



Joqaridağılardıń barlıgın nátiyjeli tárbiyalıq jumislarda ulıwma rawajlandırıwshı hám salamatlandırıwshı shınıgıwlar menen birge alıp barıw kerek. Shınıgıw procesin modernizaciyalaw, sonday-aq, stol tennisi jas oyınshılarınıń shınıgıw procesin optimallastırıw hár qanday materiallıq-texnikalıq resurslardan (texnologiya, úskenelerden) nátiyjeli paydalanıwǵa qaratılıwı kerek. Bul bolsa pútkil procesti anıqlaw, analizlew hám korrekciyalaw imkaniyatın beredi, jas stol tennisshiler tárepinen ámeliy shınıgıwlarda taktikalıq-texnikalıq hárezetler kompleksi boyınsha bilim hám kónlikpelerdi iyelew bolsa olarǵa joqarı nátiyjelerge erisiw imkaniyatın beredi. Hárezet kónlikpeleri hám óz nábwetinde talantlı sportshı bolıw ósiwge járdem beredi.

Juwmaq. Hár qıylı shınıgıw hám jarıs sharayatlarında stol tennisi oynawshı jas óspirimlerdeń shıgıwınıń turaqlılıgın arttırıw maqsetinde olardı jetilistiriw quralları hám usılların tańlawdı optimallastırıw. Izertlewler dawamında texnikalıq-taktikalıq hárezetlerdi jetilistiriw quralları hám usılların tańlawdı optimallastırıw zárúrligi dálillendi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса: Учебник. - М.: АКАДЕМИЯ. 2006 – 528 с.
2. Ганиева М.Ю. Теория настольного тенниса . и Методика // Образование пособие Ташкент : 2024 – 243 с.
3. Turobov Hatamjon. “12 yoshli sport tennischilarining jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari”. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 10 (2023): 445-452.
4. Серова Л.К. «Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе». 2016 г -13.

YOSH GANDBOLCHILARNING CHIDAMLILIGINI NAZORAT QILISH USHLARI

Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

Stajyor-o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Buxarbay.1989@mail.ru

Annotatsiya: Maqolada yosh gandbolchilarning chidamliligiga qo‘yiladigan talablar, chidamlilikni rivojlantirish va nazorat qilish usullari haqidagi qarashlar va ilmiy nazariyalar keltirilgan hamda tadqiqot davomida olingan test natijalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Yosh gandbolchilar, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, nazorat usullari, testlar, fiziologik ko‘rsatkichlar, yurak



urish chastotasi, mashg'ulot yuklamasi, interval yuklama, pedagogik nazorat, tiklanish jarayoni, sport natijasi.

Аннотация: В статье представлены взгляды и научные теории о требованиях к выносливости юных гандболистов, методиках развития выносливости и контроля, а также проанализированы результаты тестов, полученные в ходе исследования.

Ключевые слова: Юные гандболисты, выносливость, физическая подготовка, функциональная подготовка, методы контроля, тесты, физиологические показатели, частота сердечных сокращений, тренировочная нагрузка, интервальная нагрузка, педагогический контроль, восстановительный процесс, спортивный результат.

Abstract: In this article scientific theories reasoning about requirement for young handball players' tolerance, ways of increasing and also controlling tolerable moreover analysed results of tests that was taking during the research.

Keywords: Young handball players, endurance, physical training, functional training, control methods, tests, physiological indicators, heart rate, training load, interval load, pedagogical control, recovery process, sports result.

Kirish. Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqi va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Chidamkorlikni oshirish uchun bir qator mutaxassislar o'z uslubiyatini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda gandbolchilarni tayyorlashda tezkor-chidamkorlikka kam e'tibor berilmoqda. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash kerak, tezkor-chidamkorlikni rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

Chidamkorlikni keng ma'nosi ostida organizmning noxush ta'sirlarini bartaraf eta olish qobiliyati tushuniladi. Jismoniy tomondan chidamlilik bu sportchi organizmining turli yuqori darajadagi jismoniy yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyati [2].

Gandbolchining mashg'ulot vaqtida berilgan yuklamalarga bardosh bera olishi, organizmning bardosh bera olmaslik ko'rsatgichi ish qobiliyatining pasayishi bilan tushuntiriladi. Gandbolchining chidamkorligi o'yinning yuqori tempda davom etgan vaqti va butun musobaqa davomida saqlangan holati bilan o'lchanadi [2].

