

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

KURALBAYEV AZIZBEK KURALBAYEVICH

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH
GANDBOLCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINI
TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI**

13.00.04 - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Chirchiq–2023

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Kuralbayev Azizbek Kuralbayevich

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o‘quv-
mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish uslubiyati..... 3

Куралбаев Азизбек Куралбаевич

Методика совершенствования учебно-тренировочного процесса юных
гандболистов на начальном этапе подготовки 29

Kuralbayev Azizbek Kuralbayevich

Methods of improving the training process of young handball players in the
initial stage of preparation..... 55

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ
List of published works..... 59

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

KURALBAYEV AZIZBEK KURALBAYEVICH

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH
GANDBOLCHILARNING O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONINI
TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYATI**

13.00.04 - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

**PEDAGOGIKA FANLARI BO‘YICHA FALSAFA DOKTORI (PhD)
DISSERTATSIYASI AVTOREFERATI**

Chirchiq–2023

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2021.1.PHD/Ped2324 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (резюме)) ilmiy kengashning veb-sahifasida (www.uzdjtsu.uz) va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portaliga (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: **Yerimbetov Bayrambay Karlibayevich**
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor

Rasmiy opponentlar: **Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**
biologiya fanlari doktori, professor

Nabiyev Timur Erikovich
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Yetakchi tashkilot: **Urganch davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03.30.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashining 2023 yil “_____” _____kuni soat_____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19 uy. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; faks: (0-370) 717-17-76; veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “B” binosi, 2-qavat, kichik anjumanlar zali.

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19 uy.) Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; faks.: (0-370) 717-17-76

Dissertatsiya avtoreferati 2023 yil «_____» _____da tarqatildi.
(2023 yil “___” _____dagi ___ raqamli reestr bayonnomasi).

M.R.Boltabayev
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, i.f.d., professor

I.I.Karimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash kotibi, p.f.b.f.d. (PhD), dotsent

F.A.Kerimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash
qoshidagi ilmiy seminar raisi,
p.f.d., professor

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda gandbol sport turining hozirgi holati, geografiy jihatdan kengayishi va o‘yin qoidalarining takomillashib borishi bilan jamoaviy raqobatning keskinlashuviga sabab bo‘lmoqda. Ya’ni, g‘alabaga erishish uchun gandbolchilarni tayyorlashning yanada mukammal vositalari va usullarini ishlab chiqish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, yosh sportchilarni uzoq muddatli tayyorlashning uslubiy asoslarini yaratish asosida ta’lim jarayonini takomillashtirish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan muammolar yuzaga kelmoqda. Bu esa yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini zamonaviy uslub va dasturlar asosida takomillashtirib borishni talab etmoqda.

Jahonda gandbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini samarali tashkil qilish bo‘yicha yosh gandbolchilarning jismoniy imkoniyatlarini oshirish, gandbolchilarni individual va jamoaviy mashg‘ulot rejalarini takomillashtirish, yosh gandbolchilarning somatotip xususiyatlaridan kelib chiqib tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish, gandbol mashg‘ulotlarida trenajyorlaridan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish bo‘yicha tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Biroq, yosh gandbolchilarning individual va jamoaviy imkoniyatlarini oshiruvchi uslubiyatni ishlab chiqish va uni takomillashtirib borish bo‘yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmagan.

Respublikamizda barcha sport turlarining rivoji uchun keng imkoniyat va sharoitlarni yaratish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog‘lom va aqlan yetuk qilib tarbiyalash borasida tizimli islohotlar amalga oshirib kelinmoqda. “Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning innovasion usullarini takomillashtirish va qo‘llash orqali bolalar va o‘smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish hamda ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish”¹ zaruriyati belgilab berilgan. Shundan kelib chiqqan holda, gandbol sport turida sportchilarni saralash texnologiyasi, gandbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish bilan bog‘liq tadqiqot ishlari olib borilgan. Biroq, ushbu tadqiqot ishlarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab yosh gandbolchilarni tayyorlash uslubiyatini xorijiy tajribalarni o‘rgangan holda tashkil qilishga e’tibor berilmagan. Bu esa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil qilish uslubiyatini takomillashtirish bilan bog‘liq tadqiqotlarni taqozo etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2022 yil 28 yanvardagi PF-60 son “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi farmonlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019

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

yil 29 yanvardagi 65-sonli “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlatirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamiz va xorijda yosh gandbolchilarni tayyorlash, ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirish borasida bir qator ilmiy tadqiqot ishlar amalga oshirilgan. Jumladan, Vatanimiz olimlardan J.A.Akromov, F.A.Abduraxmonov, Sh.K.Pavlov, T.E.Nabiyev, Z.Z.Yusupov va Sh.F.Tulaganovlar² gandbol sport turi bilan shug‘ullanuvchilarning texnik-taktik ko‘rsatkichlarini yaxshilashda musobaqa sharoitidan kelib chiqib, gandbolchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish, yosh gandbolchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida saralash texnologiyasini ishlab chiqish, sport takomillashuv bosqichidagi malakali gandbolchilarni tayyorlashda esa o‘yin amplusini inobatga olish zarurligini ta’kidlashgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi olimlaridan Yu.D.Jeleznyak³ sport o‘yinlari bo‘yicha yosh sportchilar zaxiralarini tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalarini tadqiq qilgan. V.K.Balsevich⁴ sportchilarning mashg‘ulotlardagi harakatlarini boshqarishda muvaffaqiyatga erishishning eng muhim sharti, sport mashg‘ulotlarning uzoq muddatli individual strategik va taktik rejalarini izchil amalga oshirishga qat‘iy e‘tibor berish lozim deb xisoblagan. A.M.Ivashchenko⁵ shug‘ullanuvchilarning tana uzunligi bo‘yicha tasnifiga asoslanib va o‘shish ma‘lumotlariga qarab, yosh gandbolchilarning tayyorgarligida aniq chegaralariga amal qilish lozim deb hisoblagan. M.S.Brill, V.G.Nikitushkinlar⁶ jamoaviy sport

² Акромов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. – М., 1992. - 23 с., Абдурахманов Ф.А. и Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. – Ташкент. УзГИФК, 1992. - 230 с., Набиев Т.Э. Планирование тренировочных нагрузок по совершенствованию тактической подготовки гандболистов в соревновательном периоде: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -Т., 2005. - 25 с., Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчик:ЎзДЖТСУ, 2021. - 66 б., Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инobatга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф. - Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. - 60 б.

³ Железник Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. - М., 1981. - 48 с.

⁴ Бальсевич В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-25.

⁵ Иващенко А.М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иващенко Антонина Михайловна; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 20 с.

⁶ Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Дис. ... докт. пед. наук: -М., 1986. - 405 с., Никитушкин В.Г. Некоторые итоги

turlarida sport tanlovining tamoyillari va uslubiy asoslarini ishlab chiqdilar. Sport o'yinlarida makrosikllarni loyihalashning umumiy muammolarini M.V.Saxarova, G.V.Barchukovalar⁷ tadqiq qilishgan. Xususan, yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari V.Ya. Ignatieva⁸ tomonidan asoslab berilgan. I.G.Shestakov⁹ BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilarning to'pni otishni takomillashtirish jarayonini ko'rsatib o'tgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning morfologik va harakat parametrlari asosida gandbol sport turi bilan shug'ullanish jarayonlari bo'yicha C.Garsia¹⁰ tomonidan ilmiy izlanishlar olib borilgan.

Tahlillarga ko'ra, BO'SM gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi 7-12 yoshli bolalar uchun o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirib borish, buning uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish jarayonlariga tuzatishlar kiritish shu jumladan gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi 7-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi maxsus uslub va dasturlarni ishlab chiqish hamda amaliyotda qo'llash masalalari deyarli tadqiq etilmagan. Mana shu jihatlar tadqiqotimizning dolzarbligini ko'rsatib beradi.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Mazkur dissertatsiya ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining № V/I.19. "O'zbekistonda gandbol, tennis, badminton, regbi sport turining ilmiy-uslubiy asoslarini takomillashtirish" mavzusi doirasida ilmiy-tadqiqot ishlari rejasiga muvofiq bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uslubiyati yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

7-12 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini rivojlantirish imkoniyatini oshiruvchi mashg'ulot modulini ishlab chiqish;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilarning gandbol qoidalarini, texnik va taktik mashqlarini o'zlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirish;

7-12 yoshli gandbolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida himoya va

исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В.Квашук // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - №10. - С. 18.

⁷ Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Барчукова Галина Васильевна; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1995. - 45 с., Сахарова М.В. Специфика проектирования тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки в спортивных играх / М.В. Сахарова // Детский тренер. - 2005. - №1. - С.60-65.,

⁸ Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В.Я. Игнатъева, И.В.Петрачёва -М., Советский спорт. - 2004. - 216 с.

⁹ Шестаков И.Г. Оптимизация процесса совершенствования броска у гандболисток учебно-тренировочных групп СДЮШОР: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шестаков Игорь Геннадьевич; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1993. - 21 с.

¹⁰ Garsia C. Initial and Further Selection of Children Gifted for Handball on the Basis of Some Chosen Morphological and Motor Parameters // EHF Periodical for Coaches, Referees and Lecturers Handball, 1997. - P. 4-7.

hujumdagi texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

7-12 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish uslubiyatini takomillashtirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahri 1 va 3-sonli bolalar va o'smirlar sport maktablarining gandbol guruhidagi 7-12 yoshli bolalarning o'quv-mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 7-12 yoshli bolalar-o'smirlar sport maktabi gandbolchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda qo'llanilgan uslub va modullar tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuvlar, morfofunktsional tadqiqot usublari, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

7-12 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini individual hamda jamoaviy qo'llash imkoniyatini o'rgatishga qaratilgan uch bosqichli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni olib borish uslubiyati "boshlang'ich", "o'rta", "yuqori" mashg'ulot modulini amaldagi dasturga nisbatan o'yin tajribasini jamoaviylikka yo'naltirish asosida kiritish hisobiga takomillashtirilgan;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarni mashg'ulot vazifalarini o'zlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan individual, guruhli va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni o'rgatuvchi "mobil" (ochiq va yopiq joydan to'p uloqtirishni qo'llash, to'psiz o'yinchini bo'sh saqlash) hamda "o'yin" (bir doira ichida to'p poygasi, to'pni tez olish - tez qo'yish") mashqlarini mini-gandbol mashg'ulot jarayonlariga kiritish hisobiga o'quv-mashg'ulotlarini kreativ tashkil qilish imkoniyati oshirilgan;

7-12 yoshli gandbolchilarning o'yin maydoni yarmida raqib o'yinchisini to'sish, himoyachi o'yinchilarni oyoq harakati va tana holati bo'yicha, hujumkor o'yinchilarni qulay vaziyatlarga ega bo'lishlariga yo'l qo'ymaslik, maydonda sirpanish va mudofaa qobiliyatlarini yaxshilashga yo'naltirilgan "To'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"ni mashg'ulot jarayonining bir xil takrorlanishini oldini olish uchun variativ qo'llash hisobiga himoya va hujumdagi texnik-taktik ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyati oshirilgan;

7-12 yoshli gandbolchilarning o'yin tayyorgarligini rivojlantirish uchun umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlangan sport turida belgilangan ma'lum vaqt ichida kichik vazifalarni amalga oshiruvchi "Kaskad" usulida mashg'ulot yuklamalar mezonlarini yillar kesimida saralash uslubiyati birinchi "o'yin tajribasini oshirishga", ikkinchi "texnik mahoratni mustahkamlashga", uchinchi "musobaqalashuv jarayoniga" taqsimlash hisobiga takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 7-12 yoshli bolalar-o'smirlar sport maktabi gandbolchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish bo'yicha ishlarning mazmuni o'rganilib, bunda yosh gandbolchilarni "Mini-gandbol" mashg'ulot moduli asosida tayyorlash "Sport hám háreketli o'yinlardı oqıtıw metodikası (Gandbol)" darsligida o'z aksini topgan;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 7-12 yoshli bolalar-o'smirlar sport maktabi gandbolchilarining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi va psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib texnik ko'nikmalarini rivojlantiruvchi yangi uch bosqichli modul "Sport hám háreketli o'yinlardı oqıtıw metodikası (Gandbol)" darsligida yoritilgan;

bolalar-o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish dolzarbligi gandbol sport turi bo'yicha murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan anketa so'rovnomasi hamda joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba davomida olingan natijalar asosida ko'rsatib berilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslangan, ilmiy tadqiqotning izchil bajarilganligi, mantiqiy yondashuvga ega ekanligi, uslublarning tadqiqot maqsadi va vazifalariga to'liq mos kelishi, ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlarga va ularning mualliflari bo'lgan respublikamizning hamda xorijiy olimlarning ilmiy xulosalari va tavsiyalariga asoslanganligi, dissertatsiyada keltirilgan amaliy tavsiyalar BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi gandbolchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonini rivojlantirishdagi muammolar yechimiga qaratilganligi, natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati shundan iboratki, o'tkazilgan pedagogik tajribalarda olingan natijalar asosida ishlab chiqilgan boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatining ilmiy-nazariy mohiyati ochib berilgan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundaki, bolalar-o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi gandbol sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatini to'ldiradi hamda 7-12 yoshli gandbolchilar uchun "Mini-gandbol" mashg'uloti va u asosda ishlab chiqilgan uch bosqichli modul hamda kaskad usuli yordamida o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish bilan belgilandi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish yuzasidan o'tkazilgan tajribalar asosida:

7-12 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini individual hamda jamoaviy qo'llash imkoniyatini detallab o'rgatishga qaratilgan uch bosqichli mashg'ulot moduli "Sport hám háreketli o'yinlardı oqıtıw metodikası (Gandbol)" darsligining

mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan 2022 yil 26 aprelda berilgan 06-13/1183-sonli ma'lumotnomasi). Natijada talabalarning gandbol sport turi bo'yicha bilimlari 28 % ga, murabbiylarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga yangi uslublarni joriy qilish bo'yicha ko'nikmalari 16 % ga oshgan;

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarni mashg'ulot vazifalarini o'zlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan individual, guruhli va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni o'rgatuvchi "mobil" hamda "o'yin" mashqlari ishlab chiqilib Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahar 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida foydalanilgan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan 2022 yil 26 aprelda berilgan 06-13/1183-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yosh gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik ko'rsatkichlari 21 % ga, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari 19 % ga hamda murabbiylarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rasional va ijodiy tashkil qilish bo'yicha ko'nikmalari 14 % ga ko'tarilgan;

7-12 yoshli gandbolchilarning o'yin maydonida raqib o'yinchisini to'sish, himoyachi o'yinchilarni oyoq harakati va tana holati bo'yicha, hujumkor o'yinchilarni qulay vaziyatlarga ega bo'lishlariga yo'l qo'ymaslik kabi mudofaa qobiliyatlarini yaxshilashga yo'naltirilgan "To'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"dan Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahar 3-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida foydalanilgan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan 2022 yil 26 aprelda berilgan 06-13/1183-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yosh gandbolchilarda umumjismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 27 % ga, o'yin jarayonidagi texnik imkoniyatlari 17 % ga oshgan;

bolalar-o'smirlar sport maktabi 7-12 yoshli gandbolchilarning o'yin tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlangan sport turi bo'yicha moslashtiruvchi "Kaskad" usuli "Sport ham hareketli oyinlardir oqituv metodikasi (Gandbol)" darsligining mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan 2022 yil 26 aprelda berilgan 06-13/1183-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yosh gandbolchilarning jamoaviy hamkorlik ko'nikmalari 23 % ga o'sgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Ushbu tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 4 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot ishi doirasida jami 14 ta ilmiy-uslubiy ish, shu jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarida 3 ta maqola (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bob, xulosalar va amaliy tavsiyalardan iborat. Ishning umumiy hajmi 128 sahifa matn, 29 ta jadval, 10 ta rasm, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi, muammoning o‘rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obyekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprotatsiyasi va e‘lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma‘lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi **“Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarni tayyorlashning ilmiy-nazariy jihatlarini”** deb nomlanadi. Mazkur bobda bolalar-o‘smirlar sport maktabida yosh gandbolchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy jihatlarini mavjud ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish asosida yoritib berilgan. Bir qator olimlar (A.M.Ivashchenko, Yu.D.Jeleznyak, M.S.Brill, M.V.Saxarova, V.Ya.Ignatieva,) sport o‘yinlari bo‘yicha bolalarning antropometrik ma‘lumotlariga qarab, yosh gandbolchilarning tayyorgarligida aniq chegaralarni topib, yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini asoslab berishgan.

Bolalar-o‘smirlar sport maktabining gandbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi bolalar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini to‘g‘ri tashkil qilish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirib borish muhimdir (C.Garsia, I.G.Shestakov, G.V.Barchukova, V.G.Nikitushkin). Mavjud adabiyotlar va ilmiy-metodik manbalarni qiyosiy tahlil qilish asosida bolalar-o‘smirlar sport maktabining gandbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi 7-12 yoshli bolalar uchun o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini to‘g‘ri tashkil qilish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlaridan kelib chiqib mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirib borish, buning uchun mashg‘ulotlarni rejalashtirish jarayonlariga tuzatishlar kiritish hamda gandbol sport turi uchun 7-12 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi maxsus uslub va modulini ishlab chiqish hamda amaliyotda qo‘llash masalalari deyarli tadqiq etilmagan. Mana shu jihatlar tadqiqotimizning dolzarbligini ko‘rsatib beradi.

Dissertatsiyaning ikkinchi bobi **“Tadqiqotning uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlanib, unda ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, anketa so‘rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik-nazorat testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanganligi bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan. Shuningdek, pedagogik tadqiqotning 3 ta bosqichda tashkil qilinganligi ko‘rsatib o‘tilgan:

I bosqich (2020 yil). Bu bosqichda BO‘SM yosh gandbolchilarining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini takomillashtirishga oid adabiyot va manbalar nazariy tahlil qilindi, me‘yoriy xujjatlar o‘rganildi, tadqiqotning maqsad va vazifalari qo‘yildi, pedagogik tajribani

o'tkazish bosqichlari va muddatlari belgilandi, tajriba tadqiqotlarida qo'llaniladigan mashg'ulotlarni aniqlashtirish ishlari amalga oshirildi.

II bosqich (2021 yil). Ushbu bosqichda tadqiqot ishlari amalga oshirildi. Tadqiqot Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahridagi bolalar va o'smirlar sport maktabi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 7-12 yoshli gandbolchilarida o'tkazildi.

Tadqiqotga BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi gandbolchilaridan nazorat va tajriba guruhlari uchun 30 nafardan jalb qilindi. BO'SM murabbiylari o'rtasida so'rovnoma tashkil qilindi. Shuningdek, bolalar-o'smirlar sport maktabi 7-12 yoshli gandbolchi bolalarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtiruvchi uslubiyatni ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotdan oldingi dastlabki va tadqiqotlar davomidagi umumlashtiruvchi tajribalar o'tkazildi.

III bosqich (2022 yil). Ushbu bosqich pedagogik tajriba natijalarining yakuniy xulosalariga bag'ishlandi. Unda BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 7-12 yoshli gandbolchilari uchun ishlab chiqilgan "Mini-gandbol" mashg'ulot moduli bo'yicha tajriba guruhi sinaluvchilari, nazorat guruhi sinaluvchilari esa odatiy BO'SM mashg'ulotlari bo'yicha pedagogik tajribadan o'tkazildi.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi **"Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyati"** deb nomlangan. Ushbu bobda yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini "Mini-gandbol" orqali tashkil qilish bo'yicha trener-o'qituvchilar bilan o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari tahlili, 7-12 yoshli gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlariga "Mini-gandbol" mashg'ulot modulini ishlab chiqish orqali jismoniy va funksional tayyorgarlik imkoniyatlarini rivojlantirish metodikasi, 7-12 yoshli gandbolchilarning texnik ko'nikmalarini "Mini-gandbol" mashg'uloti asosida rivojlantiruvchi "Uch bosqichli modul"ni ishlab chiqish hamda o'quv-mashg'ulot jarayonlarida qo'llash uslubiyati hamda 7-12 yoshli gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda "Kaskad usuli"dan foydalanish uslubiyati keltirib o'tilgan.

BO'SM boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yosh gandbolchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatidan biri bu ularning mashg'ulotlariga individual hamda jamoaviy yondashish vosita va uslublaridan foydalanishdir. Shu maqsadda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtiruvchi "Mini-gandbol" mashg'uloti hamda u asosida "Uch bosqichli modul" ishlab chiqildi (1-2-3-4 jadvallar).

