O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 15.01.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
С.Р. ДАВЛЕТМУРАТОВ[1]
[1]Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
город Чирчик, Узбекистан

МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Аннотация

В работе автором преследуется цель, выявить взаимосвязь оптимальности параметров тренировочных нагрузок с эффективностью повышение физических качеств в процессе годичного цикла. В результате использованной автором тренировочных программ существенно повышены показатели соревновательной деятельности.

Ключевые слова: подготовительный период, тренировочные нагрузки и упражнения, соревновательная деятельность, эффективность, двигательная активность.

Annotation

Муаллифнинг мақсади ўқув юкламаларнинг оптимал параметрлари ва йиллик цикл давомида жисмоний сифатларни яхшилаш самарадорлиги ўртасидаги боғлиқликни аниқлашдир. Муаллиф томонидан қўлланилган ўқув дастурлари натижасида мусобақа фаолият кўрсаткичлари сезиларли даражада ошди.

Калит сўзлар: тайёргарлик даври, машғулот юкламалари ва машқлар, мусобақа фаолияти, самарадорлик, восита фаолияти.

The author's goal is to reveal the relationship between the optimality of training load parameters and the effectiveness of improving physical qualities during the annual cycle. As a result of the training programs used by the author the indicators of competitive activity are significantly increased.

Key words: preparatory period, training loads and exercises, competitive activity, efficiency, motor activity.

Актуальность. В современной литературе существует ряд работ, посвященных изучению методики совершенствования выносливости квалифицированных спортсменов. Однако эти работы посвящены в основном у спортсменов в циклических видах спорта [1].

Относительно развития двигательных качеств понятие «методика» означает рациональное применение соответствующих физических упражнений (средств) и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной задачи в отдельном занятии, системе смежных занятий [8].

Цель исследования – повысить уровень выносливости за счет предложенной программы для футболистов высокой квалификации.

Методы. Анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; математико-статистический анализ.

Результаты. При разработке экспериментальной методики повышения выносливости у футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки учитывались следующие обязательные компоненты: задачи методики, наиболее эффективные средства и методы повышения выносливости, параметры неспецифических нагрузок.

В игровых видах спорта по настоящее время существует объективное противоречие между кратковременностью периода фундаментальной подготовки (3–3,5 месяца) и длительностью этапа реализации накопленного функционального потенциала в условиях соревнований (9 месяца). В то же время в футболе период сохранения рационального уровня подготовленности игроков не превышает 40–50 дней, поэтому существует необходимость детального планирования физической нагрузки в подготовительном периоде и в межигровых циклах на этапах соревновательного периода [2]. Таким образом, непродолжительный период фундаментальной подготовки и необходимость повышения и удержания выносливости на высоком уровне на этапах макроцикла остается одной из сложных и пока недостаточно изученных проблем в теории и методики футбола.

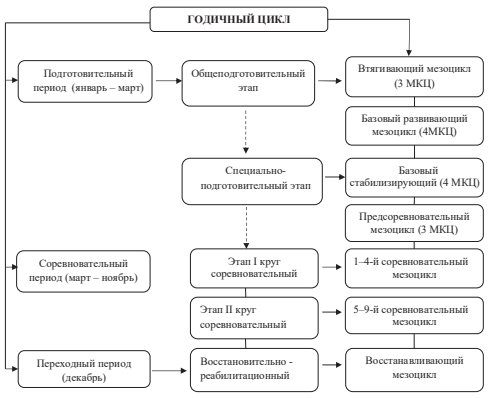


Рисунок 1 – Блок-схема годичного цикла тренировки футбольной команды супер лиги

Разработка экспериментальной методики повышения выносливости в годичном цикле футболистов высокой квалификации.

Продолжительность подготовительного периода в футбольной команде супер лиги составила 3-3,5 месяца. Соревновательный период футболистов высокой квалификации составил 9 месяца (рисунок 1).

Общая продолжительность подготовительного периода годичного цикла футбольной команды

«Согдиана», длившегося с января по март 2024 г., составила 104 дня, в течение которых было проведено 122 тренировочных занятия. Структуру данного периода определили 4 мезоцикла следующих типов: втягивающий, базовый развивающий, базовый стабилизирующий и предсоревновательный.

