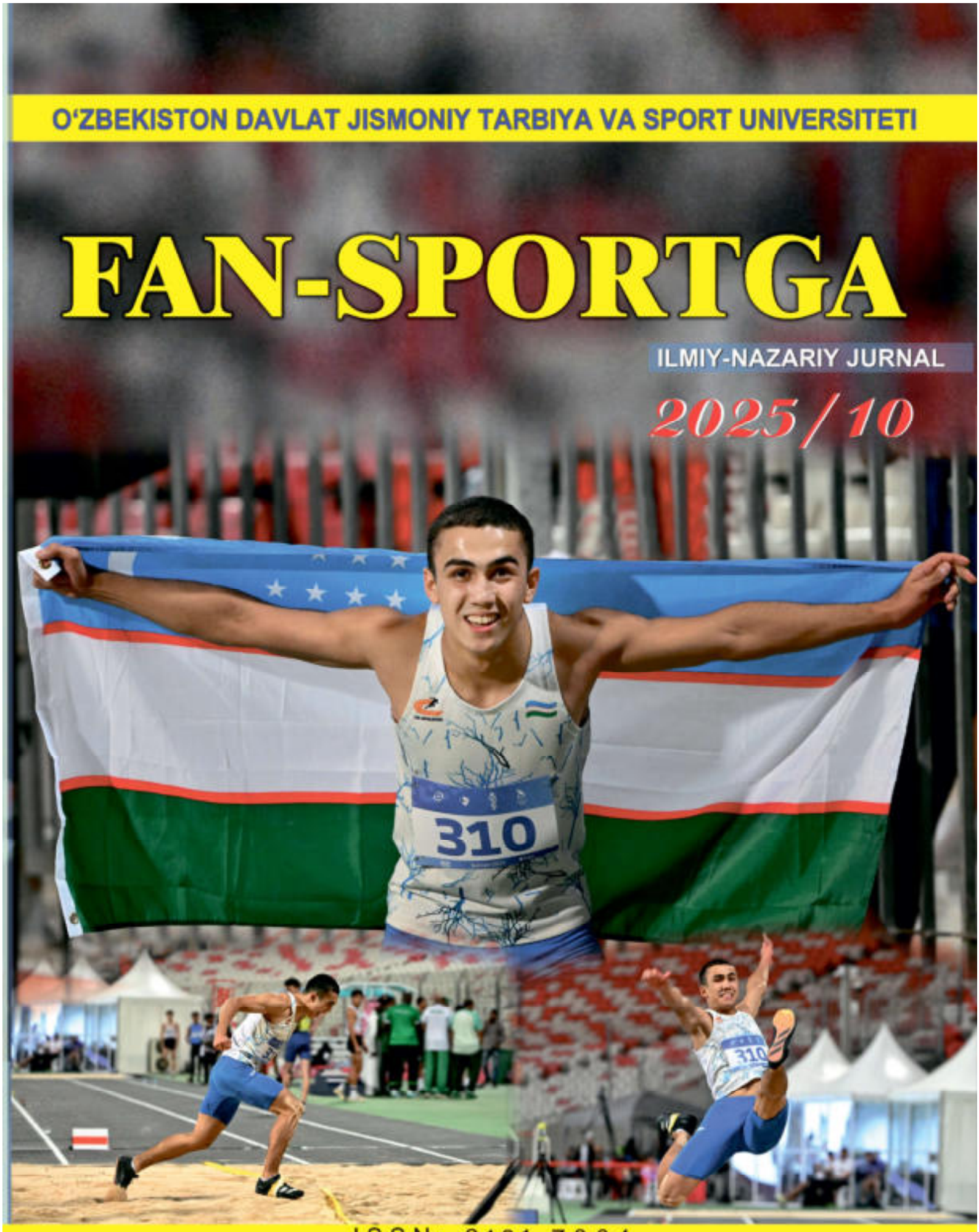
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

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
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
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
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

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.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

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

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

Мустақил изланувчи
педагогика фанлари номзоди, профессор
Ж.А. АКРАМОВ[1]
[1]Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a012

ГАНДБОЛЧИЛАРНИ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ

Аннотация

В статье предложены теоретические основы многолетней подготовки гандболистов и годичная модель ее этапов. Рассмотрены соотношения специальной, общефизической, технико-тактической, игровой и соревновательной видов подготовки.

