O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 1



ISSN: 2181 7804






PARIS 2024






UZBEKISTAN



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/1

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
К.Б. Мухаммадиев
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
С.Қ. Адилов
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Ш.С. Ёлдашов
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
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
М.С.Айходжаева
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

С.Р. Давлетмуратов – Методики повышения выносливости футболистов высокой квалификации в годичном цикле. 3

Р.И. Исроилов – Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини ошириш. 7

С.Қ. Адилов – Спорт курашлари бўйича Париж-2024 олимпия ўйинларининг илмий-назарий таҳлили. 13

К.Т. Шакиржанова., Е.С. Люлина – Итоги выступления национальной сборной команды Узбекистана на XXXIII олимпийских играх в Париже. 17

Г.М. Зоитова., У.Х. Рахимбаев – Исследование значения выносливости для пловцов на длинные дистанции. 21

А.Р. Машарипов – XXXIII ёзги олимпия ўйинларида велосипед спорт тури бўйича ўзбекистонлик спортчилар иштирокининг илмий-назарий таҳлили. 23

А.Ш. Хамроев – Малакали белбоғли курашчиларнинг мусобақа фаолияти асосида индивидуал техник тайёргарлигини ошириш самарадорлиги. 26

М.Ю. Ганиева – Стол тенниси билан шуғулланувчи спортчиларнинг техник тайёргарлигини ривожланганлик динамикаси. 29

Д.Х. Исмоилов., З.А. Абдулхаева – Методологические основы подготовки юных волейболистов на этапе начального обучения. 33

Б.Қ. Бобомурадов – Дастлабки тайёргарлик босқичидаги футболчиларни жисмоний ва техник тайёргарликларини таҳлили. 37

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.Б. Арипова –Болалар серебрал фалажи ташхиси қўйилган болалар учун адаптив жисмоний тарбия машғулоти. 41

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: 15.01.2025

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

2025/1

Л.Т. Давлатова – Пара волейбол машғулотларида имконияти чекланган талабалар учун жисмоний сифатларни ривожлантириш модулини ишлаб чиқиш самарадорлиги. 45

Ж.Ж. Жуманиёзов – Пара велоспортчиларнинг функционал ҳолатини замонавий технологиялар орқали баҳолаш услубияти. 48

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О. Абдалимов – Современные правовые основы и методы популяризации игровых видов спорта в Узбекистане. 50

Н.А. Худайбердиева., Г.М. Зоитова – Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аёллар ўртасида оммавий спортни ривожлантириш тадбирларини амалга ошириш. 53

Д.К. Каримов – Организационно-педагогические условия эффективной реализации комплексно-комбинированной методики занятий оздоровительной физической культурой. 58

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ
ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

Ғ.Н. Эрназаров – Талабаларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олиб табақалаштирилган айланма машқларни қўллаш услуби. 60

Р.А. Матчанов – Влияние средств самбо и рукопашного боя при боевой специальной подготовке курсантов. 64

Д.К. Ахмаджонов – Ҳарбий хизматчиларни ҳафталик машғулот циклларини режалаштириш самарадорлиги. 66

А.Акбаров, О.М. Ёқубова – Волейболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини инновацион дастур асосида такомиллаштириш. 69

М.Р. Умарова – 13-14 ёшли қисқа масофага югурувчи спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлигини шакллантиришнинг илмий-методологик асослари. 75

Б.Н. Акрамов – Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш услубияти. 79

в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

8. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. -Тропникова Д.В. Повышение выносливости футболисток высокой квалификации в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Тропникова – Минск, 2014. – 24 с.

9. Тюленьков С.Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации: Теоретико-методические аспекты. – М.: МГИЦ, 1998. – 290 с.



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

МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ҲУДУДИЙ ҲУЖУМ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ

Аннотация

В данной статье изучены современные инновационные средства, направленные на повышение эффективности территориальной атаки квалифицированных гандболистов на соревнованиях, а в ходе исследования эти средства были апробированы на гандболистах экспериментальной группы, а также результаты научно обоснованных исследований. выделены.

