O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

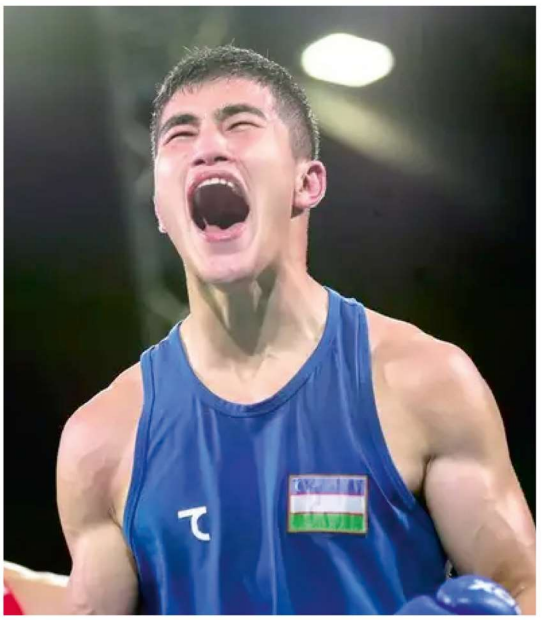
ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 4



ISSN: 2181 7804


EL MEXICANO






WORLD BOXING
CUP




UZE

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/4

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

Ш.К. Павлов., Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 3

А.А. Артиков – Спорт ўйинлари назорат машқларида техник усулларнинг мақсадли аниқлигини баҳолаш технологияси. 9

Ф.И. Бобомуродов – Курашчиларнинг йиллик циклда маълум бир мушак гуруҳларини тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш. 13

У.Ш. Салимов – Паспорт здоровья гражданина и физическая активность детей и подростков: роль паспорта здоровья гражданина в формировании здорового поколения. 17

С.В. Федорова – Применение тренажера «ротатор» для развития вестибулярной устойчивости и обучения многооборотным прыжкам у юных фигуристок. 23

Х.М. Ҳабибжонова – Юқори малакали гандболчиларни юкламалар йўналишининг ҳажми динамикасини таҳлил қилиш. 27

Р.А. Матчанов – Курсантларни жанговар спорт турларига комплекс тайёрлашда илмий ёндашув. 31

И.Б. Жўраев – Ўқув-машғулот босқичидаги тоғ чанғичиларни мавсумдан ташқари даврда тайёрлаш услубияти. 33

А.А. Якупбаев – Малакали эркин курашчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантириш методикаси. 36

Н.М. Юсупов – 16-17 ёшли футболчи қизларнинг техник-тактик ҳаракатлар самарадорлигини таҳлили. 40

А.А. Умматов – Проявление кардиореспираторной стоимости скоростной и прыжковой выносливости у волейболистов в условиях годичного цикла спортивной подготовки. 44

Ф.В. Ганиева – Баскетбол ихтисослигида таҳсил олаётган талаба жисмоний ривожланишларини баҳолаш. 48

Ш.С. Турсунов – Юқори малакали юнон-рум курашчиларини куч тайёргарлигини назорат қилиш. 51

И.И. Нематуллаев., Р.А. Лутфуллина – Применение программы подготовки студентов к соревнованиям по настольному теннису в годичном учебно-тренировочном цикле. 54

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: 24.03.2025

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

2025/4

А.У. Рашидов – Особенности комплексной подготовки спортсменов в шахматах. 57

Ш.У. Мухсинов – Мусобақа жараёнида 15–16 ёшли футзалчиларнинг мушак тонуси ва техник-тактик кўрсаткичларини назорат қилиш. 62

Р.М. Аъзамов – Анализ современных методик обучения технике спуска в горнолыжном спорте. 66

И.И. Одилов – Содержание средств беговой подготовки юных триатлонистов. 69

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

А.Ш. Мўминов – Малакали гандболчиларнинг дарвозага тўп отиш техникасининг кинематик таҳлили. 72

О.А. Аъзамхонов – Малака ошириш жараёнида кураш мураббийларини касбий маҳоратини такомиллаштиришнинг педагогик асослари. 76

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантиришнинг концептуал асослари. 79

М.Қ. Усмонов – Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия кафедраси фаолиятининг самарадорлигини ошириш. 82

М.Н. Юсупова – Имконияти чекланган талабаларни аравачаларда баскетбол спорт турига ўргатишда спорт аравачаларидан фойдаланиш кўникмасини шакллантириш. 85

Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиоресператоркўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88

М.Г. Хайдаров – Влияние тренажёра “round support combo” на повышение эффективности подготовки спортсменов в пара-пауэрлифтинге. 90

И.А. Уразимбетов – Ҳарбий хизматчиларнинг жисмоний психологик чидамлилигини оширишнинг аҳамияти. 93

У.А. Холдоров – Ўқув ва амалий машғулотларни оптималлаштириш: зарурият, муаммолар ва ечимлар. 96



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

МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ КУЧ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Аннотация

В статье рассматриваются средства и методы совершенствования силовой подготовки квалифицированных гандболистов, сведения о научных исследованиях и научных теориях ученых, а также результаты исследований, проведенных на их основе.