Соревновательный период исследуемой команды продолжался 9 месяца в течение которых футболистами было проведено 221 тренировочных занятия, а также 26 официальных матчей чемпионата Республики Узбекистан в высшей лиге.

Содержание экспериментальной методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки основывалось на научном анализе литературы, результатах исследований пульсовых режимов соревновательной деятельности футболистов и экспериментально установленных параметрах объема и интенсивности неспецифических нагрузок.

Целенаправленное повышение выносливости футболистов в макроцикле предполагало конкретизацию задач для каждого этапа годичного цикла подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Задачи методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации на этапах годичного цикла тренировки

Период подготовки	Этап	Задачи
Подготовительный	Обще-подготовительный	- восстановление аэробных возможностей; - повышение экстенсивной и интенсивной общей выносливости (повышение аэробной емкости и мощности)
	Специально-подготовительный	- повышение скоростной дистанционной выносливости (повышение максимальной аэробной мощности, гликолитической емкости и мощности); - совершенствование интенсивной общей выносливости (аэробной мощности)
	Предсоревновательный	- повышение спринтерской выносливости (повышение алактатной анаэробной емкости и мощности); - совершенствование скоростной дистанционной выносливости (максимальной аэробной мощности)
Соревновательный	Этап I и II кругов	- повышение интенсивной, скоростной дистанционной и спринтерской выносливости (повышение аэробной мощности, гликолитической мощности и емкости, алактатной мощности и емкости) - комплексное совершенствование интенсивной, скоростной дистанционной и спринтерской выносливости (совершенствование аэробной мощности, гликолитической мощности и емкости, алактатной мощности и емкости)
Переходный	Восстановительно-реабилитационный	- поддержание экстенсивной общей выносливости

Специализированные средства тренировки в футболе оказывают комплексное воздействие на развитие всех двигательных качеств. Определить истинную направленность специализированных упражнений очень трудно, так как их состав и структура выполнения не умещаются в рамках правил нормирования нагрузок. В то же время избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в режиме, обеспечивающем реакции узкого круга функциональных систем [6]. Поэтому в нашем исследовании с целью повышения выносливости использовались неспециализированные упражнения циклического характера. Их достоинство – возможность дозировать интенсивность и продолжительность нагрузки в строгом соответствии с уровнем физической подготовленности занимающихся. Наиболее специфичным и сходным по структуре движения средством в игровых видах спорта является – бег.

Для повышения аэробных возможностей успешно используются непрерывный и интервальный методы, однако научные исследования показывают большую эффективность последнего при его использовании спортсменами высокой квалификации. Выполнение упражнений интервальным методом позволяет строго дозировать тренировочные задания по продолжительности и интенсивности рабочих фаз, характеру и длительности интервала отдыха, обеспечивая наиболее быстрый прирост аэробной и анаэробной выносливости [5].

Основная сложность при применении интервального метода у -футболистов заключается в правильном подборе эффективных сочетаний нагрузки и отдыха. В научно-методической литературе имеются лишь общие рекомендации относительно параметров нагрузок, направленных на развитие общей выносливости, с применением интервального метода. Учитывая вышеизложенное, мы использовали интервальный метод выполнения неспецифических беговых нагрузок для повышения экстенсивной общей, интенсивной общей, скоростной дистанционной и спринтерской выносливости футболистов [7].

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Для различных видов спорта доказана эффективность дифференцированного подхода, основанного на разработке такой технологии тренировочного процесса, которая позволяла бы спортсменам с различным набором индивидуальных свойств и способностей с высокой долей вероятности добиваться запланированного эффекта [9].

Исходя из задач этапов макроцикла, выявленной структуры выносливости соревновательной деятельности футболистов, норм физических нагрузок и исходного физического состояния спортсменов была обоснована методика повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки (таблица 2).