O'yin jarayonida sportchiga quyidagi talablar qo'yiladi: katta hajmdagi ishni bajarish va ish faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqtgacha ushlab turish, bu gandbolchilarning mushak, yurak qon tomir tizimi, asab tizimi faoliyati va alohida ish bajarayotganda qiladigan mashqlarini, butun musobaqada bajara olish qobiliyatiga bog'liq [3].

Bu usul nafas tizimi ishini yaxshi yo'lga qo'yishi maqsadida ma'lum bir ishni bir qancha vaqt birligi ichida bajarishni ta'minlaydi. Shu sababli ishdagi shiddatlilik gandbolchiga kerakli miqdorda bajarilishi shart. Shuni kuzatish kerakki, mashqlarni



bajarish jarayonida nafas olish bir me'yorda bo'lishi kerak. Me'yoriy ko'rsatgichlarga javob berish kerak (60-80%) kerakli bo'lgan kattalikda, puls 160-180 zarba/daq.

Buning lozimligi shundan iboratki, mushaklar o'zining kuchiga yaqin bo'lgan maksimal yuklamalarda o'sish, rivojlanish qobiliyatiga ega.

Mashqlarni bajarishda intensivlik (tempni) oshirish usuli. Intensivlik bir xil vaqt birligida takrorlash miqdori bilan aniqlanadi. Mashq bajarishda tempni oshirish yuklamani oshiradi va nafas jarayonlarini tez tiklanishiga olib keladi. Takrorlash usulining intervalli usuldan farqi shundan iboratki, bunda mashqlar jarayonidagi dam olish ish intensivligining pasayishi hisobiga bosqichma-bosqich yuzaga chiqadi.

“Faol dam olish” vaqtini qisqarishi hisobiga oshib boradi. Shu bilan birga yuklama oshadi, natijada nafas jarayonlaridagi O_2 ni qabul qilish darajasiga bo'lgan talab oshib boradi.

Ishlayotgan mushakda aerob jarayonlarning rivojlanishi uning chidamliligini ixtisoslashtirishga yordam beradi. Aerob imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi usullardan foydalaniladi.

1. Ish shiddatini oshishi (intervalli, qaytar tanaffusli usullar). Bunday holatda ko'p miqdordagi mushaklar dinamik rejimi ostida katta ish bilan ta'minlandi.

2. Shiddatni saqlangan xolda ish hajmini oshirish. Anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun quyidagilardan to'liq foydalaniladi.

3. Me'yoriy va me'yoriga qarab yaqin bo'lgan shiddatli ish, bu tiklanish jarayonlari o'z o'rniga qaytarishga ulgurmasdan yoki ishni to'liq bajarishga ulgurmasdan yuzaga keladi.

4. Statistik rejimdagi ish tiklanish jarayoni qiyinlashgan bo'ladi. Katta bo'lmagan mushak guruhlarining statistik hajmdagi katta yuklama bilan ishlashi anaerob sharoitlarda yuzaga keladi [1].

Yosh gandbolchilarning chidamliligini baholash borasida pedagogik tajriba olib bordik. Ushbu tajribada 14 nafar gandbolchi nazoratga olindi, ularning chidamkorligiga qaratilgan mashg'ulotlar 6 oy davomida nazorat qilindi va testlar orqali baholandi.

Tadqiqotning maqsadi. Yosh gandbolchilarning chidamlilik darajasini baholash hamda mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan pedagogik, fiziologik va test usullari orqali ularning funksional tayyorgarligini samarali nazorat qilish yo'llarini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Yosh gandbolchilarda chidamlilik tushunchasining nazariy-uslubiy asoslarini tahlil qilish.

