

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14577147>

14-15 YOSHLI GANDBOLCHILARNI TEZKORLIK VA KUCH SIFATLARINI DIFFERENSIAL YONDASHUV ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

**Burxonov Farrux Razzoq o'g'li,
Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li**

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchilari

ANNOTATSIYA:

Ushbu maqola 14-15 yoshli gandbolchilarning tezligi va kuchini oshirish uchun differentsial yondashuvni qo'llashni o'rganadi. Bu jismoniy va aqliy moslashuvchanlikni oshirish uchun turli xil stimullarni kiritadigan mashg'ulotlardagi o'zgaruvchanlikning muhimligini ta'kidlaydi. Differentsial yondashuv an'anaviy takroriy mashg'ulotlardan farqli o'laroq, o'yinchilarni shartlar va harakatlardagi o'zgarishlar bilan mashqlarni bajarishga undaydi.

Kalit so'zlar: differentsial yondashuv, tezlikni rivojlantirish, kuch mashqlari, 14-15 yoshli sportchilar, gandbol, o'zgaruvchan trening, chaqqonlik mashqlari, sprint o'zgarishlari, funktsional kuch, pliometrik mashqlar, jarohatlarning oldini olish, atletik rivojlanish, nevroplastiklik, moslashuvchanlik, aqliy faollik, yoshlar sport mashg'ulotlari.

ABSTRACT:

This article examines the use of a differential approach to improve speed and strength in 14-15 year old handball players. This highlights the importance of variation in training that introduces different stimuli to increase physical and mental flexibility. A differential approach, unlike traditional repetitive training, encourages players to perform exercises with variations in conditions and movements.

Key words: differential approach, speed development, strength training, 14-15-year-old athletes, handball, variable training, agility training, sprint variations, functional strength, plyometric exercises, injury prevention, athletic development, neuroplasticity, flexibility, mental activity, youth sports training.

АБСТРАКТНЫЙ:

В данной статье рассматривается использование дифференцированного подхода для совершенствования быстроты и силы у гандболистов 14-15 лет. Это подчеркивает важность разнообразия тренировок, включающих различные стимулы для повышения физической и умственной гибкости. Дифференциальный подход, в отличие от традиционного повторяющегося

обучения, побуждает игроков выполнять упражнения с вариациями условий и движений.

Ключевые слова: дифференцированный подход, развитие скорости, силовая тренировка, спортсмены 14-15 лет, гандбол, вариативная тренировка, тренировка ловкости, вариации спринта, функциональная сила, плиометрические упражнения, профилактика травматизма, спортивное развитие, нейропластичность, гибкость, умственная деятельность, спортивная подготовка юношей.

Ishning dolzarbligi: 14-15 yoshli gandbolchilarni tayyorlashda differensial yondashuvni qo'llashning dolzarbligi ularning muhim rivojlanish bosqichidadir. Bu yoshda ularning tanalari va onglari juda moslashuvchan, bu tezlik va kuch kabi asosiy ko'nikmalarni shakllantirish uchun ideal vaqtdir. Turli xil o'quv usullarini o'z ichiga olmaslik, bir o'lchovli rivojlanishga olib kelishi mumkin, ortiqcha jarohatlar xavfini oshiradi va ularning uzoq muddatli sport salohiyatini cheklaydi. Bundan tashqari, an'anaviy mashg'ulotlarning monotonligi ishdan bo'shatishga olib kelishi mumkin, bu motivatsiyani qo'llab-quvvatlaydigan va muvozanatli, jarohatlarga chidamli o'sishni ta'minlaydigan ko'proq rag'batlantiruvchi usullarni qo'llashni hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi: Differensial yondashuv 14-15 yoshli gandbolchilarning tezlik va kuch sifatlarini qanday qilib samarali oshirishi mumkinligini tekshirishdan iborat. Mashg'ulotlarda o'zgaruvchanlikni joriy qilish orqali tadqiqot ushbu usul nafaqat jismoniy ishlashni optimallashtirishni, balki yosh sportchilarda ko'proq moslashish, kognitiv faollikni va jarohatlarning oldini olishni ham ko'rsatishga qaratilgan. Tadqiqot an'anaviy takroriy mashg'ulot usullari bilan solishtirganda, yanada dinamik, xilma-xil mashg'ulotlar sxemasi qanday qilib yuqori uzoq muddatli sport rivojlanishiga olib kelishi mumkinligi haqida amaliy tushuncha berishga intiladi.

