



DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT

YOSH GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA ZAMONAVIY O‘QUV- MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI TAQSIMLASH METODIKASI

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich

*Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali*

Rejepova Mavlyuda Muratbay qizi

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

kuralbaevazizbek3@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlashning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Mashg‘ulot yuklamalarini yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish, jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari keng tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Gandbol, yosh sportchilar, mashg‘ulot yuklamasi, metodika, jismoniy tayyorgarlik.

Аннотация: В данной статье освещены научно-методические основы распределения современных учебно-тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных гандболистов. Широко проанализированы вопросы планирования тренировочных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, развития физической, технико-тактической и психологической подготовленности.

Ключевые слова: гандбол, юные спортсмены, тренировочная нагрузка, методика, физическая подготовка.

Abstract: This article highlights the scientific and methodological foundations of the distribution of modern training loads in the process of training young handball players. Issues of planning training loads, taking into account age and individual characteristics, and the development of physical, technical-tactical, and psychological preparedness are widely analyzed.

Keywords: handball, young athletes, training load, methodology, physical training.

Kirish. Hozirgi kunda gandbol sport turida yuqori natijalarga erishish yosh sportchilarni tayyorlash tizimining ilmiy asosda tashkil etilishiga bevosita bog‘liqdir. Ayniqsa, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.



Gandbol - jismoniy tayyorgarlik, tezkor fikrlash va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turi. Bu o‘yin tezlik, aniqlik, kuch va chidamlilik bilan bir qatorda, o‘yinchining texnik va taktik bilimlarini ham rivojlantiradi. Gandbol o‘yini nafaqat sportchining jismoniy imkoniyatlarini oshiradi, balki ruhiy barqarorlik, qaror qabul qilish tezligi va jamoadoshlari bilan muvofiqlikni ham shakllantiradi [1].

Gandbol - tezkorlik, kuch, chidamlilik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turi. O‘yinchilarning tez qaror qabul qilish qobiliyati, texnik mahorati va taktik bilimlari g‘alabaga erishishda muhim ahamiyatga ega. Gandbol o‘yini jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda ruhiy tayyorgarlikni ham rivojlantiradi [2].

Yosh gandbolchilar organizmi hali to‘liq shakllanmagan bo‘lib, mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri rejalashtirilishi ortiqcha charchash, jarohatlanish va sport faoliyatini erta tark etish holatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy mashg‘ulot metodikasini qo‘llash dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi yosh gandbolchilarni tayyorlashda zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

1. Yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini o‘rganish;
2. Mashg‘ulot yuklamalarining turlarini aniqlash;
3. Tayyorgarlik bosqichlariga mos yuklama nisbatlarini belgilash;
4. Mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlash bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat beriladi. Keyingi bosqichlarda esa maxsus jismoniy, texnik va taktik mashqlar ulushi oshiriladi.

Gandbolchilarni tayyorlash jarayoni sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan tizimli va ilmiy asoslangan faoliyatdir. O‘quv-mashg‘ulot jarayoni turli bloklardan iborat bo‘lib, har birining o‘ziga xos maqsad va vazifasi bor [3].

Jismoniy tayyorgarlik: blokida sportchining chidamliligi, kuchi, tezligi rivojlantiriladi. Mashqlar orasida aerob va anaerob yugurish, interval mashqlar, og‘irlik bilan ishlash va plometrik mashqlar bor. Mashg‘ulot davomida yurak urishi, kuch va tezlik ko‘rsatkichlari monitoring qilinadi [4].

Texnik tayyorgarlik: Texnik tayyorgarlik sportchining to‘p bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Bu bosqichda dribling, uzatish, otish va himoyalash harakatlari takomillashtiriladi. Video tahlil va murabbiy nazorati yordamida texnika aniqligi va mahorat darajasi baholanadi [5].