***Ключевые слова**: способность, последовательность, техника, соревновательная деятельность, игровые упражнения, сборная команда, скоростно-силовые и координационные способности, многолетняя подготовка, комплексные подходы.*

Annotation

Мақолада гандболчиларни кўп йиллик тайёргарликнинг назарий асослари ва уларнинг йиллар бўйича босқичларнинг бир йиллик модели таклиф этилган. Тайёргарликнинг махсус, умумий жисмоний, техник-тактик, ўйин ва мусобақа турлари нисбатлари кўриб чиқилган.

***Калит сўзлар**: қобилият, узвийлик, техника, мусобақа фаолияти, ўйин машқлари, миллий терма жамоа, тезкор-куч ва координатсион қобилиялар, кўп йиллик тайёргарлик, комплекс ёндашувлар.*

This article presents the theoretical foundations of long-term training for handball players and proposes a one-year model of stages across multiple years. The ratios of specialized, general physical, technical-tactical, game-based, and competitive types of training are examined.

***Key words**: ability, continuity, technique, competitive activity, game exercises, national team, speed-strength and coordination abilities, long-term training, integrated approaches.*

Дунёда спортнинг замонавий ўйин турларида, ҳусусан гандболда, нафақат спортчиларни жисмоний сифатлари ва қобилиятлари, балки турли даражадаги мусобақа фаолиятидаги имкониятлари билан узвий боғлиқ бўлган илмий изланишлар, тадқиқотлар йилдан-йилга ортиб бормоқда. Шу боис ушбу спорт турининг оммавийлиги, томошабоплиги, ўйин шиддатининг кескин ўзгарувчанлигини инобатга олган ҳолда гандболчиларни профессионал даражага олиб чиқишга илмий-назарий жиҳатдан ёндашиш талаб этилмоқда. Жаҳоннинг кўплаб давлатларида спорт олимлари томонидан мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ўйин самарадорлигига таъсир этувчи омилларни аниқлаш, техник-тактик ҳаракат имкониятларини такомиллаштириш, спортчиларнинг жисмоний хусусиятлари ва имкониятларини инобатга олиб, ўйин амплуаларидан кенг фойдаланиш, тайёргарлик тизимига комплекс ёндашиш каби илмий изланишлар олиб борилмоқда. Бу ўз навбатида гандболчиларнинг кўп йиллик тайёргарликларида индивидуал хусусиятларини инобатга олган педагогик, тиббий-биологик, психофизиологик услубларни ўзида мужассам этган кўп йиллик тайёргарлик босқичларида комплекс тадқиқотлар олиб бориш заруратини келтириб чиқармоқда.

Республикамизда бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. “Миллий терма жамоалар спортчиларининг йил давомида доимий узлюксиз ўқув-машғулот йиғинлари, халқаро мусобақа ва турнирларда мунтазам иштироки таъминланади. Шу жумладан “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакали кадрлар тайёрлаш, таълим жараёнини халқаро стандартларга мослаштириш ва бошқарув тизимини рақамлаштириш, педагогик ва илмий салоҳиятни янада ошириш ҳамда илмий-тадқиқот ишлари сифатини тубдан яхшилаш, илғор хорижий спорт-таълими технологияларининг трансферини амалга ошириш орқали юқори натижаларга эришиш” асосий мақсад қилиб белгиланмоқда. Шунингдек ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва спорт мураббийларига мўлжалланган профессионал спортчиларни кўп йиллик тайёргарлиги учун индивидуал хусусиятларни инобатга олган қўшимча шарт-шароитлар яратиш заруратини келтириб чиқармоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалиаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон, 2020-йил 30-октябрдаги “Соғ‘лом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари то‘г‘рисида”ги ПФ-6099-сон Фармонлари, 2020-йил 3-ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари то‘г‘рисида”ги ПҚ-4877-сон, 2021-йил 16-июндаги “Аҳолининг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш тизимини жорий етишнинг ташкилий чора-тадбирлари тўғрисида”ги РҚ-5148-сон, 2021 йил 5 ноябрдаги “2024-йил Па-

риж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIII ёзги Олимпия ва XVII Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида"ги ПҚ-5281-сон, 2022-йил 3-ноябрдаги "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-414-сон Қарорлари ганболчиларни кўп уйиллик тайёгарлигининг норматив-хуқуқий хужжат бўлиб хиўмат қилади, бажарилган тадқиқотлар эса қарор ва фармонларда белгиланган вазифаларни муайян қисмларини амалга ошириш учун хизмат қилади.

