



International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research

Journal home page:
<https://journal.jbnuu.uz/>



THE NEED TO DEVELOP THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS

Paraxat Bazarbayev¹

Nukus branch of the Institute of Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports

KEYWORDS

Handball, physical preparedness, functional training, endurance, strength, agility, coordination, sports performance, training methodology.

ABSTRACT

This article explores the necessity of developing the physical and functional preparedness of skilled handball players. It highlights the importance of improving endurance, strength, agility, and coordination to enhance athletic performance. The study also examines the physiological aspects that influence handball players' efficiency, emphasizing training methodologies that optimize their overall fitness. By analyzing modern approaches and scientific research, the article provides insights into effective training strategies to ensure the sustainable development of handball players' physical and functional capabilities.

2181-3884/©2025 in Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan.

DOI: 10.5281/zenodo.15095962

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Teacher of the Department of "Theory and Methodology of Physical Education, Sports", Nukus branch of the Institute for Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Education and Sports, Uzbekistan

MALAKALI GANDBOLCHILARNING JISMONIY VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH ZARURIYATI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Gandbol, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, chidamlilik, kuch, chaqqonlik, muvozanat, sport natijalari, mashg'ulot metodikasi.

ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

Maqolada malakali gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish zaruriyati tahlil qilinadi. Sportchilarning chidamlilik, kuch, chaqqonlik va muvozanat qobiliyatlarini oshirish ularning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi. Shuningdek, gandbolchilarning samaradorligini belgilovchi fiziologik omillar va ularni optimallashtirishga yo'naltirilgan zamonaviy mashg'ulot usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali strategiyalar tavsiya etiladi.

KIRISH

Sportchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy va funksional holati muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, gandbol kabi dinamik va jismoniy faollik yuqori bo'lgan sport turlarida sportchilarning chidamlilik, kuch, chaqqonlik va muvozanat qobiliyatlari ularning natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish uchun sportchilar nafaqat texnik va taktik tayyorgarlikka, balki jismoniy hamda funksional rivojlanishga ham katta e'tibor qaratishlari lozim (Bompa & Haff, 2009).

Gandbol sportchilarining jismoniy tayyorgarligi ularning harakat tezligi, portlovchi kuchi, koordinatsiyasi va aerob-anaerob chidamliligini rivojlantirish orqali takomillashtirilishi mumkin. Shuningdek, funksional tayyorgarlikning rivojlanishi muskul va suyak tizimi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlarining optimal faoliyat yuritishini ta'minlaydi (Hoff & Helgerud, 2004). Shu sababli, ilmiy asoslangan mashg'ulot metodikalarini qo'llash sportchilarning maksimal natijalarga erishishiga xizmat qiladi.

Ushbu maqolada malakali gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish zaruriyati, uning sport natijalariga ta'siri hamda zamonaviy mashg'ulot usullari ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari asosida samarali tayyorgarlik strategiyalarini ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ilmiy izlanishlar sportchilar uchun optimal mashg'ulot metodlarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu bo'limda gandbol sportida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, asosiy omillari va zamonaviy yondashuvlari bo'yicha ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinadi.

1. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va uning sport natijalariga ta'siri

Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zatsiorsky (1995) ta'kidlaganidek, sport natijalarini yaxshilash uchun mashg'ulot jarayonida individual

yondashuv va bosqichma-bosqich yuklama oshirilishi lozim. Gandbolchilar uchun tezlik, kuch, chidamlilik va muvozanat muhim ahamiyatga ega bo'lib, ushbu sifatlarning rivojlanishi o'yin jarayonida sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi (Gorostiaga et al., 2006).

Gandbol o'yinchilari tezkorlik bilan reaksiya berish, harakat yo'nalishini o'zgartirish va intensiv yugurish talab qilinadigan sportchilardir. Hasegawa va boshqalar (2018) tadqiqotida gandbolchilarning anaerob kuch va portlovchi tezlik qobiliyatlari ularning o'yin natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Xususan, yuqori tezlikda harakat qilish qobiliyati gandbolchilarning hujum va himoya vaziyatlarida samaradorligini oshiradi.

