

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14740406>

GANDBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O‘QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH

Burxonov Farrux Razzoq o‘g‘li

O‘zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti jismoniy madaniyat
va sport kafedrası o‘qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola, gandbol bilan shug‘ullanayotgan 12-14 yoshli o‘quvchilarning tezkor-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Maqolada, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishidagi muhim omillar, ayniqsa, tezkorlik va kuchning o‘yin jarayonidagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tezkor-kuch sifatlarini oshirish uchun samarali trening metodlari, shu jumladan, fartlek va interval treninglari, dinamik va statik kuch mashqlari, tezkor reaksiya va koordinatsiya mashqlari tavsiya etiladi. Shuningdek, maqolada o‘quvchilarning fiziologik xususiyatlariga mos ravishda trening jarayonlarini tashkil etishning ahamiyati ta’kidlanadi. Ushbu tavsiyalar yosh sportchilarning gandboldagi muvaffaqiyatlarini oshirishga yordam berishi mumkin.

Kalit so‘zlar: Gandbol, 12-14 yosh, tezkor-kuch jismoniy sifatlari, jismoniy rivojlanish, trening metodlari, fartlek, interval treningi, dinamik kuch, statik kuch, tezkor reaksiya, koordinatsiya mashqlari, sportchilarning rivojlanishi, maxsus mashqlar, yosh sportchilar.

ABSTRACT

This article focuses on the development of quick-strength physical qualities of 12-14-year-old students playing handball. The article analyzes important factors in the physical development of young athletes, especially the importance of quickness and strength in the game process. Effective training methods, including fartlek and interval training, dynamic and static strength training, and quick reaction and coordination training, are recommended to improve speed-strength qualities. The article also

emphasizes the importance of organizing training processes in accordance with the physiological characteristics of students. These recommendations can help to increase the success of young athletes in handball.

Key words: *Handball, 12-14 years, quick-strength physical qualities, physical development, training methods, fartlek, interval training, dynamic strength, static strength, quick reaction, coordination exercises, development of athletes, special exercises, young athletes.*

KIRISH

Gandbol yosh sportchilar uchun murakkab va keng qamrovli jismoniy sifatlarni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Ayniqsa, 12-14 yoshli sportchilarda tezkor-kuch kabi xususiyatlarni rivojlantirish ularning umumiy sport salohiyatini oshiradi. Ushbu yoshda bolalar mushak va skelet tizimining faol rivojlanish bosqichida bo‘lib, ularga kuch va tezlikni birlashtirgan mashqlar katta ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlar ko‘rsatmoqdaki, gandbol yosh o‘yinchilarining yuqori natijalarga erishishi jismoniy ko‘nikmalarning sifatli rivojlanishiga bevosita bog‘liq. Masalan, Ispaniyaning yuqori darajali o‘quvchi gandbolchilarida o‘tkazilgan tajriba davomida 13-15 yoshdagi bolalar haftasiga 540 daqiqa jismoniy mashg‘ulot o‘tkazib, ular tezkor-kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaganlari aniqlangan. Bunday mashqlar esa ularga kelgusidagi musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Jahon miqyosida gandbol o‘yinchilari uchun tavsiya etilgan o‘qitish metodlari ichida kichik o‘lchamli o‘yinlar (Small-Sided Games, SSG) ko‘p qo‘llaniladi. Bunday mashg‘ulotlar orqali sportchilarning maxsus tezlik va kuch xususiyatlarini shakllantirish va ularni real o‘yin sharoitlariga yaqinlashtirish mumkin. Shuningdek, bu turdagi mashg‘ulotlar vaqtida o‘yinchilarni monitoring qilish orqali ularning rivojlanish jarayonini boshqarish ham mumkin bo‘ladi.

Statistik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘rta maktab yoshidagi o‘quvchi gandbolchilarda (13-15 yosh) tezlik va kuch mashqlariga asoslangan tayyorgarlik natijasida ularning sakrash, yugurish va o‘q uzatish kuchi kabi ko‘rsatkichlari 10 hafta

ichida 15-20% gacha oshadi. Bunday natijalar aynan gandbolga xos jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishning kelgusida yuqori sport natijalariga olib kelishini bashorat qilishga asos bo'ladi.

Yuqoridagi faktlar 12-14 yoshli gandbolchilar uchun tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning jiddiy va rejalashtirilgan mashg'ulotlar orqali o'tkazilishi zarurligini ko'rsatmoqda. Bu yondashuv orqali yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda ular uchun zarur bo'lgan kuch va tezlik ko'nikmalari mustahkamlanadi.