Ключевые слова: *профессиональный, талантливый, координация, атака, защита, роль, инструмент, модель, личность, конкуренция, инновации, прием, динамика.*

Annotation

Ушбу мақолада мусобақа фаолиятида малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини оширишга қаратилган замонавий инновацион воситалари ўрганилган ва ушбу воситалар тадқиқот давомида тажриба гуруҳи гандболчиларида синовдан ўтказилган ҳамда илмий асосланган тадқиқот натижалари ёритилган.

Калит сўзлар: *профессионал, истеъдодли, координация, ҳужум, ҳимоя, амплуа, восита, модел, индивидуал, рақобат, инновация, истиқбол, динамика.*

In this article, modern innovative tools aimed at increasing the efficiency of the territorial attack of skilled handball players in the competition are studied, and these tools were tested on the handball players of the experimental group during the research, and the results of scientifically based research are highlighted.

Key words: *Professional, talented, coordinated, attacking, defending, role, tool, model, individual, competitive, innovative, promising, dynamic.*

Кириш. Гандболчиларда ўйин ҳаракатларини бажарилиш муваффақиятлилиги юқори даражада ривожланган визуал (кўриш) идрок этишга асосланади. Бир вақтнинг ўзида тўп, рақиб ўйинчи ва шериклар ҳаракатини кўра олиш қобилияти мураккаб ўйин вазиятларида тезда мўлжал олишга имкон беради. Шунинг учун ўйинчиларда периферик кўриш даражаси юқори бўлиши зарур. Бундан ташқари, ўйинчилар ўйин жараёнида объектлар (ўйинчилар, дарвозалар, тўп) орасидаги масофани аниқ идрок этишлари жуда муҳим ҳисобланади. Бунинг учун гандболчи маълум тактик вазифани ҳал этаётган пайтда ва унга тўпни учиш йўналиши ва шерик ҳаракати тезлиги мувофиқлигини аниқлаш зарур бўлган ҳолатлардаги тўп узатишни бажаришда куч ва муҳит орасидаги фарқланиш аниқлигини тезда англаш учун фавқулотда муҳим бўлган чуқур кўриш зарур [1, 6].

В.Я. Игнатьева олиб борган тадқиқот натижаси шуни кўрсатадики, турли жинс, тасниф, тоифа ва ўйин амплуасига эга гандболчиларда мусобақа ўйинлари вақтидаги ҳаракат фаолияти кўрсаткичларида фарқланиш кузатилди. Ушбу фарқланиш тўпни эгаллаш билан боғлиқ бўлган ўйин усулларида айниқса яққол кўзга ташланади. Ўйинчиларнинг малакаси қанчалик юқори бўлса, ушбу фарқланиш шунчалик аҳамиялидир. Амплуа бўйича гандболчилар махсус тайёргарлик воситаларини моделлаштиришда буни албатта инобатга олиш лозим. Ўйин вақтида ўйинчилар ҳаракатининг миқдорий кўрсаткичлари спортчилар маҳоратидан келиб чиқиб, сезиларли даражада фарқланади, бироқ бир ҳил малакали турли амплуадаги ўйинчиларда ушбу фарқланиш деярли кузатилмайди [4].

Гандболчиларнинг мусобақа ўйинлари узлуксиз, яъни вақт тўхтамаган ҳолатда ўтади. Ўйинлар фақат истисно ҳолатлардагина тўхтатилади. Ҳужумнинг кенг кўламлилиги гандболчиларга кетма-кет ҳаракатларни қўшиб боришга имконият яратади, ҳужумдан ҳимояга ўтиш ва аксинча ҳолатлар узлуксиз ёки камида 45 сониядан кейин ўтказилади. Шунинг учун гандболчи ўйин суръати алмашинувини ўрганиб чиқиш ҳар бир спортчи фаолиятини индивидуал қайд этишда имконсиздек туйилади [5, 9].

