



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

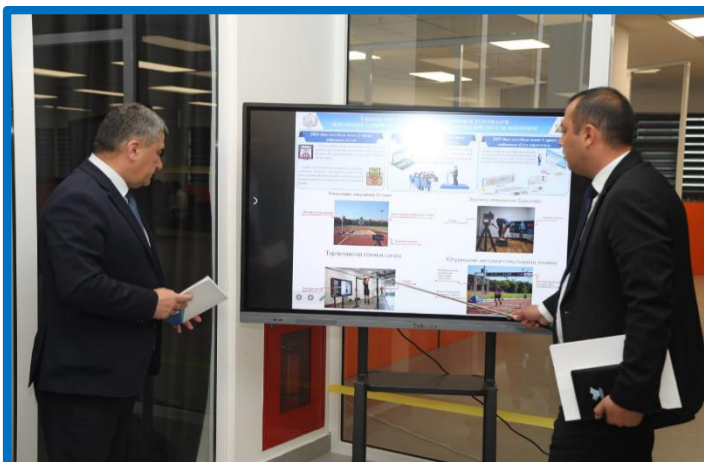


I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	5
Р.Д.Халмухамедов - Модернизация подготовки единоборцев на основе анализа динамики функционального состояния спортсменов в послесоревновательный период с использованием технологий искусственного интеллекта.....	13
M.X.Mirjamolov - Talaba-sportchilarning funksional holatini monitoring qilishda raqamli diagnostika tizimlarining samaradorligini baholash.....	11
Z.P.Rasulov - Bo‘lajak sport psixologlari kasbiy kompetentligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik determinantlari.....	21
Z.Sh.Yusupov - Yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik davrida kuch sifatini tahlil qilish usullari.....	26
K.B.Muxammadiev - методика отбора борцов для соревнований на учебно-тренировочном этапе.....	29
J.Sh.Jammatov, A.K. Sharipov - Jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi bitiruvchilarining kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini ish beruvchilar bahosiga ko‘ra tahlil qilish.....	34
I.B.Isayev - Yuqori malakali belbog‘li kuarshchilarni yillik tayyorgarlik davrida ovqatlanish ratsion modeli.....	39
M.M.Azizov - Musobaqa oldi davrida talaba-yoshlarning jismoniy sifatleri rivojlanishini nazorat qiluvchi raqamli boshqaruv tizimini yaratish.....	42
Sh.O.Boltabayev. - Yuqori malakali gandbolchilarni sakrab va tayangan holda darvozaga to‘p otish texnik harakatlarining kinematik modeli.....	45
A.U.Xamidjonov - Sportchilar texnik tayyorgarligini aniqlashda sun‘iy intlekt vositalaridan foydalanish ustuvorligi.....	49
N.B.Mengliyev - Jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-amaliy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
M.A.Abduraxmanova - Kurashchi qizlarning vazn toifalarini inobatga olgan holatda kombinatsion harakatlar texnologiyasini ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish.....	56
M.X.Mirjamolov, A.A.Nabiyev - Talaba bokschilarning reaksiya tezligini aniqlash va tahliliy yondashuv.....	59
M.N.Norqobilov - Ko‘zi zaif o‘smirlarni, sog‘lom o‘quvchilar bilan jismoniy rivojlanish darajasini solishtirma baholash.....	64
H.SH.Bekmanova - Rivojlanishidagi koordinatsion buzilishi (dcd) bo‘lgan o‘quvchilar bilan ishlashda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining kompetensiyasi va kasbiy ehtiyojlari.....	67
F.M.Sharipov - Futbolda tezkor taktik fikrlash harakatlarini o‘rgatishning asosiy tushunchalari va nazariy asoslari.....	71
U.G‘.Rejapov - 13-14 yoshli voleybolchilarda to‘p uzatish aniqligini ta‘minlashga zamin yaratuvchi maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanish sur‘ati.....	77
M.S.Xonimov - Yuqori malakali kurashchilarning tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish.....	81
N.R.Qosimova - Yuqori malakali taekvondochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda vaziyatli mashqlar metodikasini ishlab chiqish.....	86



JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLARI INSTITUTI





Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998908102090

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,
Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va
uslubiyati kafedrası dotsenti

Z.Sh. Yusupov

Toshkent, O'zbekiston

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DAVRIDA KUCH SIFATINI TAHLIL QILISH USULLARI

Аннотация

В данной статье проводится сравнительный анализ силовых качеств высококвалифицированных команд "СКУЗГосУФКС" и "Хорезм" и предлагаются практические рекомендации по совершенствованию этих качеств.

Высококвалифицированные гандболисты, общая физическая подготовка, физические качества, силовые качества.

Annotation

Mazkur maqolada yuqori malakali gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida kuch sifatini aniqlash va tahlil qilish ishlari olib borilgan. Tadqiqotda "O'zDJTSUSK" va "Xorazm" jamoalarning kuch sifatlarini tahlil qilingan holda natijalar bir biriga taqqoslangan va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlari: Yuqori malakali gandbolchilar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifat, kuch sifati.

In this article there has been researched strength quality analyses and identifications in common physical preparation of highly skilled handball players. In the research paper there analyzed the strength quality of "O'zDJTSUSK" and "Khorazm" teams, the results were compared and practical recommendations were given consequently.

Keywords: Highly qualified handballers, general physical preparation, physical qualities, power quality.

Tadqiqotning dolzarbligi. Kuch zamonaviy sport mashg'ulotlari amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib xisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda xarakatlanish tezligini, yuqoriga sakrash balandligining darajasini belgilaydi.

Mutloq kuch – mushakning (yoki mushaklar guruxining) o'z og'irligidan qat'iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch. Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor. Portlovchi kuch – sport mashqi yoki o'yin xarakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qiqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi xosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan datlabki cho'zilish, ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrum kuchlanish potentsialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va sakrovchanlik asosiy o'rin egallaydi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. V.N. Platonov fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama gormonik ravishda rivojlanganlik darajasini anglatadi. So'z umumiy jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda

harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir birga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) kuch va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi. Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini xosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak. Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin, tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Tadqiqotning ilmiy farazi. Yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy sifatlarini tahlil qilish orqali yuqori malakali gandbolchilarning musobaqalarga tayyorlash va musobaqalarda yuqori natijalarni ko'rsatishga sabab bo'ladi, deb o'ylayman. Chunki hozirgi vaqtda yuqori malakali gandbolchilarning Jahon va Olimpiyada o'yinlarida yuqori natijalarni ko'rsatishdek dolzarb masalalar hozirda vujudga kelmoqda. Shu sabab, gandbolchilarning jismoniy ko'nikmalarini yanada chuqur o'rganish hozirgi kunda dolzarb xisoblanmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. O'zbekiston milliy chempionatining oliy liga jamoalari "Xorazm" hamda "O'zDJTSUSK" gandbol sport klubi o'yinchilarining kuch sifati tahlil qilinib o'rganildi. Tadqiqotimizda ikkala guruh o'yinchilarning kuch sifatini tahlil qilinadi va natijalar bir biriga solishtirilgan xolda tadqiqotimiz davom etadi. Jamoalarning kuch sifatini tahlil qilish uchun



jadval tuziladi va jadvalning quysisida natijalarning o'rtacha xisobi chiqariladi. Tadqiqotimizda gandbolchilarning kuch sifatini testlar orqali tekshiriladi. Testlar orqali mashg'ulot jarayonida berilayotgan yuklamalar gandbolchilarga qanchalik ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganini aniqlashimiz mumkin bo'ladi. Tadqiqotimiz kunduzgi mashg'ulotlar jarayonida olib boriladi. Bunda gandbolchilarning kuch sifatini testlar orqali tekshiriladi. Testlar orqali mashg'ulot jarayonida berilayotgan yuklamalar kuch sifatiga qanchalik ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotganini ko'rishimiz mumkin bo'ladi.

