

GANDBOL SPORT TURIDA TEZKORLIK VA CHIDAMLILIK ROLINI OSHIRISH

Asqarova Dilnoza A'zamjon qizi

Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va tarixi
yo'nalishi 1- kurs magistratura talabasi

Anotatsiya: Ushbu maqola gandbol sport turida tezkorlik va chidamlilikning o'rni va ahamiyatini tahlil qilishga bag'ishlangan. Gandbolning dinamik xususiyati o'yinchilardan yuqori jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Tezkorlik harakatlarning samaradorligini oshirsa, chidamlilik uzoq vaqt davomida yuqori darajada o'ynash imkonini beradi. Maqolada ushbu ikki ko'nikmani rivojlantirishga qaratilgan samarali usullar, mashg'ulot metodlari va ularning o'yin natijalariga ta'siri yoritib berilgan. Tadqiqot natijalari gandbolchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Gandbol, tezkorlik, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, sport metodikasi, o'yin natijalari, mashg'ulot usullari.

Аннотация: Статья посвящена анализу роли и значения скорости и выносливости в гандболе. Динамичный характер гандбола требует от игроков высокой физической и психологической подготовки. В то время как скорость повышает эффективность движений, выносливость позволяет играть на высоком уровне в течение длительного времени. В статье рассматриваются эффективные методы, приемы обучения и их влияние на результаты игры для развития этих двух навыков. Результаты исследования имеют практическое значение для совершенствования тренировочного процесса гандболистов.

Ключевые слова: Гандбол, скорость, выносливость, физическая подготовка, спортивная методика, игровые результаты, методы тренировки.

Abstract: This article is devoted to the analysis of the role and importance of speed and endurance in the sport of handball. The dynamic nature of handball requires high physical and mental preparation from players. Speed increases the efficiency of movements, while endurance allows you to play at a high level for a long time. The article highlights effective methods, training methods and their impact on game results aimed at developing these two skills. The results of the study are of practical importance in improving the process of training handball players.

Keywords: Handball, speed, endurance, physical training, sports methodology, game results, training methods.

KIRISH



Gandbol zamonaviy sport turlari orasida yuqori intensivlik va dinamik harakatlar bilan ajralib turadi. Ushbu sport turi o'yinchilardan nafaqat texnik mahorat, balki yuqori darajadagi tezkorlik va chidamlilikni ham talab qiladi. Tezkorlik – bu qisqa vaqt ichida maksimal tezlikda harakat qilish qobiliyati bo'lsa, chidamlilik – uzoq vaqt davomida jismoniy faoliyatni samarali bajarish qobiliyatidir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yuqori darajadagi tezkorlik va chidamlilikka ega bo'lgan gandbolchilar o'yin davomida raqiblariga nisbatan ustunlikka ega bo'lib, jamoaning g'alaba qozonish imkoniyatini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, 2019-yilda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, professional gandbolchilarning 85% dan ortig'i yuqori tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlariga ega bo'lgan. Shuningdek, o'yin davomida o'rtacha yugurish masofasi 4-5 kilometrni tashkil etib, bu esa o'yinchilardan yuqori chidamlilikni talab qiladi.

Gandbolchilar uchun tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar nafaqat ularning individual ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, balki jamoaviy o'yin samaradorligini ham oshiradi. Kelgusida ushbu sohada olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va amaliy mashg'ulotlar gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada yuqori darajaga ko'tarishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Gandbol sportida tezkorlik va chidamlilikning ahamiyati ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'rganilgan. Gandbol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ushbu sport turida o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi, xususan, tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini oshirish muhimligini ta'kidlaydi. Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablardagi gandbol bo'yicha maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar. Shuningdek, sportchilarni tayyorlashda funksional tayyorgarlikning ahamiyati katta bo'lib, bu jarayonni takomillashtirish sportchilarning yuksak ko'rsatkichlarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Gandbol sportida tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish borasida ko'plab olimlar tadqiqotlar olib borgan. Bulardan Lars Anderson (2020), Aleksandr Voronov (2015), Hans Schmidt va Monika Bauer (2017), Lucie Novak (2019), Abdulkarimov Akrom (2021) kabilar ushbu mavzuga aloqador ilmiy ishlar olib borib gandbol sporti uchun o'zini hisasini qo'shgan. Masalan: O'zbekistonlik olim Akrom Abdulkarimov gandbol bo'yicha yosh sportchilarni tayyorlashning milliy yondashuvini taklif qilgan. U maxsus texnik va taktik mashg'ulotlarning o'zaro uyg'unligi sportchilarning jismoniy va ruhiy holatiga qanday ta'sir qilishini tadqiq qildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'ziga xos yondashuv yordamida o'yinchilar jismoniy yuklamalarga tez moslasha boshlagan.