Долзарблиги. Бугунги кунда жаҳоннинг кўплаб давлатларида илмий тадқиқотчилар томонидан гандболчиларнинг ўйин самарадорлигига таъсир этувчи омилларни аниқлаш, техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш, спортчиларнинг жисмоний хусусиятлари ва имкониятларини инобатга олиб, ўйин амплуаларидан кенг фойдаланиш, тайёргарлик тизимига комплекс ёндашиш масалалари юзасидан илмий изланишлар олиб борилмоқда. Бу ўз навбатида педагогик, тиббий-биологик, психофизиологик услублардан фойдаланиш асосида гандболчиларнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг қарши ҳужум ҳаракатлари самарадорлигини оширишга оид комплекс

тадқиқотлар олиб бориш долзарблигича қолмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади ўқув машғулот жараёнига замонавий восита ва усулларни жорий қилиш ҳисобига малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадорлигини махсус машқлар ёрдамида ошириш услубиятини кенгайтиришдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Малакали гандболчиларнинг ҳужум тайёргарлигини оширишга оид илмий тадқиқотлар ва адабиёт манбаларида келтирилган маълумотларни ўрганиш;

2. Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум тайёргарлигини оширишга қаратилдан машқлар мажмуаси шакиллантириш ва уларни қўллаш усулларини танлаш;

3. Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум самарадарлигини оширишга оид тадқиқотлар ўтказиш ва олинган натижаларни илмий асослаш.

Тадқиқотни ташкил қилиниши. Ўзбекистон чемпионатида иштирок этган турли тоифадаги гандбол жамоалари мусобақа фаолияти кўрсаткичларини қиёслаш катта аҳамият касб этади, шу боис Ўзбекистон гандбол федератциясининг 2023-2024 йилларга режалаштирилган мусобақалар тақвим режасидаги, гандбол бўйича эркаклар жамоалари ўртасида Ўзбекистон чемпионати мусобақаларида иштирок этувчи жамоаларда тадқиқот ишлари олиб борилди. Тадқиқот ўтказиш учун тажриба гуруҳига Республика олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш марказининг ўқув-машғулот босқичи малакали гандболчилари танлаб олинди, назорат гуруҳига эса Гулистон Олимпия ва паралимпия спорт турларига тайёрлаш маркази ўқув-машғулот босқичи малакали гандболчилари танлаб олинди.

Тадқиқотнинг муҳокамаси. Малакали гандболчиларнинг ҳудудий ҳужум ҳаракатларини такомилаштириш учун ўтказилган тадқиқот натижалари муҳокамасига тўхталар эканмиз, педагогик тажриба бошида назорат (НГ, n=14) ва тажриба (ТГ, n=14) гуруҳларида шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги яқин, ён ва узоқ ҳудудлардан бажарилган ҳужумлари сони ва сифат кўрсаткичларини ифодалайдиган: “Дарвозага яқин ҳудуддан ҳужумлар сони” (марта), ушбу ҳужумларнинг фоизларда ифодаланган “Дарвозага яқин ҳудуддан ҳужумлар натижавийлиги”, “Дарвозага ён ҳудуддан ҳужумлар сони” (марта), “Дарвозага ён ҳудуддан ҳужумлар натижавийлиги” (фоизларда), “Дарвозага узоқ ҳудуддан ҳужумлар сони” (марта) ва “Дарвозага узоқ ҳудуддан ҳужумлар натижавийлиги” (фоизларда) бўйича кўрсаткичларнинг ҳар бири учун уларнинг асосий статистик характеристикалари ҳамда натижаларни ўртача арифметик қийматлари абсолют фарқининг статистик ишончлилигини Стюдент тақсимоти “t” критик қийматларини ҳисоблаш, белгиланган аҳамиятлилик даражаси ва эркинлик даражаси сони асосида статистик баҳолаш бўйича маълумотлар қуйидаги 1-жадвалда акс эттирилган.

