

**BIR YILLIK MASHG‘ULOT JARAYONIDA QO‘L TO‘PI
O‘YINCHILARINING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TASHKIL ETISH**

Zokirov Ulug‘bek Murodjon o‘g‘li

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi

goldman.ulugbek@gmail.com

Berdibayev Humoyun Abduvali o‘g‘li

Chirchiq davlat pedagogika instituti

“Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi
va metodikasi” mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada qo‘l to‘pi o‘yinchilaridan olingan ilmiy tadqiqotlarning natijalari (Styudent t-kriteriyasi bo‘yicha), umumiy va jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda mashqlarni to‘g‘ri tanlash yo‘llari hamda anaerob va aerob yuklamalarni berish tartibi ko‘rib chiqiladi.

***Kalit so‘zlar:** qo‘l to‘pi, tajriba, jismoniy sifat, rivojlantirish, mashg‘ulot jarayoni, to‘pni otish.*

АННОТАЦИЯ

В статье будут рассмотрены результаты научных исследований игроков в гандбол (по t-критерию Стюдента), способы правильного подбора упражнений для развития общей и физической подготовки, а также порядок выполнения анаэробных и аэробных нагрузок.

***Ключевые слова:** ручной мяч, опыт, физическое качество, развитие, тренировочный процесс, метание мяча.*

ABSTRACT

In the article, the results of scientific research from the players of the handball (on the criteria t-student), ways of correct selection of exercises in the development of general and physical training, as well as the procedure for the issuance of anaerobic and aerobic loads will be considered.

***Keywords:** hand ball, experience, physical quality, development, training process, throw the ball.*

KIRISH

Hozirgi vaqtda bolalar va o‘smirlar sport maktablarida, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida, akademik litsey va oliy ta‘lim muassasalarida qo‘l to‘pi sport o‘yinini

mashg'ulot jarayonini tizimli tashkil etish dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Ya'ni mashg'ulotning davri, sikli, bosqichini tuzishda dasturiy manbalarga asoslanish talab qilinib kelmoqda.

Qo'l to'pi o'yinchilarining bir yillik mashg'ulot jarayonida ularning jismoniy (umumiy va maxsus), nazariy, psixologik, texnik, taktik hamda organizmining funksional tayyorgarligi bo'yicha amaliy hamda nazariy tayyorgarliklar olib borilib kelinmoqda.

Qo'l to'pi sport o'yini juda faol, emotsional, tezkor va juda mashhur o'yin hisoblanadi. Qo'l to'pida bir nechta sport turlarining elementlari birlashtirilgandir. Misol uchun basketbol, yengil atletika, regbi kabi sport turlari. Qo'l to'pi sport o'yini orqali jismoniy (harakat) sifatlar rivojlanadi. Qo'l to'pi muhim ahamiyatga ega kommunikativlik qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga egadir. O'yin davomida barcha o'yinchilar bir-biriga yordam berishlari kerak bo'ladi. Ushbu sport o'yinida har bir o'yinchi hujumda va himoyada ham ishtirok etishi mumkin bo'ladi. Qo'l to'pi o'yinida ko'plab turdagi to'pni otish, uloqtirish, oshirib berish usullari mavjud. Har bir o'yinchi o'yin davomida bu usullardan foydalanib o'yinni tashkil etadi. Texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan otishni o'rganish kutilgan natijaga olib kelishi mumkin. Buning uchun har bir otishni o'rganish uchun sport mashg'ulotining butun davrida mashq qilish kerakdir.

Har bir o'yinchi o'yin davomida otishning barcha usullarini mukammal egallashi va ularni to'g'ri va kuchli, ham o'ng, ham chap qo'l bilan bajarishi kerak bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Qo'l to'pi o'yini musobaqasida yuqori natijalarga erishish uchun qo'l to'pi o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarliklari asosiy o'rinlarni egalaydi. Qo'l to'pi o'yinida to'pni darbozaga otishni rivojlantirishda juda ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan va hozirgi vaqtda ham bitiruv malakaviy ishlarda, dissertatsiyalarda, monografiyalarda berib borilmoqda.

