

**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**

RAZUVAEVA IRINA YUREVNA

**TALABALARNING JISMONIY TARBIYASINI GANDBOL VOSITALARI
YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH**

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) dissertasiyasi avtoreferati
mundarijasi**

**Oglavlenie avtoreferata dissertatsii doktora filosofii (PhD) po
pedagogicheskim naukam**

**Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on pedagogical
science**

Razuvaeva Irina Yurevna

Talabalarning jismoniy tarbiyasini gandbol vositalari yordamida
takomillashtirish.....3

Razuvaeva Irina Yurevna

Sovershenstvovanie fizicheskogo vospitaniya studentov sredstvami gandbola.....25

Razuvaeva Irina Yurievna

Improvement of students physical education by means of handball.....49

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘yxati

Spisok opublikovannykh rabot

List of published works.....53

**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**

RAZUVAEVA IRINA YUREVNA

**TALABALARNING JISMONIY TARBIYASINI GANDBOL VOSITALARI
YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH**

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 Oliy attestatsiya komissiyasida V2021.2.PhD/Ped2636 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume)) ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va "Ziyonet" Axborot-ta'lim portali manzilida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Erdonov Orif Latipovich pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Rasmiy opponentlar:	Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich biologiya fanlari doktori, professor Ismagilov Damir Kanganovich pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yetakchi tashkilot:	Namangan davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi ilmiy daraja beruvchi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli ilmiy kengashning 2023 yil "___" _____ soat _____ dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@jtsu.uz, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ma'muriy B binosi, 2-qavat, kichik majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam 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 "___" _____ kuni tarqatildi.
(2023 yil "___" _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

M.R. Boltabaev

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

I.I. Karimov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash ilmiy 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 so‘nggi yillarda “Jismoniy tarbiya” fanini o‘qitish amaliyotida jismoniy tarbiya talabalar shaxsiy hayoti va ularning shakllanishidagi ahamiyatini oshirish maqsadida oliy ta’lim muassasalarida sport turlari ommaviyligini oshirish, xususan, gandbol vositalari yordamida gipodinamiyani oldini olish masalasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Turli xil mamlakatlar mutaxassislarining fikriga ko‘ra, talabalarni sportga jalb qilish vazifasi ko‘p jihatdan sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan yondashuvni amalga oshirish jarayonida, uni jismoniy tarbiya tizimiga kiritish orqali hal etilishiga sabab bo‘lmoqda. Gandbol, o‘quv dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri sifatida, universitetlarda sportni rejali rivojlantirishda va talabalarni ommaviy sport tadbirlariga jalb qilishda muhim o‘rin egallaydi, bu, imkon qadar ko‘p sonli talaba yoshlarni sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirishda dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Jahonning rivojlangan davlatlarida jismoniy tarbiya va sport sohasida yuqori kompetentli mutaxassislarni tayyorlashni ilmiy-uslubiy jihatdan ta’minlash, sportga ixtisoslashmagan oliy ta’lim muassasalarida tahsil oluvchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish sport turlari bo‘yicha texnik-taktik xarakterlarni takomillashtirish yuzasidan ko‘plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Fan va texnologiya rivojlangani sari ilmiy-texnik taraqqiyot talablariga mos bo‘lgan ilmiy asoslangan jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan yangi vosita va usullarini izlab topish hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya va sport nazariyasi hamda uslubiyatining eng muhim vazifasi hisoblanmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida butun o‘quv yili davomida gandbol mashg‘ulotlarini tashkil etish hamda talabalar jismoniy tarbiyasini gandbol vositalaridan samarali foydalanish asosida amalga oshirilishi ushbu jarayonning mazmuni, tashkiliy ta’minoti yetarli emasligi tufayli salbiy omillardan biri sifatida ta’kidlanmoqda, bu esa, o‘z navbatida, talabalarning jismoniy tayyorgarligi, jismoniy holati va funksional ko‘rsatkichlari darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Respublikamizda oliy ta’lim tizimini modernizatsiya qilish yangi siyosiy va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarni yaratish raqobatbardosh, jismonan va ma’nan yetuk, keng doiradagi intellektual salohiyatga va yuqori ishchanlik qobiliyatiga ega malakali kadrlarni tayyorlash vazifasini qo‘ymoqda. “Yosh avlodni har tomonlama yetuk etib tarbiyalash, yoshlar orasida iqtidorli sportchilarni saralab olish, ularga o‘z qobiliyatini va iste’dodini ro‘yyobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish”¹ vazifalari belgilangan. Shu bilan birga, oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga ajratilgan soatlarning muntazam kamayib borishi kuzatilmoqda, vaholanki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari ko‘pchilik talabalar uchun harakat faolligini saqlab qolishning yagona yo‘li bo‘lib qolmoqda. O‘quv jarayoni

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Sh.M.Mirziyoevning 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-sonli Farmoni. Lex.uz

talabalarning chuqur nazariy bilim, har tomonlama tayyorgarlik ko'nikmalari hamda zarur sport malakasini tarkib toptirishga yo'naltirilgan keng qamrovli ilmiy izlanishlarni talab etmoqda hamda tanlangan sport turi bo'yicha sportga yo'naltirilgan mashg'ulotlar asosida zamonaviy yondashuvlar zarurati yuzaga kelmoqda.

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"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvardagi 65-son "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 jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish va ommalashtirish sohasidagi boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada hizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishining I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy-huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy- ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" ustuvor yo'nalishiga bog'liq holda bajarilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Respublikamizda sport o'yinlari, xususan, gandbol nazariyasi va uslubiyatining dolzarb muammolaridan biri-iqtidorli yoshlarni gandbol mashg'ulotlariga tayyorlashda sportga yo'naltirilgan texnologiyani ishlab chiqish hamda joriy etish va ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o'yin mahoratini yanada takomillashtirish hisoblanadi.

O'zbekiston ta'lim tizimini isloh qilish sharoitlarida ta'lim-tarbiyaning shunday shakl va uslublari ustuvor hisoblanadiki, ulardan foydalanish talabalarda jismoniy tarbiya vositalariga nisbatan qadriyatli munosabatni yuqori samara bilan shakllantiradi, jismonan mustaqil rivojlanish hamda o'zini o'z ro'yobga oshirish uchun shart-sharoitlar yaratadi. Talabalarni jismoniy takomillashtirishga qaratilgan ta'lim jarayoni individuallashtirish va tabaqalashtirish tamoyillariga asoslanishi kerak, ular talabalarning salomatlik holati, motivatsiyasi, qiziqishlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda, ularni tanlangan jismoniy tarbiya-sport faoliyati shakllarida qobiliyatlarini namoyon qilishlari uchun shart-sharoitlar yaratadi, bu OTM dagi jismoniy tarbiyaning mazmuni va turli-tuman shakllari o'zgaruvchanligini ta'minlaydi (E.A. Seythalilov, L.R. Ayrapetyants, T.E. Nabiyev, I.V. Babicheva, A.A. Abdurahmanova, V.S. Qosimova)².

² Сейтхалилов Э.А., Айрапетьянц Л.Р. К вопросу о четвертом целеполагании учебно-воспитательного процесса // Фан-спортга. - Т., 2006. - № 4. - С. 23-28.; Набиев Т.Э. Исследование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов // Мат. межд. научно-метод. конф. посвященной 45-летию кафедре физического воспитания Владимирского государственного университета.; Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студентов: Дис. ... канд. пед. наук. - Т., 2011. - 124 с.; Абдурахманова А.А., Косимова В.С. Факторы, влияющие на качество физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // научно- методический журнал «Проблемы науки». - М., 2019. - № 4(40). - С. 83-85.;

Tadqiqotchilar J.A. Akramov, O.X. Abdalimov, V.I. Izaak, T.E. Nabiyevlarning fikricha, hozirgi paytda har bir oliy ta'lim muassasasi oldida yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashni yuqori darajada olib borish vazifasi qo'yilgan bo'lib, bu sog'lomlashtirish jarayonini tashkil qilishning zamonaviy uslublarini qo'llashni taqozo etadi. Ular, salomatlik holati yaxshi bo'lgan sharoitlarda yanada samarali joriy etiladi, yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini oshirishga, olingan bilim va ko'nikmalarni amaliy ish faoliyatida qo'llashga imkon beradi. Bunday bilim va ko'nikmalarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish jarayonida egallash mumkin³.