1-jadval

“Mini-gandbol” mashg‘ulotini tashkil qilishning “Uch bosqichli moduli”:

Modul bosqichlari	Bosqich xususiyatlari	Bosqich maqsadlari	Bosqich vazifalari	O‘tkaziladigan “Mini-gandbol” mashg‘ulotlari
1-bosqich “Boshlang‘ich” (7-8 yosh)	Ushbu bosqich 7-8 yoshdagi bolalar uchun mos keladi va o‘yin tajribasini yaratish uchun mo‘ljallangan.	1) Qiziqarlilik. 2) Ko‘proq harakat qilish. 3) O‘yinni yaxshiroq o‘rganish.	To‘pni yerga urib yugurish, to‘pni otish, to‘pni ikki qo‘l bilan tanadan uzoqda, ko‘rsatkich va bosh barmoqlar bilan ushlash.	1) Erkin o‘yin (qizdiruvchi mashqlar bilan (5-10 daqiqa) 2) Stansiya va yetakchi o‘yinlar (20-30 daqiqa) 3) Mini-gandbol o‘yinlari (20-30 daqiqa)
2-bosqich “O‘rta” (9-10 yosh)	Ushbu bosqich 9-10 yoshli bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, qoidalarini ko‘proq tushunishni ta‘minlash bilan birga, amaliy ko‘nikmalarni mustahkamlashga qaratilgan.	1) Birgalikda ishlash. 2) Yugurish. 3) O‘zlashtirilgan ko‘nikmalarni mustahkamlash.	Himoya ko‘nikmalarini shakllantirish, maydonning himoyalangan yarmida raqib o‘yinchisini to‘shib, himoyachi o‘yinchilar oyoq harakati va tana holatidan hujumkor o‘yinchilarni qulay vaziyatlarga ega bo‘lishlariga yo‘l qo‘ymaslik, yugurish paytida hujum qilish, harakatlanuvchi jamoadoshiga yugurayotganda pas berish, darvoza burchaklariga otish.	1) Erkin o‘yin (qizdiruvchi mashqlar bilan (5-10 daqiqa) 2) Stansiya va yetakchi o‘yinlar (20-30 daqiqa) 3) Mini-gandbol o‘yinlari (20-30 daqiqa)
3-bosqich “Yuqori” (11-12 yosh)	Ushbu bosqichda 11-12 yoshdagi bolalar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, o‘yinchilarni jamoaviy mini-gandbolga tayyorlaydi, shu bilan birga ularga musobaqaga ijodiy yondashish imkonini beradi.	1) Harakatlarni muvofiqlashtirish. 2) Fikrlash. 3) Shaxsiy mas‘uliyatni oshirish.	Hujum, to‘pni uzatish va ushlab olish va otish kabi hujumkor ko‘nikmalarni egallash, sirpanish va oyoq harakatini yaxshilash kabi mudofaa qobiliyatlarini yaxshilash, himoyadan hujumga o‘tish, darvozabonlik texnikasini takomillashtirish, muvofiqlashtirilgan himoya va og‘zaki muloqotni o‘z ichiga olgan jamoa tushunchalarini joriy etish.	1) Erkin o‘yin (qizdiruvchi mashqlar bilan (5-10 daqiqa) 2) Mini-gandbol o‘yinlari (40-60 daqiqa)

7-8 yoshli gandbolchilar uchun “Mini-gandbol” mashg‘ulot moduli “Boshlang‘ich bosqichi”ning tarkibiy tuzilishi:

I. Nazariy tayyorgarlik

Gandbol tarixi. Gandbolning sport turi sifatida paydo bo‘lishi. Mini-gandbolni rivojlantirish: 5x5, 3x3.	Yosh gandbolchilar mashg‘ulotlarida xavfsizlik qoidalari. Mini-gandbol mashg‘ulotida yosh sportchilarning o‘zini tutish qoidalari	Mini-gandbol o‘yini qoidalari. O‘yin maydoni (o‘lchamlari, maydonchasi, chiziqlar, zonalar va joylar). Darvozalar (o‘lchamlari). To‘p (o‘lchovlar, standartlar). O‘yin ishtirokchilari (jamoatarkibi, asosiy tarkib, zaxira o‘yinchilari, jamoa sardori, hakamlar).	Mini-gandbol kiyim-kechak, poyabzal, sport anjomlari va jihozlariga qo‘yiladigan sanitariya-gigiyena talablari.
--	--	--	---

II. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualari: buyumsiz, to‘p bilan, gimnastik tayoq bilan, arqon bilan sakrash.	Kuchni rivojlantirish uchun o‘yinlar va o‘yin mashqlari: “O‘rdaklar jangi”, “Xo‘rozlar jangi”, “Chiziq ustida sakrab o‘tish”, “Tez olish - tez qo‘yish”, “Tunnel”, “Yuqoriga – pastga” “To‘ldirilgan to‘plar” bilan estafeta poygalari	Chidamlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar va o‘yin mashqlari: “Baliq ovlash”, “Sakrash”, “Bo‘rtmalar va dumlar orqali sakrash.	Chaqonlikni rivojlantirish uchun ochiq o‘yinlar va o‘yin mashqlari: “Sabzavotlar ekish”, “Yo‘lovchilar va chiptalar”, “Savatlar”, “Uchinchi qo‘shimcha”.	Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar va o‘yin mashqlari: “Mushuklar”, “Ulkan qadamlar”, “Tuya poygasi”.	Tezlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar va o‘yin mashqlari: “Otiqlar – sportchilar”, “Kun – tun”, “Labirint”, “Bayroqlaringizga”, “Qushlar uyalariga”.
--	---	---	---	--	--

III. Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi: hujumchining turishi, yo‘nalishini o‘zgartirib yugurish, tezlikni o‘zgartirib yugurish, orqaga yugurish, orqaga yugurishni oldinga va teskarisiga qarab yugurishga o‘zgartirish, mokisimon yugurish	Himoya texnikasi: himoyachining turishi, yon tomonga harakatlanishi, o‘zaro qadam qo‘yishi, himoyachi pozitsiyasida oldinga va orqaga harakat qilish	Himoya va hujumda yugurishni o‘rgatish texnikasi: 1) to‘g‘ri chiziqda yugurishga o‘tish bilan joyida yugurish; 2) normal holatga o‘tish bilan yugurish; 3) mayda yugurish, tezlanishga aylanish; 4) yo‘nalishni o‘zgartirish bilan yugurish: to‘g‘ri chiziqda, “zigzag”, maydonning muayyan joylarida qadamlar chastotasining o‘zgarishi bilan yugurish	To‘pni ushlab olish va uzatish texnikasi: To‘pni ushlab olish va uzatishning o‘rganilgan turlari: - to‘pni ushlab olish; - to‘pni ushlab olish: to‘pni ikki qo‘l bilan joyida ushlab olish, to‘pni chap, o‘ngda ikki qo‘l bilan joyida ushlab olish, baland, past to‘plarni ushlab olish, dumalab kelayotgan to‘pni ushlab olish, to‘pni maydondan qaytgan holda ushlab olish; - to‘pni uzatish: to‘pni ikki va bir qo‘l bilan bir joydan surish bilan uzatish, bir joydan yuqoridan bir qo‘l bilan uzatish
--	--	--	---

9-10 yoshli gandbolchilar uchun “Mini-gandbol” mashg‘ulot moduli

“O‘rta bosqichi”ning tarkibiy tuzilishi:

I. Nazariy tayyorgarlik

<p>Mini-gandbol o‘yining birinchi qoidalari.</p> <p>Mini-gandbol bo‘yicha musobaqalarni o‘tkazish tartibi.</p>	<p>Mini-gandbol o‘yini texnikalarining tasnifi. Hujum texnikasi: harakat va uning turlari, to‘pni ushlab va uzatish va ularning turlari.</p> <p>Himoyadagi o‘yin texnikasi: o‘yinchini to‘p bilan va to‘psiz qo‘riqlash va uning turlari.</p>	<p>Mini-gandbol qoidalari.</p> <p>O‘yinchilarni almashtirish. O‘yin vaqti.</p> <p>Tanaffuslar.</p> <p>O‘yinchilarning xatti-harakatlari (fair-play, qoidabuzarliklar va jazolar).</p>
--	---	---

II. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

<p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualari:</p> <p>Rivojlanishga qaratilgan mashqlar komplekslari: tezlik; epchillik.</p>	<p>Kuchni rivojlantirish uchun o‘yinlar va o‘yin mashqlari:</p> <p>“Juftlarda arqon tortish”, “Tez olish - tez qo‘yish”, “Sakrayotgan chumchuqlar”, “Bog‘dagi quyonlar”.</p>	<p>Chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘yinlar va o‘yin mashqlari:</p> <p>“Cho‘loq tovuq”, “Ilon”, “Yonayotgan o‘rmon”, “O‘n besh”.</p>	<p>Chaqonlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar:</p> <p>“Ovchilar va qorovul”, “Uxlayotgan ilon”.</p>	<p>Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar:</p> <p>“Ko‘prik”, “Limbo”.</p>	<p>Tezlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar:</p> <p>“Kabutarlar va kalxatlar”, “Sichqoncha tuzog‘i”, “Joyalarni o‘zgartirish”, “Xandakdagi bo‘ri”.</p>
--	---	--	---	--	---

III. Texnik tayyorgarlik

<p>Himoya va hujumda harakat qilish texnikasi:</p> <p>Mini-gandbol bo‘yicha mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichida (9-10 yosh) quyidagi harakat elementlarini o‘rganish tavsiya etiladi: sakrash, to‘xtash, burilish.</p>	<p>Sakrashni o‘rgatish texnikasi:</p> <p>surish, parvoz va qo‘nish paytida oyoqlarning to‘g‘ri o‘rnatilishi va uni o‘z vaqtida bajarish; balandlik, havoda “to‘sisib qo‘yish” qobiliyati va qo‘llab-quvvatlanmaydigan holatda harakatlarni muvofiqlashtirish; bir joydan, so‘ngra bir va ikki oyoq bilan sakrash.</p>	<p>To‘xtashni o‘rgatish texnikasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> To‘psiz to‘xtashlarni o‘rganish: yurishda, sekin yugurishda, o‘rta va tez yugurish tezligida (to‘g‘ri chiziqda, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish bilan), tovush va vizual belgilarga ko‘ra. To‘p bilan ham xuddi shunday. To‘pni ushlab olgandan keyin ham xuddi shunday. to‘pni ushlab turishdan keyin ham xuddi shunday. O‘yinlar va estafeta poygalarida tuzatish. 	<p>Burilishni o‘rgatish texnikasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> O‘ngga qadam tashlash, chap oyoq oldinga, o‘ngga, chappa. Burilishlarni qaratib, oldinga orqaga, to‘psiz tik turib bajarish. Xuddi shunday, lekin to‘p bilan. To‘pni joyida ushlab olish bilan birgalikda bir xil. to‘pni ushlab turish va to‘xtash bilan birgalikda bir xil. To‘pni ushlab va uzatish bilan birgalikda bir xil. Himoyachining qarshiligi bilan bir xil (passiv va faol).
--	--	--	---

11-12 yoshli gandbolchilar uchun “Mini-gandbol” mashg‘ulot moduli “Yuqori bosqichi”ning tarkibiy tuzilishi:

I. Nazariy tayyorgarlik

<p>O‘zbekistonda mini-gandbol. O‘zbekiston terma jamoasining chempionatlarda ishtirok etishi.</p>	<p>Mini-gandbol qoidalari. O‘yin harakatlari: to‘pni o‘yinda, to‘p bilan o‘ynashda xatolar, erkin va yetti metrga otish, to‘pni o‘yinga kiritishga ruxsat. O‘yin maydonining yon va oldingi chiziqlarini to‘p bilan kesib o‘tish.</p>
---	---

II. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

<p>Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualari: moslashuvchanlik chidamlilik, kuch.</p>	<p>Kuchni rivojlantirish uchun o‘ yinlar va o‘ yin mashqlari: to‘ Ildirilgan to‘ plar bilan estafeta poygalari, qo‘ l va yelka kamari mushaklari uchun to‘ Ildirilgan to‘ plar bilan o‘ yin mashqlari, oyoq va tos kamarining mushaklari uchun, orqa mushaklari uchun, to‘ Ildirilgan to‘ plar bilan juftlikda o‘ yin mashqlari.</p>	<p>Chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘ yinlar va o‘ yin mashqlari: “ Cho‘ loq tovuq”, “ Ilon”, “ Yonayotgan o‘ rmon”, “ O‘ n besh” .</p>	<p>Chaqqonlikni rivojlantirish uchun ochiq o‘ yinlar va o‘ yin mashqlari: “ Ovchilar va qorovul”, “ Uxlayotgan ilon” .</p>	<p>Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mobil o‘ yinlar va o‘ yin mashqlari: “ Ko‘ prik”, “ Limbo” .</p>	<p>Tezlikni rivojlantirish uchun o‘ yinlar va o‘ yin mashqlari: “ Kabutarlar va kalxatlar”, “ Sichqoncha tuzog‘ i”, “ Joylarni o‘ zgartirish”, “ Xandakdagi bo‘ ri” .</p>
--	---	---	---	--	--

III. Texnik tayyorgarlik

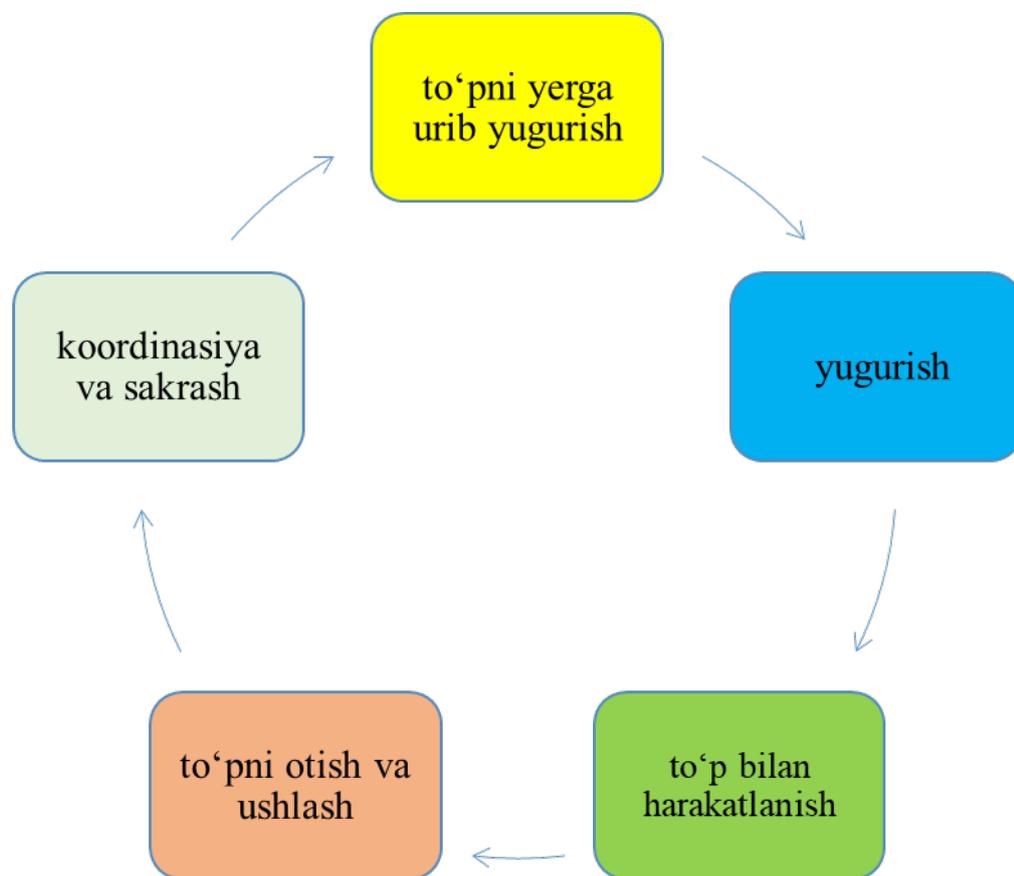
<p>Hujum va himoya texnikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - to‘pni ushlab olish: to‘pni harakatda ushlab olish: qadam, parallel va ko‘ndalang harakat bilan yugurish; to‘pni raqibning passiv va faol qarshiligi bilan ushlash. - to‘pni uzatish: to‘pni yuqoridan bir qo‘l bilan to‘siqlarni yengib o‘tish, raqibning qarshiligida; to‘pni parallel va ko‘ndalang harakat paytida, raqibning passiv va faol qarshiligi bilan uzatish, to‘pni uchlik, to‘rtlik va h.k. - to‘pni urib turish: yo‘nalish, tezlik, balandlik o‘zgarishi bilan joyida va harakatda bir marta va ko‘p zarba. - to‘pni otish: yuqoridan joydan, yuqoridan yugurish bilan yon va ko‘ndalang qadamlar bilan tayanch holatida; uch qadamdan keyin otishni o‘rganish. - to‘pni urib turish paytida to‘pni blokirovka qilish; - aylanish holatidan otish va sakrab zarbalar paytida to‘pni to‘sib qo‘yish. 	<p>Individual taktik tayyorgarlik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - o‘yinchini butun maydon bo‘ylab to‘p bilan va to‘psiz qo‘riqlash; - raqibning faol qarshiligi bilan to‘pni ushlab olish va uzatishdan foydalanish; - to‘pni raqibning faol qarshiligi bilan ulotirishdan foydalanish.
--	---

Yosh gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda tanlangan sport turi bo'yicha tayyorgarligini baholash bo'yicha "To'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"

№	Nazorat test mashqlari	Jinsi	O'lchov birigi	Takrorlash (marta)	1-o'quv yili uchun (7-8 yosh)					2-o'quv yili uchun (9-10 yosh)					3-o'quv yili uchun (11-12 yosh)				
					Ball					Ball					Ball				
					3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
Umumiy jismoniy tayyorgarlik																			
1	30 m.ga yugurish	Q	soniya	2-3	6,7	6,5	6,3	6,4	6,2	6,0	6,2	6,0	6,2	6,0	5,8				
2	Mokisimon yugurish: 3x10 m.ga	O'	soniya	3-4	6,5	6,3	6,1	6,3	6,1	5,9	6,1	5,9	6,1	5,9	5,7				
3	Turgan joyidan uzunlikka sakrash	Q	soniya	2-3	11,0	10,8	10,6	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2				
		O'	soniya	3-4	10,4	10,2	10,0	10,2	10,0	9,8	10,0	9,8	10,0	9,8	9,6				
		Q	sm	2-3	150	155	160	160	165	170	165	170	165	170	175				
		O'	sm	3-4	160	165	170	165	170	175	170	175	170	175	180				
Maxsus jismoniy tayyorgarlik																			
1	Gandbol to'pini (o'lcham 1-son) bir qo'l bilan joydan masofaga uloqtirish	Q	metr	7-8	8,0	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0				
2	Gandbol to'pini (o'lcham 1-son) ikki qo'l bilan joydan masofaga uloqtirish	O'	metr	8-10	10,0	10,5	11,0	10,5	11,0	11,5	11,0	11,5	11,0	11,5	12,0				
		Q	metr	8-10	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	5,0				
		O'	metr	10-12	4,0	4,5	5,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0				
Tanlangan sport turi bo'yicha																			
1	To'pni zigzag shaklda urib yugurish 30 m.ga	Q	soniya	7-8	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	9,5	9,9	9,4	9,2	9,4	9,0				
2	To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab urib yugurish 30 m.ga	O'	soniya	8-10	9,9	9,7	9,5	9,4	9,2	9,0	9,4	8,9	8,7	8,5	8,5				
		Q	soniya	7-8	8,4	8,2	8,0	7,9	7,7	7,5	7,9	7,4	7,2	7,4	7,0				
3	Jufflikda to'p bilan pasni bajarish	O'	soniya	8-10	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	7,4	6,9	6,7	6,5	6,5				
		Q	marta	9-10	25,6	25,3	25,0	23,6	23,3	23,0	23,6	23,3	22,1	21,8	21,5				
4	Bo'sh zonadan to'p bilan darvozaga zarba berish	O'	marta	11-12	23,6	23,3	23,0	21,6	21,3	21,0	21,6	21,1	20,8	20,5	20,5				
		Q	marta	10-15	25,0	24,5	24,0	24,0	23,5	23,0	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0				
		O'	marta	15-20	24,0	23,5	23,0	23,0	22,5	22,0	23,0	22,0	21,5	21,0	21,0				

Izoh: Q-qiz bolalar, O-o'g'il bolalar

Mini-gandbol – bu bolalarning tabiiy harakat ko‘nikmalarini, muvozanatini va muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot dasturidir. Mini-gandbolni o‘rganish oson, chunki u faqat tabiiy ko‘nikmalarni talab qiladi (1-rasm):



1-rasm. Mini-gandbol moduli uchun aylanma mashg‘ulot uslubi

Mini-gandbolning bolalar uchun qiziqarli qiladigan jihati shundaki, unda gol urish, zarbalarni saqlab qolish yoki shunchaki yaxshi pas berish orqali muvaffaqiyatga erishish nisbatan oson. Eng muhimi, o‘yin jamoadagi barchaga g‘alaba uchun teng hissa qo‘shish va zavqlanishni taqdim etadi. Shuningdek, “Mini-gandbol mashg‘ulot moduli”ning yoshga moslashtirilgan texnologiyasidan foydalanish, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi bolalarning mashg‘ulotlar davomida bajaradigan yuklamalarini tartibga solish va ularning funksional ko‘rsatkichlarining rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi hamda harakatlanish darajasini, jismoniy rivojlanish dinamikasini oshiradi.

Mini-gandbolning asosiy tamoyillari:

1) O‘yinlar orqali o‘rganish: bolalarning harakat ko‘nikmalarini, muvofiqlashtirishni, muvozanatni va jamoalarda ishlash qobiliyatini rivojlantirish uchun o‘yindan foydalaniladi. O‘yin tajribasi natijalar yoki ballardan yuqori bo‘ladi.