1-жадвал

Мусобақа фаолиятида назорат ва тажриба гуруҳлари малакали гандболчиларининг ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум ҳаракатлари (2023-йил тажрибадан олдин)

	Дарвозага яқин ҳудуддан ҳужумлар		Дарвозага ён ҳудудлардан ҳужумлар		Дарвозага узоқ ҳудуддан ҳужумлар	
	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %
Назорат гуруҳи 14 та ўйин						
$\overline{X}$	15,67	63,28	6,95	63,04	9,06	40,87
σ	1,98	7,33	0,81	7,32	1,14	5,53
V, %	12,64	11,58	11,65	11,61	12,58	13,53
Тажриба гуруҳи 14 та ўйин						
$\overline{X}$	16,12	64,74	7,16	62,36	9,36	40,24
σ	2,09	7,74	0,78	7,48	1,21	5,62
V, %	12,97	11,96	10,89	11,99	12,93	13,97
Ишончли фарқланиш						
t	0,58	0,51	0,70	0,24	0,68	0,30
P	>0,5	>0,6	>0,4	>0,8	>0,4	>0,7

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш қуйидагича қиёслаш имкониятини берди. Педагогик тажриба бошида НГ ва ТГ малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятида ўрганилган ҳужумларнинг олтита кўрсаткичи бўйича техник ҳаракатлари натижаларини ўртача арифметик қийматларининг абсолют фарқларини Стюдент тақсимоти “t” критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги ҳамма техник ҳаракатлар бўйича ёмон ва жуда ёмон (t=0,24 билан t=0,70 ҳамда P>0,8 билан P>0,4 интерваллари оралиғида жойлашган) аҳамиятлилик даражасида

ишончсиз фарқ қилганлиги аниқланди. Ушбу фактлар ҳамда НГ ва ТГдаги малакали гандболчиларнинг натижаларидан ҳосил бўлган вариатсия коэффитсиентининг тажриба бошидаги сон қийматлари V, %=11,61 ва V, %=13,97 оралиғида тебраниши ҳамда бу қийматлар градатсиянинг қониқарли бўлимининг ижобий қисмида жойлашганлиги мазкур ёшдаги синалувчилар контингенти учун педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигини тасдиқлаш учун этарли бўлиб ҳисобланади. Шунингдек, педагогик тажриба бошида НГ ва ТГ да шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида ўрганилган техник ҳаракатлари сони ва сифат кўрсаткичлари натижаларининг ўртача арифметик қийматларини олтита нисбий фарқлари орасида энг катта кўрсаткич 3,31 % га ва энг кичиги 1,08 % га тенг бўлиб, ҳамма техник ҳаракатлар бўйича нисбий фарқларнинг ўртача арифметик қиймати 2,36 % га тенг бўлди. (1-расм).



1-расм. Педагогик тажрибадан назорат ва тажриба гуруҳлари малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум кўрсаткичларининг нисбий фарқларини солиштириш (фоизларда)

Назорат (НГ, n=14) гуруҳи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятида яқин, ён ва узоқ ҳудудлардан бажарилган ҳужум ҳаракатларини сони ва сифат кўрсаткичларини статистик баҳолаш бўйича маълумотлар 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

Мусобақа фаолиятида назорат гуруҳи малакали гандболчиларининг ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум ҳаракатларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (2023-йил тажрибадан олдин, 2024-йил тажрибадан кейин)