Shu sababli, jismoniy tarbiya shakllarining variantlilik hamda har xilligi tamoyilini amalga oshirish tarbiya jarayoni mazmunini haddan ziyod yagonalashtirish va standartlashtirishdan voz kechish, shug'ullanuvchilarning psixologik xususiyatlari va qiziqishlari, iqlimiy shart-sharoitlar, milliy madaniy-tarixiy an'analar, muayyan o'quv muassasalarining moddiy-texnik ta'minotini inobatga olgan holda muqobil dasturlar yaratilishini taqozo etadi (I.V. Bogdanova, Y.O. Lykin, V. Vlasov, M.N. Robodanov)⁴.

Ayni paytda, MDH davlatlarining taniqli mutaxassislari shuni e'tirof etishadiki, talabalarning jismoniy tarbiya amaliyotida ham o'quv jarayoni, ham mustaqil mashg'ulotlarni tashkil qilishning har xil tomonlariga tegishli kompyuter texnologiyalarining joriy etilishi keng qo'llanib kelinmoqda (V.S. Ashanin, V.Y. Volkov, G.I. Popov)⁵.

Axborot texnologiyalarining joriy qilinishi talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlari darajasini oshirishga va moslashtirishga imkon beradi. Ushbu yo'nalishni o'rganishga bo'lgan majmuaviy yondashuvda ham o'quv jarayonida, ham o'qishdan tashqari vaqtlarda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish istagi hamda imkoniyatlariga ta'sir qiluvchi ko'pgina omillarni optimallashtirish yo'li orqali turli hil vazifalarni hal etish masalasi yuzaga keladi (M.Bon, A.Georgescu, C.Rizescu, C.Varzaru)⁶.

Ilmiy va pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, yosh avlodni jismonian tarbiyalash va salomatligini mustahkamlash uchun gandbol vositalaridan foydalanish

³ Акрамов Ж.А., Абдалимов О.Х. Гандбол как эффективное средство повышения физической и боевой подготовки курсантов учебного заведения СНБ // Сб. научных трудов, посвященный 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. - Т.: УзГИФК, 2007. - С. 117-119.; Иzaak В.И., Набиев Т.Э. Гандбол в вузе // Учебник для преподавателей и студентов неспециализированных вузов. - Т., 2004. - 120 с.; - Владимир, 2009. - С. 191-195.

⁴ Богданова И.В., Лыкин Ю.О., Власов В., Рободанов М.Н. Влияние общефизической подготовки на физическое состояние студентов // Теория и практика физической культуры. - М., 2020. - № 9. - С. 51-53.

⁵ Ашанин В.С. Состояние и перспективы информации образования в вузах физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. трудов. - Харьков, 2000. - № 19. - С. 20-25.; Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. - М., 2001. - № 5. - С. 56-61.; Попов Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта // Вестник учебных заведений физической культуры. - М. - 2004. - № 1(2). - С. 22-23.

⁶ Bon M. Computer vision system for tracking handball players during the match / M. Bon // Coaches' Seminar during the 2004 Men's European Championship in Slovenia. 22 of January - 1 of February. - Austria: EHF, Vienna, 2004. - P. 1-8.; Georgescu, A., Rizescu C., Varzaru C. Improving Speed to Handball Players // Revista Romaneascapentru Educatie Multidimensionala. - 2019. - Vol. 11. - № 1. - P.73-87

texnologiyasini ishlab chiqish va individual yondashuv tamoyillarini amalga oshirish, oliy ta'limning namunaviy dasturining me'yoriy talablarini individual yondashuv tamoyillarini amalga oshirish asosida muvaffaqiyatli bajarish, yuklamani yurak ritmi monitorini qo'llash bilan boshqarish talabalarni jismonan takomillasuvi amaliyotining ehtiyojlari bilan belgilanadi.

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

Tadqiqotning maqsadi gandbol vositalaridan foydalanish asosida jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni samaradorligini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda gandboldagi texnik-taktik harakatlarni bajarish jarayonida yurak ritmi ma'lumotlari asosida texnologik konseptual modelni takomillashtirish;

texnik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beruvchi maxsus mashqlarni ishlab chiqish uchun gandbolchilarning musobaqa faoliyatida blok ustidan sakrab turib yiqilish fazasida to'p bilan zarba berish ko'rsatkichlarini aniqlash;

aerob va anaerob shiddat zonalarini (yurak qisqarishi sur'ati bo'yicha) aniqlash asosida talabalarining funksional va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini oshirish;

mikrotsikllarda tuzatishlar kiritish asosida o'yin va kombinatsiyalar elementlarini takomillashtirish (interfaol doska va multimedia dasturidan foydalanish).

Tadqiqotning ob'ekti sifatida Toshkent davlat iqtisodiyot universitetining gandbol bilan shug'ullanuvchi 1- va 2- bosqich talabalarini o'quv-pedagogik jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini gandbol vositalaridan foydalangan holda jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy va nazariy mashg'ulotlar metodikasini takomillashtirishga qaratilgan vosita va usullar tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; antropometriya, testlash, instrumental uslublar (yurak ritmi monitori), pedagogik tajriba, matematik-statistika uslublaridan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

ta'lim tizimida talabalarining jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini ta'minlashga qaratilgan gandbol sport o'yinining texnik-taktik harakatlarini bajarish paytida yurak ritmini nazorat qilish orqali boshqariladigan texnologik konseptual modelni takomillashtirish hisobiga tezkor axborotlarni multimedia sharoitida qo'llash uslubiyati kengaytirilgan;

gandbol bilan shug'ullanuvchi talabalarining o'yindagi barqarorlik darajasidan kelib chiqib, maxsus murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishda (blok ustidan sakragan holatdagi yiqilish fazasida to'pni uloqtirish) maxsus gandbol o'yin harakatlarni faol (bir nechta texnik harakatlarni qo'shib bajarish) turlarini

kombinatsiyalash hisobiga texnik tayyorgarligini rivojlantirish imkoniyati kengaytirilgan;

talabalarning jismoniy tarbiya va sport o'quv jarayonidagi gandbol bo'yicha o'tkazilgan amaliy mashg'ulotlarida organizmning yetarli darajada zo'riqishini hamda ortiqcha toliqishni oldini olishga qaratilgan aerob va anaerob shiddat zonalarini (yurak urish soni bo'yicha) belgilab berish hisobiga funksional va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash imkoniyati kengaytirilgan;

talabalar uchun gandbol o'quv-mashg'ulotlar monotonligini yo'qotish maqsadida mikrotsikllarining turli yo'nalishlarida yuklamalarni o'zgartirish (tanlov oldidan interfaol doska va multimedia dasturidan foydalanish) hisobiga katta hajm va shiddatdagi o'yin elementlari va kombinasiyalarini o'zlashtirish uslubiyati takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

“Polar” firmasining yurak ritmi monitoridan foydalangan holda o'yin davomidagi o'rtacha YuQS ko'rsatkichi, eng yuqori puls ma'lumotlari asosida musobaqa faoliyati aniqlangan;

tajribaviy texnologiyaning talabalar o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilishi asoslab berilgan;

kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan;

amaliy va o'quv-mashg'ulotlarida texnik va taktik harakatlarga o'rgatish texnologiyasi takomillashtirilgan, uning samaradorligi pedagogik tajribada asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi shu bilan tasdiqlanadiki, ular jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati hamda tadqiqotni ilmiy tashkil etish sohasidagi xorijiy mutaxassislar va O'zbekiston Respublikasi tadqiqotchilarining ilmiy nazariyalariga asoslanganligi, qo'llanilgan har tomonlama tadqiqot apparati ishda oldinga qo'yilgan vazifalarga mos keladi va ishonchlikning yetarli darajasi olingan tadqiqot materiallarining matematik statistika usullari yordamida tahlil qilinganligi va ishlab chiqilganligi bilan ta'minlangan.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, asosiy nazariy holatlar, amaliy tavsiyalar o'quv qo'llanmada taqdim etilgan hamda OTMlardagi amaliy va nazariy mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya o'qituvchilari tomonidan qo'llanilishi, shuningdek, malaka oshirish kurslari tinglovchilari uchun ma'ruzalarda foydalanilishi mumkin.