2. Funksional tayyorgarlik va jismoniy yuklamalarga moslashish

Funksional tayyorgarlik sportchilarning murakkab harakatlarni bajarish qobiliyatini oshirishga, jarohatlardan himoyalashga va jismoniy yuklamalarga samarali moslashishga yordam beradi (Bompa & Haff, 2009). Gandbolchilar uchun funksional tayyorgarlik mushak kuchi, koordinatsiya va reaksiya tezligini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lib, bu sportchilarning mashg'ulot va o'yin jarayonidagi chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Helgerud va Hoff (2004) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda gandbolchilarning funksional tayyorgarligi yurak-qon tomir va mushak-skelet tizimining holatiga qanday ta'sir ko'rsatishi o'rganilgan. Ularning tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, optimal jismoniy tayyorgarlik dasturlarini qo'llash nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Bundan tashqari, funksional tayyorgarlik o'z ichiga plyometrik mashg'ulotlar, stabilizatsiya mashqlari va maxsus reaksiya tezligini oshiruvchi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Rumpf va boshqalar (2016) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, plyometrik mashg'ulotlar gandbolchilarning portlovchi kuch va sakrash qobiliyatini oshirishda samarali ekanligi aniqlangan.

3. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodlari

Jismoniy va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish uchun turli mashg'ulot yondashuvlari mavjud. Misol uchun, periodizatsiyalangan mashg'ulot tizimlari sportchilarning yuklamalarini optimal darajada oshirish va ularning o'sishini ta'minlashga xizmat qiladi (Issurin, 2008).

Ko'pchilik tadqiqotlarda gandbolchilarning tezlik va chidamliligini oshirish uchun yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlari (HIIT) samaradorligi ta'kidlangan. Buchheit va Laursen (2013) tadqiqotida HIIT mashg'ulotlarining anaerob va aerob quvvat ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Bu metod gandbolchilarning tezlik va chidamliligini oshirish uchun keng qo'llanilishi mumkin.

Shuningdek, gandbolchilarning kuch va chaqqonligini rivojlantirish uchun og'ir atletika mashqlari, maxsus harakat mashg'ulotlari va taktik mashg'ulotlar kombinatsiyasi qo'llaniladi. Granacher va boshqalar (2016) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda dinamik harakat mashqlari va og'ir atletika mashqlari kombinatsiyasi sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashda samarali ekani ko'rsatilgan.

4. Gandbolchilarning mashg'ulot tizimlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish uchun quyidagi yondashuvlar samarali bo'lishi mumkin:

- Periodizatsiyalangan mashg'ulot rejasi – sportchilar uchun bosqichma-bosqich yuklama oshiriladigan tizimlar qo'llash (Issurin, 2008).
- Plyometrik mashqlar – chaqqonlik va portlovchi kuchni oshirish uchun plyometrik va maksimal kuch mashqlari kombinatsiyasi (Rumpf et al., 2016).
- HIIT mashg'ulotlari – anaerob va aerob chidamlilikni oshirish uchun yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar (Buchheit & Laursen, 2013).
- Funksional tayyorgarlik – sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini yaxshilash uchun maxsus harakat mashqlarini qo'llash (Bompa & Haff, 2009).

Yuqorida keltirilgan tadqiqotlar va tavsiyalar asosida malakali gandbolchilar uchun optimal tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish ularning umumiy sport natijalari va o'yin samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jismoniy tayyorgarlikning muhim komponentlari – kuch, chidamlilik, chaqqonlik va muvozanat – sportchilarning harakat tezligi va o'yindagi faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Funksional tayyorgarlik esa mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir tizimi va nerv-mushak aloqalarining yaxshilanishiga xizmat qiladi, bu esa sportchilarning mashg'ulot va musobaqalar jarayonida maksimal natijalar ko'rsatishini ta'minlaydi.

1. Gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligining ahamiyati

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligi faqatgina umumiy jismoniy mashg'ulotlar bilan emas, balki maxsus tayyorgarlik bilan ham qo'llab-quvvatlanishi lozim (Bompa & Haff, 2009). Tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi omillar gandbolchilarning maydondagi harakatlarini optimallashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi harakatlar (tezkor yugurish, keskin burilishlar, sakrashlar) sportchilarning samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Funksional tayyorgarlikning rivojlanishi esa sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan birga, jarohatlanish xavfini kamaytirish va mashg'ulotlarga moslashish jarayonini tezlashtirishga xizmat qiladi. Helgerud va Hoff (2004) tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, yurak-qon tomir tizimini rivojlantirish va anaerob chidamlilikni oshirish gandbolchilarning o'yin davomida doimiy yuqori intensivlikda harakat qilish qobiliyatini yaxshilaydi.