Maqolada qo'l to'pi o'yinchilarining to'pni otish va qabul qilish malakalarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlili, pedagogik nazorat, nazorat teslari, pedagogik eksperiment (modulli, tabiiy, laboratoriya), matematik-statistik va so'rovnomadan foydalanish kabi jismoniy madaniyatning ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Nazorat testlaridan 30 metrga yugurish, Moksimon yugurish 10x10 m soniyaga, 1 kg to'pni uloqtirish (belgilangan masofaga), Uzoqqa gandbol to'pini uloqtirish

(masofaga), gandbol to'pini uzoqlikka va aniqlikka uloqtirish (marta, metr), Gandbol to'pini nishonga uloqtirish (marta, metr) foydalanildi.

Tadqiqot jarayonida matematik-statistik metodidan "Styudent t-kriteriyasi" formulasi yordamida foydalanildi.

$$[S_{x-y} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}] \text{ va } [t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{S_{x-y}}]$$

"Styudent t-kriteriyasi" orqali aniqlik darajasi (P) ham belgilanadi.

-agar $P < 0,05, P < 0.01$, o'tkazilgan tadqiqotdagi xato 5% -1% kichik bo'lsa natija ishonchli bo'ladi.

-agar $P > 0,05$, xatolik 5% dan yuqori bo'lsa natija ishonchsiz etib belgilanadi.

NATIJALAR

Qo'l to'pida to'pni darbozaga otish usuli otishning umumiy uslublariga asoslanadi (A.N. Evtushenko). To'pni otishning aniqligi vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatiga, shuningdek, dastlabki holatning to'g'riligiga va to'p chiqarilgan vaqtga bog'liq bo'ladi. Otishni o'rganish kuch hamda tezlik kuchini mustahkamlash va harakat amplitudasi (og'ish)ga bog'liq.

Pedagogik tajriba bolalar va o'smirlar sport maktablarida olib borildi. Pedagogik tajribada umumiy hisobda 20 ta qo'l to'pi o'yinchilari ishtirok etishdi. Tajriba va nazorat guruhlariga bo'linib har bir guruhda 10 ta gandbolchi ishtirok etdi. Pedagogik eksperimentning boshlang'ich etapida nazorat testlari o'tkazildi. 1-jadvalda nazorat testlarining natijalari berilgan.

1-jadval Dastlabki va oraliq test natijalari bo'yicha yosh gandbolchilarning tayyorgarlik ko'rsatkichlari

Sinov turi	Guruh	Dastlabki	P*	Oraliq q	P**
30 metrga yugurish	Tajriba	6,1±	>0,05	5,8±	<0,05
	Nazorat	6,1±		5,9±	<0,05
Moksimon yugurish 10x10 m soniyaga	Tajriba	32±	>0,05	29±	<0,05
	Nazorat	31±		29±	<0,05
1 kg to'pni uloqtirish (belgilangan masofaga)	Tajriba	12,81±	>0,05	13,03±	<0,05
	Nazorat	12,89±		12,97±	<0,05

Uzoqqa gandbol to'pini uloqtirish (masofaga)	<i>Tajriba</i>	30,7±	>0,05	32,3±	<0,05
	<i>Nazorat</i>	30,5±		31,4±	
Gandbol to'pini uzoqlikka va aniqlikka uloqtirish (marta, metr)	<i>Tajriba</i>	6,6±	>0,05	8,1±	<0,05
	<i>Nazorat</i>	6,8±		7,4±	
Gandbol to'pini nishonga uloqtirish (marta, metr)	<i>Tajriba</i>	5,7±	>0,05	6,8±	<0,05
	<i>Nazorat</i>	5,7±		6,0±	

MUHOKAMA

Jadvalda dastlabki va oraliq test natijalari taqqoslanadi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, eksperimentning birinchi yilida har ikki guruhda ham barcha test ko'rsatkichlari bo'yicha o'zgarishlarning ishonchliligi kuzatiladi. Shunday qilib, nazorat guruhida o'sish 0,2 eksperiment guruhida 0,3 ($P < 0,05$) belgilandi.