Tadqiqot natijalarini amaliy ahamiyati, gandboldan foydalanish texnologiyasining qo'llanilishi talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik jarayonini takomillashtirishga, ya'ni har tomonlama tayyorgarlikni aniqlash, kamchiliklarni topish va tuzatish, ilmiy asoslangan vositalarning qo'llanilish samaradorligini hamda musobaqalarda ishtirokini monitoring qilish va umuman, talabalarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim jarayonini baholash imkonini beradi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Talabalarning o'quv jarayonida gandbol vositalaridan foydalanish bo'yicha oliy ta'lim muassasalari sharoitlarida o'tkazilgan tajribalar asosida:

ta'lim tizimida talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini ta'minlashga qaratilgan gandbol sport o'yinining texnik-taktik harakatlarini bajarishda yurak ritmini nazorat qilish orqali boshqariladigan texnologik konseptual modelni takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Respublikasi Gandbol Federasiyasiga tadbiiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 16 martdagi 03-13/225-son ma'lumotnomasi). Natijada, gandbol bo'yicha musobaqa faoliyati jarayonida taktik harakatlarni bajarish samaradorligi 10-15% ga oshgan;

gandbol bilan shug'ullanuvchi talabalarning o'yindagi barqarorlik darajasidan kelib chiqib maxsus murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishda (blok ustidan sakragan holatdagi yiqilish fazasida to'pni uloqtirish) maxsus gandbol o'yin harakatlarni faol (bir nechta texnik harakatlarni qo'shib bajartirish) turlarini kombinatsiyalash bo'yicha takliflar O'zbekiston Respublikasi Gandbol Federasiyasiga tadbiiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 16 martdagi 03-13/225-son ma'lumotnomasi). Natijada, talabalarning funksional holati 9-10% ga va harakat tayyorgarligi 9,4% ga yaxshilangan;

talabalarning jismoniy tarbiya va sport o'quv jarayonidagi gandbol bo'yicha o'tkazilgan amaliy mashg'ulotlarda organizmning yetarli darajada zo'riqishini hamda ortiqcha toliqishni oldini olishga qaratilgan aerob va anaerob shiddat zonalarini (yurak urish soni bo'yicha) belgilab berish bo'yicha amaliy tavsiyalar Toshkent davlat iqtisodiyot universitetining gandbol bilan shug'ullanuvchi 1- va 2-bosqich talabalarining o'quv-mashg'ulotlariga tadbiiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirligining 2022 yil 16 martdagi 03-13/225-son ma'lumotnomasi). Natijada, talabalarning jismoniy tayyorgarligi 8-9% ga yaxshilangan;

talabalar uchun gandbol o'quv-mashg'ulotlarining monotonligini bartaraf qilish maqsadida mikrotsikllarning turli yo'nalishlarida yuklamalarni o'zgartirish (tanlov oldidan interfaol doska va multimedia dasturidan foydalanish) hisobiga katta hajm va shiddatdagi o'yin elementlari va kombinatsiyalarini o'zlashtirish uslubiyati «Спортивные игры в системе физического воспитания студентов высших образовательных учреждений» deb nomlangan o'quv qo'llanma mazmuniga sindirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021 yil 23 noyabrdagi 500-son bo'yruq'iga asosan 500-167-raqamli guvohnoma). Natijada, texnik tayyorgarlik bo'yicha 26 ta test sinovlari ko'rsatkichlari bo'yicha natijalar 9-10% ga oshgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalar ilmiy-amaliy anjumanlarda, jumladan, 2 ta xalqaro va 2 ta Respublika ilmiy anjumanlarida aprobatsiyadan o'tgan.

Tadqiqot natijalarininng e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha

jami 17 ta ilmiy-uslubiy ish e'lon qilingan bo'lib, shu jumladan 1 ta o'quv qo'llanma, O'zbekiston Respublikasi OAK tomonidan doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etilishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 4 ta (2 ta respublika va 2 ta xalqaro jurnallarda) maqola chop etilgan.

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib, 120 sahifali matn, 31 ta rasm, 17 ta jadval, xulosa, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zaruriyati asoslangan, muammoning o'rganilganlik darajasi bayon qilingan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, ob'ekti va predmeti aniqlangan, ilmiy ishning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi ko'rsatilgan, ishning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, tadqiqotning nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqot natijalarining joriy qilinganligi, nashr etilganligi, ishning tuzilishi va hajmi borasida ma'lumotlar aks ettirilgan.

Dissertatsiyaning **“Talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonida sport o'yinlaridan foydalanish muammosi yuzasidan ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida shu aniqlanganki, sport o'yinlarining ommaviyligi, birinchi navbatda, iqtisodiy jihatdan hammabopligiga (jihozlarni sotib olish uchun kam mablag' sarflanishi, sport maydonchalarining oddiyligi), shuningdek o'yinlarni yuqori emotsionalligi hamda tomoshabop samaraga ega ekanligiga bog'liq.

V.P. Guba, A.V. Rodin, T.S. Ignatenko, D. Brooks, P.V. Komi kabi olimlar uz tadqiqotlarida sport o'yinlari (mini-futbol, voleybol, basketbol, gandbol) talabalarning jismoniy tarbiya vositasi sifatida alohida qo'llanilishini asoslab berishgan. Ta'lim jarayonida sport texnologiyalaridan foydalanish shaxsan musobaqa faoliyatini kiritishni nazarda tutadi, uning mohiyati talabalarning sport qiziqishlarini inobatga olish, ularning musobaqalar jarayonida erishgan yutuqlarini taqqoslashdan iborat. Bunda malakaviy me'yoriy talablarni bajarish vazifasi qo'yilmaydi. Talabalar tanlangan sport turi bo'yicha seksiya mashg'ulotlariga katta qiziqish namoyon qiladilar (39,26%).

R.N. Abduazimova, J.A. Akramov, B.B. Musaev, V.S. Ashanin, C.A. Garsiya kabi olimlar uz asarlarida talabalarning ta'lim jarayonida yangi axborot texnologiyalari, ta'lim oluvchilar bilan faol muloqot qilish, o'zaro faoliyat yuritish usullari va vositalaridan foydalanish o'quv jarayonini jadallashtirish hamda individuallashtirishga imkon ochib berganlar. Talabalarning ta'lim va o'quv-mashg'ulot jarayonida axborot texnologiyasining shunday vositalari - bu multimedia, animatsiya vositalari hisoblanadi (o'tkazilgan o'yinlarning videoyozuvlarini ekranda namoyish qilish orqali texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish).

Ilmiy-pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, salomatlikni mustahkamlash va individual hamda psixologik yondashuvlar tamoyilini amalga oshirish, yurak ritmi monitorini qo'llagan holda yuklamani tartibga solish asosida OTM

namunaviy dasturida nazarda tutilgan me'yoriy talablarni muvaffaqiyatli bajarish uchun gandboldan foydalanish texnologiyasini ishlab chiqish talabalarning jismoniy tarbiya amaliyoti ehtiyojlariga bog'liq.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning uslublari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqotni o'tkazish dolzarbligi va zarurati ochib berilgan bo'lib, unda quyidagi uslublardan foydalanganlik yoritilgan: ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish; antropometriya; tashqi nafas va yurak-qon tomir tizimi funksiyasini baholash (Shtange va Genchi sinovlari); testlash; pedagogik kuzatuvlar; instrumental usuli (yurak ritmi monitori); matematik statistika usullari.

Talabalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy maqsadi - kasbiy faoliyatga tayyorlash, salomatlikni saqlash va mustahkamlashdir. Har bir talaba jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish zarurligini anglab yetishi lozim. 2018-2021 o'quv yillarida Toshkent davlat iqtisodiyot universitetida (TDIU) 1- va 2-kurs talabarlari asosiy guruhlari bilan tasdiqlovchi pedagogik tajriba o'tkazilib, uning maqsadi 23 ta ko'rsatkichlar (jismoniy rivojlanish parametrlari: tana uzunligi; tana vazni; ko'krak qafasi aylanasi - nafas olishda, nafas chiqarishda, tinch holatda; bo'yin aylanasi; bitseps aylanasi; o'ng va chap qo'l kaft kuchi; qorin aylanasi; stanli kuchi; o'pkaning tiriklik sig'imi; tana vazn indeksi; tana yog' massasi; tana faol massasi, sistolik va diastolik arterial bosim; jismoniy tayyorgarlik: 100 m.ga yugurish, turgan joydan uzunlikka sakrash, 1000 m.ga kross, baland turnikda tortilish) bo'yicha har tomonlama tayyorgarlikni baholashdan iborat bo'ldi.

Olingan natijalarni tahlil qila turib, shu narsa aniqlandiki, aksariyat talabalar qoniqarsiz jismoniy va funksional tayyorgarlikka ega. Bu, talabalarda jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarga nisbatan qiziqish va xohishni yo'qligi sabablaridan biri hisoblanadi. Shundan kelib chiqib, sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya asosida talabalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyani oshirish muhimligi aniqlandi. 23 ta parametrga gandbol bo'yicha musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari ham kiritildi: umumiy texnik-taktik harakatlar (TTH) soni, ularning samaradorligi; to'p uzatish, uning samaradorligi; to'pni darvozaga uloqtirish, uning samaradorligi.