Ключевые слова. *Спорт, тренировочный процесс, специальная физическая подготовка, квалифицированные гандболисты, функциональные возможности, сила, взрывная сила, силовые качества гандболистов, координация движений.*

Annotation

Ушбу мақолада малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини такомиллаштиришга оид восита ва усуллар, олимларнинг илмий тадқиқотлари ва илмий назариялари борасидаги маълумотлар ҳамда улар асосида амалга оширилган тадқиқот ишларининг натижалари ёритилган.

Калит сўзлар. *Спорт, ўқув-машғулот жараёни, махсус жисмоний тайёргарлик, малакали гандболчилар, функционал имкониятлар, куч, портлаш кучи, гандболчиларнинг куч сифатлари, ҳаракат координатсияси.*

In this article, tools and methods for improving strength training of skilled handball players, information on scientific researches and scientific theories of scientists, and the results of research works based on them are highlighted.

Keys words. *Sports, training process, special physical training, skilled handball players, functional capabilities, strength, explosive power, strength qualities of handball players, coordination of movements.*

Кириш. Спорт инсоннинг нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга эришишида ҳам муҳим омиллардан бирига айланган. Ҳар бир спорт турини истиқболи бугун олиб борилаётган илмий тадқиқотлар, спорт соҳасида орттирилаётган тажриба ва малакалар гандбол спорт тури бўйича тайёрлаётган кадрларимизга боғлиқ. Спорт тараққиётининг бугунги босқичида биз шундай хусусиятларни кўрамизки, улар спортчиларни тайёрлаш жараёнига жиддий таъсир кўрсатадилар ва мураббий билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифа ва топшириқларни қўядилар бу вазифа ва топшириқларни эса, ўз навбатида, ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишнинг энг муносиб шакл ва усулларини излаб топишга даъват этади.

Долзарблиги: Дунё миқёсида малакали гандболчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик самарадорлигини ошириш жараёни бугунги кунда устувор йўналишлардан бирига айланмоқда. Малакали, истеъдодли ва рақобатбардош гандболчиларни тайёрлашга ихтисослаштирилган илмий-технологик мактаб яратиш, машғулот юкламаларини шуғулланувчилар ёши, жинси, функционал ва жисмоний имкониятларига қараб қўллаш методикасидан оқилона фойдаланиш, илғор инновацион технологияларни ўқув-машғулот жараёнига жорий этиш замон талабларидан бири ҳисобланади. Йилдан-йилга машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддати “зинама-зина” сифатида эмас, балки “тўлқинсимон” шаклда орттириб борилиши мақсадга мувофиқдир. Бинобарин, ҳар бир мураббий, айниқса жамоа мураббийлари, ўз касбий-педагогик фаолиятини илмий асосда ташкил қилиши малакали спортчилар тайёрлаш муаммосининг принсипиал жиҳатларидан биридир. Шу жумладан малакали гандболчиларда куч сифатини такомиллаштиришнинг замонавий восита ва усулларини қидириб топиш ҳамда махсус ўйин машқлари ёрдамида тайёргарлик даражасини ошириш бугунги кунда долзарб муаммолардан бири саналади.

Гандбол спорт турининг замонавий босқичида мутахассисларнинг фикрича гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигида куч даражаси муҳим ҳисобланади. В.Я.Игнатьеванинг кузатишларига кўра, малакали гандболчиларнинг ўртача ҳужум давоми 22,5 сониядан ошмайди, ўйиннинг умумий ҳужум сонини 86% тезкорликда ўтказилади. Тадқиқот давомида ўтказилган кўп сонли тажрибалар натижаси шуни англатадики, ҳар томонлама яхши тайёргарликсиз, замонавий гандболга қўйилган талабларни бажариш имконияти бўлмайди. Бунда энг муҳим рол, нафақат жисмоний куч ва ҳаракат координатсияси ҳисобига, балки доимий қаршилик массасини енгиб ўтишдаги мускулларни қисқариш тезлиги ҳисобига қисқа вақт ичида катта куч намоён бўлишни тавсияловчи тезкор-куч сифатларни ривожланиш даражасига берилди. Бундан келиб чиқадики, тана тезкорлигини ошириш учун, ҳаракат давомийлиги ва аҳамиятига сарфланган кучни кўпайтириш ёки тана вазнини камайтириш лозим. Аммо, спортчи ўз тана вазнини ёки стандарт спорт анжоми оғирлигини (гандбол тўпи) ва ҳаракат вақтини камайтира олмайди. Шунинг учун куч сифатларини яхшилаш учун мускулларнинг “портлаш кучи”ни ошириш зарур [4].

Гандболчиларнинг куч сифатлари, минимал вақт бўлагида бирон-бир қаршилик билан боғлиқ бўлган ҳаракат хусусиятларидан келиб чиқиб аниқланади. Бундай қарши ҳаракатларга қуйидагиларни киритиш мумкин.

а) спортчининг шахсий тана вазнини енгиш тўпни отиш, тўпни узатиш, дарвозабондан тўпни олиб қўйиш, кескин старт ва ҳаракатда йўналишни ўзгартириш ва х.к.

б) тўпни отиш, ён чизиқдан тўп узатиш билан боғлиқ кучни забт этиш.