Таблица 2

Методика повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки

Период	Этап	Мезоцикл	МКЦ	Содержание		
				Интенсивность, % МАС	**Объем бегового упражнения**	**Кол-во упр. в МКЦ**
Подготовительный	Общеподготовительный	Втягивающий (3 микроцикла)	1	70	3 отрезка по 20 мин	3
			2	72	3 отрезка по 15 мин	2
				74	3 отрезка по 14 мин	2
			3	76	3 отрезка по 12 мин	3
		Базовый развивающий (4 микроцикла)	4–5	78	4 отрезка по 10 мин	2
				80	5 отрезков по 8 мин	2
				82	5 отрезков по 6 мин	2
			6–7	84	6 отрезков по 5 мин	2
				86	7 отрезков по 4 мин	2
				88	7 отрезков по 3 мин	2
	Специально-подготовительный	Базовый стабилизирующий (4 микроцикла)	8–9	105	10 с // 20 с	2
				105	15 с // 30 с	2
				110	15 с // 20 с	2
			10–11	115	15 с // 20 с	2
				115	15 с // 15 с	2
				120	10 с //10 с	2
		Предсоревновательный (3 микроцикла)	12–13	125	5 с // 15 с	2
				125	5 с // 15с	2
				130	5 с // 25 с	2
			14	130	5 с // 25 с	1
Соревновательный	Этап I кругов	Соревновательный (18 микроциклов)	1	84	6 отрезков по 5 мин	1
			2	115	15 с // 15 с	1
			3	125	5 с // 15 с	1
			4	82	5 отрезков по 6 мин	1
	Этап II круга	Соревновательный (18 микроциклов)	1	80	5 отрезков по 8 мин	1
			2	105	10 с // 20 с	1
			3	125	5 с // 25 с	1
			4	72	3 отрезка по 12 мин	1
Переходный	Восстановительно-реабилитационный			60–65 % МАС		

Эффективность управления тренировочным процессом подготовки спортсменов во многом определяется рациональным распределением разнонаправленных тренировочных нагрузок на протяжении спортивного сезона.

Наиболее существенный и объективный фактор воздействия упражнения на организм спортсмена представляет собой взаимодействие процессов утомления и восстановления, а также взаимосвязь тренировочных эффектов физической нагрузки различной преимущественной направленности.

При распределении упражнений, направленных на повышение выносливости у футболистов в годичном цикле, нами было учтено, что, по результатам научных исследований [8], восстановление после анаэробных алактатных (скоростно-силовых) нагрузок происходит в течение 3–8 часов и они могут использоваться почти ежедневно. После анаэробных гликолитических нагрузок – 48–72 часа, а частота их применения должна составлять 2–3 раза в неделю. Однако использование таких нагрузок более 9 недель снижает уровень функциональных возможностей организма, что естественно ограничивает их применение в соревновательном

периоде футболистов. После длительной работы аэробного характера восстановление происходит в течении 24–36 часов, такие упражнения могут быть использованы 1 – 3 раза в неделю.

Кроме того, при разработке экспериментальных микроциклов нами учитывались взаимодействия срочных тренировочных эффектов упражнений различной направленности как в микроцикле, так и в отдельном занятии. Установлено, что эффект упражнений анаэробной гликолитической направленности заметно усиливается, если им предшествует алактатная работа, и существенно снижается после аэробной нагрузки, отрицательный эффект дает сочетание гликолитической и смешанной нагрузок [10].

Если говорить о педагогической направленности тренировочных средств, то после упражнений скоростного и скоростно-силового характера было возможно применение упражнений на выносливость. Поскольку в нашем исследовании выносливость развивалась интервальным методом, способствующим мобилизации гликолиза, после таких упражнений скоростную работу не планировали [3].

Показано, что при совершенствовании выносливости в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации целесообразно использовать однонаправленные тренировочные воздействия [4]. Хотя даже в этом случае продолжительность отставленного тренировочного эффекта нагрузок, выполненных в подготовительном периоде, сохраняется не более 26 – 30 дней после его окончания. Впоследствии динамика подготовленности игроков определяется содержанием тренировочного процесса в межигровых циклах соревновательного периода и напряженностью официальных матчей.