Keyinchalik 26 ta ko'rsatkich bo'yicha juft korrelyatsiya o'tkazildi. O'zaro bog'liqliklarni qarab chiqayotib, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy holat darajasi orasida yuqori bog'liqlik ($r=0,75-0,98$) mavjudligi, ayniqsa yuqori yelka kamari parametrlarida aniqlandi, bu, yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi gandbol vositalaridan foydalanish zarurligidan dalolat beradi. Texnik-taktik harakatlar (TTH) soni va ularning samaradorligi orasida yuqori darajadagi bog'liqlik qayd etildi ($r=0,85$), shunday bog'liqlik to'p uzatish samaradorligi va TTH soni orasida ham aniqlandi. To'pni ushlab olish, uzatish, to'pni darvozaga uloqtirish, maydonda harakatlanishlar, to'xtashlar, aldanchi harakatlar turli xil mushaklarning katta guruhini o'yin faoliyatida ishtirok etishini talab qiladi.

Yuqoridagilar gandboldan foydalanish texnologiyasi asosida talabalarning sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiyasi mazmunini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Dissertatsiyaning **“Gandbol vositalarini qo'llash bilan talabalarni tashkillashtirilgan jismoniy tarbiyasini loyihalashtirish”** deb nomlangan uchinchi bobida o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari taqdim etilgan. Jismoniy rivojlanish, funksional hamda jismoniy tayyorgarlikni tekshirish yog' massasining 10% gacha yetishmasligini ko'rsatdi. O'rtacha 60% talabalarda shu narsa qayd etildiki, arterial bosim biroz yuqoriroq; jismoniy holat darajasi 52% talabalarda past; o'ng va chap qo'l kaft kuchi ko'rsatkichlarida juda past natijalar aniklandi - $44\pm 4,2$, $42\pm 4,1$ kg va bu 47,5% talabalarda qayd qilindi. Quyidagi ko'rsatkichlar yuqori ta'sir darajasiga ega: arterial bosim (R=30); turgan joydan uzunlikka sakrash (R=26); bo'yin aylanasi (R=25); tana uzunligi (R=25); bitseps aylanasi (R=22). Bayon qilinganlar talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilashning samarali vositalarini izlab topish zarurligidan darak beradi.

Statistik tavsiflar tahlilining ko'rsatishicha, quyidagi ma'lumotlar katta qiymatlarga ega: sistolik arterial bosim - R=30; turgan joydan uzunlikka sakrash - R=26; bo'yin aylanasi - R=25; tana uzunligi - R=23; jismoniy holat darajasi (JHD) - R=22; tananing faol massasi (TFM) - R=21; o'ng qo'l kaft kuchi - R=21; bitseps aylanasi - R=22.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari orasida yaqindan uzviy bog'liqlik aniqlandi: tana vazni - tana vazn indeksi ($r=0,98\%$); bitseps aylanasi - ko'krak qafasi aylanasi ($r=0,98$); bo'yin, biseps aylanasi va KQA orasida ($r=0,75$). Talabalarni jismoniy takomillashtirish dasturini loyihalashtirishda yuqori yelka kamarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish zarur. JHD va sistolik arterial bosim orasida salbiy bog'liqlik aniqlandi ($r=-0,77$), yurak-qon tomir tizimining ishini yaxshilash vositasi sifatida chidamlilikni rivojlantiruvchi jismoniy mashqlardan foydalanish lozim; gandbol o'yinining musobaqa faoliyati ma'lumotlari orasida yuqori darajadagi o'zaro bog'liqlik aniqlandi ($r=0,88\%$). O'yinda va amaliy mashg'ulotlarda TTH larni bajarish sonini ko'paytirish zarur.

Talabalarning har tomonlama tayyorgarligi ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro bog'liqliklarning (20) xususiyatlariga asoslanib, yuqori korrelyatsiya koeffitsientiga ega ishonchli testlar ($r=0,77-0,99$) aniqlandi: tana uzunligi, tana vazni, tana vazn indeksi, KQA, bitseps va bo'yin aylanasi, to'p uzatish samaradorligi va soni, TTH lar samaradorligi va soni.

Talabalarning jismoniy tarbiya ta'lim jarayoniga gandbol vositalarini joriy etish uchun amaliy materialni o'tish reja-jadvali ishlab chiqildi. Birinchi semestr va ikkinchi semestr bir xil, ya'ni qo'shaloq yillik siklni tashkil qildi. Har bir sikl tayyorgarlik davridan iborat bo'lib, u, umumiy tayyorgarlik (8 hafta), maxsus tayyorgarlik bosqichidan (6 hafta) iborat bo'ldi, musobaqa davri (bir hafta) va o'tish davrini (3 hafta) o'z ichiga oldi. Jami 1-semestrda 36 soatni va 2-semestrda 36 soatni, jami 72 soatni tashkil etdi (1-jadvalga qarang).

Umumiy tayyorgarlik bosqichida UJT ustunlik qiladi. Birinchi navbatda, talabalarning harakat tayyorgarligi yetarli emas, bu holat tadqiqot jarayonida aniqlangan, o'z navbatida, organizmning yuqori ishchanlik qobiliyatini ta'minlash uchun uni har tomonlama rivojlantirish zarur.

Ayni paytda, UJT talabani yanada baquvvat, sog'lom qiladi, katta mashg'ulot yuklamalariga bardosh berish uchun jismonan tayyor holatga keltiradi, samarali maxsus mashg'ulotga tayyorlaydi.

UJT maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) uchun poydevor yaratadi. UJT dasturi (8 hafta) talaba oldiga quyidagi vazifalarni hal etishni qo'yadi: kuchni namoyon qilish qobiliyatini oshirish: mushaklarni rivojlantirish, umumiy chidamlilikni oshirish, mushaklar egiluvchanligini (cho'ziluvchanligini) va bo'g'imlardagi harakatchanlikni yaxshilash, irodani tarbiyalash va toliqishga bardosh berish, bo'shashtirish ko'nikmasini hosil qilish.

Maxsus tayyorgarlik davri dasturi (6 hafta) quyidagi vazifalarni ko'yadi: maxsus kuch chidamliligini oshirish; maksimal kuch berishlarni namoyon qilishga bo'lgan irodani tarbiyalash; diqqatni va kuch berishlarni jamlash; portlovchi kuchni namoyon qilish qobiliyatini tarbiyalash; mardlik va qat'iyatlilikni tarbiyalash.

Individual taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish dasturi to'pni ushlab olish, to'p uzatish, to'pni darvozaga uloqtirish, to'p uchun kurashish vazifalarini hal etadi.

Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish juftlikda, uchlikda hujum harakatlarining boshlanishi, davom etishi va yakunlovchi fazalarida o'yinchilarning o'zaro harakatlanishlari bo'yicha vazifalarni xal etadi. O'yinchilarning himoyadagi xatti-harakatlari, standart vaziyatlarda o'ynash: to'pni maydon tashqarisidan o'yinga kiritish, jarima zarbasini o'ynash. Ham himoyada, ham hujumda chiziqda 5 ta, 4 ta himoyachi va bitta hujumchi tizimi bo'yicha jamoaviy harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish asosan o'quv va o'rtoqlik o'yinlarida amalga oshiriladi, yana o'rtoqlik va rasmiy o'yinlarni o'tkazishda ularga harakatlar o'rgatiladi.

Talabalar har tomonlama tayyorgarligining o'zgarish dinamikasini muntazam nazorat qilib borish optimal yuklamalarni aniqlash, oqilona mashqlarni tanlash va amaliy mashg'ulotlarga o'z vaqtida ta'sirli tuzatishlar kiritish uchun zarurdir. Gandbol bo'yicha musobaqalar natijalariga qarab jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonining to'g'ri tashkil etilganligi va rejalashtirilganligi to'g'risida fikr yuritish mumkin. Biroq ba'zida muvaffaqiyatsizlikning asl sababini aniqlash juda qiyin bo'ladi. Ushbu vaziyatda pedagogga ham, talabaga ham alohida harakat sifatlarining rivojlanish darajasi hamda gandbol bo'yicha musobaqa faoliyatini ifodalovchi nazorat mashqlari katta yordam berishi mumkin.