2. Zamonaviy mashg'ulot metodikalarining samaradorligi

Gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish uchun turli metodik yondashuvlar mavjud. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, quyidagi mashg'ulot turlari eng samarali hisoblanadi:

Yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlar (HIIT) – anaerob va aerob chidamlilikni oshirishga xizmat qiladi va sportchilarning o'yin davomida kuchini tejashiga yordam beradi (Buchheit & Laursen, 2013).

Plyometrik mashg'ulotlar – portlovchi kuchni rivojlantirib, sportchilarning sakrash qobiliyatini oshiradi va zarba yo'llash tezligini yaxshilaydi (Rumpf et al., 2016).

Periodizatsiyalangan kuch mashg'ulotlari – mushak kuchini oshirish va tezkorlikni yaxshilash uchun samarali hisoblanadi (Issurin, 2008).

Koordinatsion va stabilizatsion mashg'ulotlar – harakat aniqligi va muvozanatni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa gandbolchilarning o'yin davomida harakatlarini muvozanatli va nazorat ostida bajarishiga imkon yaratadi (Granacher et al., 2016).

Ushbu metodikalar qo'llanilganda, sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlari sezilarli darajada rivojlanadi va ularning musobaqalarda yuqori natijalar ko'rsatish ehtimoli ortadi.

3. Sportchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida malakali gandbolchilar uchun samarali tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda quyidagi asosiy tamoyillarga rioya qilish tavsiya etiladi:

Individuallashtirilgan yondashuv – sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda maxsus mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish;

Mashg'ulot yuklamalarining bosqichma-bosqich oshirilishi – haddan tashqari yuklamalardan qochish va sportchilarning mushak-skelet tizimini ortiqcha charchashdan himoya qilish;

Sportchilarni tiklanish jarayoniga e'tibor qaratish – samarali reabilitatsiya va dam olish rejimlarini qo'llash orqali jarohatlar oldini olish;

Texnik va taktik mashg'ulotlar bilan jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish – sportchilarning texnik mahoratini jismoniy tayyorgarlik bilan birga rivojlantirish.

4. Tadqiqot natijalari va kelajakdagi istiqbollar

Ushbu tadqiqot natijalari malakali gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirishda ilmiy asoslangan yondashuvlarning muhimligini tasdiqlaydi. Kelajakda ushbu mavzuga oid tadqiqotlar sportchilarning individual fiziologik xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot metodlarini yanada chuqurroq o'rganish va yangi mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqishga qaratilishi lozim.

Bundan tashqari, turli yosh guruhlariga mansub sportchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlarini o'rganish va ularning optimal mashg'ulot rejimlarini ishlab chiqish ham muhim yo'nalishlardan biri bo'lib qoladi. Yangi innovatsion texnologiyalar va ilmiy yondashuvlar yordamida gandbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini yanada samarali va natijador qilish imkoniyati mavjud.

Xulosa qilib aytganda, gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish sport natijalarini yaxshilash, jarohatlardan himoyalash va musobaqalarda yuqori samaradorlikka erishishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy sport fanlari yutuqlaridan foydalanish orqali malakali gandbolchilar uchun optimal mashg'ulot

dasturlarini ishlab chiqish va ularni muvaffaqiyatga erishishiga ko'maklashish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Sports Medicine, 43(5), 313-338.
3. Granacher, U., Lesinski, M., Busch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., & Behm, D. G. (2016). Effects of resistance training in youth athletes on muscular fitness and performance: a conceptual model for long-term athlete development. Frontiers in Physiology, 7, 164.
4. Helgerud, J., & Hoff, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players: physiological considerations. Sports Medicine, 34(3), 165-180.
5. Issurin, V. (2008). Block periodization: breakthrough in sport training. Ultimate Athlete Concepts.
6. Rumpf, M. C., Lockie, R. G., Cronin, J. B., & Jalilvand, F. (2016). Effect of different sprint training methods on sprint performance over various distances: a brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(6), 1767-1785.