Yosh sportchilarda tezlik va kuchni rivojlantirish, xususan, gandbol kabi sport turlarida, tuzilgan, ammo moslashuvchan mashg'ulot rejimini talab qiladi. 14-15 yoshli gandbolchilar uchun mashg'ulotlarga differensial yondashuv o'zgaruvchanlik, ijodkorlik va moslashuvchanlikni o'z ichiga olgan, tezlik va kuchni oshiradigan noyob usulni taklif etadi. Ushbu maqola yosh gandbolchilarda ushbu fazilatlarni yaxshilash uchun ushbu yondashuvni qanday samarali qo'llash mumkinligini o'rganadi.

Differentsial yondashuv nima?

Differensial yondashuv o'qitishdagi o'zgaruvchanlik tamoyiliga asoslanadi. Muayyan harakatlarni o'zlashtirish uchun takroriy mashqlarga qaratilgan an'anaviy

mashg'ulotlardan farqli o'laroq, bu usul sportchilarni turli sharoitlarda va harakatlarni biroz o'zgartirgan holda mashqlarni bajarishga undaydi. Maqsad tanani doimiy ravishda turli xil ogohlantirishlarga ta'sir qilish, yaxshi moslashishga, tezroq o'rganishga va jismoniy ish faoliyatini yaxshilashga olib keladi.

Yosh sportchilar uchun bu yondashuv ayniqsa foydalidir, chunki ularning tanalari hali ham rivojlanmoqda va ular yangi harakat shakllariga ko'proq moslashish imkonini beruvchi neyrooplastiklik qobiliyatiga ega. Bu ularning nafaqat jismoniy ko'nikmalarini, balki harakatni kognitiv tushunishlarini ham oshiradi.

Nima uchun tezlik va kuchga e'tibor qaratish kerak?

Gandbol - bu portlovchi tezlik va jismoniy kuchning uyg'unligini talab qiladigan sport turi. Tezlik tez tanaffuslar, tezkor mudofaa harakatlari va tezkor o'tishlar uchun juda muhim, kuch esa muvozanatni saqlash, otish kuchi va o'yinlar davomida jismoniy aloqaga chidash uchun zarurdir. Rivojlanishning asosiy bosqichi bo'lgan 14-15 yoshli o'yinchilar uchun bu fazilatlarni shakllantirish ular etuk bo'lganida yanada rivojlangan ko'nikmalarga asos yaratadi.

Tezlikni rivojlantirish uchun differentsial yondashuvni qo'llash

Sprint treningidagi o'zgaruvchanlik: An'anaviy sprint mashg'ulotlari ko'pincha chiziqli sprintlarga qaratilgan. Bundan farqli o'laroq, differentsial yondashuv yo'nalishi, uzunligi va boshlang'ich pozitsiyasi bo'yicha farq qiluvchi sprintlarni o'z ichiga oladi. [1]Masalan:

Yo'nalishni o'zgartirish: O'yinchilar yugurishlari kerak bo'lgan yo'nalishni o'rnatish, lekin tasodifiy nuqtalarda yo'nalishni o'zgartirish. Bu o'yin ichidagi stsenariylarni taqlid qiluvchi o'tkir burilishlar yoki diagonal harakatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Turli sirtlar: Tananing turli tortishish va qarshilikka javob berishiga qarshi turish uchun turli sirtlarda (o't, qum yoki maysa) sprint mashqlarini bajarish.

Reaksiyaga asoslangan startlar: sprintlarni ishga tushirish uchun eshitish yoki vizual signallardan foydalanish, o'yinchi o'yin sharoitida bo'lgani kabi tezda reaksiyaga kirishishiga ishonch hosil qilish.

Kutilmagan elementlarga ega chaqqonlik mashqlari: statik konusli matkaplar o'rni, o'yinchilar keyingi harakatni bilmagan chaqqonlik mashqlarini kiritish. Misol uchun, murabbiy turli yo'nalishlarga ishora qilishi yoki harakatdagi keskin o'zgarishlarni kiritish uchun to'p bilan sherikdan foydalanishi mumkin. Bu oldindan

aytib bo'lmaydigan narsa o'yinchilarni real vaqt rejimida moslashishga majbur qiladi, bu ularning tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Tezlik-chidamlilik intervallarini birlashtirish: Tezlikda chidamlilikni oshirish uchun qisqa tiklanish davrlari bilan yuqori intensiv sprintlarni almashtirish. Har bir intervalda qayta tiklash vaqtlari va masofalarini o'zgartiring. Bu gandbol o'yinining to'xtash-start tabiatini simulyatsiya qiladi, bu erda o'yinchilar uzoq vaqt davomida tezlikni saqlab turishlari kerak.