Nazorat mashqlaridan tashqari, jismoniy rivojlanish, tashqi nafas olish funksiyasini o'lchashlar maxsus panja dinamometri va stanometr, quruq spirometr apparaturalari yordamida ham amalga oshiriladi. Barcha olingan ma'lumotlarni taqqoslash hamda tahlil qilish talabaning xar tomonlama tayyorgarligi to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lish imkonini beradi.

E'tirof etish muhimki, O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan bilimlarni reyting tizimi asosida baholashga ko'rsatma berilgan.

1-jadval

O'quv jarayonida talabalar uchun gandbol bo'yicha nazariy va amaliy materiallar reja-jadvali
(I-II semestrlar)

T/p	Nazariy va amaliy materiallar	Semestr uchun jami soatlar	Davr																																
			Tayyorgarlik umumiy tayyorgarlik bosqichi						Musobaqa maxsus tayyorgarlik bosqichi						O'tish bosqichi																				
			Amaliy mashg'ulotlarning tartib raqami						noyabr-dekabr, aprel-may						yanvar, iyun																				
sentyabr-oktyabr, fevral-mart.						sentyabr-oktyabr, fevral-mart.						sentyabr-oktyabr, fevral-mart.						sentyabr-oktyabr, fevral-mart.																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
1	Nazariy ma'lumotlar	2.35	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0				
2	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	4.10	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	25,0			
3	Maxsus mashqlar	5.45	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	35,0			
4	Individual taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish	3.40																																	
5	Guruhl taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish	2.00																																	
6	Jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va takomillashtirish	2.40																																	
7	Stretching	2.30	10,0	10,0	15,0	15,0	15,0	15,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0			
8	O'quv, o'rtoqlik o'yinlari	1.10																																	
9	Rasmiy musobaqalar	5.00																																	
10	Mustaqil mashg'ulotlar	4.00	20,0	20,0	30,0	30,0	30,0	30,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	50,0	
11	Test sinovlari	2.30	20,0	20,0																															
JAMI:			I - II SEMESTR UCHUN – 72 SOAT																																

Talabalar bilimlari sifatini reyting tizimi asosida nazorat qilish deganda ta'lim oluvchining o'qish natijalari va uning borishini baholashga bo'lgan yagona yondashuvlarni belgilab beruvchi o'zaro bog'liq ko'rsatkichlar, qoidalar yig'indisi tushuniladi. Talabalar uchun mo'ljallangan me'yorlarni baholashning reyting nazorati Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti o'quv bo'limi tomonidan tasdiqlangan. Ikki xil turdagi reytingdan foydalanildi: joriy va yakuniy. Joriy reyting nazorati - bu talabaning ma'lum bir vazifalar jamlanmasini bajarish jarayonida erishgan natijalarini qayd etish uslubidir. 8-hafta oxirida umumiy tayyorgarlik davrida quyidagi testlar bo'yicha sinov o'tkazildi: 100 m.ga yugurish, 1000 m.ga kross, turnikda tortilish va turgan joydan uzunlikka sakrash. Maxsus tayyorgarlik bosqichi tugagandan so'ng texnik-taktik harakatlar ma'lumotlari olindi, to'pni darvozaga uloqtirish bo'yicha testlash o'tkazildi. O'tish davri tugagandan keyin jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy holat darajasi (JHD) baholandi. Mustaqil ish kuch sifatlarining rivojlanish ma'lumotlari bo'yicha baholandi (2-jadvalga qarang).

2- jadval

Me'yorlarni baholashning reyting nazorati

T/ r	Me'yorlar	Baholar			
		5	4	3	2
1-modul (Tayyorgarlik bosqichi)					
1.	100 m. ga yugurish, son.	12,6	12,9	13,2	13,5
2.	1000 m. ga yugurish, daq. son.	3.40,0	3.30,0	3.50,0	4.00,0
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm.	250	245	240	235
4.	Turnikda tortilish, marta	16	15	14	13
2-modul (Musobaqa bosqichi)					
5.	Texnik va taktik harakatlar, marta	36	31	26	21
6.	To'pni darvozaga uloqtirish, marta	15	12	9	6
Yakuniy nazorat (O'tish bosqichi)					
7.	Tana vazn indeksi, kg/m ²	25	24	23	22
8.	Tana yog' massasi, %	12	11	9,5	8
9.	O'TS, l.	6	5	4	3
10.	JHD	0,377	0,376	0,375	0,374
11.	YuQS tinch xolatda, zarba/min.	63	66	69	72
Mustaqil ish					
12.	O'ng qo'l kaft kuchi, kg.	55	52	50	48
13.	Chap qo'l kaft kuchi, kg.	46	44	42	40
14.	Stanli kuchi, kg.	157	145	133	121

Axborot texnologiyalarining qo'llanilishi ta'lim mazmuni, uslublari va tashkiliy shakllarini sifat jihatdan o'zgartiradi, ular ma'lum bir sharoitlarda ta'lim oluvchilarning individual qobiliyatlari, shaxsiy sifatlarini saqlash hamda rivojlantirishga yordam beradi. Amaliyotning ko'rsatishicha, kompyuterdan

foydalanish an'anaviy o'qitish usulublari oldida ko'p afzalliklarga ega. Mashg'ulotlarda axborot texnologiyalaridan foydalanganda talaba faol ishtirokchi sifatida o'quv jarayoniga jalb qilinadi. Bu ayniqsa an'anaviy o'qitish shakllari bilan taqqoslaganda juda muhim, zero bu vaziyatda talaba passiv bo'ladi. Kompyuter dasturlari o'qitishni individuallashtirishga, talabalarning mustaqil harakatlarini tashkil etishga imkon beradi.

Har bir talaba o'ziga nisbatan kuchsiz yoki undan kuchli kursdoshlriga bog'liq bo'lmagan holda oz sur'atida ishlash imkoniyatiga ega. Kompyuter unda o'z faoliyati refleksiyasining shakllanishiga yordam beradi, o'z harakatlari natijasini ko'z orqali ko'rish imkonini yaratadi. Tajribamiz shuni ko'rsatadiki, kompyuter bilan faol ishlaydigan talabalarda mustaqil ta'lim olish malakalarining yuqori darajasi shakllanadi, ko'p axborot oqimida mo'ljal ola bilish, asosiysini ajratib olish, umumlashtirish, xulosalar qilish ko'nikmalari hosil bo'ladi. Shuning uchun ham tabiiy, ham gumanitar fanlarni o'qitish jarayonida o'qituvchining zamonaviy axborot texnologiyalari imkoniyatlarini ochib berishdagi roli juda muhim.

Sport amaliyotida sog'lomlashtiruvchi aerobika, atletik gimnastika bo'yicha multimedia dasturlari ishlab chiqilgan. Zamonaviy gandbol quyidagi texnik usular: darvozaga zarbalar berish, raqibni aldab o'tish, to'p uzatishlarni yuqori darajada o'zlashtirishni taqozo etadi, shu sababli barcha tayyorgarlik bosqichlarida o'quv-mashg'ulot jarayoni sportchilarning individual texnikasini batafsil tahlil qilish imkoniyatiga asoslanishi kerak. Buning uchun har bir o'yinchi texnikasini oddiy vizual tahlil qilish yetarli bo'lmaydi, chunki gandbolchining texnik usullarni yuqori tezlikda bajarishi ularni bajarishning nozik qirralarini aniq ilg'ab olishga imkon bermaydi. Bunda barcha tayyorgarlik bosqichlarida axborot texnologiyalarini yanada kengroq qo'llash, ayniqsa texnik usullar va taktik harakatlarni takomillashtirishda foydalanish taqozo etiladi, bu tadqiqotning maqsadini belgilab berdi.

Avval olingan ma'lumotlar asosida zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalangan holda texnik usullar va taktik harakatlarni takomillashtirish uslubiyati ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba o'tkazildi, unda TDIU ning 1- va 2-kurs talabalari ishtirok etdi.

Amaliy mashg'ulotlarda slaydlarda ko'rsatilgan multimedia prezentatsiyalari (taqdimotlari) qo'llanildi, bu yerda texnik usullar, taktik harakatlarning bajarilishi o'qituvchining tushuntirishlari bilan namoyish qilindi.