2) Xavfsizlik va o‘yin-kulgi: bolalarga o‘yinni o‘rganish va dam olish uchun rag‘batlantiriladigan xavfsiz muhit yaratiladi. O‘yinning maqsadi bolalarga o‘z

mahoratini sinab ko'rish imkonini berish bo'ladi. Mini-gandbolda hisob qaydnomasi yo'q, chunki kim g'alaba qozonishi yoki yutqazishi muhim emas.

3) Rag'batlantirish: Bu tamoyilga ko'ra bolalar jismoniy faoliyatni sevimli o'rgatiladi va bu ularning ulg'ayganlarida sportni davom ettirishga undaydi.

Dissertatsiyaning to'rtinchi bobi **“Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatini amaliyotda qo'llash samaradorligini tajribada asoslash”** deb nomlanadi. Mazkur bobda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 7-12 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlarining tahlili keltirilgan. Tajriba va nazorat guruhlarining 7-12 yoshli o'g'il bolalar sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi natijalari 5-jadvalda berilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, uch bosqichli “Mini-gandbol” mashg'ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi (o'g'il bolalar kesimida) quyidagicha bo'ldi (5-jadval):

A) Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha: 1) Yuqori stardan 30 m.ga yugurishda eng yuqori ko'rsatkich $4,9 \pm 0,3$ soniyani (12 yoshli TG) tashkil qildi ($p < 0,05$), eng past ko'rsatkich $7,2 \pm 0,6$ soniyani (8 yoshli NG) tashkil qildi ($p > 0,05$). TG va NG 10 yoshlilarda o'zgarish kuzatilmadi (NG $6,7 \pm 0,4$ soniya, TG $6,4 \pm 0,2$ soniya) ($p > 0,05$). 2) 3×10 m.ga mokisimon yugurish mashqida $6,9 \pm 0,2$ soniyali natija eng yuqorini (TG 12 yosh), eng past natija $7,8 \pm 0,3$ soniyali natija (NG 12 yosh) tashkil qildi. 3) Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqida eng past natija $137,1 \pm 1,0$ sm.ni (NG 10 yosh), eng yuqori natijani $131,8 \pm 0,9$ sm.ni (TG 8 yosh) ko'rsatdi.

B) Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha: 1 kg to'ldirma to'pni uloqtirish mashqida 8 yosh NG tajribadan oldin $4,6 \pm 0,4$, tajribadan keyin $4,9 \pm 0,3$ natijani ko'rsatdi (nisbiy farq 0,3 kg) ($p > 0,05$). 10 yosh TG tajribadan oldin $5,1 \pm 0,3$ tajribadan keyin $6,9 \pm 0,2$ natijani ko'rsatdi (nisbiy farq 1,8 kg) ($p < 0,01$) (5-jadval va 2-3-rasmlar).

V) Tanlangan sport turi bo'yicha: 1) Juftlikda to'p bilan 20 ta pasni bajarish mashqida yung yuqori o'sish $20,1 \pm 0,5$ soniya (TG 12 yosh) ($p < 0,01$) ni tashkil qildi. 8 yosh NG $23,6 \pm 0,2$ soniyani, TG $23,1 \pm 0,5$ soniyani tashkil qildi. Farq 0,5 soniyani ko'rsatdi ($p < 0,05$). 2) Bo'sh zonadan to'p bilan darvozaga 5 marta zarba berish mashqida 12 yosh TG tajribadan oldin $22,5 \pm 0,1$ soniya, tajribadan keyin $21,1 \pm 0,6$ soniyani ko'rsatdi. Eng yuqori o'sish 1,4 soniya ($p < 0,01$).

Tajriba va nazorat guruhlarining 7-12 yoshli qiz bolalar sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi natijalari 6-jadvalda berilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, uch bosqichli “Mini-gandbol” mashg'ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi (qiz bolalar kesimida) quyidagicha bo'ldi (6-jadval va 4-rasm):

Uch bosqichli “Mini-gandbol” mashg‘ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha ko‘rsatkichlar dinamikasi (o‘g‘il bolalar kesimida)

T/r	Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich bosqich sinaluvchilari (8 yosh) n=10				O‘rta bosqich sinaluvchilari (10 yosh) n=10				Yuqori bosqich sinaluvchilari (12 yosh) n=10			
		NG		t	p	NG		t	p	NG		t	p
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	TG			$(\bar{X} \pm \sigma)$	TG			$(\bar{X} \pm \sigma)$	TG		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha													
1	Yuqori startdan 30 m yugurish	7,7±0,2	7,4 ±0,4	0,17	>0,05	6,9±0,2	6,9±0,4	0,45	>0,05	6,5±0,3	6,2±0,8	0,34	>0,05
		7,2±0,6	6,8±0,1	1,92	<0,05	6,7±0,4	6,4±0,2	1,13	>0,05	5,7±0,5	4,9±0,3	2,41	<0,05
2	3×10 m mokisimon yugurish	10,1±0,7	10,4 ±0,1	1,32	>0,05	9,2±0,6	9,1±0,5	1,48	>0,05	8,1±0,1	8,0±0,5	1,55	>0,05
		9,6±0,4	9,1±0,7	2,28	<0,01	8,6±0,3	8,2±0,7	2,92	<0,01	7,8±0,3	6,9±0,2	3,18	<0,01
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash	116,2±3,7	117,3±2,8	1,84	>0,05	132,7±0,2	134,7±0,9	1,38	>0,05	142,9±0,9	145,8±0,8	2,02	<0,05
		127,3±0,6	131,8±0,9	2,42	<0,01	137,1±1,0	142,3±0,7	2,78	<0,05	148,9±0,3	158,7±0,7	3,48	<0,01
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha													
4	To‘ldirma to‘pni uloqtirish (1 kg)	4,6±0,4	4,5±0,7	1,74	>0,05	5,3±0,3	5,1±0,3	1,94	>0,05	6,1±0,5	6,0 ±0,7	2,14	>0,05
		4,9±0,3	5,3±0,6	2,03	<0,05	5,9±0,2	6,9±0,2	3,05	<0,01	7,0±0,2	7,9±0,1	2,95	<0,05
Tanlangan sport turi bo‘yicha													
5	Juftlikda to‘p bilan 20 ta pasni bajarish	24,1±0,2	23,8±0,7	1,84	>0,05	22,2±0,7	22,3±0,7	1,97	>0,05	21,2±0,7	21,3±0,7	2,33	<0,05
		23,6±0,2	23,1±0,5	2,13	<0,05	21,6±0,2	21,1±0,5	2,31	<0,05	20,8±0,2	20,1±0,5	2,51	<0,01
6	Bo‘sh zonadan to‘p bilan darvozaga 5 marta zarba berish	24,6±0,8	24,5±0,6	1,79	>0,05	23,6±0,1	23,4±0,3	1,72	>0,05	22,4±0,8	22,5±0,1	1,91	>0,05
		24,1±0,3	23,5±0,5	2,41	<0,05	23,0±0,7	22,6±0,1	2,59	<0,05	21,8±0,2	21,1±0,6	2,79	<0,01

Izoh: Suratida - tajribadan oldingi natijalar; mahrajida - tajribadan keyingi natijalar.

Uch bosqichli "Mini-gandbol" mashg'ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi (qiz bolalar kesimida)

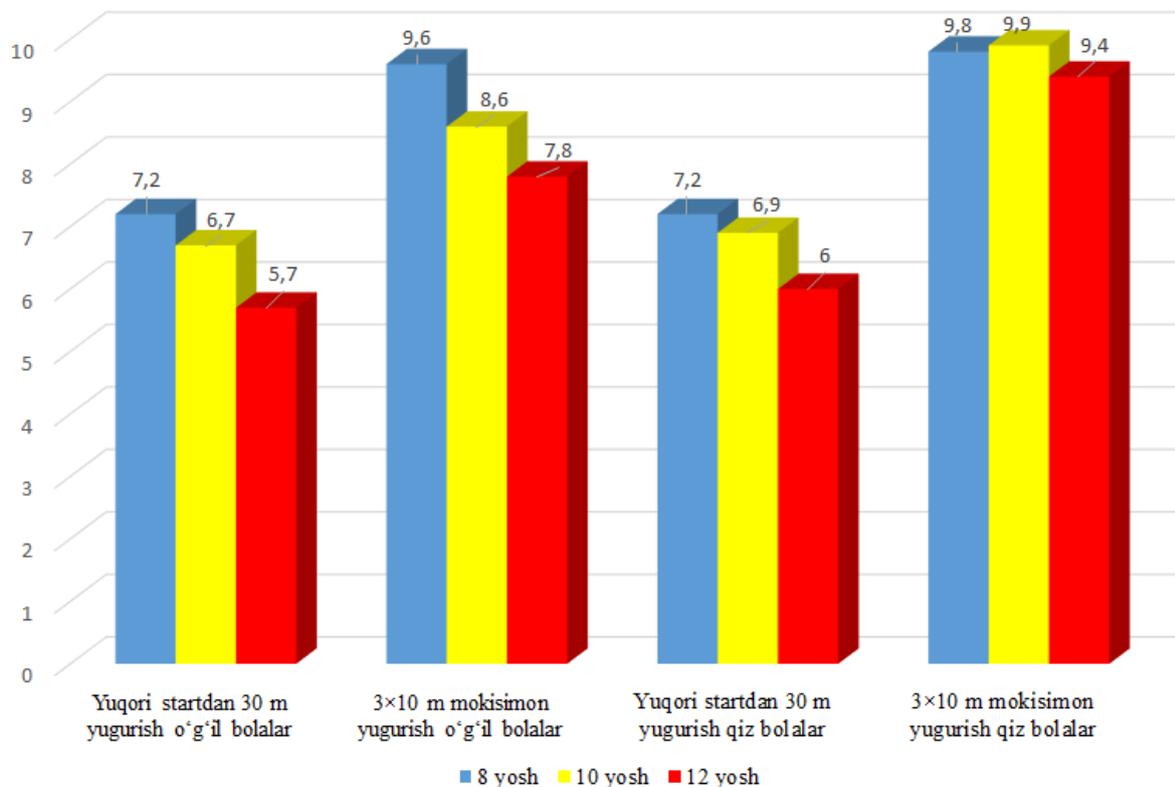
T/r	Ko'rsatkichlar	O'ltov bitirgi	Boshlang'ich bosqich sinaluvchilari (8 yosh) n=10			O'rta bosqich sinaluvchilari (10 yosh) n=10			Yuqori bosqich sinaluvchilari (12 yosh) n=10				
			NG ($\bar{X} \pm \sigma$)	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	p	NG ($\bar{X} \pm \sigma$)	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	p	NG ($\bar{X} \pm \sigma$)	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)	t
Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha													
1	Yuqori startdan 30 m yugurish	soni ya	7,8±0,7 7,2±0,2	7,7±0,1 7,0±0,9	0,28 1,96	>0,05 >0,05	7,1±0,3 6,8±0,1	6,9±0,6 6,5±0,7	0,90 1,66	>0,05 <0,05	6,6±0,2 5,4±0,6	0,90 2,50	>0,05 <0,05
2	3×10 m mokisimon yugurish	soni ya	10,4±0,1 9,8±0,8	10,5±0,8 9,4±0,2	1,39 1,58	>0,05 >0,05	10,1±0,4 9,9±0,2	10,0±0,2 9,6±0,2	0,45 1,52	>0,05 >0,05	9,0±0,3 8,2±0,2	0,71 2,22	>0,05 <0,05
3	Turgan joydan uzunlikka sakrash	sm	115,0±0,7 124,7±0,1	116,8±2,0 129,1±1,2	1,18 2,20	>0,05 <0,01	131,2±0,3 134,9±1,2	132,4±0,2 140,1±0,6	1,27 2,32	>0,05 <0,05	142,3±0,2 155,8±0,9	2,01 3,24	<0,05 <0,01
Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha													
4	To'ldirma to'pni uloqturish (1 kg)	Marta	4,2±0,1 4,7±0,8	4,4±0,3 5,0±0,8	1,65 1,98	>0,05 <0,05	5,4±0,1 5,7±0,8	5,2±0,2 6,2±0,8	1,83 2,85	>0,05 <0,05	6,3±0,1 7,4±0,3	2,07 2,93	>0,05 <0,05
Tanlangan sport turi bo'yicha													
5	Juftlikda to'p bilan 20 ta pasni bajarish	soni ya	25,9±0,1 25,5±0,7	25,8±0,3 25,2±0,4	1,97 2,23	>0,05 <0,05	24,1±0,3 23,7±0,8	24,2±0,7 23,2±0,8	1,87 2,48	>0,05 <0,05	22,5±0,3 22,2±0,7	2,41 2,62	<0,05 <0,01
6	Bo'sh zonadan to'p bilan darvozaga 5 marta zarba berish	soni ya	25,6±0,2 25,1±0,8	25,3±0,6 24,6±0,2	1,87 2,56	>0,05 <0,05	24,6±0,3 23,7±0,5	24,5±0,8 23,2±0,3	1,82 2,62	>0,05 <0,05	23,0±0,2 22,7±0,8	1,98 2,89	>0,05 <0,01

Izoh: Suratida - tajribadan oldingi natijalar; mahrajida - tajribadan keyingi natijalar.

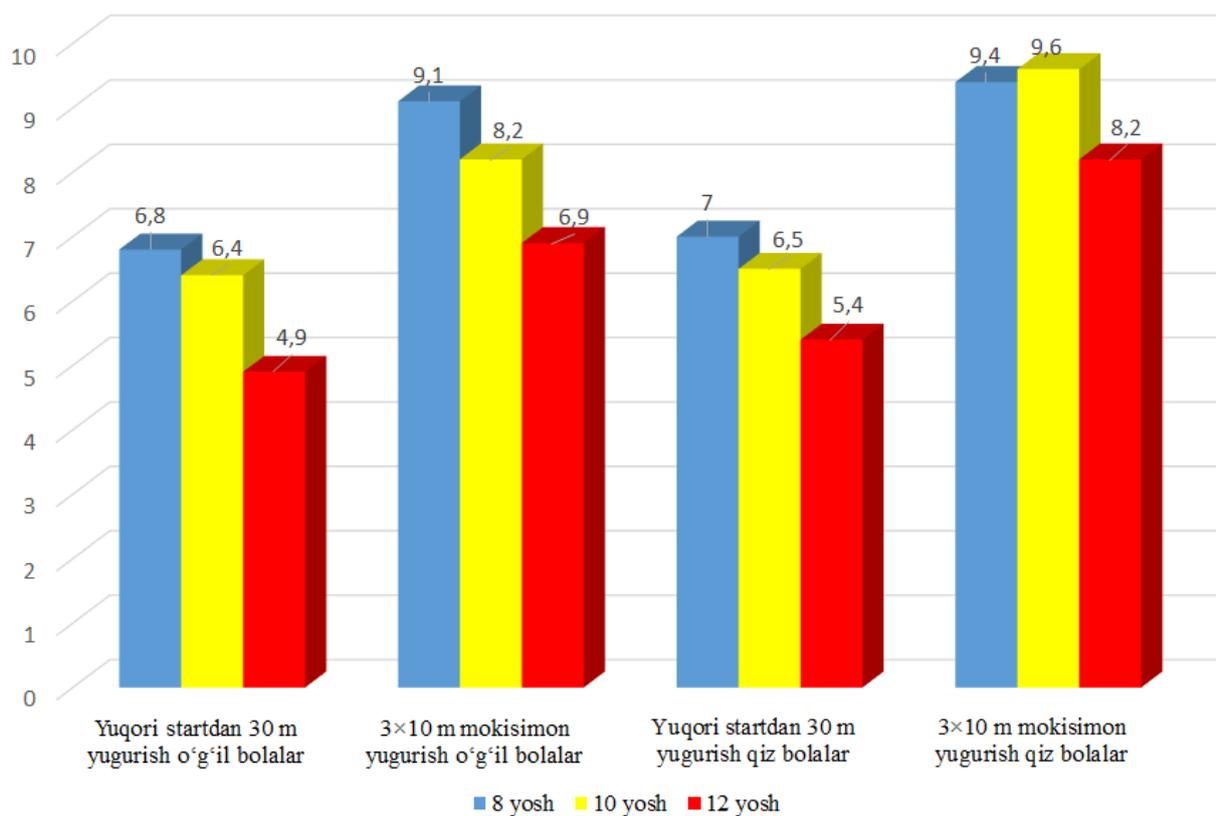
A) Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha: 1) Yuqori startdan 30 m yugurishda 8 yoshli qizlarda farq kuzatilmadi. Tajribadan keyin NG 7,2±0,2 soniya, TG 7,0±0,9 soniya. Farq kuzatilmadi. (p>0,05). Eng yuqori o'sish ko'rsatkichi: 12 yoshlilarda aniqlandi. TG tajribadan oldin 7,6±0,2 soniya, tajribadan keyin 6,9±0,2 soniya (p<0,05). 2) 3×10 m.ga mokisimon yugurishda 8 va 10 yoshli qizlarda o'sish kuzatilmadi. Faqatgina 12 yoshlilarda TG 8,2±0,2 soniya (o'sish 1 soniya) (p<0,05) aniqlandi. 3) Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqida 8 yoshli TGda eng yuqori o'sish kuzatildi: 9.8 tajribadan oldin 116,8±2,0 tajribadan keyin 129,1±1,2 sm (o'sish 12,3 sm) (p<0,01).

B) Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha: 1 kg to'ldirma to'pni uloqtirish mashqida tajribadan keyin 8 yosh (NG 4,7±0,8), (TG 5,0±0,8) (p>0,05). 10 yosh (NG 5,7±0,8), (TG 6,2±0,8) (p<0,05). 12 yosh (NG 7,0±0,8), (TG 7,4±0,3) (p<0,05). Ushbu natijalarga ko'ra uchta bosqich yosh kesimida ham katta farq va o'zgarishlar kuzatilmadi.

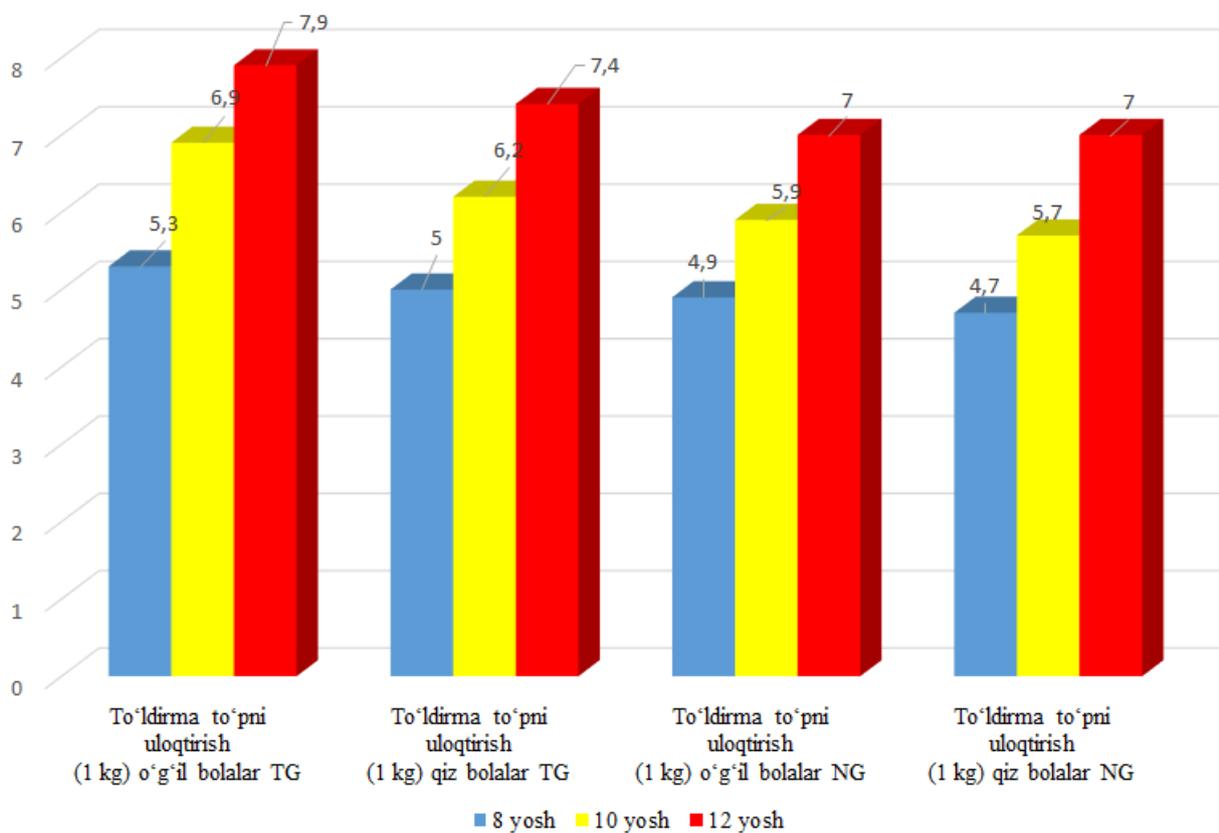
V) Tanlangan sport turi bo'yicha: 1) Juftlikda to'p bilan 20 ta pasni bajarish mashqida eng yuqori o'sish ko'rsatkichi: 12 yosh tajribadan oldin (TG 22,4±0,5), tajribadan keyin (TG 21,8±0,3) (p<0,01). Eng past ko'rsatkich 8 yosh NG 25,9±0,1-25,5±0,7. (p>0,05). 2) Bo'sh zonadan to'p bilan darvozaga 5 marta zarba berish mashqida TG da barcha yosh bosqichlarida o'sish natijalari aniqlandi. Tajribadan keyin 8 yosh 25,2±0,4 soniya, 10 yosh 23,2±0,8 soniya, 12 yosh 21,8±0,3 soniyani tashkil qildi.