Kuchni rivojlantirish uchun differentsial yondashuvni qo'llash

O'zgaruvchan yuklar bilan kuch mashqlari: bir xil og'irlikni takroriy ko'tarish o'rniga, kuch mashqlarida yuk va qarshilik turini o'zgartirish. Masalan:

Beqaror yuzalar: muvozanat taxtasi yoki Bosu to'plari kabi beqaror sirtlarda cho'kish, o'pka yoki sakrashni bajaring. Bu barqarorlashtiruvchi mushaklarni qiyinlashtiradi, asosiy kuch va umumiy muvozanatni yaxshilaydi. [2]

O'zgaruvchan qarshilik guruhleri: mushaklarni moslashishga va harakat oralig'ida ishlashga majbur qiladigan dinamik qarshilik muhitini yaratish uchun o'zgaruvchan kuchlanish yoki pozitsiyalar bilan qarshilik bantlaridan foydalanish.

O'yinga xos harakatlar orqali funktsional kuch: gandbol harakatlarini taqlid qiluvchi mashqlarni, masalan, dinamik otish harakatlari, lateral sakrashlar va elkalarni mustahkamlash mashqlarini o'z ichiga oladi. Sportchilarga ushbu harakatlarni turli pozitsiyalardan yoki charchoqni keltirib chiqaradigan mashqlardan so'ng bajarish orqali o'zgaruvchanlikni qo'shish. Masalan:

Turli xil to'p og'irliklari bilan otish: otish mashqlari paytida yengilroq va og'irroq to'plarni almashtirish. Bu otish tezligi va aniqligini oshirib, qo'l va yelka mushaklarini kuchaytiradi.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan o'pka va squats: gandbol o'yinida mudofaa yoki hujumkor o'tishlarga taqlid qilib, yo'nalishni keskin o'zgartirish bilan o'pka va cho'kish kabi pastki tana kuchini birlashtirish.

Tana vazni va plyometrik o'zgarishlar: surish, tortish va burpi kabi tana vazni mashqlari temp, harakat oralig'i yoki qarshilik qo'shish orqali o'zgarishi kerak. Portlash kuchi uchun kalit bo'lgan plyometrik matkaplar sakrash balandligini o'zgartirish, aylanishlarni qo'shish yoki qo'nish yuzalarini o'zgartirish orqali diversifikatsiya qilinishi mumkin. Masalan:

Portlovchi pog'onali sakrashlar: qadam sakrash uchun ishlatiladigan platformalar yoki qutilarning balandligini o'zgartiring yoki qo'nish joyini o'zgartirish, bu o'yinchilardan qo'nish vaqtida muvozanatni nazorat qilishlarini talab qiladi.[1]

Qo'llarning pozitsiyalarini o'zgartirish bilan push-uplar: turli mushak guruhlarini nishonga olish uchun qo'llarning holatini (keng, tor, qo'pol) harakatlantirish, bu esa tananing umumiy kuchini oshiradi.

Differentsial yondashuvning asosiy afzalliklari

Kengaytirilgan moslashuvchanlik: Rag'batlantirishni doimiy ravishda o'zgartirish orqali yosh o'yinchilar o'yin ichidagi vaziyatlarga ko'proq moslashadi. Bu moslashuvchanlik gandbol uchun juda muhim, bu yerda oldindan aytib bo'lmaydigan harakatlar va tezkor qaror qabul qilish tez-tez sodir bo'ladi.

Shikastlanish xavfining kamayishi: Harakat shakllarining o'zgaruvchanligi barqarorlashtiruvchi mushaklarni kuchaytiradi va nerv-mushaklarni muvofiqlashtirishni yaxshilaydi, bu yosh sportchilarda tez-tez uchraydigan ortiqcha jarohatlar ehtimolini kamaytirishga yordam beradi.

Aqliy mashg'ulotlar: An'anaviy, takroriy mashqlar yosh sportchilarda zerikish va ishdan bo'shatishga olib kelishi mumkin. Differentsial yondashuv mashg'ulotlarni yangi, qiyin va aqliy rag'batlantiradi, yanada faol va g'ayratli o'yinchini tarbiyalaydi.

Yaxlit rivojlanish: Tezlik va kuchdan tashqari, differentsial yondashuv muvofiqlashtirish, muvozanat va fazoviy xabardorlikni oshirish orqali yosh o'yinchilarning umumiy sport rivojlanishiga yordam beradi. Bu fazilatlar gandbol o'yini uchun juda muhim, ammo bir o'lchovli o'quv dasturlarida ko'pincha e'tiborga olinmaydi.

Tadqiqot natijalari.