в) рақиб қаршилик кучини енгиб ўтиш [4].

Ш.К.Павлов тадқиқотлари шуни кўрсатадики, ўйин вақтида бажарилаётган ишининг интенсивлиги ўртачадан, максималгача тебранади, бунда куч тавсифидаги иши юкламанинг асосий қисмини ташкил қилади [8].

А.О.Абдалимов тадқиқотлари малакали спортчиларнинг куч ва техник тайёргарлиги кўрсаткичлари орасидаги айрим ўзаро боғлиқлик жихатлари аниқланди. Ўйин олдидан назорат машқларидан фойдаланиб ўтказилган машғулотлотда, муаллифлар, тўпни узоқ вақт эгаллаш ва куч тайёргарлигини кўрсаткичлари орасида коррелятсион боғлиқлик борлигини аниқладилар. Сўнгни йиллардаги назарий ва тажриба тадқиқотлари шуни кўрсатадики, ҳаракат санъатига боғлиқ бўлган спорт турларида спортчининг куч тайёргарлигига узвий боғлиқ [1].

Тадқиқотнинг мақсади малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини инновatсион восита ва усуллар ёрдамида такомиллаштириш ва тажриба давомида назорат қилиш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Мавзу юзасидан илмий адабиётлар ва маҳаллий ҳамда хорижий олимларнинг илмий тадқиқотларини, амалий тажрибаларини ўрганиш.

2. Йиллик машғулотлар даврида ўқув-машғулот юкламаларини илмий назарий томонларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

3. Малакали гандболчиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида куч сифатларини ўсиш суръатини назорат қилиш ва қўлланилган усуллар самарадорлигини педагогик тажрибада асослаш.

Тадқиқотни ташкил этиш. Тадқиқот вазифаларни ҳал этиш учун ЎзДЖТСУ “СКУФ” эркаклар гандбол жамоасининг 20 нафар гандболчи талабалари иштирокида тадқиқот ишлари амалга оширилди. Тадқиқотлар 2023-2024 йиллар давомида олиб борилди. Бунда тажриба гуруҳига 10 нафар, назорат гуруҳига 10 нафар гандболчилар танлаб олинди ва тажриба ўтказилди.

Педагогик кузатув даврида 18-22 ёшли гандболчиларнинг куч тайёргарлиги назоратга олинди. Тажрибада умум қабул қилинган услублар қўлланилиб, машғулот жараёнида педагогик кузатишлар олиб борилди. Унинг мақсади гандболчиларда куч қобилиятларни аниқлашдан иборат эди.

Тадқиқот материаллари ва услублари. Одатда, куч орқали бажариладиган машқлар бўғинлар ҳаракатчанлигини оширишга ва бўшашишга қаратилган машқлар билан қўшиб олиб борилади. Кучни такомиллаштириш учун «имкон борича» ва «максимал кучланиш» усулларидан фойдаланилади.

«Имкон борича» усулида машқлар бажарилиши узоқ вақт камдан-кам танаффуслар билан давом этаверади. Бунда оғирликнинг вазни ўртача (максимал оғирликнинг 50-60%) бўлиши керак. Бу услубдан фойдаланишнинг уч варианти мавжуд:

а) машқни ўзгармайдиган миқдордаги оғирлик ёки қаршилик билан (катта ғайрат ва иродани талаб қилади ўрта суръатда кўзга кўринарли толиқиш пайдо бўлгунча бажариш;

б) машқни, ҳар бир бажарилиши орасидаги дам олиш танаффусини ўстириб борган ҳолда, тез суръатда бажариш, яъни қисқа вақт (0,5-1,5 мин) ичида мумкин қадар кўпроқ ҳаракат усулларини бажариш;

в) ҳар сафар машқ қайта бажарилаётганда оғирликни ёки қаршиликни аста-секин ошира бориб, (паузани) дам олишни камайтириб ва суръатни пасайтириб бажариш.

“Максимал кучланиш” усули ўйинчилардан катта мушак массасини талаб қилмай, уларнинг катта кучини такомиллаштиришда қўлланилади. У энг катта оғирликка яқин бўлган максимал оғирликни (85-95%) кам қайтариш ва камроқ танаффус билан (масалан, бир бажаришда штангани 2-3 марта кўтариш; ҳар бир бажаришдан кейин 3-4 минут танаффус ўтказиб, 5-7 марта бажариш) қаршиликларни қайталаб бажаришдан иборатдир [12].

Ҳафталик машғулот циклида куч машқларини машғулотнинг биринчи кунига киритилиши керак. Бундай ҳолда, улар энг самарали ҳисобланади, чунки улар олдинги машқлардан чарчоқ бўлмаса, марказий асаб тизимининг мақбул ҳолати фонида амалга оширилади. “Кучли” машғулотларнинг частотаси жалб қилинганларнинг контингенти ва ўқув жараёнининг вазифаларига боғлиқ. Тайёргарлик даврининг ҳафталик циклда 4-5 та машғулот ўтказиш мумкин. Мусобақа даврида кучларни машқ қилиш ҳажми камаяди ва бу асосан мусобақалар тақвимининг зичлигига боғлиқ [3].