Taktik tayyorgarlik: Taktik tayyorgarlik yakka va jamoaviy taktika ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Qarshi hujumlar, pozitsion o‘yin va kombinatsion mashqlar orqali sportchilarning o‘yin strategiyasi va qaror qabul qilish qobiliyati oshiriladi. Video tahlil va murabbiy nazorati bilan taktikaning samaradorligi baholanadi [6].

Mashg‘ulotlar haftalik mikrotsikl asosida rejalashtiriladi: 4-6 mashg‘ulot, hafta.

Makrotsikl: yil davomida bazaviy, maxsus va musobaqa davrlarini ajratish.

Monitoring vositalari: sensorli kiyimlar, video tahlil, HR monitorlar va shaxsiy nazorat daftarlaridan foydalanish.

Innovatsion texnologiyalar: virtual treninglar, taktika simulyatsiyalari mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

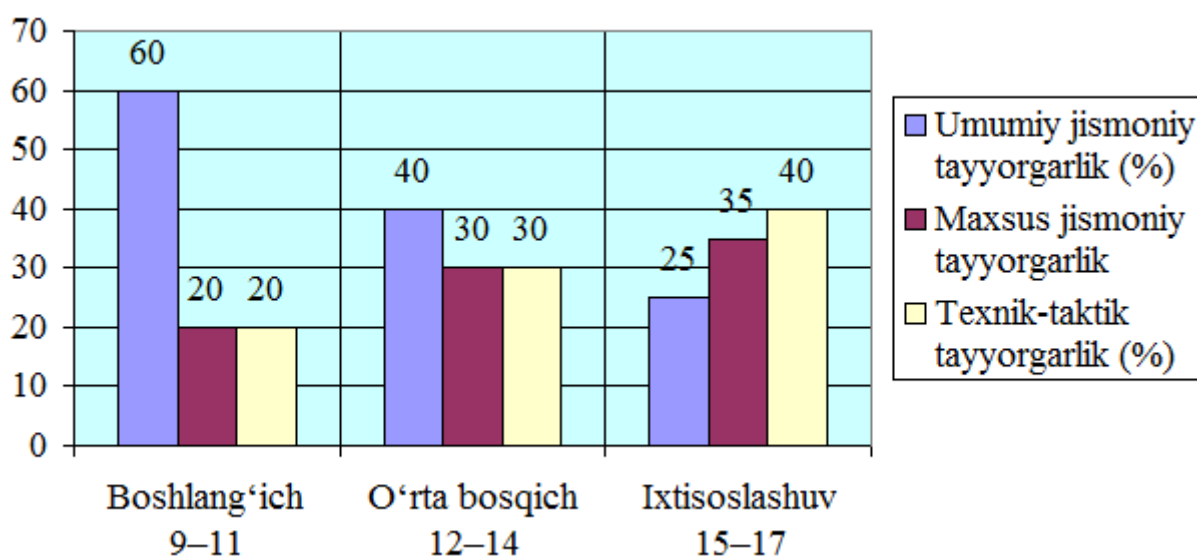
1-jadval

Yosh gandbolchilarni tayyorlash bosqichlariga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalarining taqsimoti

№	Tayyorlash bosqichi Yosh (yil)	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%)	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Texnik-taktik tayyorgarlik (%)
1	Boshlang‘ich 9–11	60	20	20
2	O‘rta bosqich 12–14	40	30	30
3	Ixtisoslashuv 15–17	25	35	40

Jadval tahlili shuni ko‘rsatadiki, sportchi yoshi oshgan sari texnik-taktik mashqlarning ulushi ko‘payib boradi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlash bosqichlariga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalarining taqsimoti diagramma ko‘rinishida