Yuqori malakali gandbolchilarning kuch sifatini quyidagi testlar orqali aniqlaymiz;

- Vazni 1 kg li to'ldirma to'pni uzoqlikka otish.

- Turgan joyidan uzunlikka sakrash.

- Vazni 2 kg li to'ldirma to'pni o'tirgan holatda uzoqlikka otish.

Vazni 1 kg li to'ldirma to'pni uzoqlikka otish – gandbolchilar navbat bilan belgilangan chiziqa

kelib turadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan to'ldirma to'pni uzoqlikka otishadi. Etibor berish kerakki gandbolchilar to'ldirma to'pni bor kuchlari bilan otishlari kerak bo'ladi. Test o'ng va chap qo'llarda otilgan to'plarning natijalari jadvalga yoziladi. Gandbolchilar to'pni otish vaqtida joylarida turishlari lozimdir.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash: Shug'ulanuvchilar belgilangan chiziqa kelib, ikki oyoqlarini bir chiziqa parallel qo'ygan xolda to'g'riga deysinib sakridilar. Shug'ulanuvchilar kelib tushgan joylarida turishadi. Belgilangan chiziqa(star chizig'i) shug'ulanuvchi kelib tushgan joy uzoqligi o'lchanadi. Vazni 2 kg li to'ldirma to'pni o'tirgan xolatda uzoqlikka otish – gandbolchilar navbat bilan belgilangan chiziqa kelib o'tiradilar. Bunda gandbolchi oyoqlari oldinga cho'zilgan va birlashtirilgan xolda to'ldirma to'pni ikki qo'l bilan bosh orqasidan bor kuchi bilan uloqtiradi. Etibor berish kerakki gandbolchilar to'ldirma to'pni bor kuchlari bilan otishlari kerak bo'ladi.

1-jadval

“O'zDJTSUSK” terma jamosining natijalari.

№	F.I.Sh.	Vazni 1 kg li to'ldirma to'pni uzoqlikka otish		Turgan joyidan uzunlikka sakrash	Vazni 2 kg li to'ldirma to'pni o'tirgan xolatda uzoqlikka otish
		O'ng qo'l	Chap qo'l		
1	Rajaboyev S	31.5	12.5	240	9
2	Zaxarov A	31	16	235	8.5
3	Azimqulov B	32	15.5	220	8
4	Urushboyev D	29	13	225	8.5
5	Urushboyev I	32.5	15.5	215	8
6	Tursunov I	33	13.5	230	6.5
7	Damrachov V	30	14.5	210	7
O'rtacha natija		31,28± 0,3	14,35±0,4	239,28±0,1	7,92±0,5

1- Jadvalda O'zDJTSUSK terma jamosining tadqiqotdagi natijalari aks etgan. Jadvalni quysisida natijalarning o'rtacha xisobi chiqarilgan. Bunda

ishtirokchilarning bir test natijalarini bir biriga qo'shib ishtirokchilar soniga bo'lingan xolda o'rtacha xisob chiqariladi.

2-jadval

Xorazm jamosining natijalari.

№	F.I.Sh.	Vazni 1 kg li to'ldirma to'pni uzoqlikka otish		Turgan joyidan uzunlikka sakrash	Vazni 2 kg li to'ldirma to'pni o'tirgan xolatda uzoqlikka otish
		O'ng qo'l	Chap qo'l		
1	Bo'riyev S	25.5	11	205	6
2	Qodirov Z	26	12.5	195	7.5
3	Saidov F	28	12	175	6.5
4	Sultonov O	27	13	195	6
5	Maxmudov R	27.5	11.5	180	6.5
6	Yo'lchiyev A	24	13.5	200	7
7	Normatov H	25	10	185	6
O'rtacha natija		26.14±0,4	11.92±0,3	190.71±0,2	6.5±0,4