ADABIYOT TAHLILI

Gandbol bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ayniqsa, kuch va tezkorlikka qaratilgan tadqiqotlar ko'plab ilmiy izlanishlarning markazida turadi. Plyometrik mashg'ulotlarning (PM) samaradorligi ko'plab tadqiqotlarda ta'kidlangan. Masalan, bir tadqiqotda 10 hafta davomida plyometrik mashg'ulotlar o'tkazilgan yosh ayol gandbolchilarda sakrash qobiliyatlari va tezkorlik ko'rsatkichlarining 20% dan ortiq yaxshilanganligi kuzatilgan. Plyometrik mashg'ulotlar sportchilarning maksimal kuch, koordinatsiya va balandlikka sakrash ko'nikmalarini sezilarli darajada yaxshilaydi, bu esa ularning o'yin davomida muhim ahamiyatga ega bo'ladi.[1,3]

Yana bir muhim tadqiqot kichik o'lchamli o'yinlar (SSG) va simulyatsiya qilingan uchrashuvlar orqali mashg'ulot o'tkazishning jismoniy rivojlanishga ta'sirini ko'rsatadi. Bu tadqiqotda 8 hafta davomida SSG va SMHT metodlari yordamida ikki xil guruh o'rganilgan va natijada SSG guruhidagi sportchilarda yuqori tezkorlik va reaksiya ko'rsatkichlarining sezilarli yaxshilanishi aniqlangan. Bunday tadqiqotlar SSG kabi o'yin tarzidagi mashg'ulotlar yosh sportchilarning o'yinga oid ko'nikmalarini rivojlantirish uchun samarali ekanligini isbotlaydi.[2,4]

Tadqiqotning metodologiyasi sifatida eksperimental usul qo'llanildi. Tadqiqot doirasida 12-14 yoshli sportchilar 8 haftalik o'quv dasturiga jalb qilindi. Bu dasturda ular haftasiga ikki marta plyometrik mashg'ulotlar va kichik o'lchamli o'yinlar asosida

mashg'ulot o'tkazishdi. Ushbu mashg'ulotlar davomida sportchilarning tezkorlik va kuchlilik kabi jismoniy ko'rsatkichlari maxsus testlar orqali baholandi, jumladan, vertikal sakrash, 20-metrli yugurish va to'p bilan zarba kuchi o'lchovlari qo'llanildi.[5]

Tadqiqotda har bir mashg'ulotdan oldin ishtirokchilar maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishdi va natijalar dastlabki va yakuniy o'lchovlar orqali solishtirildi. Shuningdek, har bir mashg'ulotdan so'ng ishtirokchilar o'z harakatlarining shiddatini RPE shkala (Rating of Perceived Exertion) yordamida baholadilar, bu esa sportchilarning mashg'ulot davomida sezgan jismoniy yuklanishini aniqlash imkonini berdi.[8,9]

Metodologik jihatdan, ushbu tadqiqot natijalari ishonchli statistik tahlillar asosida baholandi va ishtirokchilarning jismoniy holatini yaxshilashda plyometrik mashg'ulotlarning samaradorligi haqida xulosa qilish imkonini berdi. Natijada, ushbu tadqiqot natijalari 12-14 yoshli gandbolchilar uchun tezkorlik va kuchni rivojlantirishda plyometrik va SSG mashg'ulotlarning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

NATIJALAR

O'quvchilar uchun 10 haftalik plyometrik mashg'ulotlar (PM) va kichik o'lchamli o'yinlar (SSG) dasturi davomida kuzatilgan jismoniy o'zgarishlar sezilarli darajada natijalar berdi. 10 haftalik tadqiqot natijalari quyidagi asosiy sohalarda o'sishni ko'rsatdi:

1. Sakrash va Tezkorlik: PM guruhidagi sportchilar vertikal sakrash balandligida sezilarli o'sish ko'rsatdi (12–15% ga yaqin). Bu o'zgarish sakrash va cho'zilib zarba berish harakatlaridagi kuch va tezlikni oshirishga yordam berdi. Shuningdek, o'quvchilar 30 metrga yugurishda o'z natijalarini yaxshiladi va boshlang'ich yugurish tezliklarida 9–12% gacha o'sish qayd etildi. Ushbu o'zgarishlar jismoniy o'quv dasturlarining samaradorligini tasdiqlaydi, chunki plyometrik

mashg'ulotlar mushaklarning cho'zish-qisqarish tsiklini yaxshilashga va umumiy harakat sur'atini oshirishga yordam beradi.