Малакали гандболчиларнинг кучи, тезлик қобилиятга эътибор қаратадиган куч машқлар мажмуаси асосида ишлаб чиқилиши керак. Куч машқлари, қоида тариқасида, бўғимларда ҳаракатланишни ошириш ва дам олишга қаратилган машқлар билан бирлаштирилиши керак. Шундай қилиб, малакали гандболчиларни тайёрлашда машқ қилиш қобилиятининг барча кўриб чиқилган усулларидан муваффақиятли фойдаланиш мумкиндир.

1-жадвал

Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлигини оғирлик воситалалари билан бажариладиган машқлар орқали такомиллаштириш усуллари

Кучни такомил-лаштириш усуллари	Кучни такомиллаштириш усулларининг йўналиши	Юкламалар компонентининг таркиби					
		Нисбат оғирлиги, максимал %	Машқни такрорлаш сони	Ёндашувлар сони	Дам олиш, минут	Ҳаракатларни енгиш тезлиги	Машқ бажариш тезлиги
Максимал ҳаракатланиш усули	Кучни максимал ривожланиши	100 ва ундан кўп	1-3	2-5	2-5	Секин	Мустақил
	Мушак массасининг ортиши билан максимал кучнинг ривожланиши	90-95	5-6	2-5	2-5	Секин	Мустақил
	Куч ва мушак массасининг бир вақтда ўсиши	85-90	5-6	3-6	2-3	Ўртача	Ўртача
Нормал-лаштирилган такрорий чек-сиз ҳаракат усули	Максимал кучнинг мушак массаси билан бир вақтда устунликда ўсиши	80-85	8-10	3-6	2-3	Ўртача	Ўртача
	Тана вазнининг ёғ ком-понентини камайтириш ва куч чидамлилигини ошириш	50-70	15-30	3-6	3-6	Ўртача	Юқоридан максимал-гача

Кучини такомиллаштиришда муваффақиятга эришишнинг мухим шарти машқни такрорлаш олдидан мушакларни бўшаштиришдир. Кучини такомиллаштиришнинг энг кўп тарқалган ва содда воситаси сакрашдир. Уларни қўллаш жараёнида асосий технологик омил депсиниш тезкорлиги ва ҳаракат қувватини оширмасликка интилиш. Максимал тезлик ва портлаш кучини такомиллаштиришда икки мухим шартни ёдда тутиш лозим.

1. Ҳар бир шуғулланувчи ўзининг бошланғич жисмоний ва хусусан, куч тайёргарлигини эътиборга олиш лозим ва шундан келиб чиққан холда, маълум таъсирга эга машқларни танлаши керак. Шуни назарда тутиш лозимки, агар машқларнинг таъсир кучи катта бўлса организмга зарар етиши кам бўлса умуман самара бермаслиги мумкин.

2. Мушаклар юқори тезкорлиги, таъсирчан портлаш юкламаларидан кейин, ўзига хос чарчашдан халос бўлиши янги юкламаларга тезкорлик билан тайёрланиши керак. Бунинг учун доимо ва мақсадли равишда эгилувчанликка машқлар бажариш керак, турли тортилишлар, чўзилиш, айланма ҳаракатлар билан танаффусларни тўлдириш мақсадга мувофиқ мазмунан кенг қамровли ва чуқур мохиятга эга интеграл сифат бўлиб малакали гандболчиларни тайёрлашда катта ахамиятга эга [2].

Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси. Тест натижалари бўйича спортчилар 2 гуруҳга бўлиндилар: юқори даражада ва паст даражадаги куч сифатларига эга бўлганлар. Шунинг учун машғулот дастури ишлаб чиқилди.

Куч тайёргарлиги юқори даражада ривожланган спортчилар умум қабул қилинган дастур бўйича шуғулландилар, шунингдек, паст даражада ривожланган спортчиларга эса куч сифатларини ривожлантирувчи хос бўлмаган воситаларга эътибор берилиб махсус дастур таклиф қилинди. Куч тайёргарлигини ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича восита ва услубларда фарқ мавжуд. Юқоридаги услубий мулоҳазалар шу йўналиш бўйича гандболчилар иштирокида педагогик тажриба ўтказишга даъват этди.

2-жадвал.

Назорат ва тажриба гуруҳи малакали гандболчиларининг куч тайёргарлик даражасини махсус тестлар бўйича кўрсаткичлари (тажрибадан олдин ва кейинг ҳолати, n=20)

№	Тест			Назорат гуруҳи, n=10		Тажриба гуруҳи n=10		Нисбий фарқ, %	t	P
				$\bar{X}\pm\sigma$	B, %	$\bar{X}\pm\sigma$	B, %			
1.	Гандбол тўпини узоқликка отиш (м)		Т/о	35,4±2,18	6,16	37,3±1,37	3,67	5,36	2,33	>0,05
			Т/к	37,6±1,58	4,20	39,5±2,54	6,43	5,05	2,20	<0,01
2.	Вазни 1 кг бўлган тўлдирма тўпни узоқликка отиш, (м)	Ўнг қўл	Т/о	25,8±1,32	5,12	27,2±1,86	6,84	5,42	2,06	<0,05
			Т/к	27,6±1,34	4,86	30,1±2,15	7,14	9,06	3,42	<0,001
		Чап қўл	Т/о	15,2±1,69	11,12	16,1±1,39	8,63	5,92	1,35	<0,1
			Т/к	16,2±1,74	10,74	17,6±1,25	7,10	8,64	2,26	<0,01
		Икки қўл билан бош орқасидан	Т/о	9,5±2,82	29,68	10,2±1,58	15,49	7,36	1,66	<0,1
			Т/к	10,7±2,28	21,31	12,8±2,05	16,02	19,63	2,37	<0,01