	Дарвозага яқин ҳудуддан ҳужумлар		Дарвозага ён ҳудудлардан ҳужумлар		Дарвозага узоқ ҳудуддан ҳужумлар	
	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %
Тажриба бошида 14 та ўйин						
$\overline{X}$	15,67	63,28	6,95	63,04	9,06	40,87
σ	1,98	7,33	0,81	7,32	1,14	5,53
V, %	12,64	11,58	11,65	11,61	12,58	13,53
Тажриба охирида 14 та ўйин						
$\overline{X}$	17,32	69,31	7,47	67,98	9,85	44,67
σ	2,11	7,74	0,76	7,49	1,2	5,88
V, %	12,18	11,17	10,17	11,02	12,18	13,16
Ишончли фарқланиш						
t	2,13	2,12	1,75	1,76	1,79	1,76
P	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Юқоридаги жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш, натижаларни қуйидагича қиёслаш имкониятини берди. Педагогик тажриба давомида НГ малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги яқин, ён ва узоқ ҳудудлардан бажарилган ҳужум техник ҳаракатлари натижаларининг ўртача арифметик қийматларининг абсолют ўсишларини Стюдент тақсимоти “t” критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги ҳужум кўрсаткичлардан учдан бири ёки 33,33 фоизи қониқарли (t=2,13 ва t=2,12 қийматларда ва P<0,05) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли қолган учдан икки ёки 66,67 % техник ҳаракатлар бўйича қониқарли (t=1,75 билан t=1,79 оралиқ интервалида жойлашган ҳамда P>0,05) ишончсиз фарқ қилганлиги аниқланди. Шунингдек, педагогик тажриба давомида НГ да шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ҳужумларидан яъни яқин, ён ва узоқ ҳудудларлан амалга оширилган ҳужум техник ҳаракатлари сони ва уларнинг сифат кўрсаткичларини натижалари, ўртача арифметик қийматларнинг олтита кўрсаткич бўйича нисбий ўсишлари орасида энг катта кўрсаткич 10,53% га ва энг кичиги 7,48 % га тенг бўлиб, биз ўрганаётган ҳамма ҳужум техник ҳаракатлари бўйича нисбий ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати 8,90% га тенг бўлди. (2-расм).



2-расм. Педагогик тажрибадан олдин ва кейин назорат гуруҳи малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум кўрсаткичларининг нисбий фарқларини солиштириш (фоизларда)

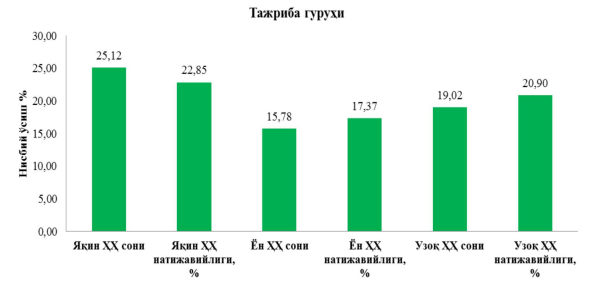
Тажриба (ТГ, n=14) гуруҳида шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги яқин, ён ва узоқ ҳудудлардан бажарилган ҳудудий ҳужум ҳаракатлари сони ва сифат кўрсаткичларини статистик баҳолаш бўйича маълумотлар 3-жадвалда келтирилган.

3-жадвал

Мусобақа фаолиятида тажриба гуруҳи малакали гандболчиларининг ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум ҳаракатларини педагогик тажриба давомида ўзгариш динамикаси (2023-йил тажрибадан олдин, 2024-йил тажрибадан кейин)

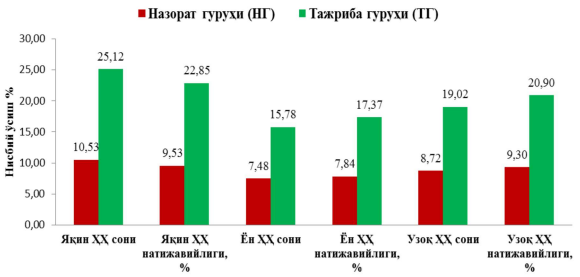
	Дарвозага яқин ҳудуддан ҳужумлар		Дарвозага ён ҳудудлардан ҳужумлар		Дарвозага узоқ ҳудуддан ҳужумлар	
	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %
Тажриба бошида 14 та ўйин						
$\overline{X}$	16,12	64,74	7,16	62,36	9,36	40,24
σ	2,09	7,74	0,78	7,48	1,21	5,62
V, %	12,97	11,96	10,89	11,99	12,93	13,97
Тажриба охирида 14 та ўйин						
$\overline{X}$	20,17	79,53	8,29	73,19	11,14	48,65
σ	2,45	8,92	0,85	8,22	1,35	6,44
V, %	12,15	11,22	10,25	11,23	12,12	13,24
Ишончли фарқланиш						
t	4,71	4,69	3,66	3,65	3,67	3,68
P	<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01

