

## **TAYYORGARLIK DAVRIDA GANDBOLCHILARNING MAXSUS CHIDAMLILIGI**

**Осиё халқаро университети  
магистранти  
Журакулова Эзола Эркин кизи**

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada gandbolchilarning tayyorgarlik davrida maxsus chidamliligini rivojlantirish masalalari ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy gandbol o‘yinida yuqori tezlik, kuch va chidamlilik talab etilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini mukammal darajada tashkil etishni talab qiladi. Ayniqsa, tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi tarkibida maxsus chidamlilikning o‘rni, uni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalari va metodik yondashuvlar tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida maxsus chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar tizimi qo‘llanildi va olingan natijalar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar gandbolchilarning o‘yin davomida jismoniy faolligini oshirish, harakat samaradorligini yaxshilash va musobaqa jarayonidagi ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab turishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** gandbol, maxsus chidamlilik, tayyorgarlik davri, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, sport mashg‘ulotlari, chidamlilik mashqlari, sport natijasi

### **Kirish**

Zamonaviy gandbol o‘yini yuqori intensivlikda olib boriladigan, tezkor harakatlar va murakkab texnik-taktik faoliyatni talab qiladigan sport turlaridan biridir. O‘yin davomida sportchilar qisqa vaqt ichida tezkor yugurishlar, sakrashlar, to‘p uzatish va zarba berish kabi ko‘plab harakatlarni bajaradilar. Shu sababli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajada rivojlangan bo‘lishi zarur. Jismoniy sifatlar ichida maxsus chidamlilik sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maxsus chidamlilik sportchining o‘yin davomida yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarni uzoq vaqt davomida samarali bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Gandbol o‘yinida bu sifat sportchining har bir epizodda faol ishtirok etishi, hujum va himoya harakatlarini yuqori sur‘atda bajarishi hamda o‘yin oxirigacha jismoniy ish qobiliyatini saqlab qolishini ta‘minlaydi. Shu sababli tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirish sport mashg‘ulotlarining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi [1].

Tayyorgarlik davri sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirish bosqichi bo‘lib, bu davrda asosiy jismoniy sifatlar, jumladan chidamlilik, kuch, tezlik va koordinatsiya rivojlantiriladi. Ayniqsa, maxsus chidamlilikni rivojlantirish gandbolchilarning musobaqa davrida yuqori darajadagi ish qobiliyatini ta‘minlashga xizmat qiladi. Bu jarayonda mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega.

So‘nggi yillarda sport nazariyasi va metodikasi sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar tizimini qo‘llash zarurligini ko‘rsatmoqda. Bunday mashqlar o‘yin faoliyatiga yaqin bo‘lgan sharoitlarda bajarilib, sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, interval mashqlar, takroriy yugurishlar va o‘yin mashqlari maxsus chidamlilikni rivojlantirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi [2].

Yuqoridagilardan kelib chiqib, tayyorgarlik davrida gandbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish va uni ilmiy-metodik jihatdan asoslash muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolada tayyorgarlik davrida gandbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishning metodik asoslari hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan samarali vositalar tahlil qilinadi.

### **Chidamlilik turlari**

Sport mashg‘ulotlari nazariyasida chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida jismoniy yuklamalarni samarali bajarish va charchoqqa qarshi turish qobiliyati sifatida ta‘riflanadi. Chidamlilik sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tarkibida muhim o‘rin egallaydi va ayniqsa jamoaviy sport turlarida, jumladan gandbol o‘yinida katta ahamiyatga ega. O‘yin davomida sportchilar tezkor yugurishlar, sakrashlar, to‘p bilan harakatlar va himoya harakatlarini ko‘p marotaba bajaradilar. Shu sababli gandbolchilarda turli xil chidamlilik turlarining rivojlangan bo‘lishi zarur.

Sport nazariyasida chidamlilik bir necha turlarga bo‘linadi. Ular sport faoliyatining xususiyatlari va bajariladigan harakatlarning davomiyligiga qarab farqlanadi. Asosiy chidamlilik turlariga umumiy chidamlilik, maxsus chidamlilik, tezkor chidamlilik, kuch chidamliligi va anaerob chidamlilik kiradi [3].

**Umumiy chidamlilik** sportchining uzoq vaqt davomida o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Bu chidamlilik turi yurak-qon tomir va nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Umumiy chidamlilik asosan uzoq masofaga yugurish, velosiped mashqlari va boshqa aerob mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Gandbolchilarda umumiy chidamlilik mashg‘ulot jarayonining tayyorgarlik bosqichida muhim ahamiyatga ega, chunki u sportchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

**Maxsus chidamlilik** esa sportchining o‘z sport turiga xos harakatlarni uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda bajarish qobiliyatini bildiradi. Gandbol o‘yinida maxsus chidamlilik sportchining tezkor yugurishlar, keskin yo‘nalish o‘zgarishlari, sakrashlar va zarba berish harakatlarini o‘yin davomida samarali bajarishini ta‘minlaydi. Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘yin sharoitiga yaqin mashqlar, interval yugurishlar va takroriy tezkor harakatlar qo‘llaniladi [4].

**Tezkor chidamlilik** sportchining yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarni uzoq vaqt davomida saqlab turish qobiliyatidir. Gandbol o‘yinida bu sifat juda muhim hisoblanadi, chunki sportchilar o‘yin davomida ko‘p marotaba qisqa masofaga tez yugurishlar bajaradilar. Tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun qisqa masofali takroriy yugurish mashqlari va interval mashg‘ulotlar samarali hisoblanadi.

