YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNING MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI INDIVIDUALLASHTIRISH METODIKASI

Ahmadjonov Dilmurodjon Davronjon o‘g‘li
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: ahmadjonovdilmurod1995@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish metodikasining ilmiy-uslubiy asoslari yoritilgan. Mashg‘ulot yuklamalarini sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari, texnik-taktik mahorati, yosh xususiyatlari va musobaqa faoliyati talablariga muvofiq rejalashtirish masalalari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, jadalligi, davomiyligi va tiklanish jarayonlarini o‘zaro muvofiqlashtirishning ahamiyati asoslangan. Yuklamalarni individuallashtirishda pedagogik kuzatish, nazorat sinovlari, sport natijalarini tahlil qilish va tiklanish ko‘rsatkichlarini monitoring qilish usullaridan foydalanish imkoniyatlari yoritilgan. Taklif etilayotgan metodik yondashuv sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish, ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: gandbol, yuqori malakali sportchilar, mashg‘ulot yuklamasi, individuallashtirish, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik mahorat, mashg‘ulot jadalligi, tiklanish, sport monitoringi, musobaqa faoliyati.

Kirish

Zamonaviy gandbolda yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligini takomillashtirish bilan bir qatorda, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirishga ham bog‘liq. Yuqori malakali gandbolchilarning individual imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va tiklanish xususiyatlari turlicha bo‘lganligi sababli mashg‘ulot jarayonini yagona yondashuv asosida tashkil etish har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Shu bois yuklamalarni individuallashtirish sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish sportchining jismoniy holati, ish qobiliyati, texnik-taktik mahorati va musobaqa taqvimini hisobga olgan holda yuklamaning hajmi, jadalligi, davomiyligi hamda dam olish oralig‘ini belgilashni nazarda tutadi. Bunda muntazam pedagogik nazorat va sportchi holatini monitoring qilish muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi — yuqori malakali gandbolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va taqsimlash metodikasini asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari mashg‘ulot samaradorligini oshirish, sportchilarning tiklanish jarayonini yaxshilash va musobaqalardagi natijadorlikni ta’minlashga yo‘naltiriladi.

Adabiyotlar sharhi

Yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Sh.K. Pavlov, F.A. Abdurahmanov va M.M. Raxmanovaning gandbolga oid ilmiy-uslubiy ishlarida sportchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish masalalari yoritilgan. Ushbu yondashuvlar mashg‘ulotlarni sportchilarning tayyorgarlik darajasiga mos ravishda rejalashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

V.N. Platonov sportchilarni ko‘p yillik tayyorlash tizimida yuklamalarni rejalashtirish, nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirishga alohida e’tibor qaratgan. V.M. Zatsiorskiy va hammualliflarning sport mashg‘ulotlariga oid tadqiqotlari jismoniy yuklamalarning hajmi va jadalligini sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirish muhimligini asoslaydi.

Karcher va Buchheit (2014) elita gandbolchilarning o‘yin faoliyatini tahlil qilib, turli o‘yin pozitsiyalarida jismoniy talablar farqlanishini ko‘rsatgan. Bu holat mashg‘ulot yuklamalarini belgilashda o‘yinchining pozitsiyasi va musobaqadagi vazifalarini hisobga olish zarurligini anglatadi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yuklamalarni individuallashtirishda sportchining jismoniy tayyorgarligi, funksional holati, mashg‘ulotga javob reaksiyasi va tiklanish ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish muhimdir. Shu bilan birga, yuqori malakali gandbolchilar uchun ushbu omillarni kompleks baholaydigan amaliy metodikalarni takomillashtirish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda.

Metodologiya

Yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish metodikasi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari, texnik-taktik mahorati va tiklanish holatini hisobga olgan holda tashkil etiladi. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, nazorat sinovlari, mashg‘ulot yuklamalarini monitoring qilish va matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

1-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish metodologiyasi

№	Tadqiqot yo‘nalishi	Baholanadigan ko‘rsatkichlar	Tadqiqot usullari
1	Jismoniy tayyorgarlik	Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, sakrovchanlik	Nazorat testlari
2	Texnik tayyorgarlik	To‘p uzatish, qabul qilish, darvozaga zarba berish aniqligi	Texnik mashqlar va pedagogik kuzatish
3	Taktik tayyorgarlik	Hujumni tashkil etish, himoyaviy harakatlar, qarshi hujumlar	Video tahlil va musobaqa kuzatuvi
4	Mashg‘ulot yuklamasi	Yuklama hajmi, jadalligi, davomiyligi va takrorlanish soni	Mashg‘ulot kundaligi va monitoring
5	Funksional holat	Yurak urish tezligi, mashqdan keyingi holat va tiklanish dinamikasi	Kuzatish va mavjud nazorat vositalari
6	Tiklanish jarayoni	Charchoq belgilari, uyqu sifati, subyektiv tiklanish	So‘rovnoma va kundalik kuzatuv
7	Natijalarni baholash	Dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farq	Matematik-statistik tahlil