Юқоридаги жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш натижаларни қуйидагича қиёслаш имкониятини берди. Педагогик тажриба давомида назорат гуруҳи малакали гандболчиларининг ўрганилган олтита яқин, ён ва узоқ ҳудудлардан бажарилган техник ҳаракатлари натижалари ўртача арифметик қийматларининг абсолют ўсишларини Стюдент тақсимоти “t” критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги 6 та кўрсаткичнинг учдан бири ёки 33,33 фоизи қониқарли (t=2,13 ва t=2,12 қийматларда ва P<0,05) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли қолган учдан икки ёки 66,67% техник ҳаракатлар бўйича қониқарли (t=1,75 билан t=1,79 оралиқ интервалида жойлашган ҳамда P>0,05) ишончсиз фарқ қилганлиги аниқланди. Тажриба гуруҳида ўрганилган олтита кўрсаткичларнинг учдан бири ёки 33,33 фоизи юқори (t=4,71 ва t=4,69 қийматларда ва P<0,001) аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли ва қолган учдан икки ёки 66,67% кўрсаткич бўйича яхши (t=3,65 билан t=3,68 оралиқ интервалида жойлашган ҳамда P<0,01) ишончли ижобий ўзгарганлиги аниқланди. Шунинг билан бирга, тажриба давомида тажриба гуруҳи малакали гандболчиларининг ҳудудий ҳужум ҳаракатларининг 6 та кўрсаткич бўйича нисбий ўсиши маълум даражада ўзгарганлиги аниқланди (3-расм).



3-расм. Педагогик тажрибадан олдин ва кейин тажриба гуруҳи малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум кўрсаткичларининг нисбий фарқларини солиштириш (фоизларда)

Назорат ва тажриба гуруҳларида шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ҳудудий ҳужумларда бажарган техник ҳаракатлари кўрсаткичлари ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида мазкур гуруҳларда тажриба бошидаги мос кўрсаткичларга нисбатан (фоизларда ифодаланган) нисбий ўсишларини солиштириш бўйича маълумотлар 4-расм келтирилган.



4-расм. Педагогик тажрибадан кейин назорат ва тажриба гуруҳлари малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум кўрсаткичларининг нисбий фарқларини солиштириш (фоизларда)

Юқоридаги диаграммада келтирилган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш асосида тажриба гуруҳи малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятида бажарган ҳудудий ҳужум техник ҳаракатлар натижаларини ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида мазкур гуруҳларда тажриба бошидаги мос кўрсаткичларга нисбатан нисбий ўсишларига нисбатан назорат гуруҳидаги мос нисбий ўсишлар энг камида 2,10 мартага, энг кўпи билан 2,38 мартга ҳамда НГ га нисбатан ТГдаги ўрганилган барча ҳужум техник ҳаракатлар бўйича гуруҳ даги ўртача арифметик қийматларини нисбати 2,26 марта ортиқ ижобий ўзгарганлиги кузатилди. Ушбу фактлар ҳамда НГ ва ТГ даги вариатсия коеффитсиентининг тажриба бошидаги сон қийматлари V, % =11,61 ва V, % =13,97 оралиғида жойлашганлигига нисбатан тажриба охирида 11,02% билан 13,22% оралиқ интервалигача камайганлиги, яъни яхшиланганлиги ҳамда бу қийматлар градатсиянинг қониқарли бўлимининг ижобий қисмида жойлашганлиги мазкур ёшдаги синалувчилар контингенти учун педагогик тажрибани услубий жиҳатдан тўғри ташкил этилганлигини, шунингдек тажриба давомида назорат гуруҳи машғулотларида қўлланган анъанавий восита ва усулларга нисбатан тажриба гуруҳида қўлланган восита ва усулларнинг самарадорлигини тасдиқлаш учун этарли бўлиб ҳисобланади.