3.	**30 сония давомида вазни 3 кг бўлган тўпни девордаги мўлжалга икки қўл билан бош орқасидан отиб қайта илиб олиш сони (оралиқ 1,5 м)**	Т/о	19,2±2,82	9,74	21,8±1,87	12,39	13,54	2,66	>0,05
		Т/к	21,7±2,5	11,52	23,6±1,84	7,80	8,76	2,12	<0,01
4.	**Турган жойидан 3 ҳатлаб сакраш (см)**	Т/о	737±16,3	2,21	754,2±10,9	1,45	2,33	2,85	>0,05
		Т/к	749,4±14,5	1,93	761,9±8,15	1,07	1,67	2,60	>0,001
5.	**Баландликка сакраш (см) “Абалаков” усулида**	Т/о	24,4±3,15	12,91	27,1±4,56	16,83	11,06	1,64	<0,1
		Т/к	26,1±2,54	9,73	32,4±4,86	15	24,14	3,98	<0,01

Педагогик тадқиқотда текширилаётган тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида назорат тестлари бўйича кўрсаткичларнинг статистик таҳлил ишлари олиб борилди. Тажриба бошида назорат гуруҳининг гандбол тўпини узоқликка отиш бўйича натижаларини ўртача кўрсаткичи 35,4±2,18 метр, тажриба гуруҳида эса 37,3±1,37 метр, ишончлилик даражаси (t=2,33; p>0,05) га тенг бўлди, тажриба охирида ушбу тест бўйича назорат гуруҳининг натижаларини ўртача кўрсаткичи 37,6±1,58 метр, тажриба гуруҳида эса 39,5±2,54 метр, ишончлилик даражаси (t=2,20; p<0,01) га тенг бўлди. Вазни 1 кг бўлган тўлдирма тўпни узоқликка ўнг қўлда отиш бўйича тажриба бошида назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 25,8±1,32 метр, тажриба гуруҳида эса 27,2±1,86 метр, ишончлилик даражаси (t=2,06; p<0,05) га тенг бўлган бўлса, тажриба охирида ушбу тест бўйича назорат гуруҳининг натижаларини ўртача кўрсаткичи 27,6±1,34 метр, тажриба гуруҳида эса 30,1±2,15 метр, ишончлилик даражаси (t=3,42; p<0,001) га тенг бўлди. Чап қўлда отиш бўйича эса тажриба бошида назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 15,2±1,69 метр, тажриба гуруҳида эса 16,1±1,39 метр, ишончлилик даражаси (t=1,35; p<0,1) га тенг бўлди, тажриба охирида эса назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 16,2±1,74 метр, тажриба гуруҳида эса 17,6±1,25 метр, ишончлилик даражаси (t=2,26; p<0,01) га тенг бўлди. Тажриба бошида худди шу тестимиз бўйича икки қўл билан бош орқасидан тўп отиш бажарилганда назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 9,5±2,82 метр, тажриба гуруҳида эса 10,2±1,58 метр, ишончлилик даражаси (t=1,66; p<0,1) га тенг бўлди, тажриба охирида эса назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 10,7±2,28 метр, тажриба гуруҳида эса 12,8±2,05 метр, ишончлилик даражаси (t=2,37; p<0,01) га тенг бўлди. Тажриба бошида 30 сония давомида вазни 3 кг бўлган тўпни девордаги мўлжалга икки қўл билан бош орқасидан отиб қайта илиб олиш тест бўйича назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 19,2±1,87 марта, тажриба гуруҳида эса 21,8±2,7 марта, ишончлилик даражаси (t=2,66; p>0,05) га тенг бўлди, тажриба охирида эса назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 21,7±2,5 марта, тажриба гуруҳида эса 23,6±1,84 марта, ишончлилик даражаси (t=2,12; p<0,01) га тенг бўлди. Турган жойидан 3 ҳатлаб сакраш тести бўйича тажриба бошида назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 737±16,3 см, тажриба гуруҳида эса 754,2±10,9 см, ишончлилик даражаси (t=2,85; p>0,05) га тенг бўлган бўлса, тажриба охирида эса назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 749,4±14,5 см, тажриба гуруҳида эса 761,9±8,15 см, ишончлилик даражаси (t=2,60; p>0,001) га тенг бўлди. “Абалаков” усулида баландликка сакраш тести бўйича тажриба бошида назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 24,4±3,15 см, тажриба гуруҳида 27,1±4,56 см, ишончлилик даражаси (t=1,64; p<0,1) ни ташкил этди, тажрибадан кейин эса назорат гуруҳи натижаларининг ўртача кўрсаткичи 26,1±2,54 см, тажриба гуруҳида эса 32,4±4,86 см, ишончлилик даражаси (t=3,98; p<0,01) га тенг бўлди.