Gandbol vositalari qo'llanilgan amaliy mashg'ulotlarning kompyuter dasturi to'pni uloqtirish texnikasini tushuntirish va videotasvirlar xamda materiallarni kompyuterda ishlab chiqish yordamida mustaqil tayyorlangan ko'rgazmali qurollar, shuningdek, professional gandbolchilar tomonidan to'pni uloqtirish texnikasi yozib olingan videoyozuvlarni namoyish qilish (Kaliforniya universitetida ishlab chiqilgan) amalga oshirildi. Videokassetani tomosha qilish bir oyda 1 marta o'tkazildi. Ko'rgazmali qurollar har bir talabaga chegaralanmagan muddatga uyda batafsil o'rganib chiqish uchun berildi. Ko'rgazmali qurolni tayyorlashda yuqori toifali (birinchi razryaddan past bo'lmagan) sportchilar taklif qilindi, eng muvaffaqiyatli chiqqan materiallar tanlab olindi.

Tayanch holatda to'pni uloqtirishni yuqoridan to'pga qamchidek tezlik berishni

o'rganishdan boshlash kerak. Dastlabki holat - o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinda, to'p ushlab turgan o'ng qo'l yuqorida, tanani biroz burish. Chap oyoqni polga qo'ya turib, talaba to'p bilan zarbani bajaradi. Muhimi, to'p chap oyoqni polga qo'ygunga qadar dastlabki holatda qolishi zarur. Talaba oldinga qadamma-qadam harakatlana boshlaganda uning tanasini old mushaklari va qo'llari cho'ziladi va uloqtirish uchun qulay shart-sharoit yaratishga imkon beradi. Keyingi bosqich - 3 qadamdan yugurib kelib, to'pni uloqtirishni yaxlit bajarish. Ko'pincha chalishtirma qadamlar bilan yugurib kelib zarba berish qo'llaniladi. Birinchi qadamni talaba nomdosh bo'lmagan oyoqda bajaradi, bunda u to'pni uloqtirish uchun xech qanday tayyorgarlik harakatlarini amalga oshirmaydi. Keyin, qo'lini siltash uchun orqaga uzatib, yugurib kelish yo'nalishiga yon tomoni bilan o'giriladi va ikkinchi chalishtirma qadamni bajaradi, bunda u oyoq kaftini shu yo'nalishga burchak ostida qo'yadi.

O'zaro qadam bo'lmagan oyoqni yerga qo'yishi bilan to'pni uloqtirish amalga oshiriladi. Chalishtirma qadamni yengilgina sakrash bilan bajarish mumkin va ikki tayanchli mustahkam holatni egallashga intilib, uchinchi qadamni tashlash mumkin.

Keyingi tadqiqotlar gandbol vositalaridan foydalanganda o'quv-mashg'ulot jarayonida axborot texnologiyalari qo'llanilishining ilmiy-uslubiy yo'nalishlarini rivojlantirishni nazarda tutadi(1-rasmga qarang).

Multimedia taqdimoti.
Slaydlarni tushuntirishlar (izohlar) bilan namoyish qilish

<p><u>Pedagogik kuzatuvlar natijalari</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TTX larni bajarish soni va samaradorligi. 2. To'p uzatishlar soni va ularning samaradorligi. 3. To'pni darvozaga uloqtirishlar soni va ularning samaradorligi. 4. Raqibni aldab o'tish soni va ularning samaradorligi. 	<p><u>Instrumental uslublar</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yurak ritmi monitoringi. 2. Interfeys. 3. Grafik tasvirlar: <ol style="list-style-type: none"> a) amaliy mashg'ulot va o'yin faoliyati jarayonida YuQS dinamikasi. b) amaliy mashg'ulot va o'yin o'tayotgan shart-sharoitlarning foizli nisbati (aerob-anaerob, aerob).
--	---

Texnik usullar va taktik harakatlarni bajarish bo'yicha ko'rgazmali qurollar

Interfaol doskadan foydalanib, yuqori malakali ganbolchilarning o'yindagi harakatlarini namoyish etish.

1-rasm. Gandbol vositalarini qo'llagan holda talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv jarayonini ta'minlashning multimedia modeli

Talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonini ta'minlashning multimedia texnologiyasi sxemasi keltirilgan.

Tuzilma pedagogning izohlari bilan slaydlar namoyish qilishdan iborat bo'lib, ular quyidagilardir:

- pedagogik kuzatishlar natijalari;

- musobaqa faoliyati va jismoniy tarbiya bo'yicha amaliy mashg'ulotlarda yurak ritmi monitorida qayd etilgan YuQS ko'rsatkichlari;
- texnik usullar va taktik harakatlarni bajarish bo'yicha ko'rgazmali qurollar;
- gandbol bo'yicha yuqori malakali sportchilarning o'yin harakatlarini bajarishlariga bag'ishlangan videoyozuvlar.

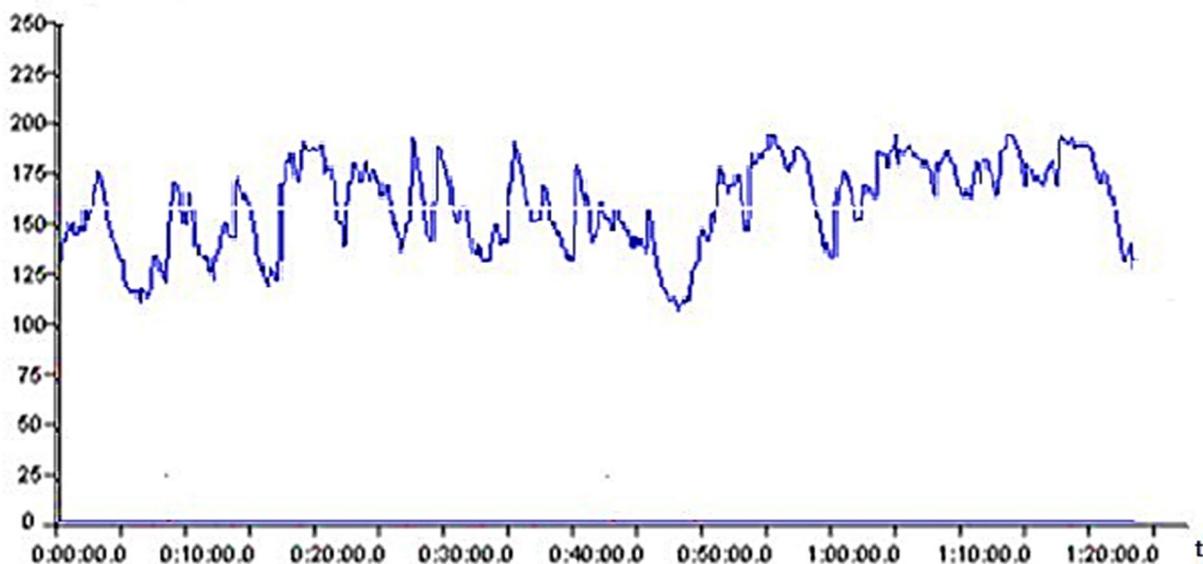
Ta'lim tizimida qo'llaniladigan multimedia vositalarini aniqlashga bo'lgan rasmiy yondashuv shundan darak beradiki, ta'lim hamda boshqa turdagi ta'lim faoliyatiga har xil axborotlarni olib kirishga qodir bo'lgan deyarli har qanday vosita multimedia vositasi hisoblanishi mumkin. Ushbu holda multimedia vositalari tushunchasiga an'anaviy bo'lib qolgan eskirgan o'qitish vositalari, shuningdek, kompyuterlar va ularning tegishli periferik jihozlari ham kirishi mumkin.

Maxsuslashtirilgan multimedia vositalari juda katta qiziqish uyg'otishi mumkin, ularning asosiy maqsadi ta'lim samaradorligini oshirishdan iboratdir. Shunday zamonaviy vositalar qatoriga, birinchi navbatda, interfaol multimedia doskalarini kiritish zarur. Interfaol doskaning imkoniyatlari undan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida ta'lim vazifalarini hal etish uchun foydalanishga imkon beradi. Masalan, interfaol doska gandboldagi texnik harakatlarni o'rganish jarayonida qo'llanilishi mumkin.

Dissertatsiyaning **“Talabalarning jismoniy tarbiya o'quv jarayoniga gandbolni joriy etish va tajribada asoslash”** deb nomlangan to'rtinchi bobida talabalarning jismoniy tarbiya o'quv jarayonida gandbolni qo'llash texnologiyasi tuzilmasi ishlab chiqilganligi bayon qilingan.

Hozirgi vaqtda sport va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya amaliyotida yurak ritmi monitori - interfeys - kompyuter axborot tizimi keng qo'llanilib kelinmoqda. Uning yordamida gandbol vositalaridan foydalangan holda o'tkazilgan amaliy mashg'ulotlarda YuQS ko'rsatkichi qayd etildi.