2- Jadvalda Xorazm terma jamosining tadqiqotdagi natijalari aks etgan. Jadvalni quyisida natijalarning o'rtacha xisobi chiqarilgan. Bunda ishtirokchilarning bir test natijalarini bir biriga qo'shib ishtirokchilar soniga bo'lingan xolda o'rtacha xisob chiqariladi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqotimizga ko'ra O'zDJTSUSK terma jamosining natijalari Xorazm jamosining natijalariga ko'ra baladligi aniqlandi. O'zDJTSUSK terma jamosining tadqiqotdagi test natijalariga ko'ra: Vazni 1 kg li to'ldirma to'pni uzoqlikka otish o'ng qo'lda 31.28 ni chap qo'lda esa 14.35 metr tashkil etgan bo'lsa Xorazm jamosiniki esa Vazni 1 kg li to'ldirma to'pni uzoqlikka otish o'ng qo'lda 26.14 chap qo'lda esa 11.92 metrni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testida O'zDJTSUSK terma jamosining natijasi 239.28 sintimetrni tashil etkan bo'lib Xorazm jamosining natijasi esa 190.71 sintimetrni tashkil etdi. Vazni 2 kg li to'ldirma to'pni o'tirgan xolatda uzoqlikka otish testida O'zDJTSUSK terma jamosining natijasi 7.92 metrni tashil etkan bo'lib Xorazm jamosining natijasi esa 6.5 metrni tashkil etgan. Tadqiqot natijalariga qaraganda O'zDJTSUSK terma jamosining natijalari Xorazm jamosining natijalariga qaraganda baland ekanligi aniqlandi. O'zDJTSUSK terma jamosining natijalari bu darajada yuqori bo'lganligi mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirilgani va mashg'ulotlar mobaynida berilayotgan yuklamarning meyorlari buzilmagan xolda mashqlar berilgani sabab bo'lgan deb o'ylayman. Xorazm jamosining natijalari bu darajada ekanligiga mashg'ulotlar mobaynida gandbolchilarning jismoniy sifatlariga kam ahamiyat berilgani va hokozolar sabab bo'lgan deb o'ylayman. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga tayangan xolda shuni aytshimiz mumkinki o'tkazilgan tadqiqotimiz o'zining ijobiy tarafini namayon etib hozirgi paytdagi dolzarb bo'lgan savolarga javob bo'ladi deb o'ylayman. Biz kelajakda ish faoliyatimiz jarayonida shug'ulanuvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga e'tiborni

qaratishimiz bilan bir vaqtda shug'ulanuvchilarda o'zining jismoniy rivojlanishini hamda jismoniy taraqqiyotini doimo kuzatib, nazorat qilib borish, ko'nikmalarini singdirishni odat tusiga kiritishimiz, kelajak yosh-avlodni jamiyatga munosib, sog'lom kishilar qilib yetishtirish maqsadida ish olib borishimizni shior qilib olishimiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pavlov. Sh. K., Abdurahmonov F.A., Akramov J. A. "Gandbol" (2005)
2. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2004.
3. А. В. Коробков "Двигательный режим и здоровье" 1972.
4. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" 2004.
5. Акрамов Ж.А. «Гандбол» учебник для УЗГИФК 2008 г.
6. Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахманов. "Қўл тўпи" 2006.
7. Yusupov Z.Z., Yusupov Z. Sh. "Yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatgichlarini aniqlash usullari" 2015 yil
8. Юсупов З. Ш., Юсупов З. З. "Дастанбик тайёрлов босқичида гандболчиларнинг куч сифатини ривожлантириш усуллари" 2016 йил.
9. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабларнинг ўқув илмий текшириш ишлари. Т. ЎзДЖТИ 2000
10. Абдурахмонов Ф.А., Павлов Ш.К. "Ручной мяч" тип.Уз ГИФК-2005г.
11. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахманова М.М. "Гандбол"- ўқув қўлланма, 2010й, 32-456
12. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т., Абу Али ибн Сино, 2002 й