Ҳозирда юқори малакали гандболчиларни тайёрлаш ҳамда жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатли ва спорт ўйинларидан фойдаланиш муаммолари, соғломлаштириш йўналишидаги жисмоний тарбия машғулотлари, соғлиқни сақлаш технологияларини назарий ва услубий асослари бўйиша Л.Н.Шаҳриддинова, А.Ш.Иноятовлар, Олий таълим муассасалари талабаларининг гандбол воситалари орқали жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш масалалари бўйиша Ш.Ф.Тулаганов, А.Ш.Мўминов ва Х.К.Бердиева, гандболда тезкор-куч сифатларини ўқув машғулотларида ўрганиш, мувозанат сақлаш турғунлиги, вақт-оралиқни фарқлаш ва тўп отиш аниқлигини ихтисослаштирилган машқлар ёрдамида такомиллаштириш, махсус куч ва координатсион тайёргарликнинг замонавий тизими ҳолатини баҳолаш услубияти масалалари бўйича қатор олимлари Ш.К.Павлов, Ж.А.Акрамов, Ф.А.Абдурахманов, Р.И.Исроилов, Х.М.Хабибжонова, А.Ш.Муминов, Ш.Ф.Тулаганов ва Д.Қамбаров каби олимлар талаба-ёшлар бўйиша ҳамда бошқа бир қатор мамлакатимиз олим ва мутахассислари томонидан изланишлар олиб борилган. Шунингдек, Ф.А.Абдурахманов, Ш.К.Павлов, Р.Р.Кариева, А.А.Артиковлар томонидан мусобақа фалоиятида техник ва жисмоний тайёргарлик ҳолатини тизимли баҳолаш услубияти ишлаб чиқилган, у ёки бу ўйин амплуасидаги ўйинчиларни тайёрлашни ўзига хос хусусиятлари муаммолари тадқиқ қилинган. Ундан ташқари, мураббий фаолиятининг энг муҳим таркибий қисмларидан бири – спорт машғулотлари учун шуғулланувчиларни танлаш, болада истиқболли спортчининг қобилиятларини кўра билишдир. Амалиёт шуни кўрсатадики, ёш спортчининг келажакда муваффақиятга эришиш эҳтимоли, бир томондан, машғулотни бошлаган пайтда унинг жисмоний ҳолатини юқори даражада ривожлантиришга боғлиқ бўлса, бошқа томондан, бутун спорт фаолияти давомида уларнинг яхшиланиш тезлигини сақлаб туришга боғлиқ. Айнан шу сабабли, назорат остида бўлган тарбияланувчининг салоҳияти тўғрисида объектив манба маълумотларини олиш жуда муҳим, фақат шулар асосида шуғулланувчининг спортдаги ютуқларини ишончли башорат қилиш мумкин. Ҳар қандай маҳоратда ҳаракатчанлик камдан-кам намоён бўлса-да, спортчининг уйғун жисмоний ривожланиши талаб қилинади.

Юқорида келтирилган маълумотларга асосан, кўп йиллик тайёргарлик босқичларига гандбол билан шуғулланиш учун шуғулланувчиларнинг назарий ва амалий билимларини мунтазам шакллантириб бориш, улар организмининг жисмоний имкониятларини тўғри баҳолай олиш, техник-тактик маҳоратларини такомиллаштириш ҳисобига назорат меъёрлари мезонларини аниқлаш ҳамда гандбол спорт тури учун хос бўлган жисмоний ривожланиш, жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича ўта долзарб ва муҳим деб хулоса қилиш имкониятини беради. Маълумки, халқаро спорт майдонида юқори даражадаги ютуқларга эришишга қаратилган жиддий рақобат спорт бўйича ҳаракат фаолияти турларига бўлган иқтидор, қобилият ва мойилликни аниқлаш заруриятини белгилаб берувчи асосий омил ҳисобланади. Спортда устувор етакчиликка даъвогар мамлакатларнинг деярли барчаси спортда кўп йиллик тайёргарлик босқичларида танлаш ва саралашга оид ўз тизимини жадаллик билан ишлаб чиқмоқда. Ҳозирги кунга келиб спорт бўйича Европа минтақасига кирувчи давлатлар, шунингдек Осиё ва Шимолий Америкада спортга саралаш ва йўналтириш бўйича ишлаб чиқилган самарадор мезонлар тизими мавжуд. Бу таркибга Австралия ва Африка давлатларини ҳам киритиш мумкин. Демак, замонавий дунёда спорт захираларини тайёрлаш ва иқтидорларни саралаш бўйича олий халқаро спорт форумида ўзаро беллаша оладиган ўзига хос тизимларнинг мавжудлигини эътироф этишга тўғри келади.

