу кийматлар гавдани кўтариб тушириш тестида 18,2 (14,5 дастлабки натижа) га ва арғимчоқ айлантиришда 23,1 (17,9 дастлабки натижа) га тенг. Натижалардан кўриниб турганидек тажриба гуруҳимизнинг натижалари назорат гуруҳининг натижаларига қараганда юқори эканлиги кузатилди (5-жадвалга қаранг).

## Тажриба гуруҳи гандболчиларининг чидамкорлик кўрсаткичларини динамикаси [Н=ў-14]

6-жадвал

| №  | Назорат тестлари                  | Тадқиқот бошида |          |      | Тадқиқот охирида |          |       | Абсолют<br>ўсиш | Нисбий<br>ўсиши<br>% | t    | P      |
|----|-----------------------------------|-----------------|----------|------|------------------|----------|-------|-----------------|----------------------|------|--------|
|    |                                   | $\bar{X}$       | $\sigma$ | V, % | $\bar{X}$        | $\sigma$ | V, %  |                 |                      |      |        |
| 1. | Купер тест (метр)                 | 1552,3          | 96,11    | 6,2  | 1745,4           | 76,81    | 4,40  | 193,1           | 12,44                | 3,77 | >0,001 |
| 2. | Баланд турникда тортилиш (марта)  | 6,7             | 1,77     | 26,4 | 8,9              | 1,69     | 18,99 | 2,2             | 32,84                | 3,36 | >0,01  |
| 3. | Гавданинг кўтариб тушириш (марта) | 15,3            | 2,13     | 13,9 | 19,8             | 2,01     | 10,15 | 4,5             | 29,41                | 2,36 | >0,05  |
| 4. | Арғимчоқ айлантириш (1 мин ичида) | 75,6            | 4,64     | 6,1  | 82,7             | 5        | 6,05  | 7,1             | 9,39                 | 3,89 | <0,001 |

Тажриба гуруҳининг педагогик тажриба бошида ва якунида олинган чидамкорлик кўрсаткичлари уларнинг ўсиш динамикаси ишончлиси. Купер тест бўйича ( $P>0,001$ ), баланд турникда тортилиш ( $P>0,01$ ), гавданинг кўтариб тушириш ( $P>0,05$ ), арғимчоқ айлантиришда ишончли ( $P>0,001$ ) тарзда жуда ҳам сезиларли, ҳамда ишончли ( $p<0,001$ ) тарзда яхшиланганлигига яққол гувоҳлик беради (6-жадвалга қаранг).

Назорат гуруҳида чидамкорлик бўйича олиб борилган машғулотлар анъанавий БЎСМ дастури асосида мураббий томонидан олиб борилди. Тажриба гуруҳида эса машғулотлар биз томонимиздан ишлаб чиқилган ва таклиф қилинган дастур асосида ўтказилди.

## Хулоса

- Илмий-услубий адабиётларни таҳлил этиш ва БЎСМ ларидаги спорт машғулотларини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, 15-16 ёшли гандболчиларнинг машғулотларда бериладиган юкламанинг таркибий қисми ва улчамларидан фойдаланишда машқларнинг меъёрлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалари деярли мавжуд эмас.
- БЎСМ лардаги спорт машғулотларида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини

оширишнинг асосий йўналишларидан бири меъёрланган машқлардан фойдаланишдир.

- a. -меъёрланган машқларни бажариш шиддати спортчи организмнинг маълум даражада чарчашига олиб келади;
  - b. -машқ ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, мушак гуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини кузатиш зарур.
3. Чидамлилик имкониятларини ривожлантиришда соматик типларга ажратиш ва ўқувчилар чидамкорлиги типини баҳолаш кўрсаткичларига асосланган конституционал-функционал ёйдошишларга таяingan холда болалар гуруҳини ташкил этиш мақсадга мувофиқ. Календарь ёшга асосланган холда болалар гуруҳини ташкил этиш ҳозирда замонавий педагогика ва спорт талабларига жавоб бера олмайди.
  4. Ҳаракат имкониятларини чидамлилик қобилиятларини унумли та-комиллаштиришда ҳафтасига 8 соат мобайнида жисмоний тарбия машғулоти ўтказиш кераклиги аниқланди.
  5. Гандбол элементларини дастлабки ўргатиш юклама меъёри 2 серияда 4-6 марта такрорлаш ташкил этиди, серия ва такрорлаш оралигида дам олиш ўзини хис қилиш ва чарчашнинг ташкил белгиларига боғлиқ.
  6. 15-16 ёшли гандболчиларда чидамлиликни тарбиялашда максимал имкониятдан 75% шиддатда бир марта икки дакикадан ортиқ югуриш энг оптимал меъёрлиги аниқланди.

### Фойдаланилган Адабиётлар Рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (янги таҳрири), 2015 йил 5 сентябр.
2. Игнатъева В.Я. Юқори разрядли кўл тўпи ўйинчиларининг мусобақадаги вазифаларини ўрганиш // “Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти”, № 8. –М., 1980 йил (28-30 б).
3. SH.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.E. Yusupova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2017y (241-243 б)
4. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000 й (87-89 б).
5. Ш.К. Павлов, Р.И. Исроилов, О.Х. Абдалимов, И.Н. Шелягина. “Спорт педагогик маҳоратини ошириш” (ГАНДБОЛ) Ўқув қўлланма Тошкент – 2018 й (164-166 б).
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005 йил (132-135 б).