2-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha NG ko'rsatkichlari (natija eng kam ko'rsatkichdan (soniya hisobida) olingan)

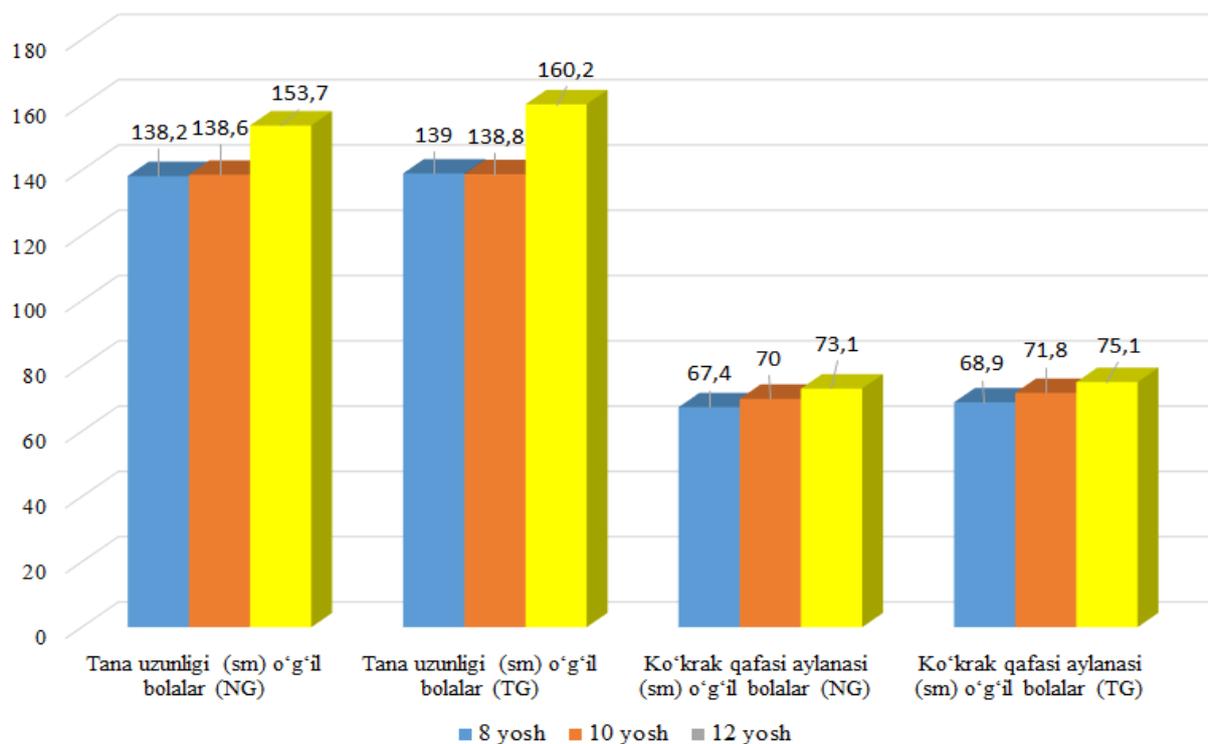


3-rasm. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha TG ko'rsatkichlari (natija eng kam ko'rsatkichdan (soniya hisobida) olingan)



4-rasm. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi (natija eng ko'p ko'rsatkichdan (kg hisobida) olingan)

Tajriba va nazorat guruhlarining 7-12 yoshli o'g'il bolalar sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi natijalari 7-jadvalda berilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, uch bosqichli "Mini-gandbol" mashg'ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi (o'g'il bolalar kesimida) quyidagicha bo'ldi (7-jadvalga qarang): tana uzunligi bo'yicha barcha yosh bosqichlarida NG va TG sinaluvchilarida tajribadan keyin o'sish kuzatildi ($p < 0,001$). Pedagogik tajriba oxirida 10 yoshli o'g'il bolalarning tana og'irligida faqatgina NG da statistik farq kuzatilmadi ($p > 0,05$). Ko'krak qafasi aylanasi kengligi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich 12 yosh TG da aniqlandi ($77,1 \pm 0,6$), eng past natija esa 10 yosh NG da (tajribadan oldin $68,6 \pm 0,1$ tajribadan keyin $70,2 \pm 0,5$) ($p > 0,05$). O'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash testlarida statistik 10 va 12 yosh TG da yuqori statistik farq kuzatildi (10 yosh TG $1818,1 \pm 35$ ml), (12 yosh TG $2028,3 \pm 24$ ml) ($p < 0,001$). (4-rasm).



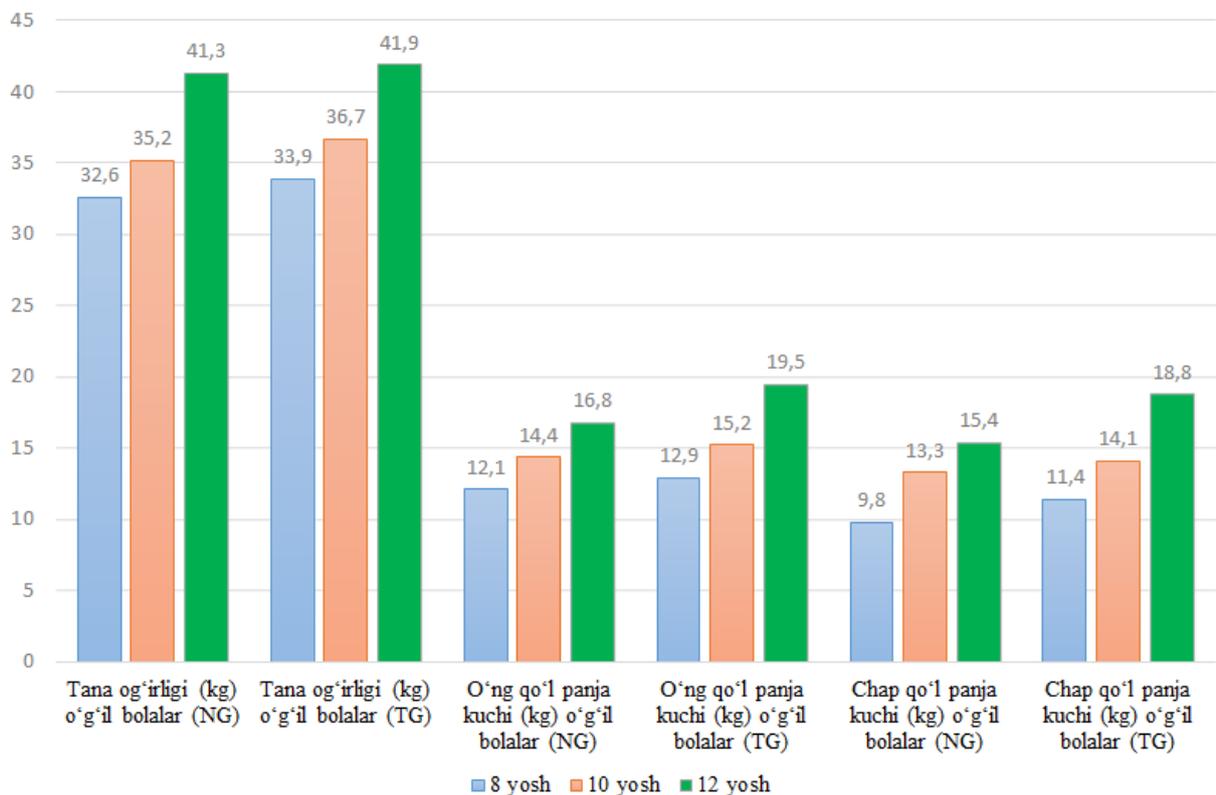
5-rasm. "Mini-gandbol" mashg'ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari dinamikasi (o'g'il bolalar kesimida)

Tajriba va nazorat guruhi 8-10-12 yoshli o'g'il bolalari o'rtasida o'ng qo'l panja kuchi bo'yicha jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar borligi aniqlandi. Tajriba oxirida 8 yoshli o'g'il bolalarning ko'rsatkichi tajribadan oldin ($11,0 \pm 0,8$), tajribadan keyin ($12,9 \pm 0,1$) kg.ni tashkil qildi ($p < 0,05$). 12 yoshli o'g'il bolalarning ko'rsatkichi tajribadan oldin ($16,2 \pm 0,6$), tajribadan keyin ($19,5 \pm 0,3$) kg.ni tashkil qildi ($p < 0,05$). Jismoniy rivojlanish bo'yicha tajriba va nazorat guruhleri o'rtasidagi asosiy farqlar tana uzunligi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'ng qo'l panja kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash testlari bo'yicha kuzatildi ($p < 0,05$). (5-rasm)

Uch bosqichli “Mini-gandbol” mashg‘ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi (o‘g‘il bolalar kesimida)

T/r	Ko‘rsatkichlar	O‘lchov birligi	Boshlang‘ich bosqich sinaluvchilari (8 yosh) n=10				O‘rta bosqich sinaluvchilari (10 yosh) n=10				Yuqori bosqich sinaluvchilari (12 yosh) n=10			
			NG ($\bar{X} \pm \sigma$)	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P	NG ($\bar{X} \pm \sigma$)	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P	NG ($\bar{X} \pm \sigma$)	TG ($\bar{X} \pm \sigma$)	t	P
1	Tana uzunligi	sm	$\frac{134,2 \pm 1,1}{137,9 \pm 0,2}$	$\frac{133,4 \pm 0,8}{138,2 \pm 0,4}$	$\frac{3,46}{4,29}$	$\frac{<0,001}{<0,001}$	$\frac{137,9 \pm 0,9}{138,8 \pm 0,2}$	$\frac{138,2 \pm 0,8}{139,4 \pm 0,3}$	$\frac{4,65}{4,71}$	$\frac{<0,001}{<0,001}$	$\frac{149,4 \pm 0,7}{154,3 \pm 0,6}$	$\frac{152,2 \pm 0,8}{162,1 \pm 0,2}$	$\frac{6,69}{6,79}$	$\frac{<0,001}{<0,001}$
2	Tana og‘irligi	kg	$\frac{30,2 \pm 0,3}{32,6 \pm 0,2}$	$\frac{30,8 \pm 0,6}{33,9 \pm 0,5}$	$\frac{2,12}{3,87}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$	$\frac{33,1 \pm 0,5}{35,2 \pm 0,3}$	$\frac{34,5 \pm 0,7}{36,7 \pm 0,9}$	$\frac{3,08}{4,28}$	$\frac{<0,05}{<0,05}$	$\frac{37,4 \pm 0,6}{41,3 \pm 0,4}$	$\frac{38,7 \pm 0,6}{41,9 \pm 0,6}$	$\frac{3,00}{4,18}$	$\frac{<0,05}{<0,05}$
3	Ko‘krak qafasi aylanasi	sm	$\frac{66,1 \pm 0,8}{68,3 \pm 0,6}$	$\frac{67,9 \pm 0,7}{69,3 \pm 0,4}$	$\frac{2,18}{3,16}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$	$\frac{68,6 \pm 0,1}{70,2 \pm 0,5}$	$\frac{69,4 \pm 0,8}{72,0 \pm 0,5}$	$\frac{2,09}{3,56}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$	$\frac{72,3 \pm 0,7}{75,2 \pm 0,6}$	$\frac{73,2 \pm 0,8}{77,1 \pm 0,6}$	$\frac{2,15}{3,52}$	$\frac{<0,05}{<0,01}$
4	O‘pkaning tiriklik sig‘imi	ml	$\frac{1680,4 \pm 50}{1727,3 \pm 45}$	$\frac{1702,4 \pm 11}{1806,1 \pm 34}$	$\frac{1,29}{3,86}$	$\frac{>0,05}{<0,01}$	$\frac{1730,1 \pm 42}{1781,3 \pm 25}$	$\frac{1736,2 \pm 34}{1818,1 \pm 35}$	$\frac{1,75}{4,15}$	$\frac{>0,05}{<0,001}$	$\frac{1876,3 \pm 24}{1932,6 \pm 28}$	$\frac{1901,4 \pm 42}{2028,3 \pm 24}$	$\frac{2,73}{4,29}$	$\frac{<0,05}{<0,001}$
5	O‘ng qo‘l panja kuchi	kg	$\frac{11,2 \pm 0,7}{12,1 \pm 0,3}$	$\frac{11,0 \pm 0,8}{12,9 \pm 0,1}$	$\frac{1,51}{3,28}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$	$\frac{13,4 \pm 0,4}{14,4 \pm 0,9}$	$\frac{13,8 \pm 0,7}{15,2 \pm 0,8}$	$\frac{0,81}{1,42}$	$\frac{>0,05}{>0,05}$	$\frac{15,9 \pm 0,7}{16,8 \pm 0,4}$	$\frac{16,2 \pm 0,6}{19,5 \pm 0,3}$	$\frac{1,87}{2,91}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$
6	Chap qo‘l panja kuchi	kg	$\frac{8,7 \pm 0,6}{9,8 \pm 0,7}$	$\frac{9,1 \pm 0,8}{11,4 \pm 0,2}$	$\frac{1,54}{3,71}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$	$\frac{12,5 \pm 0,2}{13,3 \pm 0,7}$	$\frac{12,3 \pm 0,3}{14,1 \pm 0,5}$	$\frac{0,97}{2,31}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$	$\frac{14,9 \pm 0,3}{15,4 \pm 0,4}$	$\frac{15,9 \pm 0,6}{18,8 \pm 0,3}$	$\frac{1,63}{2,82}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$

*Izoh: Suratida-tajribadan oldingi natijalar, mahrajda-tajribadan keyingi natijalar.



6-rasm. “Mini-gandbol” mashg‘ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi (o‘g‘il bolalar kesimida)

Tajriba va nazorat guruhlarining 7-12 yoshli qiz bolalar sinaluvchilarida o‘tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi natijalari 8- jadvalda berilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra, uch bosqichli “Mini-gandbol” mashg‘ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanish bo‘yicha ko‘rsatkichlar dinamikasi (qiz bolalar kesimida) quyidagicha bo‘ldi (8-jadval): tana uzunligi bo‘yicha barcha yosh bosqichlarida NG va TG sinaluvchilarida tajribadan keyin o‘shish kuzatildi ($p < 0,001$). Pedagogik tajriba yakunida 8 yoshli qiz bolalarning tana og‘irligida faqatgina NG da statistik farq kuzatilmadi ($p > 0,05$). Ko‘krak qafasi aylanasi kengligi bo‘yicha eng yuqori ko‘rsatkich 12 yosh TG da aniqlandi ($75,1 \pm 0,3$), eng past natija esa 8 yosh NG da (tajribadan oldin $65,7 \pm 0,2$ tajribadan keyin $67,4 \pm 0,8$) ($p > 0,05$). O‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlash testlarida statistik barcha yosh bosqichlarining TG da yuqori statistik farq kuzatildi (8 yosh TG $1790,8 \pm 44$ ml), (10 yosh TG $1810,9 \pm 45$ ml), (12 yosh TG $2008,1 \pm 54$ ml), ($p < 0,001$). (8-jadvalga qarang). Tajriba va nazorat guruhi qiz bolalari o‘rtasida o‘ng qo‘l panja kuchi bo‘yicha jismoniy rivojlanganlik darajasi o‘rganilganda tajriba guruhidagi qiz bolalarda nazorat guruhidagilarnikiga nisbatan sezilarli 8 yoshli qiz bolalarning ko‘rsatkichi tajribadan oldin ($10,8 \pm 0,1$), tajribadan keyin ($12,0 \pm 0,3$) kg.ni tashkil qildi ($p < 0,05$). 10 yoshli qiz bolalarning ko‘rsatkichida o‘shish kam kuzatildi. Tajribadan oldin ($12,6 \pm 0,5$), tajribadan keyin ($14,0 \pm 0,1$) kg.ni tashkil qildi ($p > 0,05$). Jismoniy rivojlanish bo‘yicha tajriba va nazorat guruhleri o‘rtasidagi asosiy farqlar tana uzunligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlash testlari bo‘yicha kuzatildi ($p < 0,01$).

Uch bosqichli “Mini-gandbol” mashg‘ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari dinamikasi (qiz bolalar kesimida)

T/r	Ko‘rsatkichlar	O‘lchov birligi	Boshlang‘ich bosqich sinaluvchilari (8 yosh) n=10				O‘rta bosqich sinaluvchilari (10 yosh) n=10				Yuqori bosqich sinaluvchilari (12 yosh) n=10			
			NG		t	P	NG		t	P	NG		t	P
			$(\bar{X} \pm \sigma)$	TG			$(\bar{X} \pm \sigma)$	TG			$(\bar{X} \pm \sigma)$	TG		
1	Tana uzunligi	sm	135,3±1,4 138,2±0,7	136,1±0,8 139,0±0,2	3,52 4,32	<0,001 <0,001	137,4±0,9 138,6±0,1	137,9±0,2 138,8±0,5	4,62 4,67	<0,001 <0,001	148,1±0,2 153,7±0,4	150,1±0,2 160,2±0,7	6,62 6,69	<0,001 <0,001
2	Tana og‘irligi	kg	30,7 ±0,3 31,9±0,8	31,1±0,2 32,9 ±0,3	2,12 3,65	>0,05 <0,05	33,2±0,3 34,9±0,2	33,5±0,2 36,0±0,5	3,12 4,20	<0,05 <0,05	37,0±0,2 40,8±0,3	38,0±0,1 41,5±0,3	3,10 4,38	<0,05 <0,05
3	Ko‘krak qafasi aylanasi	sm	65,7±0,2 67,4±0,8	66,2±0,2 68,9±0,8	2,16 3,21	>0,05 <0,05	68,0±0,3 70,0±0,5	68,5±0,2 71,8±0,8	2,12 3,50	>0,05 <0,05	70,1±0,2 73,1±0,8	71,2±0,2 75,1±0,3	2,08 3,33	<0,05 <0,01
4	O‘pkaning tiriklik sig‘imi	ml	1700,1±45 1720,6±50	1710,1±11 1790,8±44	1,22 3,67	>0,05 <0,01	1732,5±42 1761,2±35	1730,8±18 1810,9±45	1,67 4,05	>0,05 <0,001	1867,1±34 1920,3±18	1894,3±31 2008,1±54	2,61 4,21	<0,05 <0,001
5	O‘ng qo‘l panja kuchi	kg	10,1±0,5 11,4±0,1	10,8±0,1 12,0±0,3	1,40 3,08	>0,05 <0,05	12,1±0,2 13,2±0,7	12,6±0,5 14,0±0,1	0,72 1,37	>0,05 >0,05	14,2±0,1 15,1±0,3	14,5±0,7 17,2±0,8	1,61 2,79	>0,05 <0,05
6	Chap qo‘l panja kuchi	kg	7,2±0,1 8,8±0,3	7,9±0,2 10,0±0,1	1,35 3,54	>0,05 <0,05	11,2±0,8 12,8±0,2	11,8±0,3 13,3±0,7	0,86 2,24	>0,05 <0,05	13,2±0,8 14,3±0,1	13,8±0,7 16,2±0,8	1,49 2,61	>0,05 <0,05

*Izoh: Suratida-tajribadan oldingi natijalar, mahrajida-tajribadan keyingi natijalar.

XULOSALAR

Tadqiqot mavzusi yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahliliy o'rganish, pedagogik kuzatuv, so'rovnoma, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga keldik:

1. Tadqiqot mavzusi yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili hamda sport mutaxassislari, murabbiylari bilan suhbat natijalariga ko'ra bolalar-o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 7-12 yoshli gandbolchilari o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish uslubiyatini ishlab chiqish alohida ilmiy-tadqiqot ishi sifatida o'rganilmaganligini ko'rsatdi.

2. 7-12 yoshli gandbolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'quv-mashg'ulot jarayonlarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini hisobga olgan holda rivojlantirish uslubiyati ishlab chiqilib, pedagogik tajribada samaradorligi isbotlandi.

3. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh gandbolchilarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini individual hamda jamoaviy qo'llash imkoniyatini detallab o'rgatishga qaratilgan uch bosqichli "boshlang'ich", "o'rta", "yuqori" mashg'ulot moduli ishlab chiqildi. Yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasida o'g'il bolalar kesimida umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha: 1) Yuqori stardan 30 m.ga yugurishda eng yuqori ko'rsatkich $4,9 \pm 0,3$ soniyani (12 yoshli TG) tashkil qildi ($p < 0,05$), eng past ko'rsatkich $7,2 \pm 0,6$ soniyani (8 yoshli NG) tashkil qildi ($p > 0,05$). 2) 3×10 m.ga mokisimon yugurish mashqida $6,9 \pm 0,2$ soniyali natija eng yuqorini (TG 12 yosh), eng past natija $7,8 \pm 0,3$ soniyali natija (NG 12 yosh) tashkil qildi. 3) Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqida eng past natija $137,1 \pm 1,0$ sm.ni (NG 10 yosh), eng yuqori natijani $131,8 \pm 0,9$ sm.ni (TG 8 yosh) ko'rsatdi.

4. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, uch bosqichli "boshlang'ich", "o'rta", "yuqori" mashg'ulot modulida sinaluvchi qiz bolalar guruhlarida tanlangan sport turi bo'yicha: 1) Juftlikda to'p bilan 20 ta pasni bajarish mashqida eng yuqori o'sish ko'rsatkichi: 12 yosh tajribadan oldin ($TG 22,4 \pm 0,5$), tajribadan keyin ($TG 21,8 \pm 0,3$) ($p < 0,01$). Eng past ko'rsatkich 8 yosh NG $25,9 \pm 0,1 - 25,5 \pm 0,7$. ($p > 0,05$). 2) Bo'sh zonadan to'p bilan darvozaga 5 marta zarba berish mashqida TG da barcha yosh bosqichlarida o'sish natidjalari aniqlandi. Tajribadan keyin 8 yosh $25,2 \pm 0,4$ soniya, 10 yosh $23,2 \pm 0,8$ soniya, 12 yosh $21,8 \pm 0,3$ soniyani tashkil qildi.

5. 7-12 yoshli gandbolchilarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot vazifalarini o'zlashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan individual, guruhli va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni o'rgatuvchi "mobil" hamda "o'yin" mashqlari ishlab chiqildi.

6. O'tkazilgan tajriba natijalariga ko'ra, uch bosqichli "boshlang'ich", "o'rta", "yuqori" mashg'ulot modulida sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi o'g'il bolalar guruhlarida tana uzunligi bo'yicha barcha yosh bosqichlarida NG va TG sinaluvchilarida tajribadan keyin o'sish kuzatildi ($p < 0,001$). Ko'krak qafasi aylanasi kengligi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich 12 yosh TG da aniqlandi ($77,1 \pm 0,6$), eng past natija esa 10 yosh NG da (tajribadan oldin $68,6 \pm 0,1$ tajribadan

keyin $70,2 \pm 0,5$) ($p > 0,05$). O'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash testlarida statistik 10 va 12 yosh TG da yuqori statistik farq kuzatildi (10 yosh TG $1818,1 \pm 35$ ml), (12 yosh TG $2028,3 \pm 24$ ml) ($p < 0,001$).

7. Bolalar-o'smirlar sport maktabi 7-12 yoshli gandbolchilarining o'yin maydoni yarmida raqib o'yinchisini to'sish, himoyachi o'yinchilarni oyoq harakati va tana holati bo'yicha, hujumkor o'yinchilarni qulay vaziyatlarga ega bo'lishlariga yo'l qo'ymaslik, maydonda sirpanish va mudofaa qobiliyatlarini yaxshilashga yo'naltirilgan "To'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi" mashg'ulot jarayonida variativ qo'llanildi. Natijada himoya va hujumdagi texnik-taktik ko'nikmalar rivojlanishiga erishildi.

8. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'yin tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlangan sport turi bo'yicha moslashtiruvchi "Kaskad" usulidan mashg'ulot yuklamalari mezonlarini bosqichma-bosqich quyidan yuqoriga qarab o'sib borish asosida uch o'quv yiliga taqsimlandi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida uch bosqichli "Boshlang'ich", "O'rta", "Yuqori" mashg'ulot modulidan foydalanish tavsiya qilinadi. Natijada mashg'ulot jarayonlarini tashkil qilishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini individual hamda jamoaviy qo'llash imkoniyatini detallab o'rgatishga erishiladi.

2. Yosh gandbolchilarga individual, guruhli va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni o'rgatuvchi "mobil" hamda "o'yin" mashqlarini mini-gandbol mashg'ulot jarayonlariga kiritish samarali hisoblanadi. Natijada mashg'ulot vazifalarini o'zlashtirish ko'nikmalari rivojlanadi. Bunda "Boshlang'ich bosqich"ni 7-8 yoshli, "O'rta bosqich"ni 9-10 yoshli, "Yuqori bosqich"ni 11-12 yoshli gandbolchilarda qo'llash tavsiya qilinadi.

3. 7-12 yoshli gandbolchilarda "To'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"ni mashg'ulot jarayonida variativ qo'llash tavsiya qilinadi. Natijada yosh gandbolchilarning o'yin maydonida raqib o'yinchisini to'sish, himoyachi o'yinchilarni oyoq harakati va tana holati bo'yicha aniqlab, hujumkor o'yinchilarni qulay vaziyatlarga ega bo'lishlariga yo'l qo'ymaslik kabi mudofaa qobiliyatlari yaxshilanadi.

4. 7-12 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalari mezonlarini bosqichma-bosqich quyidan yuqoriga qarab o'sib borish asosida uch o'quv yiliga taqsimlashda "Kaskad" usulidan foydalanish tavsiya qilinadi. Natijada o'yin tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlangan sport turi bo'yicha moslashtirishga erishiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

КУРАЛБАЕВ АЗИЗБЕК КУРАЛБАЕВИЧ

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик-2023

Тема диссертации доктора философии (Phd) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инновации Республики Узбекистан за № B2021.1.PhD/Ped2324

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английский (резюме)) языках, размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyo.net.uz).

Научные руководитель: **Еримбетов Байрамбай Карлыбаевич**
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,
профессор

Официальные оппоненты: **Алламурастов Шухратулла Иноятович**
доктор биологических наук, профессор

Набиев Тимур Эрикович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2023 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz Административное здание Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, корпус «Б» 2-ой этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирован под номером _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2023 года
(реестр протокола рассылки №___ от «___» _____ 2023 года)

М.Р.Болтабаев

Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.э.н., профессор

И.И.Каримов

Ученый секретарь Научного совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.п.н.(PhD), доцент

Ф.А.Керимов

Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Современное состояние гандбола в мире характеризуется расширением его географии и совершенствованием правил игры, что приводит к обострению командной конкуренции. В этой связи разработка более совершенных средств и методов подготовки гандболистов с целью достижения победы приобретает всё более актуальное значение. В частности, возникают проблемы, тесно связанные с совершенствованием учебного процесса в создании методических основ многолетней подготовки юных спортсменов. Это создает необходимость совершенствовать учебно-тренировочный процесс юных гандболистов на основе современных методик и программ.

Сегодня в мире ведётся большое количество научных исследований по решению вопросов эффективной организации тренировочного процесса юных гандболистов, по повышению их физических возможностей, разработке индивидуальных и командных тренировочных планов, совершенствованию основ тренировок на основе особенностей соматотипа юных гандболистов, развитию навыков использования тренажеров. Однако недостаточно исследований по разработке и совершенствованию методики, повышающей индивидуальные и командные возможности юных гандболистов.

В нашей республике реализуются системные реформы, направленные на создание широких возможностей и условий для развития всех видов спорта, воспитания подрастающего молодого поколения физически здоровым и умственно зрелым. В частности, установлена необходимость в «привлечении детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и массовым спортом посредством совершенствования и применения инновационных методов физического воспитания в образовательных учреждениях, а также в совершенствовании методологии подготовки спортсменов с учетом передового международного опыта, внедрение инновационных проектов в процесс формирования спортивного резерва и подготовки высококвалифицированных спортсменов для качественного пополнения состава сборных команд по видам спорта»¹. Исходя из этого, было проведено много научно-исследовательских работ, связанных с технологией отбора спортсменов в гандбол, совершенствованием технико-тактической подготовки гандболистов. Однако в этих исследованиях не уделялось внимания организации методики подготовки юных гандболистов с начального этапа подготовки на основе зарубежного опыта. Данное обстоятельство требует исследований, связанных с совершенствованием методики организации тренировочных процессов юных гандболистов на начальном этапе подготовки.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, поставленных в Указах Президента Республики

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан» . <https://lex.uz/uz/docs/4711329>

Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 г. № УП-5924, «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы» от 28 января 2022 г. № УП-60, Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан, от 29 января 2019 г. № 65 «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечении населения к физической культуре и массовому спорту в Узбекистане» и других соответствующих нормативно-правовых актах.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий в Республике связанных с I. «Формирование и пути реализации системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей республике и за рубежом проведен ряд научных работ по подготовке юных гандболистов и совершенствованию их учебно-тренировочных процессов. В частности, отечественные ученые Ж.А. Акромов, Ф.А. Абдурахмонов, Ш.К. Павлов, Т.Э. Набиев, З.З. Юсупов, Ш.Ф. Тулаганов² подчеркивали необходимость совершенствования технико-тактических показателей гандболистов исходя из условий соревнований, планирования тренировочных нагрузок в целях совершенствования тактической подготовки гандболистов, разработки технологии отбора в подготовке юных гандболистов с начального этапа подготовки, учета роли игрового амплуа в тренировочном процессе квалифицированных гандболистов на этапе спортивного совершенствования.

Среди ученых из стран СНГ Ю.Д. Железняк³ исследовал вопросы совершенствования системы подготовки резервов юных спортсменов в спортивных играх. В. К. Бальсевич считал, что важнейшим условием успеха в управлении подготовкой спортсменов является последовательное выполнение индивидуальной стратегии и тактики многолетней спортивной подготовки. А.М.Ивашченко⁴, основываясь на классификации детей по длине тела, считал, что в тренировке юных гандболистов необходимо соблюдать определенные ограничения в зависимости от данных роста. М.С.Брил, В.Г.Никитушкин⁵

² Акромов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04.- Москва, 1992.- 23 с.; Абдурахманов Ф.А, Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. – Тошкент. УзГИФК, 1992. - 230 с.; Набиев Т.Э. Планирование тренировочных нагрузок по совершенствованию тактической подготовки гандболистов в соревновательном периоде: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. -Т., 2005.- 25 с.; Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ, 2021, 66 б.; Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инобатга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика. фан. (PhD)...дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ, 2022, 60 б.

³ Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... доктора пед. наук. -М., 1981.-48 с.

⁴ Ивашченко А.М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ивашченко Антонина Михайловна; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 20 с.

⁵ Брил М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для спортивного совершенствования: Дис. . . . докт. пед. наук: 13. 00. 04. -М., 1986. - 405 с.; Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы

разработали принципы и методические основы спортивного отбора в командных видах спорта. Общие проблемы проектирования макроциклов в спортивных играх исследовали М.В.Сахарова, Г.В.Барчукова⁶. В частности, В.Я.Игнатиевой⁷ были обоснованы теоретические и практические основы подготовки юных гандболистов. И.Г.Шестаков⁸ описал процесс совершенствования метания мяча юными гандболистами групп начальной подготовки ДЮСШ.

C.Garsia⁹ проанализировал процессы тренировки игры в гандбол на основе морфологических и двигательных параметров юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что согласно анализу имеющейся литературы, вопросы правильной организации учебно-тренировочных процессов для детей 7-12 лет, занимающихся гандболом в детско-юношеской спортивной школе, совершенствования тренировочных процессов с учетом их физических и функциональных возможностей, внесения для этого корректив в процессы планирования тренировок, а также разработки специальных методов и программ для повышения физического развития, физической подготовки детей 7-12 лет, а также их применения на практике практически не изучены. Эти аспекты показывают актуальность нашего исследования.

Связь исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, где выполнялась диссертация. Данная диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках темы № V/I.19. «Совершенствование научно-методических основ занятий гандболом, теннисом, бадминтоном, регби в Узбекистане».

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по методике совершенствования учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

совершенствование основ развития тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки.;

разработка тренировочной программы, направленной на развитие физических и функциональных возможностей юных гандболистов на этапе

индивидуализации подготовки юных спортсменов / В.Г. Никитушкин, П.В.Квашук // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - №10. - С. 18.

⁶ Сахарова М.В. Специфика проектирования тренировки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки в спортивных играх / М.В. Сахарова // Детский тренер. - 2005. - №1. - С.60-65.; Барчукова Г.В. Формирование технико-тактического мастерства в индивидуально-игровых видах спорта (на примере настольного тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Барчукова Галина Васильевна; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1995. - 45 с.

⁷ Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В.Я.Игнатъева, И.В.Петрачѐва -М.; Советский спорт. - 2004. - 216 с.

⁸ Шестаков И.Г. Оптимизация процесса совершенствования броска у гандболисток учебно-тренировочных групп СДЮШОР: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Шестаков Игорь Геннадьевич; Гос. центр. Ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1993. - 21 с.

⁹ Garsia C. Initial and Further Selection of Children Gifted for Handball on the Basis of Some Chosen Morphological and Motor Parameters // ENH Periodical for Coaches, Referees and Lecturers Handball, 1997. - P. 4-7.

начальной подготовки;

разработка тонировочного модуля, развивающего технические и тактические навыки гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки;

совершенствование методики планирования тренировочного процесса юных гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки.

Объект исследования в качестве объекта исследования был выбран тренировочный процесс детей 7-12 лет в группе по гандболу детско-юношеских спортивных школ № 1 и 3 города Нукус Республики Каракалпакстан.

Предмет исследования составляют методы и программы, использованные для совершенствования учебно-тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет детско-юношеской спортивной школы, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, морфофункциональные методы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ результатов исследования.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

Методика проведения обучения на трехэтапном начальном подготовительном этапе усовершенствована при включении учебных модулей “начальный”, “средний”, “высокий” применительно к текущей программе на основе направления игрового опыта на командную работу за счет разработки программы, повышающей возможности индивидуального и командного использования упражнений общей и специальной физической подготовки в организации тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки;

возможность креативной организации тренировочных занятий была увеличена за счет включения в тренировочные процессы по мини-гандболу «мобильных» (применяя броска мяча из открытой и закрытой позиции, держать игрока без мяча без возможности принять мяч) и «игровых» (бег с мячом в кругу, быстро получить мяч - быстро опустить его) упражнений, которые обучают индивидуальным, групповым и командным технико-тактическим действиям, направленным на развитие навыков освоения тренировочных задач юными гандболистами на начальном этапе подготовки;

повышена возможность развития технико-тактических навыков в защите и нападении за счет вариативного использования «Комплекс упражнений, выполняемых с мячом и без мяча», направленный на совершенствование навыков блокирование игрока соперника на половине игрового поля движением ног и положением тела, предотвращение возникновения благоприятных ситуаций у нападающих, скольжения на поле и защиты у гандболистов 7-12 лет с целью предотвращения повторения одного и того же тренировочного процесса;

Методика определения критериев тренировочной нагрузки в разрезе лет по методу "Каскад", по которому выполняются небольшие задания, состоящие

из упражнений общей и специальной физической подготовки в выбранном виде спорта в течение определенного периода времени для развития игровой подготовки гандболистов 7-12 лет усовершенствована за счёт разделения на первое «повышение игрового опыта», второе «укрепление технического мастерства», третье «соревновательный процесс».

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

Организована работа по совершенствованию тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школы, рекомендации по подготовке юных гандболистов на основе тренировочной программы «мини-гандбол» отражены в методическом пособии «Методика обучения спортивно-подвижным играм (гандболу)».

Содержание нового трехэтапного модуля, развивающего технические навыки гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки ДЮСШ на основе показателей физического развития, физической подготовленности и психологических особенностей, раскрыто в учебно-методическое пособие «Методика обучения спортивно-подвижным играм (гандбол)»;

На основе анкетирования, проведенного среди тренеров по гандболу, а также результатов, полученных в ходе текущих исследований и педагогического эксперимента, показана важность совершенствования учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на этапе начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования определяется их теоретической и методологической обоснованностью, последовательностью проведенного исследования, наличием логического подхода, полным соответствием методов целям и задачам исследования, собранных на материалах научно-методической литературы а также научных выводах и рекомендациях отечественных и зарубежных ученых, направленностью практических рекомендаций представленных в диссертации на решение проблем связанных с развитием тренировочного процесса гандболистов ДЮСШ на этапе начальной подготовки, а также подтвержденностью результатов соответствующими компетентными органами.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в раскрытии научно-теоретической сущности методики совершенствования учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на этапе начальной подготовки, разработанной на основе результатов, полученных в ходе проведенных педагогических экспериментов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они дополняют методику совершенствования тренировочных процессов по гандболу на начальном этапе подготовки в детско-юношеских спортивных школах, а тренировочная программа «Мини-гандбол» для гандболистов 7-12 лет и разработанный на ее основе трехэтапный модуль, а также каскадный метод совершенствуют тренировочные процессы.

Внедрение результатов исследований. На основе проведенных экспериментов по совершенствованию тренировочных процессов юных гандболистов на этапе начальной подготовки были внедрены:

предложения по организации учебно-тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки на основе занятий по общей и специальной физической подготовке включены в содержание учебника «Методика обучения спортивно-подвижным играм (гандбол)» (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 26 апреля 2022 года № 06-13/1183). В результате знания студентов о виде спорта гандбол повысились на 28 %, а навыки тренеров по внедрению новых методов в тренировочный процесс повысились на 16 %;

За счёт внесения изменений в действующую программу подготовки юных гандболистов на этапе начальной подготовки, была разработана и использована в тренировочном процессе Нукусской городской детско-юношеской спортивной школы № 1 Республики Каракалпакстан тренировочная программа «мини-гандбол» (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 26 апреля 2022 года № 06-13/1183). В результате показатели физической и функциональной подготовки юных гандболистов повысились на 21%, показатели физического развития - на 19%, а навыки тренеров в рациональной и творческой организации тренировочного процесса - на 14%;

«Трехэтапной модуль» на основе тренировочной программы «Мини-гандбол», который учитывает уровень физического развития, показателей физической подготовленности и психологических особенностей гандболистов 7-12 лет в процессе тренировок и соревнований был применён в тренировочном процессе юных гандболистов на этапе начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе №3 города Нукус Республики Каракалпакстан (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 26 апреля 2022 года № 06-13/1183). В результате показатели общей физической подготовки юных гандболистов увеличились на 27 %, а показатели технических возможностей во время игры – на 17 %;

«Каскадный метод», разработанный на основе последовательности планирования тренировочного процесса 7-12-летних гандболистов на этапе начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы, заложен в содержание учебника «Методика обучения спортивно-подвижным играм (гандбол)» (Справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 26 апреля 2022 года № 06-13/1183). В результате навыки работы в команде юных гандболистов повысились на 23%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2-х международных и 4-х республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. В общей сложности по теме диссертации опубликовано 14 научно-методических работ, в том числе 3 статьи в научных изданиях (2 в республиканских и 1 в зарубежный научный журнал),

рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 128 страниц текста, 29 таблиц, 10 рисунка, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, освещена степень изученности проблемы, её связь с планами по научно-исследовательской работе вуза, в котором была выполнена диссертация, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, изложены научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, также даются сведения о внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, а также об объеме и структуре диссертации.

Первая глава диссертации называется **«Научно-теоретические аспекты подготовки юных гандболистов на этапе начальной подготовки»**. В данной главе на основе изучения доступной научно-методической литературы освещены научно-методические аспекты подготовки юных гандболистов в детско-юношеской спортивной школе. Ряд ученых (А.М. Ивашченко, Ю.Д. Железняк, М.С. Бриль, М.В. Сахарова, В.Я. Игнатиева,) на основе антропометрических данных детей в спортивных играх выявили четкие ограничения в подготовке юных гандболистов и обосновали теоретические и практические основы подготовки юных гандболистов. Важно правильно организовать учебно-тренировочный процесс детей, занимающихся гандболом в детско-юношеской спортивной школе, совершенствовать тренировочные процессы с учетом их физических и функциональных возможностей (С.Garsia, И.Г.Шестаков, Г.В.Барчукова, В.Г.Никитушкин).

На основе сравнительного анализа доступной литературы и научно-методических источников установлено, что вопросы правильной организации тренировочных процессов детей 7-12 лет, занимающихся гандболом в детско-юношеских спортивных школах, совершенствование тренировочных процессов с учетом их физических и функциональных возможностей, внесение для этого корректировок в процессы планирования тренировок, разработка и внедрение специальных методов и программ, повышающих физическое развитие и физическую подготовку практически не исследованы. Эти аспекты обуславливают актуальность нашего исследования.

Вторая глава диссертации называется **«Методы исследования и его организация»**, в которой содержится информация об использовании в исследовании таких методов, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогически-контрольное тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ. Также, в данной главе указывается, что педагогическое исследование организовано в следующие 3 этапа:

I Этап (2020 год). На данном этапе был проведен теоретический анализ литературы и источников по совершенствованию учебно-тренировочных процессов на этапе начальной подготовки юных гандболистов ДЮСШ, изучены нормативные документы, поставлены цели и задачи исследования, определены этапы и сроки проведения педагогического эксперимента, проведена работа для уточнения видов тренировки, используемых в экспериментальных исследованиях.

II Этап (2021 год). На данном этапе была проведена исследовательская работа. Исследование проводилось среди гандболистов 7-12 лет этапа начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы города Нукус Республики Каракалпакстан. С целью формирования контрольной и экспериментальной групп к исследованию были привлечены по 30 учащихся-гандболистов этапа начальной подготовки ДЮСШ для каждой группы. Также было проведено анкетирование среди тренеров ДЮСШ. Кроме того, были проведены доисследовательские предварительные и в ходе исследований обобщающие эксперименты по разработке методики совершенствования тренировочного процесса учащихся-гандболистов 7-12 лет детско-юношеской спортивной школы.

Этап III (2022 год). Данный этап был посвящен окончательным выводам по результатам педагогического эксперимента. В нем испытуемые экспериментальной группы были подвергнуты педагогическому эксперименту по программе «мини-гандбол», разработанной для гандболистов этапа начальной подготовки ДЮСШ, в возрасте 7-12 лет, а испытуемые контрольной группы проходили тренировку по обычной программе ДЮСШ.