Хусусан, Германияда спортда кўп йиллик тайёргарликнинг назарий ва методологик асослари жадал суръатда ўрганилмоқда. Бунда катта спортга заҳира сифатида спортчиларни тайёрлашнинг педагогик омилларига алоҳида эътибор қаратилиб, саралаш тизими барча давлат захиралари жалб этилган ҳолда, замонавий андозага кўра ишлаб чиқилмоқда. Олимлар сўнгги йилларда спортда саралаш муаммоси бўйича тўрт босқич (мактаб, спорт ҳамжамияти, машғулот марказлари ва спорт клублари ҳамда болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари)да спорт захираларини тайёрлашнинг назарий-амалий асосларини ишлаб чиқилдиб амалиётга татбиқ этдилар. Босқичлар бўйича шундай тизим шаклландики, унга кўра, минглаб янги спортчилар орасидан энг иқтидорли ва қобилиятлилари саралаб олинмоқда.

Германияда кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг педагогик ва методик асослари нисбатан яхши ташкиллаштирилган ва шакллантирилган

бўлиб, бу орқали спорт соҳасида катта ютуқларга эришилмоқда.

“Катта спортни ривожлантириш Миллий режаси”нинг қуйидаги йўналишлари асосида Германияда спортга саралашнинг замонавий тизимида иқтидорлиларни аниқлашга қаратилган чора-тадбирлар белгиланган: спорт тренерлари ва соҳага оид кадрларни тайёрлашни яхшилаш; болаларни спортга жалб этиш ҳамда спортга саралашда алоҳида ютуқларга эришган мураббийларни моддий рағбатлантириш; мактаб шароитида бошланғич спортга саралашнинг содда дастурларини ишлаб чиқиш; ҳар хил спорт турлари бўйича спортчиларни саралаш ҳамда ичдан ривожлантиришнинг чуқурлаштирилган дастурини ишлаб чиқиш; машғулот жараёнларига табақали ёндашувни такомиллаштириш; спорт ташкилотлари ва спорт ҳамжамияти ўртасида ўзаро коммуникатив муносабатни таъминлаш.

Америка Қўшма Штатларининг (АҚШ) спортда саралаш тизими Миллий олимпия қўмитаси раҳбарлигида амалга оширилади, унинг асосий вазифаси қуйидагилардан иборат:

олимпия ҳаракатини қўллаб-қувватлаш;

олимпия ёки Паралимпия ўйинлари дастурига кирган ёки кириши мумкин бўлган спорт турларини ривожлантиришга кўмаклашиш;

миллий олимпия терма жамоасини тузиш ва унда машғулотларни ўтказиб боришни ташкил этиш;

миллий олимпия терма жамоаси таркибидаги ўйинчиларнинг моддий таъминотини талаб даражасида бўлишига эришиш.

Амалиётда кўп йиллик тайёргарликнинг моделлари мавжуд бўлиб улар уч хил даражадаги хилларга бўлинади. Буладан биринчиси индивидуал моделлар. Индивидуал моделлар индивидуал спортчилар учун ишлаб чиқилган бўлиб, узоқ муддатли тадқиқотлар маълумотларига ва рақобатбардош фаолиятнинг тузилишини ҳамда индивидуал спортчининг тайёргарлигини, унинг .юкламаларга реактсиясини ва бошқаларни индивидуал прогнозлаш маълумотларига асосланади. Натижада, биз рақобат фаолиятининг турли хил индивидуал моделларини, тайёргарликнинг турли жиҳатларини, машғулотлар моделларини, микротцикларни, мусобақаларга бевосита тайёргарликни ва бошқаларни олишимиз мумкин. Спорт амалиётида барча уч даражадаги моделлар қўлланилиши кузатилган. Спорт машғулотлари ва мусобақаларда иштирок этишнинг умумий йўналишларини таъминловчи юқори даражадаги моделлар индивидуал моделларда батафсил баён этилган ва спортчининг машг’улотлари ва мусобақа фаолиятини комплекс бошқариш учун зарур шарт-шароитларни яратади.

Ушбу ёндашувларни ҳаётга татбиқ этиш, назарий ва экспериментал материалларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш юқори малакали гандболчиларни тайёрлашнинг йиллик цикли моделини ишлаб чиқиш имконини берди (1-расмга қаранг).