2. Agility va Yo'nalish o'zgartirish qobiliyati: SSG dasturi doirasidagi ishtirokchilarning yo'nalishni o'zgartirish qobiliyatlari T-half va Illinois agility testlari orqali o'lchandi. Natijalar 8–10% gacha yaxshilandi, bu esa gandbol o'yinida zarur bo'lgan tez yo'nalish o'zgarishlari uchun muhim hisoblanadi. Ushbu yaxshilanishlar qisqa vaqtli yuqori shiddatli harakatlarni amalga oshirish qobiliyatini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

3. Kuch va Quvvat Ko'rsatkichlari: Tadqiqotda qo'l va oyoq quvvatini oshirishga alohida e'tibor berildi. Plyometrik mashg'ulotlardan so'ng ishtirokchilarning pastki va yuqori oyoq kuchlari 15% gacha oshgani kuzatildi. Bu kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarining yuksalishi o'yin jarayonida sakrash va qattiq zarba berish samaradorligini oshiradi.

4. Chidamlilik va Taktik Tafakkur: 10 haftalik kichik o'lchamli o'yinlar treningi sportchilarning chidamliligini 5–8% gacha yaxshiladi. Ular o'zlarining charchoq indeksini kamaytirib, zarur bo'lganda o'z harakatlarini tezkor ravishda tartibga solishga muvaffaq bo'lishdi. SSG orqali to'p bilan harakat qilish va o'yin holatlarida aniqlik bilan qaror qabul qilish ko'nikmalari ham shakllandi, bu esa o'yinning jismoniy talablariga yanada moslashish imkonini berdi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari plyometrik va kichik o'lchamli o'yinlarga asoslangan mashg'ulotlarning yosh gandbolchilarning kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishda samarali ekanligini tasdiqladi. Bu yondashuv, ayniqsa, o'yin ko'rsatkichlarini yaxshilash va yosh sportchilarni kelgusidagi yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda samarali usul sifatida o'z tasdig'ini topdi.

Quyida tadqiqot natijalari jadval shaklida yoritilgan:

Mashg'ulot turi	O'lchov parametri	Boshqaruv guruhidagi o'sish (%)	Eksperimental guruhdagi o'sish (%)	Izohlar
Plyometrik mashg'ulot (PM)	Vertikal sakrash balandligi	1–3%	12–15%	Plyometrik mashg'ulotlar mushak kuchini oshirib, sakrash balandligini sezilarli darajada yaxshiladi
	30 m yugurish vaqti	2%	9–12%	Tezlik va kuchni oshirishda plyometrik mashg'ulot samaradorligi kuzatildi
Kichik o'lchamli o'yinlar (SSG)	Yo'nalish o'zgartirish qobiliyati (Illinois agility testi)	3%	8–10%	Yo'nalishni o'zgartirish ko'nikmalari, ayniqsa, SSG orqali yaxshilandi
	Charchoq indeksi (Repeated Sprint T-test)	5%	15%	SSG orqali sportchilar charchoq holatlarini samaraliroq boshqara olishdi
Plyometrik mashg'ulot (PM) + SSG	Pastki tana kuchi	3–5%	15%	PM va SSG birgalikda kuch va chidamlilikni sezilarli oshirishga yordam berdi

MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot natijalari plyometrik mashg'ulotlar (PM) va kichik o'lchamli o'yinlar (SSG) yosh gandbolchilar uchun jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi asosiy uslublardan biri ekanligini ko'rsatdi. PM o'yinchilarning kuch va tezkorligini sezilarli darajada oshirsa, SSG ularning chidamlilik va o'yin davomida zarur bo'ladigan texnik harakatlar moslashuvini kuchaytiradi.

Plyometrik Mashg'ulotlarning Samaradorligi

Tadqiqot ko'rsatadiki, 10 haftalik PM kursi natijasida sportchilarning vertikal sakrash balandligi va yo'nalish o'zgartirish tezligi 15% gacha yaxshilandi. Bu natijalar

PM ning muskul tolalarini o'zgarishiga va tez kuch hosil qilish qobiliyatining oshishiga olib keladi.