Третья глава диссертации называется **«Методика совершенствования учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на этапе начальной подготовки»**. В данной главе представлены анализ результатов анкетирования, проведенного с тренерами-преподавателями по организации тренировочных процессов юных гандболистов на основе программы «Мини-гандбол», методика развития возможностей физической и функциональной подготовки гандболистов 7-12 лет посредством разработки тренировочной программы «Мини-гандбол», а также рассмотрена разработка «Трехступенчатого модуля», развивающего технические навыки гандболистов 7-12 лет на основе тренировочной программы «Мини-гандбол» и методика ее применения в тренировочных процессах, кроме этого приведена методика использования «Каскадного метода» при планировании тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет. Одной из методик совершенствования учебно-тренировочного процесса юных гандболистов на этапе начальной подготовки в ДЮСШ является использование средств и методов индивидуального и командного подхода к их подготовке. С этой целью были разработаны программа «Мини-гандбол», совершенствующая тренировочный процесс юных гандболистов на этапе начальной подготовки, и «Трехэтапный модуль» на основе этой программы (табл. 1-2-3-4).

Таблица 1
Организация «Грехэтапного модуля» на основе тренировочной программы «Мини-гандбол»:

Этапы модуля	Особенности этапа	Цели этапа	Задачи этапа	Проводимые тренировочные занятия по программе «Мини-гандбол»
1-этап «Начальный» (7-8 лет)	Данный этап подходит для детей в возрасте 7-8 лет и предназначен для создания игрового опыта.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Порождение интереса. 2) Больше двигаться. 3) Более углубленно изучить игру. 	Ведение мяча, бросок мяча, держать мяч обеими руками подальше от тела, указательным и большим пальцами.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Свободная игра (с разминкой (5-10 минут) 2) Станция и ведущие игры (20-30 минут) 3) Игры в мини-гандбол (20-30 минут)
2-этап «Средний» (9-10 лет)	Данный этап предназначен для детей 9-10 лет и направлен на укрепление практических навыков, обеспечивая при этом более глубокое понимание правил.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Совместная работа. 2) Бег. 3) Закрепление полученных навыков. 	Формирование защитных навыков, блокирование игрока соперника на защищаемой половине поля, выявление атакующих игроков среди защитников по работе ног и положению тела и недопущение их попадания в благоприятные позиции, предпринять атакующие действия в беге, передача движущемуся товарищу по команде на бегу, бросок в углы ворот.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Свободная игра (с разминкой (5-10 минут) 2) Станция и ведущие игры (20-30 минут) 3) Игры в мини-гандбол (20-30 минут)
3-этап «Высший» (11-12 лет)	Данный этап предназначен для детей 11-12 лет и готовит игроков к командному мини-гандболу, создавая при этом для них возможность творчески подходить к соревнованиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Координация действий. 2) Мышление. 3) Повышение личной ответственности. 	Овладение атакующими навыками, такими как атака, пас, прием и бросок мяча, улучшение защитных навыков, таких как скольжение и улучшение работы ног, переход от защиты к атаке, улучшение техники вратаря, введение командных понятий, включая скоординированную защиту и вербальное общение.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Свободная игра (с разминкой (5-10 минут) 2) Игры в мини-гандбол (20-30 минут)

Таблица 2

Структура «модуля начального этапа» тренировочной программы «мини-гандбол» для гандболистов 7-8 лет:

I. Теоретическая подготовка

<p>История гандбола. Возникновение гандбола как вида спорта.</p> <p>Развитие мини-гандбола: 5x5, 3x3.</p>	<p>Правила безопасности при тренировке юных гандболистов.</p> <p>Правила поведения юных спортсменов на тренировках по мини-гандболу</p>	<p>Правила игры в мини-гандбол. Игровое поле (размеры, игровая площадка, линии, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи).</p>	<p>Санитарно-гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и экипировке для мини-гандбола.</p>
---	---	---	--

II. Общая физическая подготовка

<p>Общеразвивающие комплексы упражнений: без предмета, с мячом, с гимнастической палкой, прыжки со скакалкой.</p>	<p>Игры и игровые упражнения для развития силы: «Утиные бои», «Пегушиные бои», «Прыжки через линию», «быстро взял - быстро положил», «Туннель», «Вверх – вниз», эстафеты с «Набитыми мячами»</p>	<p>Игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Рыбалка», «Прыжки», «Прыжки через кочки и хвосты».</p>	<p>Открытые игры и игровые упражнения на развитие ловкости: «Посадка овощей», «Пассажиры и билеты», «Корзины», «Гребе дополнение».</p>	<p>Игры и игровые упражнения для развития гибкости: «Кошки», «Гигантские шаги», «Верблюжья бега».</p>	<p>Игры и игровые упражнения для развития скорости: «Наездники – спортсмены», «День – ночь», «Лабиринт», «К вашему флажку», «Птицы в гнезда».</p>
---	--	---	--	---	---

III. Техническая подготовка

<p>Техника атаки: Стойка нападающего, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег назад, переход от бега назад к бегу вперед и наоборот, челночный бег</p>	<p>Техника защиты: стойка защитника, движение в сторону, переступание между собой, движение взад-вперед в позиции защитника</p>	<p>Техника для тренировки бега в защите и атаки: 1) бег на месте с переходом на бег по прямой; 2) бег с переходом в нормальное состояние; 3) мелкий бег, переходящий в ускорение; 4) бег со сменой направления: бег по прямой, «зигзагообразный», с изменением частоты шагов на определенных участках поля</p>	<p>Техника приёма и передачи мяча: Виды изученных приёма и передачи мяча: - удержание мяча; - приём мяча: удержание мяча на месте двумя руками, приём мяча на месте двумя руками слева, справа, ловля высоких, низких мячей, приём катящегося мяча, удержание мяча за пределами поля; - передача мяча: передача мяча накатом двумя и одной рукой, передача одной рукой с места сверху</p>
--	--	---	--

Таблица 3

Структура «модуля среднего этапа» тренировочной программы «мини-гандбол» для гандболистов 9-10 лет:

I. Теоретическая подготовка					
Первые правила игры в мини-гандбол. Порядок проведения соревнований по мини-гандболу.	Классификация техник игры в мини-гандбол. Техника атаки: движение и его виды, приём и передача мяча и их виды. Техника игры в защите: опека игрока с мячом и без него, а также его опеки.	Правила мини-гандбола. Замена игроков. Время игры. Перерывы. Поведение игрока (fair play, нарушения и штрафы).			
II. Общая физическая подготовка					
Общеразвивающие комплексы упражнений: комплексы упражнений, направленных на развитие: скорости; ловкости.	Игры и игровые упражнения для развития силы: «перетягивание каната парами», «быстро взял - парами», «быстро взял - быстро положил», «прыгающие воробы»,	Игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Хромая курица», «Змея», «Горящий лес», «Пятнацать»,	Открытые игры и игровые упражнения на развитие ловкости: «Охотники и сторожа», «Спящая змея».	Игры для развития гибкости: «Мостик», «Лимбо».	Игры на развитие скорости: «Голуби и ястребы», «Мышеловка», «Меняемся местами», «Волк в канаве».
III. Техническая подготовка					
Техника действий в защите и нападении: На начальном этапе обучения мини-гандболу (9-10 лет) рекомендуется изучать следующие элементы движения: прыжки, остановка, повороты.	Техника обучения прыжкам: правильная постановка ног во время отталкивания, взлета и приземления и ее своевременное выполнение; умение «блокировать» в воздухе и координировать движения в положении без поддержки; прыжок на одной и двух ногах на месте.	Техника остановки: 1. Обучение остановкам без мяча: при ходьбе, медленном беге, на средних и быстрых скоростях бега (по прямой, с изменением направления движения), в соответствии со звуковыми и визуальными сигналами. 2. То же самое с мячом. 3. То же самое после приёма мяча. 4. то же самое после удержания мяча. 5. Коррекция в играх и эстафетах.	Техника поворотов: 1. Шаг вправо, левая нога вперед, вправо, влево. 2. Выполнение поворотов вперед-назад, стоя без мяча. 3. То же самое, но с мячом. 4. То же самое в сочетании с приёма мяча на месте. 5. то же самое в сочетании с удержанием мяча и остановкой. 6. То же самое в сочетании с приёмом и передачей мяча. 7. То же самое в сочетании с сопротивлением защитника (пассивное и активное).		

Таблица 4

Структура «модуля высшего этапа» тренировочной программы «мини-гандбол» для гандболистов 11-12 лет:

I. Теоретическая подготовка

<p>Мини-гандбол в Узбекистане. Участие национальной сборной Узбекистана в чемпионатах.</p>	<p>Правила мини-гандбола. Игровые действия: игра с мячом, ошибки в игре с мячом, свободный и семиметровый бросок, разрешение на ввод мяча в игру. Пересечение боковой и передней линий игрового поля с мячом.</p>
--	---

II. Общая физическая подготовка

<p>Комплексы общеразвивающих упражнений: гибкость, выносливость, сила.</p>	<p>Игры и игровые упражнения для развития силы: эстафеты с набивными мячами, игровые упражнения с набивными мячами для мышц рук и плечевого пояса, игровые упражнения для мышц ног и тазового пояса, для мышц спины, в парах с набивными мячами.</p>	<p>Игры и игровые упражнения для развития выносливости: «Хромая курица», «Змея», «Горящий лес», «Пятнацать».</p>	<p>Открытые игры и игровые упражнения на развитие ловкости: «Охотники и сторожа», «Спящая змея».</p>	<p>Мобильные игры и игровые упражнения на развитие гибкости: «Мостик», «Лимбо».</p>	<p>Игры и игровые упражнения на развитие быстроты: «Голуби и ястребы», «Мышеловка», «Поменяться местами», «Волк в канаве».</p>
---	---	---	---	--	---

III. Техническая подготовка

<p>Техники атаки и защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> - поймать мяча: поймать мяча в движении: бег с шагом, в параллельном и поперечном движении; поймать мяча при пассивном и активном сопротивлении соперника. - передача мяча: преодоление препятствий, удерживая мяч одной рукой наверху; передача мяча при параллельном и поперечном движении, при пассивном и активном сопротивлении соперника, передача мяча тройками, четверками и т. д. - отбивание мяча: одиночные и множественные отбивания на месте и в движении, с изменением направления, скорости, высоты. - броски мяча: сверху, в бег сверху, с боковыми и поперечными шагами, в исходном положении; броски после трех шагов. - блокирование мяча при отбивании мяча; - во время бросков с разворота и бросков в прыжке 	<p>Индивидуальная тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опека игрока с мячом и без него по всему полю; - использование захвата и передачи мяча при активном сопротивлении соперника; - использование броска мяча при активном сопротивлении соперника.
--	---

Мини-гандбол – это тренировочная программа, направленная на развитие у детей естественных двигательных навыков, равновесия и координации. Мини-гандболу легко научиться, поскольку он требует только естественных навыков (рис. 1):



Рисунок 1. Необходимые навыки для тренировок по мини-гандболу.

Что делает мини-гандбол увлекательным для детей, так это то, что относительно легко добиться успеха, забивая голы, спасая от голов или просто отдавая хороший пас. Самое главное, что игра предлагает каждому члену команды равный вклад и удовольствие от победы. Также использование адаптированной к возрасту технологии «тренировочной программы по мини-гандболу» позволяет регулировать нагрузки, которые дети на этапе начальной подготовки выполняют во время тренировок, положительно влияет на развитие их функциональных показателей, а также повышает уровень подвижности, динамику физического развитие.

Основные принципы мини-гандбола:

1) обучение через игры: игра используется для развития у детей двигательных навыков, координации, равновесия и способности работать в команде. Игровой опыт будет выше, чем результаты или очки.

2) безопасность и развлечения: создается безопасная среда, в которой детям предлагается учиться и отдыхать в игре. Цель игры будет состоять в том, чтобы позволить детям проверить свои навыки. В мини-гандболе нет счета, потому что не имеет значения, кто выиграет или проиграет.

3) стимулирование: в соответствии с этим принципом детей учат любить физическую активность, и это побуждает их продолжать заниматься спортом по мере взросления.

Четвертая глава диссертации называется **«Экспериментальное обоснование эффективности практического применения методики совершенствования учебно-тренировочных процессов юных гандболистов на этапе начальной подготовки»**. В данной главе представлен анализ показателей физической подготовки гандболистов в возрасте 7-12 лет на этапе начальной подготовки. Результаты экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента у испытуемых мальчиков 7-12 лет приведены в таблице 5. По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физической подготовки в начале и конце эксперимента юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе «мини-гандбол» (в разрезе юношей), оказалась следующей (таблица 5):

А) Показатели общей физической подготовки: 1) самый высокий результат в беге на 30 метров с высокого старта составил $4,9 \pm 0,3$ секунды (ЭГ 12-летние) ($p < 0,05$), самый низкий - $7,2 \pm 0,6$ секунды (КГ 8-летние). У 10-летних детей экспериментальной и контрольной групп изменения не наблюдались (КГ $6,7 \pm 0,4$ секунды, ЭГ $6,4 \pm 0,2$ секунды) ($p > 0,05$). 2) В упражнении «челночный бег» 3×10 метров самым высоким был результат $6,9 \pm 0,2$ секунды (ЭГ 12 летние), самым низким результатом был результат $7,8 \pm 0,3$ секунды (КГ 12 летние). 3) В упражнении по прыжкам в длину из положения стоя самый низкий результат составил $137,1 \pm 1,0$ см (КГ 10 летние), самый высокий результат составил $131,8 \pm 0,9$ см (ЭГ 8 летние).

Б) Показатели специальной физической подготовки: в упражнении по метанию набивного мяча весом 1 кг 8-летние испытуемые контрольной группы показали результат $4,6 \pm 0,4$ до эксперимента, $4,9 \pm 0,3$ после эксперимента (относительная разница 0,3 кг) ($p > 0,05$). 10-летние испытуемые контрольной группы показали результат $5,1 \pm 0,3$ до эксперимента, $6,9 \pm 0,2$ после эксперимента (относительная разница 1,8 кг) ($p < 0,01$) (таблица 5 и диаграмма 2).

В) Показатели в избранном виде спорта: 1) наибольший прирост в упражнении по выполнению 20 пасов с мячом в парах составил $20,1 \pm 0,5$ секунды (ЭГ 12 летние) ($p < 0,01$). У 8-летних испытуемых контрольной группы этот показатель составил $23,6 \pm 0,2$ секунды, в то время как у испытуемых экспериментальной группы он составил $23,1 \pm 0,5$ секунды. Разница составила 0,5 секунды ($p < 0,05$). 2) В упражнении по удару по воротам мячом 5 раз из пустой зоны 12-летних испытуемые экспериментальной группы показали $22,5 \pm 0,1$ секунды до эксперимента и $21,1 \pm 0,6$ секунды после эксперимента. Наибольшее увеличение составляет 1,4 секунды ($p < 0,01$).

Таблица 5

Динамика показателей физической подготовки испытуемых юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе «Мини-гандбол» (в разрезе мальчиков)

Т/р	Показатели	Испытуемые начального этапа (8 лет) n=10				Испытуемые среднего этапа (10 лет) n=10				Испытуемые высшего этапа (12 лет) n=10			
		ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$)		t	P	ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$)		t	P	ЭГ ($\bar{X} \pm \sigma$)		t	P
		КТ	ЭГ			КТ	ЭГ			КТ	ЭГ		
По общей физической подготовке													
1	Бег на 30 м с высокого старта	7,7±0,2 7,2±0,6	7,4±0,4 6,8±0,1	0,17 1,92	>0,05 <0,05	6,9±0,2 6,7±0,4	6,9±0,4 6,4±0,2	0,45 1,13	>0,05 >0,05	6,5±0,3 5,7±0,5	6,2±0,8 4,9±0,3	0,34 2,41	>0,05 <0,05
2	Челночный бег 3×10 м	10,1±0,7 9,6±0,4	10,4±0,1 9,1±0,7	1,32 2,28	>0,05 <0,01	9,2±0,6 8,6±0,3	9,1±0,5 8,2±0,7	1,48 2,92	>0,05 <0,01	8,1±0,1 7,8±0,3	8,0±0,5 6,9±0,2	1,55 3,18	>0,05 <0,01
3	Прыжки в длину с места	116,2±3,7 127,3±0,6	117,3±2,8 131,8±0,9	1,84 2,42	>0,05 <0,01	132,7±0,2 137,1±1,0	134,7±0,9 142,3±0,7	1,38 2,78	>0,05 <0,05	142,9±0,9 148,9±0,3	145,8±0,8 158,7±0,7	2,02 3,48	<0,05 <0,01
По специальной физической подготовке													
4	Бросание набивного мяча (1 кг)	4,6±0,4 4,9±0,3	4,5±0,7 5,3±0,6	1,74 2,03	>0,05 <0,05	5,3±0,3 5,9±0,2	5,1±0,3 6,9±0,2	1,94 3,05	>0,05 <0,01	6,1±0,5 7,0±0,2	6,0±0,7 7,9±0,1	2,14 2,95	>0,05 <0,05
По избранному виду спорта													
5	Выполнение 20 пасов мячом в парах	24,1±0,2 23,6±0,2	23,8±0,7 23,1±0,5	1,84 2,13	>0,05 <0,05	22,2±0,7 21,6±0,2	22,3±0,7 21,1±0,5	1,97 2,31	>0,05 <0,05	21,2±0,7 20,8±0,2	21,3±0,7 20,1±0,5	2,33 2,51	<0,05 <0,01
6	Выполнение 5 ударов мячом по воротам из пустой зоны	24,6±0,8 24,1±0,3	24,5±0,6 23,5±0,5	1,79 2,41	>0,05 <0,05	23,6±0,1 23,0±0,7	23,4±0,3 22,6±0,1	1,72 2,59	>0,05 <0,05	22,4±0,8 21,8±0,2	22,5±0,1 21,1±0,6	1,91 2,79	>0,05 <0,01

Изох: В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента.

Таблица 6
Динамика показателей физической подготовки и испытуемых юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе «Мини-гандбол» (в разрезе девочек)

П/н	Показатели	Единица измерения	Испытуемые начального этапа (8 лет) n=10				Испытуемые среднего этапа (10 лет) n=10				Испытуемые высшего этапа (12 лет) n=10			
			КТ	ЭГ	t	P	КТ	ЭГ	t	P	КТ	ЭГ	t	P
			$(\bar{X} \pm \sigma)$				$(\bar{X} \pm \sigma)$				$(\bar{X} \pm \sigma)$			
По общей физической подготовке														
1	Бег на 30 м с высокого старта	сек	$7,8 \pm 0,7$ $7,2 \pm 0,2$	$7,7 \pm 0,1$ $7,0 \pm 0,9$	0,28 1,96	>0,05 >0,05	$7,1 \pm 0,3$ $6,8 \pm 0,1$	$6,9 \pm 0,6$ $6,5 \pm 0,7$	0,90 1,66	>0,05 <0,05	$6,6 \pm 0,2$ $5,4 \pm 0,6$	$6,6 \pm 0,2$ $5,4 \pm 0,6$	0,90 2,50	>0,05 <0,05
2	Челночный бег 3×10 м	сек	$10,4 \pm 0,1$ $9,8 \pm 0,8$	$10,5 \pm 0,8$ $9,4 \pm 0,2$	1,39 1,58	>0,05 >0,05	$10,1 \pm 0,4$ $9,9 \pm 0,2$	$10,0 \pm 0,2$ $9,6 \pm 0,2$	0,45 1,52	>0,05 >0,05	$9,7 \pm 0,4$ $9,4 \pm 0,1$	$9,0 \pm 0,3$ $8,2 \pm 0,2$	0,71 2,22	>0,05 <0,05
3	Прыжки в длину с места	см	$115,0 \pm 0,7$ $124,7 \pm 0,1$	$116,8 \pm 2,0$ $129,1 \pm 1,2$	1,18 2,20	>0,05 <0,01	$131,2 \pm 0,3$ $134,9 \pm 1,2$	$132,4 \pm 0,2$ $140,1 \pm 0,6$	1,27 2,32	>0,05 <0,05	$140,2 \pm 0,1$ $145,4 \pm 0,7$	$142,3 \pm 0,2$ $155,8 \pm 0,9$	2,01 3,24	<0,05 <0,01
По специальной физической подготовке														
4	Бросание набивного мяча (1 кг)	метра	$4,2 \pm 0,1$ $4,7 \pm 0,8$	$4,4 \pm 0,3$ $5,0 \pm 0,8$	1,65 1,98	>0,05 <0,05	$5,4 \pm 0,1$ $5,7 \pm 0,8$	$5,2 \pm 0,2$ $6,2 \pm 0,8$	1,83 2,85	>0,05 <0,05	$6,3 \pm 0,1$ $7,0 \pm 0,8$	$6,2 \pm 0,7$ $7,4 \pm 0,3$	2,07 2,93	>0,05 <0,05
По избранному виду спорта														
5	Выполнение 20 пасов мячом в парах	сек	$25,9 \pm 0,1$ $25,5 \pm 0,7$	$25,8 \pm 0,3$ $25,2 \pm 0,4$	1,97 2,23	>0,05 <0,05	$24,1 \pm 0,3$ $23,7 \pm 0,8$	$24,2 \pm 0,7$ $23,2 \pm 0,8$	1,87 2,48	>0,05 <0,05	$22,5 \pm 0,3$ $22,2 \pm 0,7$	$22,4 \pm 0,5$ $21,8 \pm 0,3$	2,41 2,62	<0,05 <0,01
6	Выполнение 5 ударов мячом по воротам из пустой зоны	сек	$25,6 \pm 0,2$ $25,1 \pm 0,8$	$25,3 \pm 0,6$ $24,6 \pm 0,2$	1,87 2,56	>0,05 <0,05	$24,6 \pm 0,3$ $23,7 \pm 0,5$	$24,5 \pm 0,8$ $23,2 \pm 0,3$	1,82 2,62	>0,05 <0,05	$23,0 \pm 0,2$ $22,7 \pm 0,8$	$23,1 \pm 0,3$ $21,4 \pm 0,8$	1,98 2,89	>0,05 <0,01

***Примечание:** В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента.

Результаты экспериментальной и контрольных групп за время педагогического эксперимента у испытуемых девочек 7-12 лет приведены в таблице 6. По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физической подготовленности в начале и конце эксперимента юных гандболисток, протестированных по тренировочной программе «мини-гандбол» (в разрезе девочек), оказалась следующей (таблица 6):

А) Показатели общей физической подготовки: 1) разницы у 8-летних девочек в беге на 30 м с высокого старта не наблюдалось. После эксперимента было зарегистрировано $7,2 \pm 0,2$ секунды в контрольной группе и $7,0 \pm 0,9$ секунды ($p > 0,05$) в экспериментальной группе. Разницы не наблюдалось. Самый высокий темп роста был определен у 12-летних детей. В экспериментальной группе зафиксирован показатель $7,6 \pm 0,2$ секунды до эксперимента и $6,9 \pm 0,2$ секунды ($p < 0,05$) после эксперимента. 2) не наблюдался рост и у девочек 8 и 10 лет при челночном беге 3×10 м. Только у 12-летних девочек в экспериментальной группе был зафиксирован рост в 1 секунду при результате $8,2 \pm 0,2$ секунды ($p < 0,05$). 3) Самый высокий рост наблюдался у 8-летних девочек экспериментальной группы в упражнении прыжки в длину из положения стоя: $116,8 \pm 2,0$ см до эксперимента, $129,1 \pm 1,2$ см после эксперимента (рост 12,3 см) ($p < 0,01$).

