

KICHIK YOSHDAGI GANDBOLCHILAR BILAN ISHLASH USLUBIYATLARI (11-12 YOSHLILAR)

Abduyeva Sitorabonu Savriddin qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qituvchisi

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li

Buxoro davlat Pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash yo'llari va musobaqalarda ishtirok etishiga qadar tayyorgarlik darajalarini oshirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirilganligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: gandbolchi, mashg'ulot, jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika

Аннотация. В данной статье описаны способы работы с юными гандболистами и мероприятия, направленные на повышение уровня подготовки перед участием в соревнованиях.

Ключевые слова: гандболист, подготовка, физическая подготовка, техника, тактика.

Abstract. This article describes the ways of working with junior handball players and the activities aimed at increasing the level of preparation before participating in competitions.

Key words: handball player, training, physical training, technique, tactics

Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish

uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar

noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa) ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funktsional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funktsional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvoffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik

bo'ladi. SHuning uchun avval boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va nihoyat, alohida-yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'rnaladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga hoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtda dastlab uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

So'nggi paytlarda gandbolni

o'rganishga bo'lgan qiziqish o'yinlar va mashg'ulotlar davomida sodir bo'ladigan barcha narsalarni tahlil qilish va baholash, asboblari va usullardan foydalanish tufayli sezilarli darajada oshdi. Ishni ko'rib chiqish. Maqsad - ta'lim jarayonini takomillashtirish, sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash va sportdagi progressiv tendentsiyalarni aniqlash. Turli xil texnik va taktik bilimlarga ega bo'lish har bir gandbolchi uchun ortiqcha, raqib uchun esa kutilmagan holat. Gandbolga xos bo'lgan o'rganish va takomillashtirishda qo'llaniladigan mashqlar va usullarning soni muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun mashqlar imkon qadar umumiy bo'lishi kerak va texnik va taktik mashqlar soni o'yinchilarning tayyorgarlik darajasi va individual xususiyatlariga mos kelishi kerak, ham erta yoshda ham, hatto erta yoshda ham avtomatlashtirilgan tabiatni ta'minlash kerak. harakat. Shuningdek, ba'zi umumiy motivatsion harakatlar o'ta dinamik xarakterga ega bo'lib, uloqtirish, sakrash, ritmik harakatlar bo'lib, kelajakdagi o'yinchining shakllanishiga yordam beradi.

Gandbol to'pni boshqarish va texnik mahoratga bog'liq. [2]. Murabbiylar barcha o'yinchilarni erta yoshdan (bolalar va

o'smirlar) ta'kidlashlari va o'yin koordinatorining zarur funksiyalari va bilimlarini rivojlantirishlari kerak. Biz bu qobiliyatni to'pga ega bo'lgan va to'pni egallashni boshlashi kerak bo'lgan har qanday o'yinchida tushunishimiz mumkin, ammo ehtiyotkorlik bilan hujum qilish uchun eng muhim harakatlar (qarshi hujum, oldinga siljish) zarur. [1] Tekshirilayotgan guruh 2018-yildan beri turli somatik, jismoniy va texnik testlarni baholab kelmoqda [4]. Bu yillar davomida bolalarning rivojlanishi ijobiy bo'ldi va ular bir sinovdan ikkinchisiga ancha yaxshi natijalarga erishmoqda. Bizning fikrimizcha, bolalar turli vaqt oralig'ida turli testlar orqali baholanishi kerak.

Gipoteza. Gandbol o'yini uchun texnik va taktik harakatlarning maqsadlari - muayyan noaniqlikni o'rganish, muayyan o'quv jarayonida aniq strategiya (maqsadlar, usullar, vositalar, baholash usullari va boshqalar) bilan amaliy va samarali bo'lishdir. mumkin. Zamonaviy o'qitish usullari va yosh xususiyatlaridan samarali foydalanish 11-12 yoshli bolalar guruhida jismoniy ko'rsatkichlar va texnikani sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Vazifalar. O'qishga tayyorgarlik ko'rish uchun oldimizga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

* 11-12 yoshli gandbolchilar uchun operatsion tizimni ishlab chiqish va joriy etish;

* guruh tayyorgarligini baholash uchun testlarni ishlab chiqish va qo'llash;

* ma'lumotlarni to'plash va sharhlash - bu bizning tadqiqotimiz va amaliy tadqiqot usullarimiz samaradorligini tekshirish.

Tadqiqotimizda biz tekshirgan parametrlarni tekshirish uchun bir qator ma'lum usullardan foydalandik. Topshiriqlarni yechishda quyidagi usullardan foydalandik: adabiyotlarni tekshirish, darsni kuzatish, test usuli; ta'lim tajribasi; Statistik va matematik usul.