Yuklamalarni taqsimlashning zamonaviy metodikasi



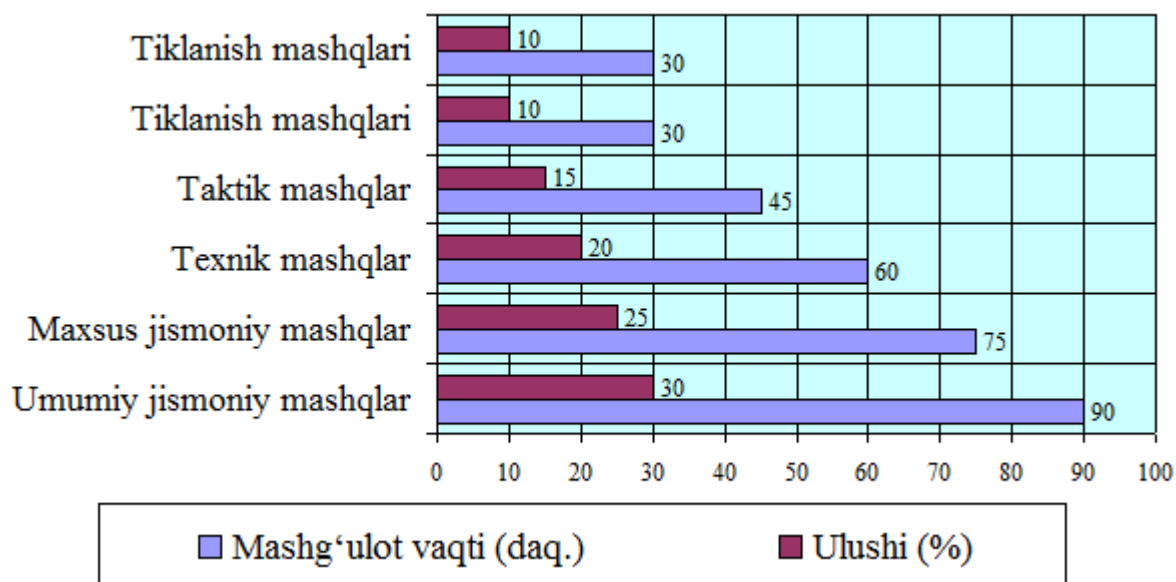
Zamonaviy metodikaga ko‘ra mashg‘ulot yuklamalari haftalik, oylik va yillik sikllar asosida rejalashtiriladi. Mashg‘ulot jarayonida o‘yin uslubidagi mashqlar va integrallashgan mashg‘ulotlar yosh sportchilarning qiziqishini oshiradi.

2-jadval

Haftalik mashg‘ulot yuklamalarining tuzilishi

№	Mashg‘ulot turi	Mashg‘ulot vaqti (daq.)	Ulushi (%)
1	Umumiy jismoniy mashqlar	90	30
2	Maxsus jismoniy mashqlar	75	25
3	Texnik mashqlar	60	20
4	Taktik mashqlar	45	15
5	Tiklanish mashqlari	30	10
Jami:		300	100

Haftalik mashg‘ulot yuklamalarining tuzilishi diagramma ko‘rinishida



Muhokama. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich taqsimlash samaradorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Natijalar jadval va diagrammalar orqali ko‘rsatildi: boshlang‘ich bosqichda umumiy jismoniy tayyorgarlik ustuvor bo‘lib, yosh oshgan sari maxsus jismoniy va texnik-taktik mashqlar ulushi oshadi. Bu natija boshqa olimlar tadqiqotlari bilan mos keladi, xususan, sport fiziologiyasi va pedagogikasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yosh sportchilarning jismoniy va texnik rivojlanishi bosqichma-bosqich yuklamalarga bog‘liq.

Haftalik mashg‘ulot yuklamalari tahlili shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar ulushi 50–60% ni tashkil qilsa, tiklanish va faol dam olish mashqlari 10–15% ni tashkil qilishi yosh sportchilarning charchashini kamaytiradi va ularning funksional holatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, maxsus va texnik-taktik mashqlar ulushining



ortishi o‘yin mahoratini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu natija Gandbol nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar bilan to‘liq uyg‘unlashadi.