В то же время структура и содержание нагрузок микроциклов соревновательного периода во многом определяется временным интервалом между календарными встречами, учетом скорости протекания восстановительных процессов и рационального взаимодействия срочных тренировочных эффектов разнонаправленных физических нагрузок.

Выводы. В экспериментальных межигровых циклах соревновательного периода исследуемой команды (диапазон колебаний между официальными матчами находился в пределах 6–8 дней) ставились краткосрочные задачи, направленные на достижение пика спортивной формы к каждой календарной встрече.

Для повышения различных видов выносливости футболистов высокой квалификации в соответствии с задачами подготовительного и соревновательного периодов применялись специализированные и неспециализированные упражнения в следующих объемах: общеподготовительный этап (втягивающий) – специализированные – 30 %, неспециализированные – 70%; общеподготовительный этап (базовый) – 40 и 60 %; специально-подготовительный (базовый) – 55 и 45 %; предсоревновательный – 70 и 30%; этап I и II кругов соревновательного периода – 70 и 30 %.

В соответствии с задачами периодов и этапов тренировки футболистов соотношение тренировочных неспециализированных нагрузок, направленных на повышение различных видов выносливости, имело значительную вариативность в макроцикле. Так, объем нагрузок, направленных на повышение экстенсивной общей выносливости (нагрузка, направленная на повышение емкости аэробных процессов), преобладал во втягивающем мезоцикле общеподготовительного этапа подготовительного периода (70 %). На базовом развивающем этапе превалировали физические нагрузки большой мощности (42 %), хотя и значительным осталось применение на данном этапе упражнений в умеренной зоне мощности (18 %). Применение нагрузок, направленных на повышение скоростной дистанционной и спринтерской выносливости за счет избирательных однонаправленных неспецифических упражнений субмаксимальной и максимальной мощности, на общеподготовительном этапе не планировалось.

На специальном этапе подготовительного периода превалировали физические нагрузки, направленные на повышение скоростной дистанционной выносливости (базовый стабилизирующий мезоцикл – 38 %) и спринтерской выносливости (предсоревновательный мезоцикл – 30 %).

На этапе I и II кругов соревновательного периода распределение легкоатлетических упражнений, направленных на поддержание выносливости футболистов, было следующим: экстенсивная общая – 3 %; интенсивная общая – 7 %; скоростная дистанционная – 4 %; спринтерская – 6 %.

Литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арсели, Р.Канова. – М. : Терра-Спорт, 2000 – 71 с.
2. Букуев, М.О. Методика этапного планирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.О. Букуев. – М., 1988. – 24 с.
3. Волков, Н.И. Эргометрический анализ в спорте: проблемы и перспективы / Н.И.Волков, О.И. Попов // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 1. – С. 64–71.
4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
5. Давлетмуратов С.Р. Теория и методика футбола. – Т.: «Инновацион ривожланиш нашриёт-матбаа уйи», 2020, 216 стр.
6. Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. – М. : «Человек», «Олимпия», 2008. – 240 с.
7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов

в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

8. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. -Тропникова Д.В. Повышение выносливости футболисток высокой квалификации в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Тропникова – Минск, 2014. – 24 с.

9. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации: Теоретико-методические аспекты. – М.: МГИЦ, 1998. – 290 с.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), доцент
Р.И. ИСРОИЛОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУДУДИЙ ҲУЖУМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье изучены современные инновационные средства, направленные на повышение эффективности территориальной атаки квалифицированных гандболистов на соревнованиях, а в ходе исследования эти средства были апробированы на гандболистах экспериментальной группы, а также результаты научно обоснованных исследований. выделены.

Ключевые слова: *профессиональный, талантливый, координация, атака, защита, роль, инструмент, модель, личность, конкуренция, инновации, прием, динамика.*

Annotation

Ушбу мақолада мусобақа фаолиятида малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини оширишга қаратилган замонавий инновацион воситалари ўрганилган ва ушбу воситалар тадқиқот давомида тажриба гуруҳи гандболчиларида синовдан ўтказилган ҳамда илмий асосланган тадқиқот натижалари ёритилган.