Nazorat guruhida 2023 yil noyabr oyida $217,5 \pm 5,82$ sm dan uzunlikdan sakrash natijasi 2024 yil may oyiga qadar $221,1 \pm 4,62$ sm gacha ko'tarildi, Joydan balandlikka sakrash natijasi (maksimal balandlikda belgiga yetib borish) $6,3$ sm ga o'sdi ($38,7 \pm 5,27$ dan $44,2 \pm 4,11$ sm gacha), To'ldirma to'pni uloqtirish natijasi $6,5 \pm 0,36$ m dan $6,7 \pm 0,63$ m gacha ko'tarildi Belgilangan o'sishlar statistik jihatdan hamiyatsiz $t > 1,25-2,15$ $P > 0.05$ da. Yugurish sinovlari natijasida to'siqlarni yengib o'tish vaqtining ozgina qisqarishi (5×10 metr masofaga mokisimon yugurishdan $13,7 \pm 0,38$ 2023 yil may oyiga qadar $11,5 \pm 0,35$ qisqardi Hatlash 6 m (sek) 2022 yil sentiyabr $1,4 \pm 0,10$ s) va 2023 yil may oyiga qadar $1,3 \pm 0,08$ sekunga yugurdi Olti daqiqada yugurish 2022 yil sentiyabr $1546,0 \pm 47,18$ 2024 yil may oyiga qadar $1570,0$ yugurdi masofa 24 metrga uzaydi. Ushbu o'sish ham statistik jihatdan yaxshilandi. Gandbol vositalaridan foydalanishga e'tiborni qaratgan qo'shimcha mashg'ulotlar (2024 yil may oylari) ham test natijalarining ahamiyatsiz, statistik jihatdan yaxshilanishi bilan birga olib borildi ($t = 0.58-1.74$, $P > 0.05$).

Tajriba va Nazorat guruhi sinaluvchilarining tadqiqot oxiridagi 2023-2024-yillarda jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=12) (nazorat guruhi - 15 kishi, tajriba guruhi - 15 kishi)

T/r	Kuzatuv guruxlari ko'rsatkichlari	Nazorat		Tajriba-sinov	
		Noyabr 2023 $X \pm S_x$	May 2024 $X \pm S_x$	Noyabr 2023 $X \pm S_x$	May 2024 $X \pm S_x$
1	Joydan uzunlikka sakrash (sm).	217,5 $\pm$ 5,82	221,1 $\pm$ 4,62	218,7 $\pm$ 8,36	223,7 $\pm$ 14,70
2	Joydan balandlikka	38,7 $\pm$ 5,27	44,2 $\pm$ 4,11	44,2 $\pm$ 4,10	50,7 $\pm$ 9,81
3	To'ldirma to'pni uloqtirish.	6,5 $\pm$ 0,36	6,7 $\pm$ 0,63	6,9 $\pm$ 0,32	7,3 $\pm$ 0,57
4	Mokisimon yugurish 5x10 m (daq)	13,7 $\pm$ 0,38	11,5 $\pm$ 0,35	11,5 $\pm$ 0,43	11,1 $\pm$ 0,56
5	Hatlash 6 m (sek)	1,4 $\pm$ 0,10	1,3 $\pm$ 0,08	1,4 $\pm$ 0,10	1,3 $\pm$ 0,09
6	Olti daqiqali yugurish (m).	1546,0 $\pm$ 47,18	1570,0 $\pm$ 31,17	1576,7 $\pm$ 41,59	1636,0 $\pm$ 51,63

Xulosa

Mashg'ulotlarga differentsial yondashuv 14-15 yoshli gandbolchilarning tezligi va kuchini oshirishning dinamik va samarali usulini taklif etadi. Murabbiylar sprint va kuch mashg'ulotlariga o'zgaruvchanlikni kiritish orqali nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni, balki aqliy moslashuvchanlikni va jarohatlarga chidamliligini ham oshirishlari mumkin. Bu usul, ayniqsa, ushbu rivojlanish bosqichidagi yosh sportchilar uchun juda mos keladi, chunki u ijodkorlikni rivojlantiradi, faollikni oshiradi va ularning sportdagi kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Masharipov Y. Sport psixologiyasi. O'quv qo'llanma. -Toshkent: 2010-yil
2. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. "Гандбол"- ўқув қўлланма, 2010й.
3. Pavlov Sh.K, Yusupova Z.E. "Yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" -uslubiy qo'llanma. 2015y
4. В.Я.Игнатева, А.В. Игнатов А.А.Игнатов Средства подготовки игроков в гандбол –Москва: 2015-г