Б) Показатели специальной физической подготовки: в упражнении по метанию набивного мяча весом 1 кг после эксперимента были зафиксированы следующие показатели: у 8-летних (КГ $4,7 \pm 0,8$), (ЭГ $5,0 \pm 0,8$) ($p > 0,05$), у 10 летних (НГ $5,7 \pm 0,8$), (ТГ $6,2 \pm 0,8$) ($p < 0,05$), у 12 летних (КГ $7,0 \pm 0,8$), (ЭГ $7,4 \pm 0,3$) ($p < 0,05$). Согласно этим результатам, никаких существенных различий и изменений в возрастном разрезе трех этапов не наблюдалось.

В) Показатели в избранном виде спорта: 1) наибольший прирост в упражнении по выполнению 20 пасов с мячом в парах был зарегистрирован у 12 летних девочек экспериментальной группы и составил $22,4 \pm 0,5$ секунды до эксперимента и $21,8 \pm 0,3$ секунды после него ($p < 0,01$). Самый низкий результат показали 8-летние девочки контрольной группы показатели, которых составили $25,9 \pm 0,1$ - $25,5 \pm 0,7$. ($p > 0,05$). 2) В упражнении по удару по воротам мячом 5 раз из пустой зоны был зафиксирован рост во всех возрастных категориях. После эксперимента результаты составили $25,2 \pm 0,4$ секунды у 8-летних, $23,2 \pm 0,8$ секунды у 10-летних и $21,8 \pm 0,3$ секунды у 12-летних.

Диаграмма 1. Показатели контрольной группы по общей физической подготовке (результат получен от минимального показателя (в секундах))

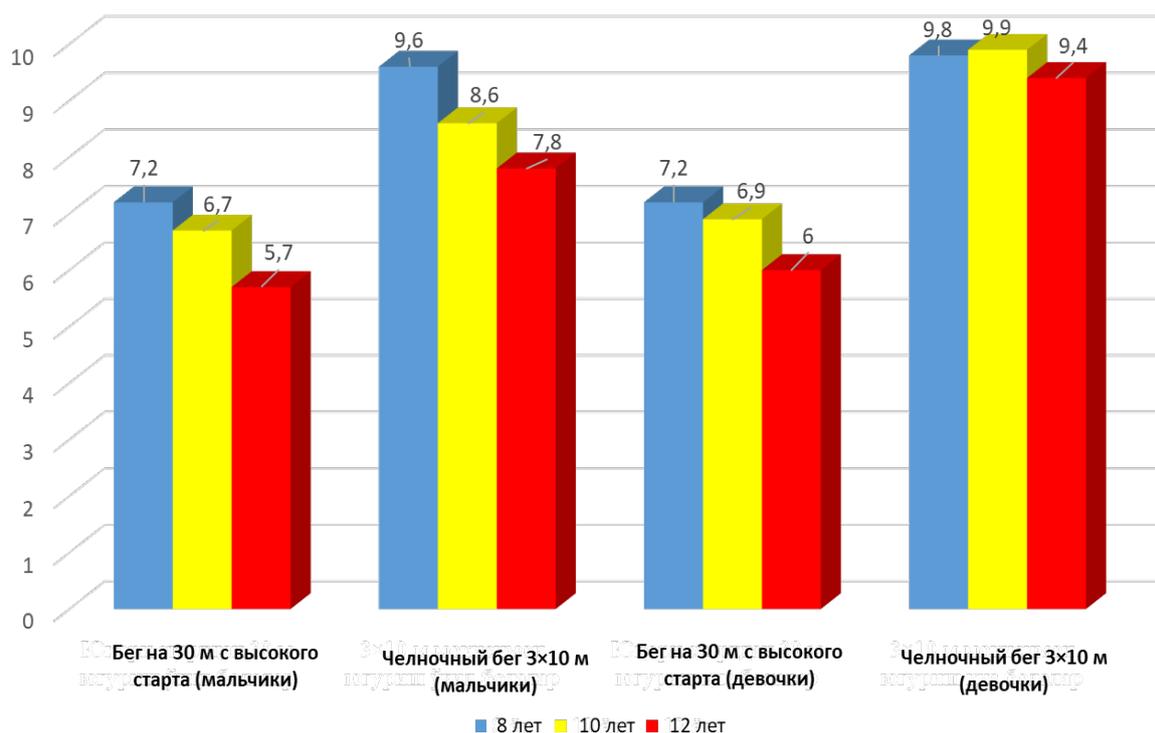


Диаграмма 2. Показатели экспериментальной группы по общей физической подготовке (результат получен от минимального показателя (в секундах))

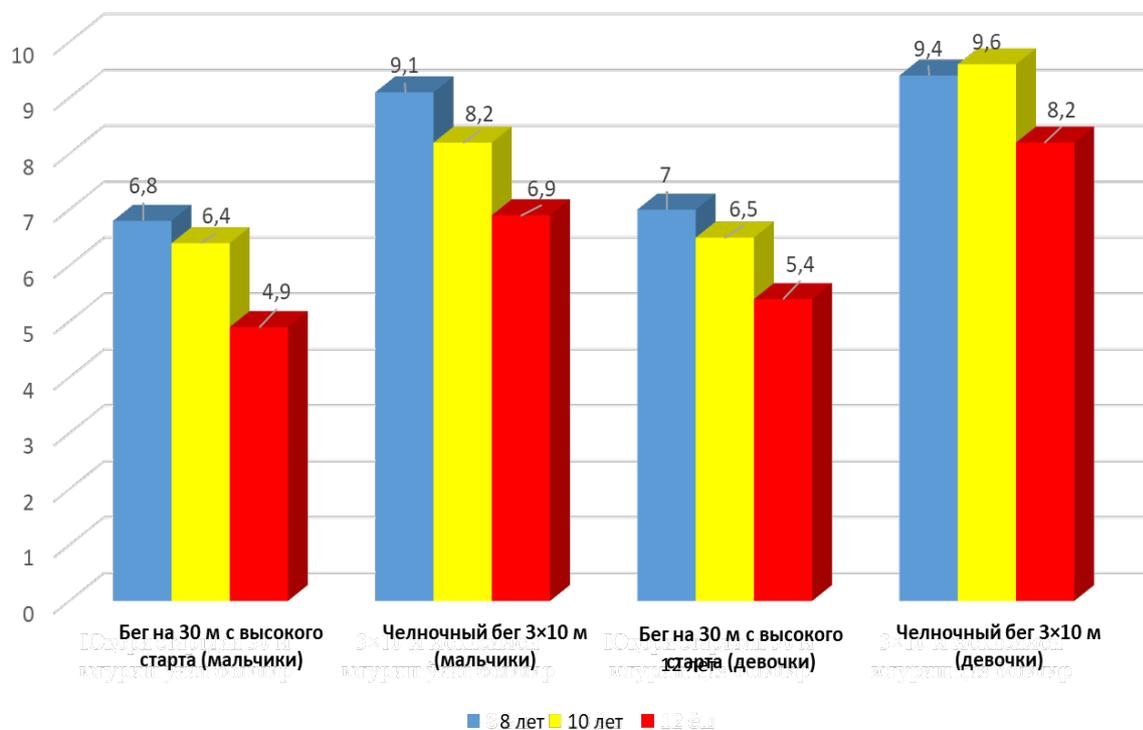


Таблица 7

Динамика показателей физического развития юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе «Мини-гандбол» (в разрезе малчиков)

П/н	Показатели	Единица измерения	Испытуемые начального этапа (8 лет) n=10				Испытуемые среднего этапа (10 лет) n=10				Испытуемые высшего этапа (12 лет) n=10						
			КГ	ЭГ	t	P	КГ	ЭГ	t	P	КГ	ЭГ	t	P			
			$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$						$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$			$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$		
1	Длина тела	см	$134,2 \pm 1,1$ $137,9 \pm 0,2$	$133,4 \pm 0,8$ $138,2 \pm 0,4$	$3,46$ $4,29$	$<0,001$ $<0,001$	$137,9 \pm 0,9$ $138,8 \pm 0,2$	$138,2 \pm 0,8$ $139,4 \pm 0,3$	$4,65$ $4,71$	$<0,001$ $<0,001$	$149,4 \pm 0,7$ $154,3 \pm 0,6$	$152,2 \pm 0,8$ $162,1 \pm 0,2$	$6,69$ $6,79$	$<0,001$ $<0,001$			
2	Масса тела	кг	$30,2 \pm 0,3$ $32,6 \pm 0,2$	$30,8 \pm 0,6$ $33,9 \pm 0,5$	$2,12$ $3,87$	$>0,05$ $<0,05$	$33,1 \pm 0,5$ $35,2 \pm 0,3$	$34,5 \pm 0,7$ $36,7 \pm 0,9$	$3,08$ $4,28$	$<0,05$ $<0,05$	$37,4 \pm 0,6$ $41,3 \pm 0,4$	$38,7 \pm 0,6$ $41,9 \pm 0,6$	$3,00$ $4,18$	$<0,05$ $<0,05$			
3	Окружность грудной клетки	см	$66,1 \pm 0,8$ $68,3 \pm 0,6$	$67,9 \pm 0,7$ $69,3 \pm 0,4$	$2,18$ $3,16$	$>0,05$ $<0,05$	$68,6 \pm 0,1$ $70,2 \pm 0,5$	$69,4 \pm 0,8$ $72,0 \pm 0,5$	$2,09$ $3,56$	$>0,05$ $<0,05$	$72,3 \pm 0,7$ $75,2 \pm 0,6$	$73,2 \pm 0,8$ $77,1 \pm 0,6$	$2,15$ $3,52$	$<0,05$ $<0,01$			
4	Жизненная емкость легких	мл	$1680,4 \pm 50$ $1727,3 \pm 45$	$1702,4 \pm 11$ $1806,1 \pm 34$	$1,29$ $3,86$	$>0,05$ $<0,01$	$1730,1 \pm 42$ $1781,3 \pm 25$	$1736,2 \pm 34$ $1818,1 \pm 35$	$1,75$ $4,15$	$>0,05$ $<0,001$	$1876,3 \pm 24$ $1932,6 \pm 28$	$1901,4 \pm 42$ $2028,3 \pm 24$	$2,73$ $4,29$	$<0,05$ $<0,001$			
5	Сила правого запястья	кг	$11,2 \pm 0,7$ $12,1 \pm 0,3$	$11,0 \pm 0,8$ $12,9 \pm 0,1$	$1,51$ $3,28$	$>0,05$ $<0,05$	$13,4 \pm 0,4$ $14,4 \pm 0,9$	$13,8 \pm 0,7$ $15,2 \pm 0,8$	$0,81$ $1,42$	$>0,05$ $>0,05$	$15,9 \pm 0,7$ $16,8 \pm 0,4$	$16,2 \pm 0,6$ $19,5 \pm 0,3$	$1,87$ $2,91$	$>0,05$ $<0,05$			
6	Сила левого запястья	кг	$8,7 \pm 0,6$ $9,8 \pm 0,7$	$9,1 \pm 0,8$ $11,4 \pm 0,2$	$1,54$ $3,71$	$>0,05$ $<0,05$	$12,5 \pm 0,2$ $13,3 \pm 0,7$	$12,3 \pm 0,3$ $14,1 \pm 0,5$	$0,97$ $2,31$	$>0,05$ $<0,05$	$14,9 \pm 0,3$ $15,4 \pm 0,4$	$15,9 \pm 0,6$ $18,8 \pm 0,3$	$1,63$ $2,82$	$>0,05$ $<0,05$			

*Примечание: В числителе - результаты до эксперимента; в знаменателе - результаты после эксперимента

Результаты экспериментальной и контрольной групп за время педагогического эксперимента у испытуемых мальчиков 7-12 лет приведены в таблице 7. По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физического развития в начале и конце эксперимента юных гандболистов (в разрезе мальчиков), протестированных в тренировочной программе «мини-гандбол», оказалась следующей (таблица 7): После эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной группы наблюдалось увеличение показателей длины тела на всех возрастных этапах ($p < 0,001$). В конце педагогического эксперимента не наблюдалось статистической разницы в массе тела только у 10-летних мальчиков в контрольной группе ($p > 0,05$). Самые высокие показатели по ширине окружности грудной клетки были зафиксированы у 12-летних испытуемых экспериментальной группы ($77,1 \pm 0,6$), в то время как самый низкий результат был зафиксирован у 10-летних испытуемых контрольной группы ($68,6 \pm 0,1$ до эксперимента, и $70,2 \pm 0,5$ после эксперимента) ($p > 0,05$). Высокая статистическая разница наблюдалась у 10-летних и 12-летних испытуемых экспериментальной группы в тестах на определение жизненной емкости легких (10-летние ЭГ $1818,1 \pm 35$ мл, 12-летние ЭГ $2028,3 \pm 24$ мл) ($p < 0,001$). (См. таблицу 7). При изучении уровня физического развития силы правого запястья среди мальчиков в возрасте 8-10-12 лет экспериментальной и контрольной группы было обнаружено, что у мальчиков в экспериментальной группе были значительные изменения по сравнению с мальчиками в контрольной группе. В конце эксперимента показатели 8-летних мальчиков составили $11,0 \pm 0,8$ кг до эксперимента и $12,9 \pm 0,1$ кг после эксперимента ($p < 0,05$). Показатели 12-летних мальчиков составили $16,2 \pm 0,6$ кг до эксперимента и $19,5 \pm 0,3$ кг после эксперимента ($p < 0,05$). Основные различия по физическому развитию между экспериментальной и контрольными группами наблюдались в тестах на определение длины тела, массы тела, окружности грудной клетки, силы запястья правой руки, жизненной емкости легких ($p < 0,05$)

Диаграмма 4. Динамика показателей физического развития юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе "Мини-гандбол" (в разрезе мальчиков)

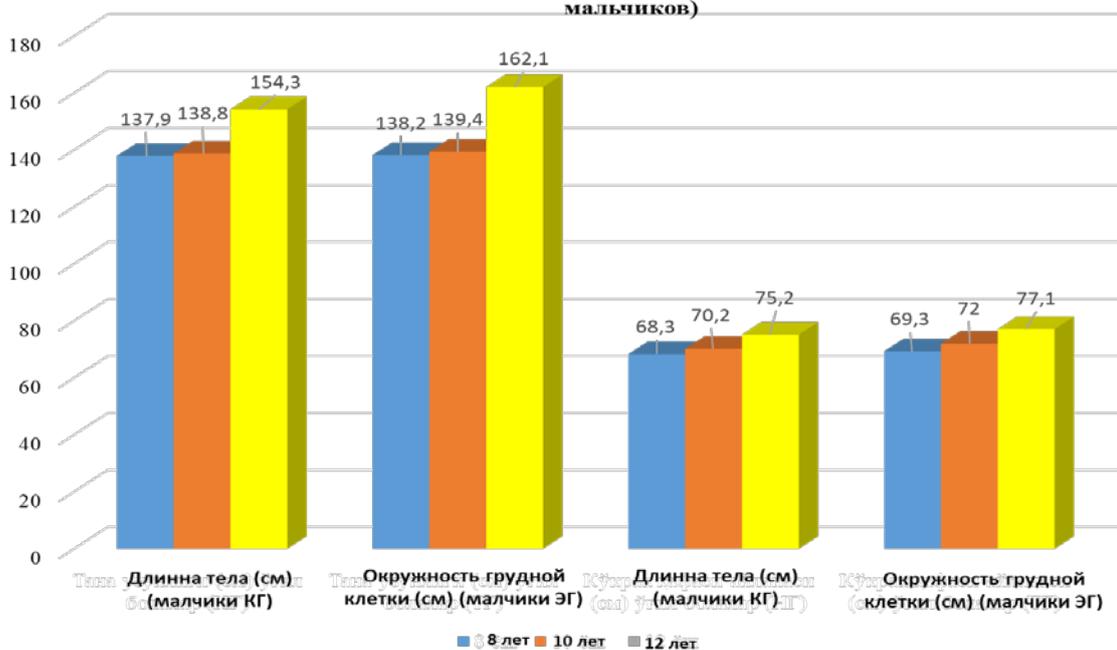
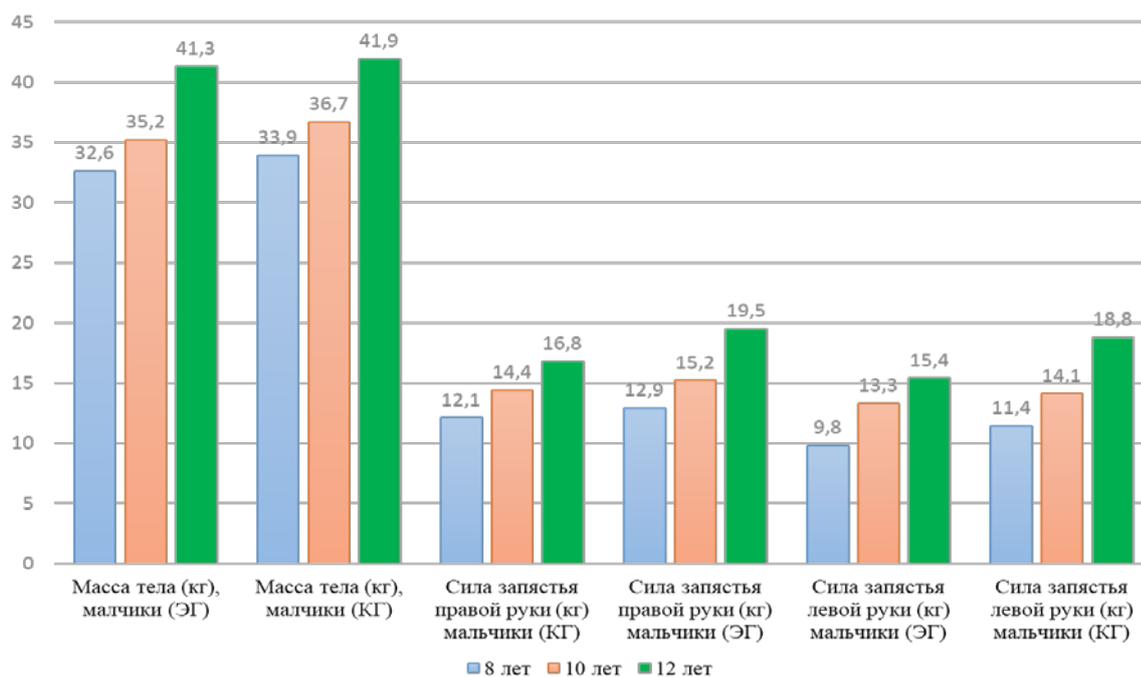


Диаграмма 5. Динамика показателей физического развития юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе "Мини-гандбол" (в разрезе мальчиков)



Результаты экспериментальной и контрольной групп за время педагогического эксперимента у испытуемых девочек 7-12 лет приведены в таблице 8. По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физического развития в начале и конце эксперимента юных гандболистов (в разрезе девочек), протестированных в тренировочной программе «мини-гандбол», оказалась следующей (таблица 8): После эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной группы наблюдалось увеличение показателей длины тела на всех возрастных этапах ($p < 0,001$). В конце педагогического эксперимента не наблюдалось статистической разницы в массе тела только у 8-летних девочек в контрольной группе ($p > 0,05$). Самые высокие показатели по ширине окружности грудной клетки были зафиксированы у 12-летних испытуемых экспериментальной группы ($75,1 \pm 0,3$), в то время как самый низкий результат был зафиксирован у 8-летних испытуемых контрольной группы ($65,7 \pm 0,2$ до эксперимента, и $67,4 \pm 0,8$ после эксперимента) ($p > 0,05$). Высокая статистическая разница наблюдалась у возрастных групп испытуемых экспериментальной группы в тестах на определение жизненной ёмкости легких (8-летние ЭГ $1790,8 \pm 44$ мл, 10-летние ЭГ $1810,9 \pm 45$ мл, 12-летние ЭГ $2008,1 \pm 54$ мл) ($p < 0,001$). (См. таблицу 8). При изучении уровня физического развития силы правого запястья среди девочек экспериментальной и контрольной группы было обнаружено, что у испытуемых в экспериментальной группе были значительные изменения по сравнению с девочками в контрольной группе ($p < 0,01$). То есть, в конце эксперимента показатели 8-летних девочек составили $10,8 \pm 0,1$ кг до эксперимента и $12,0 \pm 0,3$ кг после эксперимента ($p < 0,05$). Рост в показателях 10-летних девочек наблюдался мало ($12,6 \pm 0,5$ кг до эксперимента и $14,0 \pm 0,1$ кг после эксперимента) ($p > 0,05$). Основные различия по физическому развитию между экспериментальной и контрольными группами наблюдались в тестах на определение длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких ($p < 0,01$).