Калит сўзлар: *профессионал, истеъдодли, координация, ҳужум, ҳимоя, амплуа, восита, модел, индивидуал, рақобат, инновация, истиқбол, динамика.*

In this article, modern innovative tools aimed at increasing the efficiency of the territorial attack of skilled handball players in the competition are studied, and these tools were tested on the handball players of the experimental group during the research, and the results of scientifically based research are highlighted.

Key words: *Professional, talented, coordinated, attacking, defending, role, tool, model, individual, competitive, innovative, promising, dynamic.*

Кириш. Гандболчиларда ўйин ҳаракатларини бажарилиш муваффақиятлилиги юқори даражада ривожланган визуал (кўриш) идрок этишга асосланади. Бир вақтнинг ўзида тўп, рақиб ўйинчи ва шериклар ҳаракатини кўра олиш қобилияти мураккаб ўйин вазиятларида тезда мўлжал олишга имкон беради. Шунинг учун ўйинчиларда периферик кўриш даражаси юқори бўлиши зарур. Бундан ташқари, ўйинчилар ўйин жараёнида объектлар (ўйинчилар, дарвозалар, тўп) орасидаги масофани аниқ идрок этишлари жуда муҳим ҳисобланади. Бунинг учун гандболчи маълум тактик вазифани ҳал этаётган пайтда ва унга тўпни учиш йўналиши ва шерик ҳаракати тезлиги мувофиқлигини аниқлаш зарур бўлган ҳолатлардаги тўп узатишни бажаришда куч ва муҳит орасидаги фарқланиш аниқлигини тезда англаш учун фавқулотда муҳим бўлган чуқур кўриш зарур [1, 6].

В.Я. Игнатьева олиб борган тадқиқот натижаси шуни кўрсатадики, турли жинс, тасниф, тоифа ва ўйин амплуасига эга гандболчиларда мусобақа ўйинлари вақтидаги ҳаракат фаолияти кўрсаткичларида фарқланиш кузатилди. Ушбу фарқланиш тўпни эгаллаш билан боғлиқ бўлган ўйин усулларида айниқса яққол кўзга ташланади. Ўйинчиларнинг малакаси қанчалик юқори бўлса, ушбу фарқланиш шунчалик аҳамиялидир. Амплуа бўйича гандболчилар махсус тайёргарлик воситаларини моделлаштиришда буни албатта инобатга олиш лозим. Ўйин вақтида ўйинчилар ҳаракатининг миқдорий кўрсаткичлари спортчилар маҳоратидан келиб чиқиб, сезиларли даражада фарқланади, бироқ бир ҳил малакали турли амплуадаги ўйинчиларда ушбу фарқланиш деярли кузатилмайди [4].

Гандболчиларнинг мусобақа ўйинлари узлуксиз, яъни вақт тўхтамаган ҳолатда ўтади. Ўйинлар фақат истисно ҳолатлардагина тўхтатилади. Ҳужумнинг кенг кўламлилиги гандболчиларга кетма-кет ҳаракатларни қўшиб боришга имконият яратади, ҳужумдан ҳимояга ўтиш ва аксинча ҳолатлар узлуксиз ёки камида 45 сониядан кейин ўтказилади. Шунинг учун гандболчи ўйин суръати алмашинувини ўрганиб чиқиш ҳар бир спортчи фаолиятини индивидуал қайд этишда имконсиздек туйилади [5, 9].

Долзарблиги. Бугунги кунда жаҳоннинг кўплаб давлатларида илмий тадқиқотчилар томонидан гандболчиларнинг ўйин самарадорлигига таъсир этувчи омилларни аниқлаш, техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш, спортчиларнинг жисмоний хусусиятлари ва имкониятларини инобатга олиб, ўйин амплуаларидан кенг фойдаланиш, тайёргарлик тизимига комплекс ёндашиш масалалари юзасидан илмий изланишлар олиб борилмоқда. Бу ўз навбатида педагогик, тиббий-биологик, психофизиологик услублардан фойдаланиш асосида гандболчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари самарадорлигини оширишга оид комплекс


UZB