1-расм. Педагогик тажриба боши ва охирида НГ ҳамда ТГ гуруҳлари синалувчиларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижаларини статистик характеристикалари, нисбий фарқлари, % ҳисобида.

Бу кўрсаткичлар шундан далолат берадики, тажриба бошидаги натижаларга кўра тажриба ва назорат гуруҳлари орасида куч тайёргарлиги деярли тенг, аксинча тажриба охирида эса тажриба гуруҳининг натижалари сезиларли даражада яхшиланганлиги ва куч тайёргарлик даражаси маълум миқдорда ўсганлиги кузатилди.

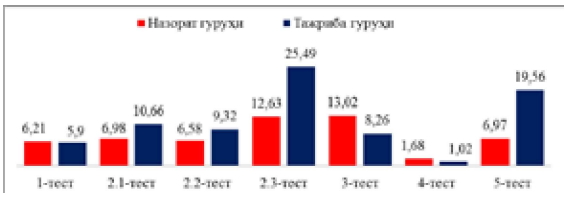
3-жадвал

Малакали гандболчиларнинг куч тайёргарлик даражасини махсус тестлар бўйича кўрсаткичлари (назорат гуруҳи ва тажриба гуруҳи n=20)

№	Тест			Тажриба бошида		Тажриба охирида		Нисбий ўсиш, %	t	P
				$\bar{X}\pm\sigma$	B, %	$\bar{X}\pm\sigma$	B, %			
1.	**Гандбол тўпини узоқликка отиш (м)**		Н/г	35,4±2,18	6,16	37,6±1,58	4,20	6,21	2,58	<0,01
			Т/г	37,3±1,37	3,67	39,5±2,54	6,43	5,9	2,41	<0,01
2.	Вазни 1 кг бўлган тўлдирма тўпни узоқликка отиш, (м)	**Ўнг қўл**	Н/г	25,8±1,32	5,12	27,6±1,34	4,86	6,98	3,03	>0,01
			Т/г	27,2±1,86	6,84	30,1±2,15	7,14	10,66	3,23	<0,001
		Чап қўл	Н/г	15,2±1,69	11,12	16,2±1,74	10,74	6,58	1,30	<0,1
			Т/г	16,1±1,39	8,63	17,6±1,25	7,10	9,32	3,23	<0,001
		Икки қўл билан бош орқасидан	Н/г	9,5±2,82	29,68	10,7±2,28	21,31	12,63	1,05	<0,1
			Т/г	10,2±1,58	15,49	12,8±2,05	16,02	25,49	3,18	<0,001
3.	**30 сония давомида вазни 3 кг бўлган тўпни девордаги мўлжалга икки қўл билан бош орқасидан отиб қайта илиб олиш (оралиқ 1,5 м)**		Н/г	19,2±1,87	9,74	21,7±2,5	11,52	13,02	2,53	>0,05
			Т/г	21,8±2,7	12,39	23,6±1,84	7,80	8,26	1,74	<0,05
4.	**Турган жойидан 3 ҳатлаб сакраш (см)**		Н/г	737±16,3	2,21	749,4±14,5	1,93	1,68	1,80	<0,05
			Т/г	754,2±10,9	1,45	761,9±8,15	1,07	1,02	1,79	<0,05
5.	**Баландликка сакраш (см) “Абалаков” усулида**		Н/г	24,4±3,15	12,91	26,1±2,54	9,73	6,97	1,33	<0,1
			Т/г	27,1±4,56	16,83	32,4±4,86	15	19,56	2,51	<0,01

Назорат гуруҳининг тажриба бошида ва тажриба охирида кўрсатган натижалари бўйича статистик ишлар маълумотлар тўпланди. Назорат гуруҳининг тажриба бошида гандбол тўпини узоқликка отиш бўйича натижаларнинг ўртача кўрсаткичи 35,4±2,18 метр, тажриба охирида эса 37,6±1,58 метр, ишончлилик даражаси (t=2,58; p<0,01) га тенг бўлди. Вазни 1 кг бўлган тўлдирма тўпни узоқликка ўнг қўлда отиш тести бўйича тажриба бошида натижаларнинг ўртача кўрсаткичи 25,8±1,32 метр, тажриба охирида эса 27,6±1,34 метр, ишончлилик даражаси (t=3,03; p>0,01) га тенг бўлди. Ушбу тестни чап қўлда бажарган натижасининг тажриба бошидаги ўртача кўрсаткичи 15,2±1,69 метр, тажриба охирида эса 16,2±1,74 метр, ишончлилик даражаси (t=1,30; p<0,1) га тенг бўлди. Худди шу тестимиз бўйича икки қўл билан бош орқасидан бажарилганда тажриба бошидаги натижанинг ўртача кўрсаткичи 9,5±2,82 метр, тажриба охирида эса 10,7±2,28 метр, ишончлилик таражаси (t=1,05; p<0,1) га тенг болди. Кейинги кўрсаткич 30 сония давомида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб илиб олиш бўйича тадқиқот бошидаги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи 19,2±1,87 марта, тажриба охирида эса 21,7±2,5 марта, ишончлилик даражаси (t=2,53; p>0,05) га тенг бўлди. Турган жойидан 3 ҳатлаб сакраш тести бўйича тажриба бошидаги натижаларининг ўртача кўрсаткичи 737±16,3 см, тажриба охирида эса 749,4±14,5 см, ишончлилик даражаси (t=1,80; p<0,05) га тенг. Баландликка сакраш тести бўйича тажриба бошидаги натижанинг ўртача кўрсаткичи 24,4±3,15 см, тажриба охирида 26,1±2,54 см, ишончлилик даражаси (t=1,33; p<0,1) ни ташкил этди.