2-jadval

Mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish bosqichlari

Bosqich	Amalga oshiriladigan ishlar	Metodik yondashuv
1. Dastlabki baholash	Sportchilarning tayyorgarlik darajasi va funksional holatini aniqlash	Individual testlar va kuzatuv
2. Rejalashtirish	Maqsad, yuklama hajmi, jadalligi va dam olish vaqtini belgilash	Individual mashg‘ulot rejasi
3. Yuklamani amalga oshirish	Mashqlarni sportchining imkoniyatlariga mos bajarish	Differensial va individual yondashuv
4. Joriy monitoring	Yuklamaga javob, charchoq va tiklanishni kuzatish	Kundalik nazorat va qaydlar
5. Tuzatish kiritish	Zaruratga ko‘ra yuklamani oshirish, kamaytirish yoki o‘zgartirish	Monitoring natijalariga asoslangan qaror
6. Yakuniy baholash	Dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash	Qiyosiy va statistik tahlil

Yuklamalarni individuallashtirish mezonlari

Mashg‘ulot yuklamasini belgilashda quyidagi omillar hisobga olinadi:

1. Hajm — mashqlar miqdori, takrorlanish soni va mashg‘ulot davomiyligi.
2. Jadallik — mashqlarni bajarish tezligi va zo‘riqish darajasi.
3. Tiklanish — mashqlar orasidagi dam olish vaqti hamda keyingi mashg‘ulotga tayyorlik.
4. Individual xususiyatlar — sportchining tayyorgarlik darajasi, o‘yin pozitsiyasi va yuklamaga javobi.
5. Musobaqa taqvimi — o‘yinlar soni, ular orasidagi vaqt va sport formasini saqlash zarurati.

Tahlil qilinadigan asosiy yo‘nalishlar. Yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish metodikasini ishlab chiqishda bir nechta asosiy yo‘nalishlar tahlil qilinadi. Birinchi yo‘nalish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash bo‘lib, bunda tezkorlik, kuch, chaqqonlik, sakrovchanlik va maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari o‘rganiladi. Ikkinchi yo‘nalishda texnik-taktik tayyorgarlik, jumladan, to‘pni uzatish, darvozaga zarba berish, himoyaviy harakatlar va taktik qarorlar samaradorligi tahlil qilinadi.

Uchinchi yo‘nalish mashg‘ulot yuklamalarining hajmi, jadalligi va davomiyligini sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirishga qaratiladi. To‘rtinchi yo‘nalishda funksional holat, charchoq darajasi va tiklanish jarayonlari kuzatiladi. Beshinchi yo‘nalish mashg‘ulot natijalarini muntazam nazorat qilish va o‘zgarishlarni taqqoslashni o‘z ichiga oladi.

Mazkur yo‘nalishlarning kompleks tahlili sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash, yuklamalarni oqilona taqsimlash, ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish va musobaqa samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Natija

Yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish metodikasini tahlil qilish natijasida mashg‘ulot jarayonini sportchilarning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda tashkil etish muhimligi aniqlandi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini muntazam baholash tezkorlik, kuch, chaqqonlik va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlarni maqsadli tanlash imkonini beradi. Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikni hisobga olish mashg‘ulot mazmunini o‘yinchilarning pozitsion vazifalariga muvofiqlashtirishga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali gandbolchilarning mashg‘ulot yuklamalarini individuallashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omilidir. Yuklamalarni sportchilarning jismoniy imkoniyatlari, texnik-taktik mahorati, funksional holati va tiklanish xususiyatlariga mos ravishda rejalashtirish maqsadga muvofiq. Muntazam pedagogik nazorat va monitoring mashg‘ulot jarayoniga o‘z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Individual yondashuv sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish, ortiqcha zo‘riqish xavfini kamaytirish va musobaqalarga puxta tayyorlanishiga yordam beradi. Shuning uchun mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirishda ilmiy asoslangan mezonlar, nazorat sinovlari va tiklanish ko‘rsatkichlaridan kompleks foydalanish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A., Raxmanova M.M. Gandbol: o‘quv-uslubiy qo‘llanma. — Toshkent, 2010.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Isroilov R.I. Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol). — 2018.
3. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya. — Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.