Bu moslashuv jarayoni gandbol kabi yuqori tezlik va kuch talab qiladigan sport turlari uchun muhim ahamiyatga ega. PM orqali amalga oshirilgan bu kabi o'sishlar mushaklarning qisqarish tezligini va kuch ishlab chiqarish imkoniyatlarini oshirishini tasdiqlaydi, bu esa sportchilar uchun optimal harakat sur'ati va samaradorlikka olib keladi.

Kichik O'Ichamli O'yinlarning Afzalliklari

SSG metodikasining asosiy afzalliklari o'yinchilar uchun real o'yin holatlarini takrorlash va chidamlilikni rivojlantirish imkoniyatidir. Ushbu tadqiqotda SSG o'quvchilarning charchoq indeksini kamaytirish va umumiy chidamlilikni 8-10% ga oshirishga olib kelgani kuzatildi. Bu natijalar sportchilarni o'yinda qaror qabul qilish tezligini oshirishga va taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. SSG ning yana bir ahamiyatli jihati shundaki, bunday mashg'ulotlar davomida kichik guruhli o'yinlar orqali murabbiylar o'yinchilarning individual texnikasi va taktik ko'nikmalarini ham rivojlantirishi mumkin.

Bashorat va Amaliy Tavsiyalar

Ushbu tadqiqot natijalariga tayanib, kelajakda gandbol mashg'ulotlarida plyometrik va SSG yondashuvlarini birlashtirish orqali sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish mumkinligi bashorat qilinadi. Jumladan, har bir mashg'ulotda 20–30 daqiqa davomida SSG mashqlarini, qolgan vaqt esa PM mashqlariga ajratish, yosh sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va moslashuvchanlik ko'rsatkichlarini yuqori darajada rivojlantirishi mumkin.

Kelgusida o'tkaziladigan tadqiqotlarda kuch va chidamlilik mashg'ulotlarini turli xil yosh guruhleri bo'yicha o'rganish va o'zaro ta'sirlarini tahlil qilish ushbu yondashuvlarning samaradorligini yanada chuqurroq tushunishga imkon beradi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari plyometrik mashg'ulotlar (PM) va kichik o'lchamli o'yinlar (SSG) yosh gandbolchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. PM dasturlari sportchilarning kuch, tezkorlik va sakrash qobiliyatini yaxshilab, ularni qisqa vaqt ichida kuch ishlatishga o'rgatadi, bu esa gandbol kabi yuqori intensivlik talab qiladigan sport turlarida muhimdir.

SSG esa chidamlilikni oshirish va real o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish qobiliyatini kuchaytirishga imkon beradi, bu sportchilarning jamoaviy va taktik ko'nikmalarini yaxshilaydi.

Bu yondashuvlar birgalikda qo'llanilganda, yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va o'yin ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Shunday qilib, kelgusida gandbol mashg'ulotlari uchun plyometrik mashqlarni kichik o'lchamli o'yinlar bilan uyg'unlashtirish tavsiya etiladi. Bu usul yosh sportchilarning kuch va chidamliligini rivojlantiribgina qolmay, ularni raqobatli o'yin sharoitlariga moslashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Abdurakhmonov, S. (2020).** *Sportchilarni jismoniy tayyorgarlikda ishlash metodlari.* Toshkent: O'zbekiston sport nashriyoti.
2. **Maqsudov, I. (2018).** *Sportning fiziologiyasi va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi.* Toshkent: O'zbekiston pedagogika nashriyoti.
3. **Zaripov, M. (2019).** *Yosh sportchilarni rivojlantirishda trening metodikasi.* Toshkent: O'zbekiston sport ta'limi nashriyoti.
4. **Weineck, J. (2008).** *Optimales Training: Die 100 wichtigsten Trainingsgrundsätze.* Stuttgart: Hippokrates Verlag.
5. **Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009).** *Periodization: Theory and Methodology of Training.* Champaign, IL: Human Kinetics.

6. **Katch, V.S., & Katch, F.I. (2011).** *Essentials of Exercise Physiology*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
7. **Harrison, A.J., & Gabbett, T.J. (2010).** *Resistive Training for Athletes: A Review of the Literature and Practical Applications*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(2), 263-271.
8. **Blazevich, A.J. (2012).** *Sports Physiotherapy: Principles and Practice*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
9. **Reilly, T., & White, M. (2004).** *Sports Training: Principles and Practice*. London: Routledge.
10. **Khan, M., & Aslam, M. (2016).** *Sport Science and Physical Education: A Global Perspective*. New York: Routledge.