Тажриба давомида шуни кузатдикки, ўтган вақт мобайнида, машғулот жараёнларини анъанавий тарзда ўтказиб келган назорат гуруҳида барча кўрсаткичлар дастлабки олинган натижаларга нисбатан ўзгарган бўлса, тажриба гуруҳига мансуб синалувчиларнинг барча кўрсаткичларида сезиларли фарқлар кузатилди.



2-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижаларининг нисбий ўсиши, % ҳисобида.

Тажриба гуруҳининг тажриба бошида ва тажриба охирида кўрсатган натижалари қиёсий таҳлил қилинди. Тажриба гуруҳининг тажриба бошида гандбол тўпини узоқликка отиш тести бўйича натижаларининг ўртача кўрсаткичи 37,3±1,37 метр, тажриба охирида эса 39,5±2,54 метр, ишончлилик даражаси (t=2,41; p<0,01) га тенг. Вазни 1 кг бўлган тўлдирма тўпни узоқликка ўнг қўлда отиш тести бўйича натижаларнинг тажриба бошидаги ўртача кўрсаткичи 27,2±1,86 метр, тажриба охирида эса 30,1±2,15 метр, ишончлилик даражаси (t=3,23; p<0,001) га тенг бўлди. Ушбу тестинг чап қўлда бажарилган натижаларнинг тажриба бошидаги

ўртача кўрсаткичи 16,1±1,39 метр, тажриба охирида эса 17,6±1,25 метрни ташкил этди, ишончлилик даражаси (t=3,23; p<0,001) га тенг бўлди. Худди шу тестимизни икки қўл билан бош орқасидан бажарилганда натижаларнинг тажриба бошидаги ўртача кўрсаткичи 10,2±1,58 метр, тажриба охирида эса 12,8±2,05 метр, ишончлилик даражаси (t=3,18; p<0,001) га тенг бўлди. Кейинги кўрсаткич 30 сония давомида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб илиб олиш тести бўйича натижаларнинг тадқиқот бошидаги ўртача кўрсаткичи 21,8±2,7 марта, тажриба охирида эса 23,6±1,84 марта, ишончлилик даражаси (t=1,74; p<0,05) га тенг бўлди. Турган жойидан 3 ҳатлаб сакраш тестининг тажриба бошидаги натижаларини ўртача кўрсаткичи 754,2±10,9 см, тажриба гуруҳида эса 761,9±8,15 см, ишончлилик даражаси (t=1,79; p<0,05) га тенг бўлди. “Абалаков” усулида баландликка сакраш тести бўйича тажриба бошидаги натижаларнинг ўртача кўрсаткичи 27,1±4,56 см, тажриба охирида 30,2±4,86 см, ишончлилик даражаси (t=1,47; p<0,01) ни ташкил этди.

Олинган натижалардан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида олиб борилган тадқиқотлар ўз самарасини берди. Тадқиқотда қўлланилган барча тестларнинг нисбий ўсиш самарадорлиги тажриба гуруҳида юқори эканлигини кўришимиз мумкин. Тестларнинг тажриба гуруҳидаги статистик характеристикаларининг нисбий фарқи тажриба бошидагига нисбатан 11,46 % га яхшиланганини кўришимиз мумкин.

Хулоса. Ишлаб чиқилган машқлар мажмуаси малакали гандболчиларнинг машғулотлари жараёнида қўлланилди ва ўтказилган тажрибалар натижасида тажриба бошида ва охирида НГ ва ТГ ларда ўтказилган тест натижаларининг статистик характеристикалари ҳамда уларнинг педагогик тажриба давомида ўзгаришининг “Стюдент тақсимоти t” критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги тўғрисидаги маълумотлар ҳам ТГдаги ўзгаришларнинг анча ишончли эканлигини кўрсатди. Назорат гуруҳига нисбатан тажриба гуруҳидаги ҳар бир тест ва натижаларнинг ўртача нисбий ўсиш даражаси анча юқорилиги ва статистик ишончли ижобий ўзгаришлари тажриба гуруҳида ўқув дастурининг меъёрий қисмига сезиларли тузатишлар киритилганлигини ҳамда тайёргарлик турларини умумий, махсус ҳаракат тайёргарликка берилган вақтнинг мутаносиблиги инобатга олинганлигининг самарадорлигини тасдиғи ҳисобланади.