Tajribaning mazmuni. Tajriba 2022-yillarda Buxoro gandbol jamoasida o'tkazilgan. Tajriba davomida 70 dan ortiq mashg'ulotlar o'tkazildi. Ushbu

Olingan natijalar. 1-jadval

tajribada o'n ikki qiz ishtirok etdi. Tajriba davomida (2022- yil mart – 2023- yil mart) har hafta o'rtacha 3 ta amaliyot o'tkazildi. O'quv guruhidagi bolalarning ishtiroki 90% dan ortiqni tashkil etdi. Tajribada bir guruh bolalar jismoniy va texnik sinovlardan o'tkazildi (tezlik 6 m, 20 m, 6x9 m, 20 m oldinga, orqaga yugurish, 1 minut ichida to'pni sherikga o'tkazish, to'pni nishonga o'tkazish).

Sinovlar. 1. Tezlik 6m, 20m, 6x9m, 20m oldinga, orqaga yugurish (sintetik maydon). Treningda biz foydalandik:

- Reaksiya, harakat va muvofiqlashtirish tezligini rivojlantirish bo'yicha mashq (haftada 3 marta 10 daqiqa)

To'pni uzatish usullari (10 daqiqa / haftasiga 3 marta) - to'pni sezish va nazorat qilish (5 daqiqa / mashg'ulot) - 20 daqiqa to'p mashqlari (haftasiga 3 marta).

N	F.I.Sh	Yugurish		Yugurish 20m		Yugurish 6x9m	
		6m					
		Mar. 2019	Mar. 2018	Mar.2019	Mar. 2018	Mar 2019	
1	Razzoqova M	1,18	1,12	3,11	2,97	6,85	6,74
2	Amrullaye va M	1,39	1,34	3,24	3,15	6,78	6,66
3	Nurullayeva N	1,40	1,33	2,90	2,81	6,32	6,20
4	Khaitova M	1,38	1,30	3,00	2,90	6,42	6,33

5	Panjiyeva M	1,42	1,35	3,20	3,14	6,30	6,23
6	Giyasova G	1,52	1,47	3,11	3,00	6,40	6,34
7	Davronava O	1,38	1,34	3,21	3,12	7,10	7,01
8	Azimova M	1,41	1,36	3,30	3,23	7,22	7,15
9	Najimova G	1,40	1,33	3,15	3,06	6,91	6,80
10	Choriyeva U	1,39	1,34	3,21	3,10	7,10	7,02
11	Nurullayeva M	1,35	1,30	3,55	3,49	8,00	7,92
12	Samadova F	1,41	1,35	3,19	3,13	7,11	7,04
X+ DS		1,38+0,07	1,32+0,07	3,18+ 0,15	3,09+ 0,17	6,87+0,48	6,78+0,49
CV		5,54	5,87	4,99	5,56	7,09	7,24
t		19,9(a)		12,71(b)		14,64(c)	
p				< 0,0005			

(a), (b), (c) - Fevraldan sezilarli darajada farq qiladi 2022 ($p < 0.0005$)

N	F.I.Sh	20m orqaga yugurish		To'pni uzatish 10m (1 daqiqa)		To'pni maydon bo'ylab olib borish 20m	
		Mar. 2018	Mar. 2019	Mar. 2018	Mar. 2019	Mar. 2018	Mar. 2019
1	Razzoqova M	3,51	3,42	31	46	6	4
2	Amrullayeva M	3,90	3,84	33	53	6	4
3	Nurullayeva N	3,93	3,80	14	24	6	4
4	Khaitova M	3,94	3,80	11	18	10	7
5	Jaxonoa M	4,11	4,02	5	11	8	4
6	Giyasova G	4,25	4,18	9	16	9	6
7	Davronava O	3,86	3,79	21	30	8	5
8	Azimova M	4,14	4,07	9	14	8	5
9	Najimova G	4,00	3,91	9	18	7	4
10	Choriyeva U	4,13	4,07	5	8	8	6

11	Nurullayeva M	3,98	3,90	6	12	6	4
12	Samadova F	3,88	3,80	11	21	6	4
X+ DS		3,96 + 0,18	3,88+ 0,19	13,66 + 9,61	22,58 + 13,98	4,75+ 1,05	7,33+ 1,37
CV		4,76	5,04	70,34	61,91	22,21	18,69
t		11,71(d)		6,65(e)		13,38(f)	
p		< 0,0005		< 0,0005		< 0,0005	

(d), (e), (f), - 20023 yil fevral oyidan sezilarli darajada farq qiladi ($p < 0.0005$)

Tajriba natijalari * 6 m tezlik. Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilgi testlarga qaraganda ancha yaxshi. ($T = 19,9$, $p < 0,0005$, 1-jadval). Dispersiya koeffitsientining qiymatlari guruhning bir xilligini ifodalaydi.