1-расм. Юқори малакали гандболчиларни тайёрлашнинг йиллик цикли

Модел мазмуни қуйидагилардан иборат: йиллик назарий маълумотларни ўқитишни моделлаштириш учун асос, йиллик ўқув тциклининг дастури ва методологияси, йиллик тцикл модели самарадорлигини баҳолаш. Ушбу моделни ишлаб чиқиш жараёни қабул қилинган моделлаштириш алгоритмини бир қанча босқичлар билан ифодалайди (қидирув; когнитив; моделларни идеал ва реал тадқиқ қилиш натижаларини назарий таҳлил қилиш; уларни умумий билимлар тизимига киритиш; ўқитиш ва рақобат фаолиятида муайян моделдан фойдаланишда юзага келадиган бошқарув вазифаларини амалда қўллай олиш усулларини ишлаб чиқиш). Ишлаб чиқилган модел самарадорлигини баҳолаш ва уни юқори малакали гандболчиларни тайёрлаш амалиётига жорий этишни ўз ичига олади.

Шунингдек дунёда гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлигини режалаштиришда ҳар хил босқичда тайёргарлик турларини нисбатлари фоиз кўрсаткичлари номоён қилинган (1-жадвалга қаранг).

Ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик гандболчиларнинг махсус ишчанлигининг зарурий таркибий қисмидир. Ўйинчиларнинг юқори даражадаги техник-тактик тайёргарлиги ва маълум психик фазилатлари билан бир қаторда, яхши жисмоний тайёргарлик самарали ўйин ҳаракатларининг бутун арсеналини муваффақиятли ўзлаштиришни таъминлайди ва муҳим учрашувларда ғалабали натижага эришишни кафолатлайди.

1-жадвал

Ҳар хил босқичда тайёргарлик турларнинг нисбати

Тайёргарлик турлари	Кўп йиллик тайёргарлик босқчи		
	Дастлабки тайёргарлик	Дастлабки ихтисослик	Чуқурлашган ихтисослик
Жисмоний тайёргарлик			
УЖТ	60	54	50
МЖТ	40	46	50
Техник-тактик тайёргарлик			
Техник	60	55	50
Тактик	40	45	50
Ўйин тайёргарлиги			
Ўйин	70	65	60
Мусобақа	30	35	40

И.Н.Алишен, В.В.Рибаков ва бошқа мутахасисларнинг фикрига кўра машғулотларни ташкил этишда спортчилар организмининг функционал имкониятлрини ҳисобга олиш муҳим аҳамият касб этади. Юқори шиддатли машғулотда бажариладиган машқларда томир уриши меъёрий бўлса, бу спортчининг спорт ҳолатига келишига йўналтирилган ҳисобланади. Агар машғулотлар шиддати паст даражада ташкил этилса унда гандболчилар мусобақа шароитида самарали ҳаракат қила олмайди. Юкламалар миқдорини аниқлашда махсус чидамлиликни тарбиялаш учун болаларнинг томир уриши катталарникидан юқори бўлишини ҳисобга олишни унутмаслик керак. Машғулотда тез ижобий самара олиш учун юклама йўналишини оширишни билишдан ташқари, машқларни бир-бирига боғлаб йўналтиришни билиш ҳам зарур. Бунда бир йўналишда ҳаракат воситаларини танлаш самарали ҳисобланади. Аммо агар машғулотда ҳар хил вазифаларни ечиш зарур бўлса, у ҳолда олдин тезкор-куч машқлари қўлланилади, сўнг тезкор чидамлилик воситалари, ундан кейин эса умумий чидамлилик ривожлантирувчи юкламалар берилади. Айниқса, ўқув-машғулот йиғинларида машғулотни тузишга илмий ёндашиш шарт. Йиллик тайёргарликда индивидуал жисмоний ҳолатдан келиб чиқиб бир кунда уч маҳал машғулот ўтказилганда ҳар бир дарснинг аниқ йўналиши бўлиши шарт. Эрталабки машғулот организмнинг умумий ҳолатини, тонусини кўтаришга хизмат қилиб, кейинги машғулотларда иш қобилиятини яхшилашга хизмат қилади. Кундузги ва кечки машғулотлар тайёргарликнинг асосий вазифаларини ҳал этади. Микроцикл куни бир йўналишдаги асосий вазифани ҳал этишга қаратилади, бошқалари иккиламчи ҳисобланади. Ўйин машқлари ўтказилганда албатта ўйинчилар сони, майдон ўлчами, ўйинга қўйилган вазифа (шахсий ёки ҳудудли ҳимоя, устунликка эга бўлиб ёки бўлмасдан) ҳисобга олиниши лозим, чунки барча бундай ҳолатлар машқлар шиддатига таъсир қилади. Кўпчалик бўлиб машқларни бажарувчи гандболчилар сон жиҳатдан ҳам, машқ суръати, машқлар орасидаги “танаффус”нинг қисқартирилиши ва узайтирилишига боғлиқ бўлади.