YuQS zarba/daq

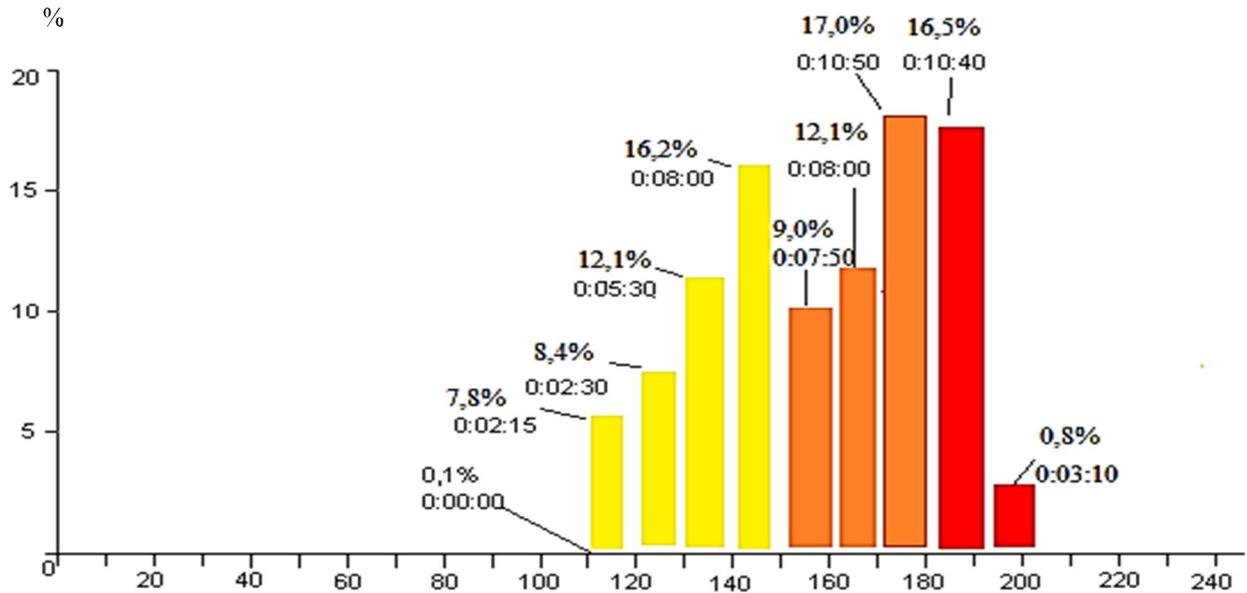


2-rasm. Gandbol vositalaridan foydalangan holda o'tkazilgan amaliy mashg'ulotlarda YuQS dinamikasi

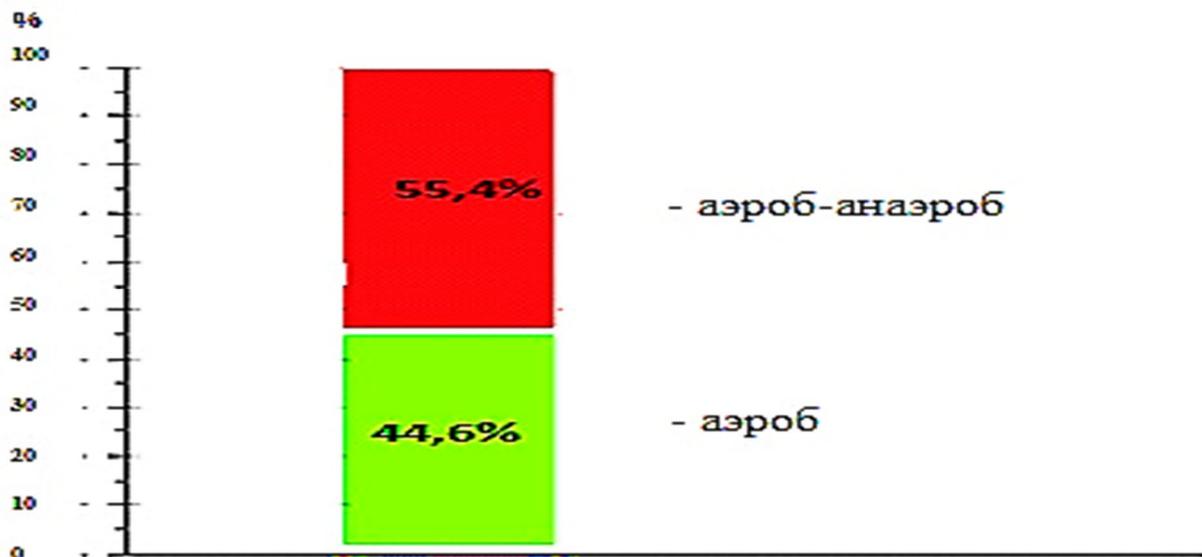
Mashg'ulot tomir urishi o'rtacha daqiqada 160 zarbaga teng optimal zonada (20 yoshdagi yigitlar uchun) o'tkazildi. Tomir urishining eng kichik ko'rsatkichi sekin

yugurishning 5-daqiqasida 110 zarba/min.ga teng bo'ldi. To'p uzatishlarni harakatlangan holda bajarishda 40-daqiqada eng katta ko'rsatkich 170 zarba/ min.ga teng bo'ldi (2-rasmga qarang).

Gandbol vositalarini bajarish vaqtining foizli nisbati keltirilgan. Eng katta vaqt - 39 daqiqa 24 soniya anaerob-aerob sharoitlarda tomir urishi daqiqasiga 160-180 zarba bo'lganda bajarilgan mashqlar egalladi va 20 daqiqa 36 soniya ichida aerob sharoitlarda tomir urishi daqiqada 160 zarba bo'lganda gandbolchining individual taktik harakatlari bilan tanishishga qaratilgan mashqlar bajarildi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Amaliy mashg'ulotlarda mashqlarni bajarish vaqtining foiz va vaqt hisobida ifodalangan nisbati



4-rasm. Shiddat zonalariga muvofiq jismoniy mashqlarni bajarishning foizlardagi nisbati

Taktik harakatlarni anaerob-aerob (55,4%) va aerob sharoitlarda (44,6%) o'rgatish hamda takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni talaba tomonidan bajarilishini umumiy foizli nisbati 4-rasmda aks ettirilgan.

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarining tajribadan oldin va keyingi morfofunksional rivojlanish, jismoniy holat darajasi, harakat tayyorgarligi va texnik-taktik harakatlar ko'rsatkichlari dinamikasi (n=40)