Quyidagi 1-rasmda boshlang'ich va yakuniy tayyorgarlik natijalari bo'yicha umumiy jismoniy tayyorgarlikning o'zgarish dinamikasini ko'rishingiz mumkin.

1-rasm



Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda aerob va anaerob muhitdagi mashg'ulotlar ham muhim ahamiyatga egadir. Misol uchun aerob mashg'ulotlarda yurish, yugurish (uzoq masofalarga), suzish kabi mashg'ulotlarni kiritishimiz mumkin bo'ladi. Anaerob mashg'ulotlarda asosan kuch va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish e'tiborga olinadi. Bu mashg'ulotlarga

qisqa masofaga yugurish, og'ir yukni ko'tarish, tashqi qarshiliklarni yengish mashqlarini kiritishimiz mumkin.

XULOSA

Xulosa o'rnida gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy texnik va taktik mashqlarni ham optimal ravishda tashkil etish kerakdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda 5 ta jismoniy sifat (kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik)ni rivojlantirish talab qilinadi. 1:30 2:15 minutli mashg'ulotlarda kamida 80-90 ta jismoniy mashqni sportchining organizmiga berilishi, uning jismoniy imkoniyatlarini ham o'sishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Зокиров У.М. “Эркин курашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш усуллари”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (2), 306-314. (2020).
2. Ulugbek Zokirov. Individual Features Of Development Of Information And Communicative Competence In Masters Of Higher Pedagogical Education. The American Journal of Social Science and Education Innovations. № 3 (3), 486-491.(2021). <https://usajournalshub.com/index.php/tajssei/article/view/2423/2314>
3. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш усуллари”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (2), 583-590. (2021).
4. Зокиров У.М. “Совершенствоование тренировочного процесса студентов факультета физической культуры специализирующихся в спортивной борьбе” маг. Диссертация ФерГУ 2020 г. 25,26,27,28.
5. Зокиров У.М., Каримов Т.Р. “Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинларни бажариш орқали жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш”. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. № 2 (4), 1166-1171. (2021).
6. Зокиров У.М., Курбанова П.С. “Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантириш”. The journal of academic research in educational sciences. № 2 (5), 150-155. (2021).
7. Зокиров У.М., Патидинов К.Д. “Умумий ўрта таълим мактаби 7 – 8 синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини жисмоний ривожланишига боғлиқлиги”. The journal of academic research in educational sciences. № 1 (4), 693-697. (2020).

8. Хонкелдиев Ш.Х., Закиров У.М., Меликузиев А.А. Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. Наука сегодня вызовы и решения материалы международной научно-практической конференции. №1(1), 164-168. 2020.
9. Зокиров У.М. “Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности”. Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019. 82-85.
10. Зокиров У., Жўраев Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш. The Journal Of Academic Research In Educational Sciences. №1 (3), 1115-1121 (2020).
11. Ханкелдиев Ш., Зокиров У. Оздоровительная направленность занятий физической культурой в сельских общеобразовательных школах в республике узбекистан. Наука сегодня реальность и перспективы. №1 (1), 113-114. 2019.
12. U.M.Zokirov. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari. “Xalq ta’limi” O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 38-41. (2021).
13. Зокиров У.М. Умумий ўрта таълим мактабининг 5-6 синф ўқувчиларини баскетбол спорт ўйини орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш. Наманган давлат университети илмий ахборотномаси. № 6, 544-549. (2021).
14. U.M.Zokirov. Oliy pedagogik ta’lim magistrilarida axborot – kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish usullari. “Xalq ta’limi” O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali. № 5, 97-100. (2021).