Хулоса қилиб айтганда гандболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини самарали бошқариш учун, олиб бориладиган жараённи комплекс тарзда назорат қилиш кераклигини англатади. Гандболчиларни мусобақа фаолиятини ўрганиш билан бирга, уларни ўқув-машғулот жараёнини ўрганиш ҳам тавсия этилади. Чунки юқорида айтилганидек, мусобақа ва ўқув-машғулотлари жараёнлари ҳам ўзаро бир-бири билан боғлиқликда амалга ошириш тадқиқ давомида кузатилди. Шуғулланувчининг кўп йиллик тайёргарлик даври мазмунини илмий асослаш муаммоси босқичларда алоҳида алоҳида бўлб ўрганилганлигига қарамай, гандбол спорт турини олимпия циклида педагогик-психологик, тиббий-биологик, махсус ва умумий жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини педагогик назорат қилиш бўйича кўплаб ноаниқликлар мавжуд бўлиб қолмоқда. Демак гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги уларнинг мусобақа фаолияти характерени ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнини шундай ташкил қилиш керакки, гандболчиларнинг жисмоний техник-тактик маҳоратини такомиллаштиришга асос бўлиб хизмат қилсин.

Адабиётлар:

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалиаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сон Фармони.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 ноябрдаги “2024-йил Париж шаҳрида (Франция) бўлиб ўтадиган XXXIIИИ ёзги Олимпия ва ХВИИ Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини комплекс тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-5281-сон Қарори.

3.Агреби, Бригим Бен Мохамед. Структура и содержание многолетней физической подготовки гандболистов республики Тунис[Электронный ресурс]: Дис. д-ра пед. наук : 13.00.04 .-М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной библиотеки).

4.Акрамов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1992. – 23 с.

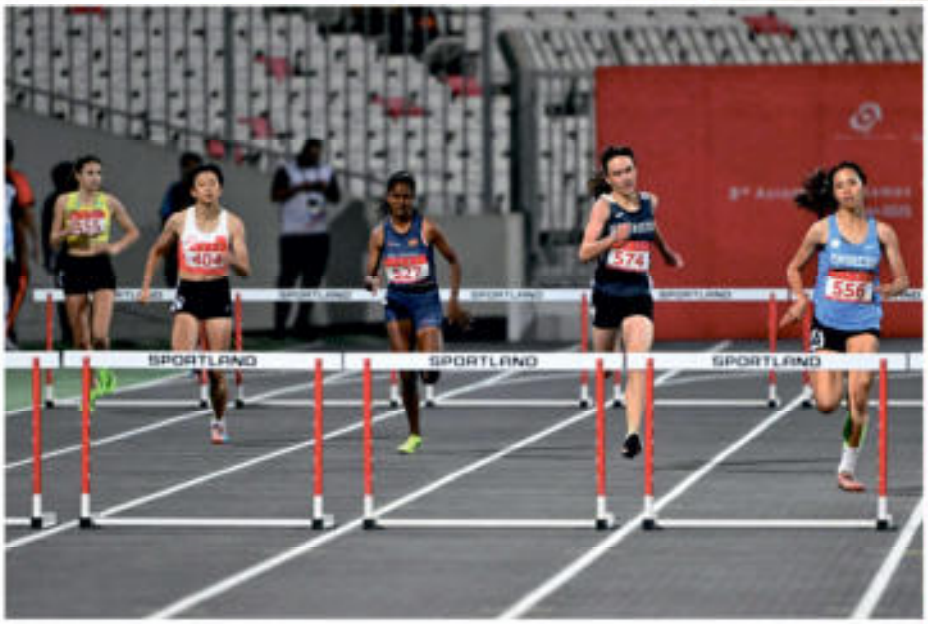
5.Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси // автореф. дис.... педагогика фанлари (ПҲД). – Чирчиқ. 2020. – 56 б.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