Amaliy tavsiyalar ham ushbu natijalarga asoslangan bo‘lib, ular mashg‘ulotlarni rejalashtirish, bosqichma-bosqich yuklamalarni oshirish, tiklanishni ta‘minlash va musobaqa oldi davrida texnik-taktik mashqlarga e‘tibor qaratish bo‘yicha aniq ko‘rsatmalar beradi. Shu tarzda, tadqiqot natijalari nafaqat ilmiy, balki amaliy ahamiyatga ham ega ekanligi tasdiqlanadi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida kuzatilgan tendensiyalar yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va texnik tayyorgarlik darajasini individual tarzda hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Kelgusida ushbu metodikani jismoniy tayyorgarlik monitoringi va individual dasturlar bilan birlashtirish orqali mashg‘ulot samaradorligini yanada oshirish mumkin.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy metodikani qo‘llash orqali yosh gandbolchilarning sport mahorati va musobaqadagi natijalarini yaxshilash, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda ularning jismoniy rivojlanishini maksimal darajada ta‘minlash mumkin.

Amaliy tavsiyalar.

1. Yosh gandbolchilar bilan mashg‘ulot olib borishda yuklamalarni sportchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda bosqichma-bosqich oshirib borish tavsiya etiladi.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot vaqtining asosiy qismini (50–60%) umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga ajratish orqali sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta‘minlash zarur.

3. O‘rta va ixtisoslashuv bosqichlarida maxsus jismoniy hamda texnik-taktik mashqlar ulushini oshirib, mashg‘ulotlarni o‘yin uslubida tashkil etish samaradorlikni oshiradi.

4. Mashg‘ulot jarayonida yuklama va tiklanish nisbatiga qat‘iy rioya qilish, faol dam olish va cho‘zilish mashqlarini muntazam qo‘llash sportchilarning funksional holatini yaxshilaydi.

5. Musobaqa oldi davrida yuklamalar hajmini kamaytirib, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlikka ustuvor e‘tibor qaratish sport natijalarining oshishiga xizmat qiladi.

Xulosa. Yosh gandbolchilarni tayyorlashda zamonaviy o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda taqsimlash sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulot jarayonida yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va tiklanish jarayonlarini to‘g‘ri tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tolaganov Sh.F., Raxmanova.M.M. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent, 2019.
2. Pavlov Sh.K. “Gandbol” Gandbol sport turi bo‘yicha namunaviy o‘quv dasturi. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti – Toshkent, 2019.
3. Kuralbaev A.K “Sport hám háreketli o‘yinlardi oqıtıw metodikasi” Gandbol INNOVATSIYA-ZIYO 2022
4. Nuritdinov E.N., Radjabov A.I. - Fiziologiya. Sport fiziologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Kuralbaev A.K “Yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish”. Monografiya – “LESSON-PRESS” MCHJ Nashriyoti Toshkent, 2023.
6. Kuralbaev A.K, “Sport trenirovkasınıń teoriyalıq tiykarları” Bilim baspası Nókis 2025 jil.

13-14 YOSHLI BOKSCHI QIZLARING MUSOBAQA OLDI JISMONIY TAYORGARLIGINI TAKOMILLASHIRISH METODIKASI

Adilshayev Pamir Maxsetbaevich

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Ganieva Gulnur Bahadirovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

PAdilshaev@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 13-14 yoshli o‘quv mashq guruhidagi shug‘ullanuvchi bokschi qizlarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga e‘tibor berilgan. O‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: 13-14 yoshli bokschi qizlar, musobaqa oldi tayyorgarlik, kuch sifati, tezkor-kuch sifati, rejalashtirish.

Аннотация: В данной статье уделяется внимание развитию предсоревновательной физической подготовки девушек-боксеров 13-14 лет в тренировочной группе. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности девушек-боксеров в тренировочной группе.

Ключевые слова: девушки-боксеры 13-14 лет, предсоревновательная подготовка, силовое качество, скоростно-силовое качество, планирование.