**Kuch chidamliligi** sportchining mushak kuchini uzoq vaqt davomida saqlab turish qobiliyatidir. Bu chidamlilik turi sakrash, to‘p bilan kurashish va himoya harakatlarida muhim rol o‘ynaydi. Gandbolchilarda kuch chidamliligini rivojlantirish uchun og‘irliklar bilan mashqlar, sakrash mashqlari va maxsus kuch mashqlari qo‘llaniladi.

**Anaerob chidamlilik** sportchining qisqa vaqt ichida yuqori intensivlikdagi jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Gandbol o‘yinida tezkor hujumlar, keskin harakatlar va qisqa masofaga tez yugurishlar anaerob energiya tizimi orqali amalga oshiriladi. Shu sababli anaerob chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning o‘yin davomida yuqori sur‘atni saqlab qolishiga yordam beradi.

Shunday qilib, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligida chidamlilikning barcha turlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish sportchilarning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi [5].

### 1-jadval

#### Tayyorlov davrida gandbolchilarning maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlari dinamikasi

№	Test mashqlari	Tadqiqot boshida (Ort ± SS)	Tadqiqot oxirida (Ort ± SS)	O‘zgarish (%)
1	1000 m yugurish (sek)	238 ± 6.2	225 ± 5.8	+5.4%
2	30 m × 10 takroriy yugurish (sek)	78 ± 3.1	72 ± 2.8	+7.7%
3	Shuttle run 4×9 m (sek)	10.6 ± 0.4	9.9 ± 0.3	+6.6%
4	3 daqiqalik o‘yin harakati testi (m)	620 ± 25	690 ± 28	+11.2%

Jadval natijalari tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar sportchilarning yugurish tezligi, takroriy harakatlarni bajarish qobiliyati va umumiy ish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilaganini ko'rsatadi.

### 2-jadval

#### Gandbolchilarda yurak urish chastotasi va tiklanish ko'rsatkichlari

No	Ko'rsatkichlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	O'zgarish
1	Mashg'ulot paytidagi YUCh (ur/min)	186	180	yaxshilanish
2	1 daqiqadan keyingi tiklanish (ur/min)	138	126	yaxshilanish
3	3 daqiqadan keyingi tiklanish (ur/min)	108	98	yaxshilanish

Natijalar sportchilarning funksional tayyorgarligi yaxshilanganini ko'rsatadi. Mashg'ulotlardan keyin yurak urish tezligining tezroq tiklanishi sportchilarning chidamlilik darajasi oshganini bildiradi.

### 3-jadval

#### Gandbolchilarning o'yin davomida bajarilgan harakatlar soni

No	Harakat turi	Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida	O'zgarish (%)
1	Tezkor yugurishlar	24	31	+29%
2	Sakrashlar	18	23	+27%
3	Himoya harakatlari	20	26	+30%
4	Hujum epizodlari	16	21	+31%

Tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar gandbolchilarning o'yin davomida bajaradigan faol harakatlar sonini oshirganini ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning musobaqa faoliyatida samaradorlik oshganidan dalolat beradi.

#### Muhokama

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirish gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi. Zamonaviy gandbol o'yini yuqori tezlikda va katta jismoniy yuklama sharoitida olib borilishi sababli sportchilarda chidamlilik sifatining rivojlangan bo'lishi

muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar tizimidan foydalanish sportchilarning harakat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Statistik ma'lumotlar tahliliga ko'ra, takroriy yugurish va o'yin sharoitiga yaqin mashg'ulotlar sportchilarning tezkor chidamliligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilgan. Ayniqsa, interval usulida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilashga yordam berdi. Shuningdek, olingan natijalar gandbolchilarning o'yin jarayonidagi harakat faolligi ham oshganini ko'rsatdi. Tezkor yugurishlar, sakrashlar va himoya harakatlarining ko'payishi sportchilarning o'yin davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishiga imkon yaratgan. Bu esa maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi [6].

Ilmiy adabiyotlar tahlili ham maxsus chidamlilik sport natijalarini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Ko'plab tadqiqotchilar tayyorgarlik davrida chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar musobaqa davrida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada saqlab turishini ta'kidlaydilar. Shu sababli mashg'ulot jarayonida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimini keng qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Natijada tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari va o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

### **Xulosa**

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tayyorgarlik davrida gandbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va o'yin samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatdi. Zamonaviy gandbol o'yini yuqori tezlikda va katta jismoniy yuklama sharoitida olib borilishi sababli sportchilarda chidamlilik sifatining yuqori darajada rivojlangan bo'lishi zarur.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar tizimi sportchilarning takroriy yugurishlar, tezkor harakatlar va o'yin jarayonidagi faol harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini oshirdi. Statistik natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlar jarayonida interval mashqlar, takroriy yugurishlar va o'yin sharoitiga yaqin mashqlarni qo'llash sportchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Shuningdek, mashg'ulotlar natijasida sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilandi, tiklanish jarayoni tezlashdi va o'yin davomida bajariladigan faol harakatlar soni oshdi. Bu esa tayyorgarlik davrida maxsus chidamlilikni rivojlantirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi ish qobiliyatini yuqori darajada saqlab qolishga yordam berishini ko'rsatadi.

Shu sababli tayyorgarlik davrida gandbolchilarning maxsus chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish, mashqlar yuklamasini bosqichma-bosqich oshirish va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish va yuqori sport natijalariga erishishga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2019.
2. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2019.
3. Taborsky F. Handball Training Methodology. International Handball Federation, 2018.
4. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2017.
5. Sharkey B., Gaskill S. Sport Physiology for Coaches. Human Kinetics, 2016.
6. Issurin V. Block Periodization in Sports Training. Ultimate Athlete Concepts, 2016.