* Tezlik 20m Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilgi testlarga qaraganda ancha yaxshi. ($T = 12,71$, $p < 0,0005$, 1-jadval). Dispersiya koeffitsientining qiymatlari guruhning bir xilligini ifodalaydi.

* Tezligi 6x9 m. Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilga qaraganda ancha yaxshi edi ($t = 14,64$, $p < 0,0005$, 1-jadval). Dispersiya koeffitsientining qiymatlari guruhning bir xilligini ifodalaydi.

* Orqaga yugurish - 20 m. Bu yil o'yinchilar ikkala sinov o'rtasida oldinga siljish imkoniga

ega bo'lishdi. 2023-yilgi test natijalari 2022-yilgi testlarga qaraganda ancha yaxshi. ($T = 11,71$, $p < 0,0005$, 2-jadval) Dispersiya koeffitsienti guruhning bir xilligini ko'rsatadi.

* To'pni uzatish (daqiqa). Bundan tashqari, ushbu mashq test natijalarining yaxshi evolyutsiyasidir. 2-jadvaldan sezilarli farqlar qayd etildi va o'yinchilar sinovlar orasida sezilarli darajada oshdi ($t = 6,65$, $p < 0,0005$). O'zgaruvchanlik koeffitsienti ($CV = 61,91$) guruhning bir xil emasligini ko'rsatadi.

* Belgilangan joyda to'pni olib yuring. Shuningdek, u belgilangan maydonda tennis to'pini otish o'rtasidagi natijalarni yaxshilaydi. 2-jadvalda bu yil sezilarli farqlar ko'rsatilgan, o'yinchilar testlar orasida sezilarli darajada oshgan ($t = 13,38$, $p < 0,0005$). 2022-yilgi dispersiya testi koeffitsienti guruhning tirnalganligini ko'rsatadi. 2023-yil indeksi (18,69) uchun test ushbu guruhdagi o'rtacha bir xillikni

ifodalaydi.

Jismoniy tarbiya, sport va sport mashg'ulotlarida o'quvchilarning psixo-emotsional xulq-atvorini aniqlashga o'rgatish ularning shaxsiyatini va alohida mahoratga ega bo'lgan tanlab oluvchi va maqsadli insonlarni yaxshiroq tushunishga olib keladi. amaliyotga jalb qilishni osonlashtiradi

Xulosa. U jismoniy va texnik ko'rsatkichlar bo'yicha guruh

taqqoslashlari o'rtasidagi sezilarli farqlarni ta'kidlaydi. Bizning amaliyotimiz tomonidan qo'llaniladigan vositalar gandbolning o'ziga xos rivojlanishining gandbolga ta'siriga qaratilgan tadqiqot o'tkazilganligi bilan bog'liq deb hisoblaymiz. Bolalar tomonidan o'tkazilgan ushbu testlarning juda yaxshi natijalari gipoteza ishlaganligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
2. P.Саломов., Р.Маткаримов Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик маъруза матни. Тош. 2006 й.
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. Tulkinovna M. M. et al. Management of the Selection and Training of Young Gymnasts //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 459-462.
5. Abduyeva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – T. 1. – №. 1. – C. 1-5.
6. Fatullobekovich U. F. et al. Anatomical-Physiological Characteristics of the Selection of Young Rowers in Kaying and Canoeing to Beginning Specialty Groups //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 2. – №. 4. – C. 429-433.
7. Abduyeva S. THE STUDY OF PHYSICAL CULTURE IN CENTRAL ASIA IN THE 16th AND 18th CENTURIES AS A TOPICAL ISSUE //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz). – 2021. – T. 8. – №. 8.

8. Abdueva S. When planning the training of handball teams of university students, take into account the functional status of athletes by their temperament types //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

9. Abdueva S. Psychological aspects of training young handball players //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

10. Abdueva S. CHARACTERISTICS OF HEALTH STRENGTHENING //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

11. Abdueva S. AGE-SPECIFIC DYNAMICS OF ATTACK AND DEFENSE RESPONSE SPEED IN HANDBALL PLAYERS //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 7. – №. 7.

12. Abdueva S. SYSTEM APPROACH IN THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF THE PERSONALITY //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

13. Abdueva S. THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF HIGHLY QUALIFIED 19-21-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS BETWEEN PERIODS IN THE TRAINING PROCES //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.

14. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.

15. Abdueva S. S. Q. The Development of Jumping Ability in Young Handball Players 12-13 Years Old //Athena: Physical Education and Sports Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-5.

16. Abdueva S. FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI ISSN: 2181-1776: YOSH GANDBOLCHI MUTAXASSISLARNI TAYYORLASHNING PEDAGOGIK ASOSLARI //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2.