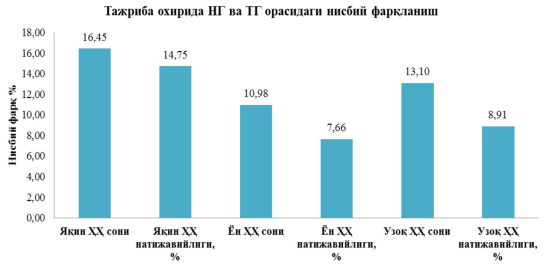
Педагогик тажриба охирида назорат (НГ, n=14) ва тажриба (ТГ, n=14) гуруҳларида шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ҳужум техник ҳаракатлари сони ва сифат кўрсаткичларини статистик баҳолаш бўйича маълумотлар 4-жадвалда акс эттирилган.

4-жадвал

Мусобақа фаолиятида назорат ва тажриба гуруҳлари малакали гандболчиларининг ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум ҳаракатлари (2024-йил тажрибадан кейин)

	Дарвозага яқин ҳудуддан ҳужумлар		Дарвозага ён ҳудудлардан ҳужумлар		Дарвозага узоқ ҳудуддан ҳужумлар	
	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %	Сони	Натижа-вийлик, %
Назорат гуруҳи 14 та ўйин						
$\bar{x}$	17,32	69,31	7,47	67,98	9,85	44,67
σ	2,11	7,74	0,76	7,49	1,2	5,88
V, %	12,18	11,17	10,17	11,02	12,18	13,16
Тажриба гуруҳи 14 та ўйин						
$\bar{x}$	20,17	79,53	8,29	73,19	11,14	48,65
σ	2,45	8,92	0,85	8,22	1,35	6,44
V, %	12,15	11,22	10,25	11,23	12,12	13,24
Ишончли фарқланиш						
t	3,30	3,24	2,69	1,75	2,67	1,71
P	<0,01	<0,01	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Мазкур жадвалда келтирилган маълумотларни таҳлил қилиш орқали натижаларни қуйидагича қиёслаш имкониятини берди. Педагогик тажриба охирида НГ ва ТГ малакали гандболчиларининг ўрганилган 6 та кўрсаткич бўйича натижаларини ўртача арифметик қийматларининг абсолют фарқларини Стюдент тақсимоти “t” критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги ўрганилган ҳужумларнинг ҳамма кўрсаткичлари бўйича иккитаси ёки 33,33 фоизи яхши (t=3,30 ва t=3,24 ҳамда P<0,01), яна иккитаси ёки 33,33 фоизи қониқарли (t=2,69 ва t=2,67 ҳамда P<0,05) аҳамиятлилик даражасида ишончли ва қолган иккитаси ёки 33,33 фоизи қониқарли (t=1,75 ва t=1,71 ҳамда P>0,05) аҳамиятлилик даражасида ишончсиз (назорат гуруҳида 6та техник ҳаракатнинг ҳаммасида ёмон ва жуда ёмон (t=0,24 билан t=0,70 ҳамда P>0,8 билан P>0,4 интервалларида оралиғида жойлашган) аҳамиятлилик даражасида ишончсиз фарқ қилганлиги, яъни ижобий ўзгарганлиги аниқланди. Қуйидаги 5-расмда НГ ва ТГ малакали гандболчиларининг ўрганилган 6 та кўрсаткич бўйича натижаларини нисбий фарқланиши акс эттирилган.



5-расм. Педагогик тажрибадан кейин назорат ва тажриба гуруҳлари малакали гандболчиларининг мусобақа фаолиятидаги ҳудудий ҳужумларда бажарган ҳужум кўрсаткичларининг нисбий фарқларини солиштириш (фоизларда)

Юқоридаги расмга эътибор қаратадиган бўлсак педагогик тажриба охирида НГ ва ТГ да шуғулланувчи малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятидаги ўрганилган ҳужум техник ҳаракатлари сони ва сифат кўрсаткичлари натижаларини ўртача арифметик қийматларининг олтита нисбий фарқлари орасида энг катта кўрсаткич 16,45 фоизга (тажриба бошидаги мос 3,31% кўрсаткичдан 13,14 фоизга ортиқ) ва энг кичиги 7,66 фоизга (тажриба бошидаги мос 1,08 % кўрсаткичдан 6,58 фоизга ортиқ) тенг бўлиб, ўрганилган ҳужумларнинг ҳамма кўрсаткичлари бўйича нисбий фарқларнинг ўртача арифметик қиймати тажриба гуруҳида 11,97 фоизга (тажриба бошидаги мос 2,36% кўрсаткичдан 9,61 фоизга ортиқ яхшиланган) тенг бўлди.