Таблица 8

Динамика показателей физического развития юных гандболистов, протестированных в тренировочной программе «Мини-гандбол» (в разрезе девочек)

П/п	Показатели	Единица измерения	Испытуемые начального этапа (8 лет) n=10				Испытуемые среднего этапа (10 лет) n=10				Испытуемые высшего этапа (12 лет) n=10					
			КГ	ЭГ	t	P	КГ	ЭГ	t	P	КГ	ЭГ	t	P		
			$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$			$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$		$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$		$(\bar{X} \pm \sigma)$	$(\bar{X} \pm \sigma)$		
1	Длина тела	см	$135,3 \pm 1,4$ $138,2 \pm 0,7$	$136,1 \pm 0,8$ $139,0 \pm 0,2$	$3,52$ $4,32$	$<0,001$ $<0,001$	$137,4 \pm 0,9$ $138,6 \pm 0,1$	$137,9 \pm 0,2$ $138,8 \pm 0,5$	$4,62$ $4,67$	$<0,001$ $<0,001$	$148,1 \pm 0,2$ $153,7 \pm 0,4$	$150,1 \pm 0,2$ $160,2 \pm 0,7$	$6,62$ $6,69$	$<0,001$ $<0,001$		
2	Масса тела	кг	$30,7 \pm 0,3$ $31,9 \pm 0,8$	$31,1 \pm 0,2$ $32,9 \pm 0,3$	$2,12$ $3,65$	$>0,05$ $<0,05$	$33,2 \pm 0,3$ $34,9 \pm 0,2$	$33,5 \pm 0,2$ $36,0 \pm 0,5$	$3,12$ $4,20$	$<0,05$ $<0,05$	$37,0 \pm 0,2$ $40,8 \pm 0,3$	$38,0 \pm 0,1$ $41,5 \pm 0,3$	$3,10$ $4,38$	$<0,05$ $<0,05$		
3	Окружность грудной клетки	см	$65,7 \pm 0,2$ $67,4 \pm 0,8$	$66,2 \pm 0,2$ $68,9 \pm 0,8$	$2,16$ $3,21$	$>0,05$ $<0,05$	$68,0 \pm 0,3$ $70,0 \pm 0,5$	$68,5 \pm 0,2$ $71,8 \pm 0,8$	$2,12$ $3,50$	$>0,05$ $<0,05$	$70,1 \pm 0,2$ $73,1 \pm 0,8$	$71,2 \pm 0,2$ $75,1 \pm 0,3$	$2,08$ $3,33$	$<0,05$ $<0,01$		
4	Жизненная емкость легких	мл	$1700,1 \pm 45$ $1720,6 \pm 50$	$1710,1 \pm 11$ $1790,8 \pm 44$	$1,22$ $3,67$	$>0,05$ $<0,01$	$1732,5 \pm 42$ $1761,2 \pm 35$	$1730,8 \pm 18$ $1810,9 \pm 45$	$1,67$ $4,05$	$>0,05$ $<0,001$	$1867,1 \pm 34$ $1920,3 \pm 18$	$1894,3 \pm 31$ $2008,1 \pm 54$	$2,61$ $4,21$	$<0,05$ $<0,001$		
5	Сила правого запястья	кг	$10,1 \pm 0,5$ $11,4 \pm 0,1$	$10,8 \pm 0,1$ $12,0 \pm 0,3$	$1,40$ $3,08$	$>0,05$ $<0,05$	$12,1 \pm 0,2$ $13,2 \pm 0,7$	$12,6 \pm 0,5$ $14,0 \pm 0,1$	$0,72$ $1,37$	$>0,05$ $>0,05$	$14,2 \pm 0,1$ $15,1 \pm 0,3$	$14,5 \pm 0,7$ $17,2 \pm 0,8$	$1,61$ $2,79$	$>0,05$ $<0,05$		
6	Сила левого запястья	кг	$7,2 \pm 0,1$ $8,8 \pm 0,3$	$7,9 \pm 0,2$ $10,0 \pm 0,1$	$1,35$ $3,54$	$>0,05$ $<0,05$	$11,2 \pm 0,8$ $12,8 \pm 0,2$	$11,8 \pm 0,3$ $13,3 \pm 0,7$	$0,86$ $2,24$	$>0,05$ $<0,05$	$13,2 \pm 0,8$ $14,3 \pm 0,1$	$13,8 \pm 0,7$ $16,2 \pm 0,8$	$1,49$ $2,61$	$>0,05$ $<0,05$		

*Примечание: В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента.

ВЫВОДЫ

На основе аналитического изучения научно-методической литературы по теме исследования, педагогического наблюдения, анкетирования, сравнительного анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента мы пришли к следующим выводам:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования и результаты беседы со спортивными экспертами, тренерами показали, что разработка методики совершенствования тренировочных процессов гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы не изучалась как отдельная исследовательская работа.

2. Разработана методика планирования тренировочных процессов гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки с учетом общей и специальной физической подготовки, эффективность которой доказана в педагогическом эксперименте.

3. Разработана программа тренировок «мини-гандбол», направленная на развитие возможностей физической и функциональной подготовки юных гандболистов на этапе начальной подготовки. В динамике показателей физической подготовки юных гандболистов в начале и конце эксперимента по показателям общей физической подготовки в разрезе мальчиков зафиксированы следующие результаты: 1) В беге с высокого старта на 30 м наивысший показатель составил $4,9 \pm 0,3$ с (12-летние ЭГ) ($p < 0,05$), наименьший показатель $7,2 \pm 0,6$ с (8-летние КГ) ($p > 0,05$). 2) в упражнении челночный бег 3×10 м результат $6,9 \pm 0,2$ секунды был самым высоким (12 летние ЭГ), самым низким результатом был результат $7,8 \pm 0,3$ секунды (12 летние КГ). 3) В упражнении прыжки в длину с места наименьший результат составил $137,1 \pm 1,0$ см (10 летние КГ), наивысший результат составил $131,8 \pm 0,9$ см (8 летние ЭГ).

4. Согласно результатам педагогического эксперимента по тренировочной программе «мини-гандбол» показатели в избранном виде спорта выглядят следующим образом: 1) наибольший прирост в упражнении по выполнению 20 пасов с мячом в парах был зарегистрирован у 12 летних девочек экспериментальной группы и составил $22,4 \pm 0,5$ секунды до эксперимента и $21,8 \pm 0,3$ секунды после него ($p < 0,01$). Самый низкий результат показали 8-летние девочки контрольной группы показатели, которых составили $25,9 \pm 0,1$ - $25,5 \pm 0,7$. ($p > 0,05$). 2) В упражнении по удару по воротам мячом 5 раз из пустой зоны был зафиксирован рост во всех возрастных категориях. После эксперимента результаты составили $25,2 \pm 0,4$ секунды у 8-летних, $23,2 \pm 0,8$ секунды у 10-летних и $21,8 \pm 0,3$ секунды у 12-летних.

5. На основе тренировочной программы «Мини-гандбол» разработан «трехэтапный модуль», развивающий технико-тактические навыки гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки с учетом уровня физического развития, показателей физической подготовки и психологических характеристик.

6. Согласно результатам педагогического эксперимента динамика показателей физического развития в начале и конце эксперимента юных гандболистов мальчиков, протестированных в тренировочной программе

«мини-гандбол» после эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной группы показала увеличение показателей длины тела на всех возрастных этапах ($p < 0,001$). Самые высокие показатели по ширине окружности грудной клетки были зафиксированы у 12-летних испытуемых экспериментальной группы ($77,1 \pm 0,6$), в то время как самый низкий результат был зафиксирован у 10-летних испытуемых контрольной группы ($68,6 \pm 0,1$ до эксперимента, и $70,2 \pm 0,5$ после эксперимента) ($p > 0,05$). Высокая статистическая разница наблюдалась у 10-летних и 12-летних испытуемых экспериментальной группы в тестах на определение жизненной емкости легких (10-летние ЭГ $1818,1 \pm 35$ мл, 12-летние ЭГ $2028,3 \pm 24$ мл) ($p < 0,001$).

7. Расширена возможность совершенствования учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки за счет использования «Каскадного метода», разработанного с учётом последовательности планирования тренировочного процесса 7-12-летних гандболистов на этапе начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы. Важнейшими составляющими этого является возможность разделения материала тренировочной программы «Мини-гандбол» по годам, этапам и недельным циклам.

8. При планировании образовательного процесса на этапе начальной подготовки на основе «каскадного метода» использование программы модулей «начальный», «средний» и «высший» можно объяснить ориентацией еженедельных микроциклов, которые имеют собственные названия в соответствии с содержанием всех образовательных инструментов. В общих тренировочных процессах преобладали новые упражнения и тренировки по физической подготовке. А в специальных тренировочных микроциклах увеличился объем упражнений в технико-тактическом и игровом направлениях.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для совершенствования тренировочных процессов гандболистов в возрасте 7-12 лет на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать методику планирования с учетом общей и специальной физической подготовки.

2. Модули тренировочной программы «Мини-гандбол», направленные на развитие физических и функциональных возможностей юных гандболистов на этапе начальной подготовки, рекомендуется применять следующим образом: «модуль начального этапа» у гандболистов 7-8 лет, «модуль среднего этапа» у 9-10 летних и «модуль высшего этапа» у гандболистов 11-12 лет.

3. Для развития технико-тактических навыков с учетом уровня физического развития, показателей физической подготовленности и психологических особенностей на начальном этапе подготовки гандболистов 7-12 лет рекомендуется использовать «трехэтапный модуль» на основе тренировочной программы «мини-гандбол».

4. При планировании тренировочного процесса гандболистов 7-12 лет на этапе начальной подготовки на основе «Каскадного метода» рекомендуется реализовать учебно-тренировочную программу в течении 3 лет разделив на «начальный», «средний» и «высший» этапы.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSC.03/30.12.2019 PED.28.01 IN UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

KURALBAYEV AZIZBEK KURALBAYEVICH

**METHODS OF IMPROVING THE TRAINING PROCESS OF YOUNG
HANDBALL PLAYERS IN THE INITIAL STAGE OF PREPARATION**

13.00.04 - Theory and methods of physical education and sports training

**DISSERTATION ABSTRACT FOR THE DOCTOR OF PHILOSOPHY DEGREE (PhD)
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2023

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Ministry of higher education, science and innovations of the Republic of Uzbekistan under number № B2021.1.PhD/Ped2324

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical Education and Sport.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary) is available on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziynet.uz).

Scientific adviser: **Yerimbetov Bayrambay Karlibayevich**
doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**
doctor of biological sciences, professor

Nabiyev Timur Erikovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Urgench State University**

The defense of the dissertation will be held on «___» «_____» 2023 year at _____ oc'lock at at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical Education and Sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz, website: www.jtsu.uz.

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city).

The abstract of the dissertation was distributed on «___» _____2023 year.

(Registry record №__ on «___» _____ 2023 year.)

M.R.Boltabayev

Deputy chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

I.I.Karimov

Scientific Secretary of the scientific council for
awarding of academic degrees
doctor of Philosophy degree (PhD) on
pedagogical sciences, docent

F.A. Kerimov

Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The aim of the research is to develop proposals and recommendations on the methodology for improving the educational and training process of young handball players at the stage of initial training.

The object of the research. The training process of children 7-12 years old in the group of children's and youth sports schools No. 1 and 3 of the city of Nukus of the Republic of Karakalpakstan was chosen as the object of the study.

The subject of the research is the methods and programs used to improve the educational and training process of handball players aged 7-12 years of the youth sports school, involved in the initial training stage.

Scientific novelty of the research is as follows:

The methodology of conducting training at the three-stage initial preparatory stage has been improved with the inclusion of the training modules "initial", "medium", "high" in relation to the current program based on the direction of playing experience for teamwork through the development of a program that increases the possibilities of individual and team use of general and special physical training exercises in the organization of the training process of handball players 7-12 years at the initial preparation stage;

the possibility of creative organization of training sessions was increased by including "mobile" (using ball throws from open and closed positions, keeping the player without the ball without the ability to receive the ball) and "game" (running with the ball in a circle, quickly get the ball - quickly lower it) exercises that teach individual, group and team technical and tactical actions aimed at developing the skills of mastering training tasks by young handball players at the initial stage of training;

the possibility of developing technical and tactical skills in defense and attack has been increased due to the variable use of the "Complex of exercises performed with the ball and without the ball", aimed at improving the skills of blocking the opponent's player in the half of the playing field with the movement of the legs and body position, preventing the occurrence of favorable situations for the attackers, sliding on the field and protecting handball players 7-12 years old in order to prevent the repetition of the same training process;

The methodology for determining the criteria for training load in the context of years according to the "Cascade" method, according to which small tasks are performed, consisting of exercises of general and special physical training in the selected sport for a certain period of time to develop the game training of handball players 7-12 years old, has been improved by dividing on the first "improving playing experience", the second "strengthening technical skills", the third "competitive process".

The implementation of the research results. Based on the experiments to improve the training processes of young handball players at the stage of initial training, the following were introduced:

proposals for organizing the training process of handball players aged 7-12 at the stage of initial training on the basis of classes in general and special physical

training are included in the content of the textbook "Methodology for teaching sports and outdoor games (handball)" (Certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated 26 April 2022 No. 06-13/1183). As a result, students' knowledge of the sport of handball increased by 28%, and the skills of coaches to introduce new methods into the training process increased by 16%;

By amending the current training program for young handball players at the stage of initial training, the training program "mini-handball" was developed and used in the training process of the Nukus city children's and youth sports school No. 1 of the Republic of Karakalpakstan (Certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated April 26 2022 No. 06-13/1183). As a result, the indicators of physical and functional training of young handball players increased by 21%, indicators of physical development - by 19%, and the skills of coaches in the rational and creative organization of the training process - by 14%;

"Three-stage module" based on the training program "Mini-handball", which takes into account the level of physical development, indicators of physical fitness and psychological characteristics of handball players 7-12 years old in the process of training and competition, was used in the training process of young handball players at the stage of initial training in children's youth sports school No. 3 of the city of Nukus of the Republic of Karakalpakstan (Certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated April 26, 2022 No. 06-13 / 1183). As a result, the indicators of the general physical fitness of young handball players increased by 27%, and the indicators of technical capabilities during the game - by 17%;

The "Cascade method", developed on the basis of the sequence of planning the training process of 7-12-year-old handball players at the stage of initial training of the children's and youth sports school, is included in the content of the teaching aid " Methodology for teaching sports and outdoor games (handball)" (Certificate of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated April 26, 2022 No. 06-13 / 1183). As a result, teamwork skills of young handball players increased by 23%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 128 pages of text, 29 tables, 10 figures, conclusion, practical recommendations, references and applications.

E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED SCIENTIFIC WORKS

I bo'lim (I chast; I part)

1. Kuralbaev A.K. Development of a methodology for improving the educational and training process of young handball players // Eurasian journal of sport science Vol. 2 .4.30.2022 . Issue 1. p .87-91. [13.00.00. №3].

2. Kuralbayev A.K. Bolalar-o'smirlar sport maktabida yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish uslubi // "O'zMU XABARLARI" ilmiy amaliy jurnali, 2022. – №1/4 – B. 109-111. [13.00.00. №15].

3. Kuralbayev A.K. Gandbolshilardı tayarlaw sistemasında fizikalıq tayarlıqtıń áhmiyeti // "Qaraqalpaq mámleketlik universiteti Xabarshısı VESTNIK ilmiy jurnalı 2021-jıl 4/1-san (55) – B. 109-112. ISSN 2010.-9075 [13.00.00. №13].

4. Kuralbayev A.K Pedagogicheskiy kontrol protsessa podgotovki yunıx gandbolıstov UNIVERSITET pri MEJPARLAMENTSKOY ASSAMBLEYE EvrAzES Trudi VIII Evraziyskogo nauchnogo foruma 18-19 noyabr 2021 god Sbornik statey chast II Sankt-Peterburg. S. 170-174.

5. Kuralbayev A.K Yosh gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonlarini "mini gandbol" orqali tashkil qilish uslubi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti «Kurash sport turini rivojlantirish istiqbollari» xalqaro ilmiy-amaliy anjumani Chirchiq 2022. – B. 541-543.

6. Kuralbayev A.K. Jas gandbolshilardıń ulıwma, arnawlı hám tezlik shıdamlılıgıń rawajlandırıw usılları Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti "Dene tárbiya, turizm hám xalıqtıń túrli qatlamların sawallandırdı jetilistiriwdıń aktual máseleleri" atamasındağı respublikalıq ilmiy-teoriyalıq konferensiya toplamı. Nókis-2021. – B. 166-168.

7. Kuralbayev A.K. Gandbol dárwazamanlarınıń shınıgıw islew metodikasınıń ózgeshelikleri Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti "Dene tárbiya, turizm hám xalıqtıń túrli qatlamların sawallandırdı jetilistiriwdıń aktual máseleleri" atamasındağı respublikalıq ilmiy-teoriyalıq konferensiya toplamı. Nókis-2021. – B. 168-170.

II bo'lim (II chast; II part)

8. Kuralbayev A.K. Gandbolshı qızlarda tezlik-shıdamlılıqtı tárbiyalaw ózgeshelikleri. Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti "Dene tárbiya, turizm hám xalıqtıń túrli qatlamların sawallandırdı jetilistiriwdıń aktual máseleleri" atamasındağı respublikalıq ilmiy-teoriyalıq konferensiya toplamı. Nókis-2021. – B. 170-172.

9. Kuralbayev A.K Jas gandbolshilardıń tayarlıq prosessin pedagogikalıq qadawalaw Ózbekstan Mámleketlik Dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali. «Salamat turmıs tárzin úgit nasiyatlawda Dene tárbiya hám sporttıń ornı» Respublikalıq ilmiy ámeliy konferensiya materiallar toplamı. 4-dekabr 2021. – B. 43-46.

10. Kuralbayev A.K. Gandbol dárwazamanlari tayarliginin túrli basqishlarinda shiniqiw islew metodikasi Nukus davlat pedagogika instituti Axoli yashaydigan joylarda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda ekologik madaniyatning o'rni. mavzusida Respublika miqiyosida ilmiy –nazariy anjuman 2022. – B.254-257.

11. Kuralbayev A.K. Sport hám háreketli oýnlar dı oqıtıw metodikasi (Gandbol). Darslik. T.:Innovatsiya Ziyó nashriyoti, 2022. - 242 b.

12. Kuralbayev A.K. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarining kasbiy kompetensiyasi // Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali "Malaka oshirish tizimida sport bo'yicha mutaxassislarining kasbiy kompetentligi mexanizmini takomillashtirish: Muammo va yechimlar" mavzusidagi respublika ilmiy-onlayn konferensiya. 2020 yil 26 iyun B 178-180.

13. Kuralbayev A.K. Háreketli oýnlar dın tárbiyalıq áhmiyeti // Berdaq atındađı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti "Joqarı oqıw orınlarında dene tárbiya hám galabalıq sporttıń innovaciyalıq metodların jetilistiriwdıń teoriyalıq tiykarları" atamasındađı respublikalıq ilimiy-teoriyalıq konferensiya toplamı. Nókis -2020. B 149-150.

14. Kuralbayev A.K. Mekteplerde dene tárbiya minutları hám olardıń oqıwshılar den sawlıđına tásiiri // Berdaq atındađı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti "Joqarı oqıw orınlarında dene tárbiya hám galabalıq sporttıń innovaciyalıq metodların jetilistiriwdıń teoriyalıq tiykarları" atamasındađı respublikalıq ilimiy-teoriyalıq konferensiya toplamı. Nókis-2020 B 150-151.

Авореферат “Фан-спортга” журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босишга рухсат этилди: 25.04.2023 й.
Бичими: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
гарнитурда рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи 3,8. Адади 100. Буюртма: № 106
Тел: (99) 832 99 79; (99) 817 44 54
Гувоҳнома reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.
Манзил: Тошкент ш., Яккасарой тумани, Қушбеги кўчаси, 6-уй