2. Gandbol o'yinida chidamlilikning o'ri va ahamiyatini aniqlash.

3. Yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini o'rganish.



Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi kunda gandbol sport turida o'yin sur'atining jadallashuvi, texnik-taktik harakatlar hajmining ortishi hamda musobaqalar zichligining kuchayishi yosh sportchilardan yuqori darajadagi chidamlilikni talab etmoqda. Ayniqsa, yosh gandbolchilarning mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va ularning funksional holatini muntazam nazorat qilish murabbiylar oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Amaliyotda chidamlilikni rivojlantirishga yetarli e'tibor qaratilgan bo'lsa-da, uning holatini baholash va nazorat qilish usullarini tizimli qo'llash har doim ham yo'lga qo'yilmagan. Bu esa yosh gandbolchilarda ortiqcha charchoq, mashg'ulot samaradorligining pasayishi hamda jarohatlar xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Shu munosabat bilan yosh gandbolchilarning chidamliligini pedagogik, fiziologik va maxsus test usullari orqali kompleks nazorat qilish, olingan natijalar asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalalari dolzarb ahamiyat kasb etadi. Mazkur tadqiqot natijalari yosh gandbolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport natijalarini oshirish hamda sog'lom sport muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning obyekti. Yosh gandbolchilarning mashg'ulot jarayoni hamda ularda chidamlilikni shakllantirish va nazorat qilishga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik tizimi.

Shunday qilib, chidamlilikni rivojlantirishga o'tishdan oldin gandbolchi mashqlardan shunday foydalanishi kerakki, butunlay mashqlar yurak qon-tomir, nafas olish, asab, mushak tizimlariga yuqori funksional ta'sir ko'rsatsin.

Zamonaviy gandbolchilarning talabi bo'yicha O_2 ni havoda iste'mol qilish maksimal holatda 5l/min bo'lishi kerak. Gandbolchi o'z nafasini iloji boricha ixtisoslashtirish kerak. Bunda maksimal ravishda O_2 ni qabul qilishni, bu darajani uzoq vaqt ushlab turishni va maksimal ravishda nafas jarayonlarining tez tiklanishini o'zida tarbiyalash lozim. Shu maqsadda quyidagi usullardan foydalaniladi.

1. Mashqlar bajarishni vaqtini oshirish;
2. Mashq bajarish shiddatini oshirish;
3. Yuklamalarni oshirish;

Mashqlarni bajarishda vaqtni oshirish usuli mashg'ulotlarda asta-sekinlik bilan ko'p marta mashq qilish vaqtining uzayib borishini taxmin qiladi, bunda mashqlarning xususiyati o'zgarmaydi [1].



1-jadval

Yosh gandbolchilarning chidamliligini nazorat qilish bo‘yicha olingan test natijalarining tahlili (X=14)

№	Test	Tadqiqot boshida			Tadqiqot oxirida			Nisbiy o‘shish %	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	S	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	S			
1.	Turnikda osilgan holda 45° burchak hosil qilish (s)	113,95±10,84	9,51	2,90	122,15±10,93	8,95	2,92	7,20	1,99	p>0,05
2.	100 metrda mokisimon yugurish (s)	359,82±26,11	7,26	6,98	324,82±21,79	6,71	5,82	9,73	3,85	p<0,001
3.	“Kuper” testi (m)	39058,54±2895,14	7,41	773,76	42545,10±3148,31	7,40	841,42	8,93	3,05	p<0,01

Jamoadi o‘quv-mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlik asosiy yo‘nalishlaridan biri me‘yorlangan mashqlardan foydalanishdir. Me‘yorlangan mashqlarni bajarish shiddatiga ahamiyat berish juda muhim, chunki, bunga rioya qilmaslik sportchi organizmining ma‘lum darajada charchashiga olib keladi. Yana shunga e‘tibor berish kerakki, mashqlar o‘zining bajarilish shiddati bilan organizmning funksional holatini ko‘paytirish mushak guruhlari ishini boshqaruvchi asab markazlarini ham kuzatish lozim.

Tadqiqotlardan ma‘lum bo‘lishicha chidamlilik sifati rivojlantirilayotgan guruhda yuklama hajmi shiddatdan kam bo‘lmog‘i kerak. Shiddatli mashqlar faoliyati energiya ta‘minotiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. –T.: O‘zDJTI nashriyot – matbaa bo‘limi, 2005.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – T.: “Fan va texnologiya”, 2017. – 448 bet.
3. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov O.X., Shelyagina I.N. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). – T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018.

O‘QUV MASHQ BOSQICHIDAGI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Alimbetova Amina Urazimbetovna

Stajyor oqituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Aminaalimbetova1@mail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quv mashq bosqichidagi erkin kurashchi qizlarning vazn toyifasidan kelib chiqib tik turgan va parter holatidagi texnik usullarning ahamiyati muhokama qilinadi. Erkin kurashchi qizlarning texnik