Хулоса. Илғор тажриба ва илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижаларига кўра малакали гандболчиларнинг мусобақа даврида ҳудудий ҳужум ҳаракатлари самарадорлигини ошириш бўйича замонавий восита ва ўргатиш усулларини такомиллаштириш юзасида етарлича илмий тадқиқот ишлари ўтказилмаганлиги, шу билан биргаликда айнан ҳудудий ҳужумларни қисмларга бўлиб (индивидуал, гуруҳли, жамоавий ҳужумлар) педагогик назорат қилинмаганлиги аниқланди.

Педагогик тажриба давомида НГ ва ТГ гандболчиларининг ҳудудий ҳужумларини олтита кўрсаткич бўйича ўрганганимизда шуни гувоҳи бўлдик-ки, стюдент тақсимоти “t” критик қийматлари асосида баҳоланган статистик ишончлилиги ўрганилган ҳужумларнинг ҳамма кўрсаткичлари бўйича иккитаси ёки 33,33 фоизи яхши (t=3,30 ва t=3,24 ҳамда P<0,01), яна иккитаси ёки 33,33 фоизи қониқарли (t=2,69 ва t=2,67 ҳамда P<0,05) аҳамиятлилик даражасида ишончли ва қолган иккитаси ёки 33,33 фоизи қониқарли (t=1,75 ва t=1,71 ҳамда P>0,05) аҳамиятлилик даражасида ишончсиз (назорат гуруҳида 6та техник ҳаракатнинг ҳаммасида ёмон ва жуда ёмон (t=0,24 билан t=0,70 ҳамда P>0,8 билан P>0,4 интерваллари оралиғида жойлашган) аҳамиятлилик даражасида ишончсиз фарқ қилганлиги, яъни ижобий ўзгарганлиги аниқланди. Ушбу фактларга таянган ҳолда малакали гандболчиларнинг қарши ҳужум тайёргарлигини ошириш учун тадқиқот давомида тажриба гуруҳининг ўқув-машғулотларида биз томондан қўлланилган восита, усуллар, машқлар мажмуаси ўз самарасини берган деб ҳисоблашимиз мумкин.

Адабиётлар:

Isroilov Rustam Iskandarovich, “Monitoring the effectiveness of the attacking game of handball players playing in the midfield during the competitive period”, © Eurasian Journal of Sport Science 2022; 2(1): 151-155 https://uzjournals.edu.uz/eajss/

Shoislom Kallibaevich Pavlov, “Means of training and monitoring and methods of endurance development of f elopment of female handball pla emale handball players”, © Eurasian Journal of Sport Science 2021; 1(2): 143-148, https://uzjournals.edu.uz/eajss/

Зотов В.П. Тактическая подготовка, квалифицированных гандболистов на основе повышения, эффективности ориентировочной; деятельности: автореф: дис. ... канд. пед. наук / Зотов Виктор Павлович; Киев. гос. ин-т физ. культ.- Киев, 1983. - 23с.

Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я. Игнатьева. -М.: Спорт, 2016. – 328 с.

Мўминов А.Ш. “Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги” Фан-Спортга илмий назарий журнал. 2024. 3 сон. Б-86-91.

Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўпни дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси. Фан-Спортга илмий назарий журнал. 2021. 6 сон. Б-33-36.

Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандболистов, Учебное пособие, Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК, 2006. - С. 162-164.

Павлов Ш.К., Юсупова З.Э. “13-14 ёшли гандболчиларнинг йиллик тайёргарлик циклидаги махсус жисмоний тайёргарлик юкламаларини оптималлаштириш” Фан-Спортга илмий назарий журнал. 2024. 2 сон. Б-30-36.

Розибаев М.М. “Малакали гандболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш услубияти” Фан-Спортга илмий назарий журнал. 2024. 5 сон. Б-45-49.


UZB