Юқорида келтирилган фикрларга асосланадиган бўлсак, гандбол спорт тури ва унинг элементларидан фойдаланиш жисмоний тайёргарликни комплекс такомиллаштиришга яқиндан ёрдам беради, жисмоний тайёргарликни такомиллаштиришда ҳар бир жисмоний сифатнинг ўзак қисми аниқ бир машқлар мажмуасига таянади. Шундай экан, ҳар қандай жисмоний сифатларни такомиллаштиришда олдинги ўринларга машқларни мувофиқлаштиришга эътиборни қаратиш лозимдир. Шу сабабдан болаларни дастлабки жисмоний машқларга ўргатишда шу масалага жиддийроқ эътибор қаратилса, ёшга нисбатан комплекс ривожланишига эришилади.

Адабиётлар:

1. Абдалимов А.О. Махсус куч тайёргарлиги воситаларидан фойдаланиш асосида юқори малакали гандболчилар ўқув-машғулот жараёнини тузиш. // Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси. – 2022. – С. 56-58.

2. Вендлеранд Д., Силовой тренинг: циклы с использованием метода максимальных усилий // Мир силы.- № 3, 2006. С. 28-30.

3. Верхошанский Ю.В., Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]: [монография] / Ю.В. Верхошанский.– 3-е изд.–М.: Советский спорт, 2013 .– 214 с.

4. Игнатьева В.Я., Гандбол: учеб.для студентов вузов по специальности 032101 - Физ. культура и спорт / В. Я. Игнатьева. - М.: Физическая культура, 2008. – 384-396 с.

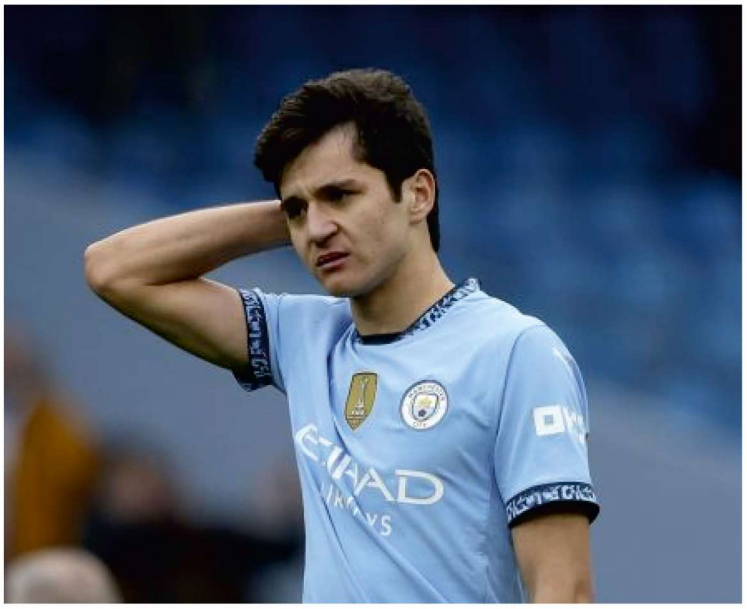
5. Исроилов Р. И. и др. Гандболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.

6. Исроилов Р. И., Хабибжонова Х. М. Контроль физической и технической подготовки студентов общего курса занимающихся гандболом //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – 2020. – С. 86-88.

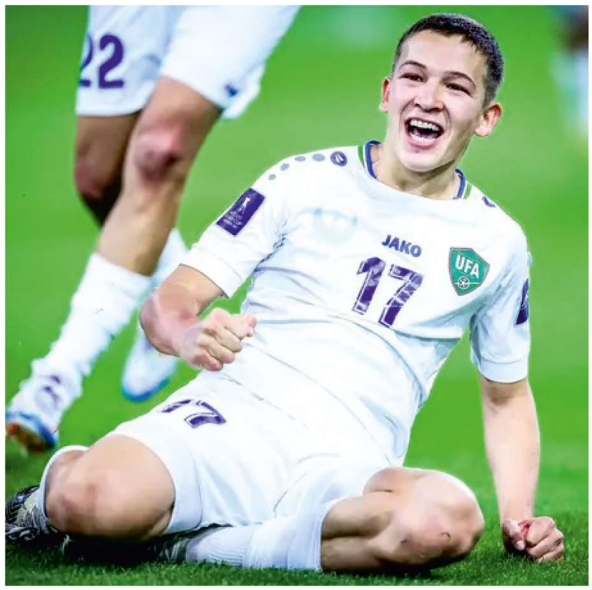
7. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонова Х. М. Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш восита усулларини оптималлаштириш //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.

8. Павлов Ш.К., Хабибжонова Х.М. Тайёрлов даврида ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат килиш.» //Олимпия спортида замонавий илм-фан» Халцаро илмий-амалий онлайн анжуман. – 2020. – Т. 303305.

9. Ҳабибжонова Х., Юсупова З. Жисмоний тарбия таълими жараёнида ўқитувчи касбий маҳоратининг ўрни //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 244-250.


ETIHAD


EUROPA LEAGUE
YOTA


JAKO
17
UFA


SAIDMURODOV
14
20
the-AFC.com


UFA
UZBEKISTAN


16