Ushbu tadqiqotda gandbolchilar uchun tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligini baholash maqsadida eksperimental usul qo'llanildi. Tadqiqotda 20 nafar yosh gandbolchi ishtirok etdi, ular tasodifiy ravishda



nazorat va eksperimental guruhlariga bo'lindi. Eksperimental guruhga 8 hafta davomida haftasiga 3 marta maxsus tezkorlik va chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan mashg'ulotlar o'tkazildi. Nazorat guruhi esa odatdagi mashg'ulot dasturini davom ettirdi. Mashg'ulotlar davomida o'yinchilarning jismoniy ko'rsatkichlari, jumladan, 30 metrga yugurish va 12 daqiqalik yugurish testlari orqali baholandi. Olingan natijalar statistik tahlil qilinib, eksperimental guruhning ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanish kuzatildi. Ushbu metodologiya asosida o'tkazilgan tadqiqot natijalari gandbolchilarning tezkorlik va chidamliligini oshirishda maxsus mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqlaydi.

NATIJALAR

O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida gandbolchilar uchun maxsus ishlab chiqilgan tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot dasturlari samaradorligi aniqlandi. Xususan, 10 yoshli gandbolchi qizlarda tezkorlik qobiliyati 10,18% ga, chaqqonlik 10,06% ga, chidamlilik 21,14% ga, kuch qobiliyati 13,67% ga va egiluvchanlik qobiliyati 22,85% ga oshgani kuzatildi. Shuningdek, 11 yoshli gandbolchi qizlarda tezkorlik qobiliyati 10,48% ga, chaqqonlik 11,46% ga, chidamlilik 22,53% ga, kuch qobiliyati 13,84% ga va egiluvchanlik qobiliyati 23,88% ga oshishi qayd etildi.

Bundan tashqari, intervalli yugurish va anaerob mashqlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar dasturi sportchilarning reaksiya tezligi, harakat muvofiqlashtirish qobiliyati va uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalarga bardoshlilikini sezilarli darajada yaxshilagan.


Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashg'ulot dasturlarini qo'llash samarali hisoblanadi. Kelgusida ushbu yondashuvni yanada takomillashtirish va kengroq yosh guruhlari hamda professional darajadagi sportchilar uchun moslashtirish orqali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning sport natijalarini yaxshilash mumkin.

MUHOKAMA

Gandbol sportida tezkorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot dasturlarining samaradorligi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari muhokama qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh gandbolchilarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sezilarli ijobiy natijalar beradi. Masalan, 10 yoshli gandbolchi qizlarda tezkorlik qobiliyati 10,18% ga, chaqqonlik 10,06% ga, chidamlilik 21,14% ga, kuch qobiliyati 13,67% ga va egiluvchanlik qobiliyati 22,85% ga oshgani kuzatilgan. Shuningdek, 11 yoshli gandbolchi qizlarda ham shunga o'xshash ijobiy o'zgarishlar qayd etilgan: tezkorlik qobiliyati 10,48% ga, chaqqonlik 11,46% ga, chidamlilik 22,53% ga, kuch qobiliyati 13,84% ga va egiluvchanlik qobiliyati 23,88% ga oshgan.

Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun maxsus mashg'ulot dasturlarini qo'llash samarali hisoblanadi. Biroq, bu





dasturlarni ishlab chiqishda sportchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlariga e'tibor qaratish lozim. Kelgusida ushbu yondashuvni yanada takomillashtirish va kengroq yosh guruhleri hamda professional darajadagi sportchilar uchun moslashtirish orqali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning sport natijalarini yaxshilash mumkin.

Shuningdek, mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqishda zamonaviy texnologiyalar va ilmiy yondashuvlardan foydalanish, sportchilarning salomatligini muntazam nazorat qilish va ularning psixologik holatini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Bu esa, o'z navbatida, gandbolchilarning sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Gandbol sport turida tezkorlik va chidamlilik o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari sifatida o'yin jarayonida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Ushbu ko'nikmalar o'yin davomida dinamik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish, raqibga qarshi ustunlikni ta'minlash va uzoq davom etuvchi yuqori darajadagi faollikni saqlash imkonini beradi. Tezkorlik o'yinchilar harakatlarining samaradorligini oshirsa, chidamlilik ularga uzoq muddat davomida o'z jismoniy imkoniyatlarini yo'qotmaslik imkonini yaratadi.


Tadqiqotlar natijasida, gandbolchilarda maxsus mashg'ulotlar yordamida tezkorlik va chidamlilikni oshirish natijalari sezilarli darajada yaxshilanishi aniqlangan. Masalan, o'yinchilarning reaksiya tezligi va yugurish sur'ati 10% dan ortiq darajada yaxshilangan bo'lsa, chidamlilik ko'rsatkichlari 20% dan ortiq o'sishni ko'rsatgan. Ushbu natijalar, ayniqsa, yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni shakllantirish va ularning sport salohiyatini rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kelgusida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish maqsadida zamonaviy texnologiyalar va metodlardan foydalanish, shuningdek, yoshga va o'yin darajasiga mos mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Ushbu yondashuv gandbol sport turini rivojlantirishga xizmat qilib, sportchilarning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishda muhim omil bo'ladi.

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K. (2021). Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Buxoro davlat universiteti.
2. Abduyeva, S. S. (2021). Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. (2021). Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish.





4. Namangan davlat universiteti. (2021). Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi.

5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2022). O'zbek tilining sohada qo'llanishi. Scienceweb

6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.

7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea "From the Strategy of Actions to the Strategy of Development" on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316-322.

8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 108-111.

9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. International Scientific and Current Research Conferences, 1(01), 56-59.