	Ko'rsatkichlar																	
	Guruhlar						Nazorat						Tajriba					
	tajribagacha			tajribadan keyin			ishonchlilik			tajribagacha			tajribadan keyin			ishonchlilik		
	X	σ	P	X	σ	P	t	σ	P	X	σ	P	X	σ	P	t	σ	P
1	179,2	10,1	>0,05	179,4	10,2	>0,05	1,97	176	6,2	>0,05	1,97	177	6,3	>0,05	2,12	6,3	<0,05	
2.	73,4	13,6	>0,05	74,4	13,1	>0,05	1,74	72,6	8,7	>0,05	1,74	73,4	9,1	>0,05	1,80	9,1	>0,05	
3.	80,4	7,9	>0,05	82,6	9,0	>0,05	1,91	75,7	4,7	>0,05	1,91	79,5	6,5	>0,05	2,05	6,5	<0,05	
	101,0	9,3	>0,05	101,1	9,3	>0,05	1,77	93	9,0	>0,05	1,77	99	11,8	>0,05	1,85	11,8	>0,05	
4.	94,3	9,4	<0,05	96,8	10,6	<0,05	2,13	88,7	9,3	<0,05	2,13	93,4	11,5	<0,05	2,08	11,5	<0,05	
5.	38,1	3,2	<0,05	38,8	3,6	<0,05	2,09	35,5	3,9	<0,05	2,09	36,6	4,5	<0,05	1,99	4,5	>0,05	
5.	32,6	4,5	>0,05	33,5	4,9	>0,05	1,99	31,9	3,8	>0,05	1,99	33,7	4,7	>0,05	2,02	4,7	<0,05	
6.	42	3,2	>0,05	42,5	3,6	>0,05	1,95	46	3,5	>0,05	1,95	49	4,2	>0,05	1,92	4,2	>0,05	
7.	40	4,2	>0,05	41	4,5	>0,05	1,91	44	3,6	>0,05	1,91	47	4,3	>0,05	2,02	4,3	<0,05	
8.	76,1	6,9	>0,05	77,3	7,3	>0,05	1,20	70,2	4,3	>0,05	1,20	71,9	4,6	>0,05	1,70	4,6	>0,05	
9.	132,8	26,4	>0,05	136,7	28,4	>0,05	1,97	126,3	21,0	>0,05	1,97	133,3	24,7	>0,05	1,94	24,7	>0,05	
10.	3,5	1,3	<0,05	3,6	1,4	<0,05	2,53	3,8	0,7	<0,05	2,53	4,1	0,8	<0,05	1,97	0,8	>0,05	
11.	22,9	4,4	<0,05	23,2	4,5	<0,05	2,07	23,4	2,2	<0,05	2,07	23,6	2,3	<0,05	1,96	2,3	>0,05	
12.	10,2	4,4	<0,01	7,5	5,0	<0,01	4,18	9,5	3,5	<0,01	4,18	5,0	5,7	<0,05	2,02	5,7	<0,05	
13.	48,0	5,2	>0,05	48,2	5,3	>0,05	1,72	46,1	3,5	>0,05	1,72	46,5	3,7	>0,05	2,10	3,7	<0,05	
14.	74,3	6,0	>0,05	72,4	7,0	>0,05	1,95	73,1	4,3	>0,05	1,95	69,2	6,3	>0,05	2,02	6,3	<0,05	
15.	117,0	9,7	<0,01	118,3	10,3	<0,01	2,39	118,0	5,2	<0,01	2,39	120,0	6,3	<0,01	1,85	6,3	>0,05	
	71,3	7,0	>0,05	74,5	8,7	>0,05	1,96	71,5	5,4	>0,05	1,96	76,5	6,2	>0,05	2,36	6,2	<0,01	
16.	0,368	0,03	>0,05	0,370	0,05	>0,05	0,89	0,374	0,02	>0,05	0,89	0,375	0,03	>0,05	0,44	0,03	>0,05	
17.	9	3,6	>0,01	10	4,1	>0,01	1,80	15	6,6	>0,01	1,80	16	6,9	>0,01	2,33	6,9	<0,01	
18.	30	0,10	>0,01	45	0,01	>0,01	1,84	50	0,19	>0,01	1,84	60	0,01	>0,01	2,44	0,01	<0,01	
19.	2	3,8	>0,05	3	4,1	>0,05	1,70	6	5,9	>0,05	1,70	9	6,3	>0,05	2,07	6,3	<0,05	
20.	18	0,12	>0,01	20	0,01	>0,01	1,88	30	0,19	>0,01	1,88	40	0,01	>0,01	2,41	0,01	<0,01	
21.	16	6,9	>0,01	19	8,00	>0,01	1,88	22	10,9	>0,01	1,88	26	11,5	>0,01	2,98	11,5	<0,01	
22.	22	0,10	>0,01	25	0,01	>0,01	1,89	30	0,19	>0,01	1,89	40	0,01	>0,01	2,41	0,01	<0,01	
23.	13,7	0,59	>0,05	13,6	0,73	>0,05	1,96	13,4	0,3	>0,05	1,96	12,9	0,6	>0,05	2,04	0,6	<0,05	
24.	240	0,12	>0,05	242	0,15	>0,05	1,36	250	0,1	>0,05	1,36	260	0,2	>0,05	2,04	0,2	<0,05	
25.	420,0	0,56	>0,05	410,0	0,60	>0,05	1,42	410	0,4	>0,05	1,42	350,0	0,5	>0,05	2,99	0,5	<0,01	
26.	10	4,0	>0,01	12	4,1	>0,01	1,84	13	2,48	>0,01	1,84	15	3,1	>0,01	2,99	3,1	<0,01	

E'tirof etish muhimki, gandbol vositalaridan foydalanish shiddatining bunday nisbati, birinchi navbatda, optimal zona (150-177 zarba/min) bo'yicha tavsiyalar hamda talabalar jismoniy tayyorgarligining uncha yuqori bo'lmagan darajasi bilan bog'liq, chunki uning oshib ketishi ko'proq toliqishga olib keladi va TTH larni bajarish samaradorligi ancha pasayib ketadi.

Jismoniy rivojlanish ma'lumotlarining qiyosiy tahlili OTM da yillik o'qish davrida turli o'lchovlarning ishonchli oshganligini aniqlashga imkon berdi (tana uzunligi $t=2,1$, $R<0,05$; KQA $t=2,05$, $R<0,05$; bitseps aylanasi $t=2,02$, $R<0,05$; O'TS $t=2,02$, $R<0,05$; TFM $t=2,10$, $R<0,05$). Gandbol vositalarining talabalar jismoniy holatiga samarali ta'sir ko'rsatganligiga YuQS ning tinch holatdagi ko'rsatkichi yaxshilanganligi guvohlik beradi ($t=2,02$, $R<0,05$).

Tadqiqot natijasida talabalarda jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishini ifodalovchi ko'rsatkichlarda o'zgarishlar aniqlandi (3-jadvalga qarang):

- chap va o'ng qo'l kaft kuchi ko'rsatkichlari 10% ga oshdi;
- chidamlilikning namoyon bo'lishini ifodalovchi ko'rsatkichlar 9,4% ga yaxshilandi;
- 100 m. yugurishda tezlik-kuch imkoniyatlari 9,4% ga, turgan joydan uzunlikka sakrashda 10,4% ga oshdi.

Gandbol o'yini jarayonida talabalar tomonidan texnik-taktik harakatlarning bajarilishida ijobiy ishonchli o'zgarishlar ro'y berdi:

- to'p uzatishlar soni 10,6% ga o'sdi;
- to'p uzatishlar samaradorligi -10,2%;
- texnik-taktik harakatlar soni -11,8%;
- to'pni darvozaga uloqtirishlar soni -15%;
- to'pni darvozaga uloqtirishlar samaradorligi -10,3%.

Nazorat guruhida ishonchli ijobiy o'zgarishlar O'TS ($t=2,53$, $r<0,01$); TMI ($t=2,07$, $r<0,05$); TYoM ($t=4,18$, $r<0,001$); 100 m yugurish ($t=2,09$, $r<0,05$) ko'rsatkichlarida sodir bo'ldi.

Tadqiqotlar natijasida shu aniqlandiki, tajriba guruhi talabalarida o'quv yili ichida gandbol vositalari bilan shug'ullanish oqibatida jismoniy rivojlanish, xarakat va texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tavsiflarni aks ettiruvchi bir qator ko'rsatkichlar bo'yicha jiddiy farqlar aniqlandi.

XULOSALAR

1. Axborot texnologiyalari vositalaridan yurak ritmi monitori (talabaning musobaqa, amaliy faoliyati davomida YuQS ni qayd etadi), interfeys, kompyuterdan foydalanib, shu aniqlandiki, gandbol vositalaridan foydalanib o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar tomir urishi o'rtacha daqiqaga 155 zarba bilan o'tadi va yugurish, darvozaga uloqtirish, to'p uzatishlar, to'p uchun kurashishlarni bajarishda texnik-taktik mashqlar tomir urishi asosan daqiqada 150-190 zarba bo'lganda amalga oshiriladi. Ya'ni talabaning o'yin, mashg'ulot faoliyati 20 yoshdagi yigitlar uchun optimal zonada tomir urishi daqiqada 150-177 zarba bo'lganda o'tadi va rivojlantiruvchi hususiyatga ega bo'ladi.

2. Pedagogik tadqiqot yo'nalishlaridan biri korrelyatsion tahlil bo'lib, talabalarni jismoniy takomillashtirish dasturini tuzish uchun 26 ta ko'rsatkichlar bo'yicha korrelyatsion tahlil o'tkazildi. O'zaro bog'liqliklarni qarab chiqayotib, shu aniqlandiki, jismoniy rivojlanish ma'lumotlari orasida yuqori darajadagi o'zaro bog'liqlik mavjud (tana vazni - tana vazn indeksi, $r=0,80$; bitseps aylanasi va KQA, $r=0,98$; bo'yin aylanasi - KQA, $r=0,75$). Salbiy o'zaro bog'liqlik JHD va arterial sistolik bosim orasida ($r=-0,77$) hamda yaqindan bog'liqlik tana uzunligi va tortilish orasida ($r=0,99$) aniqlandi. Aniqlangan bog'liqliklar yuqori yelka kamari mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy mashqlardan foydalanish zarurligi to'g'risida xulosa qilishga imkon beradi. Bunday vositalarga sport o'yini bo'lgan gandbol vositalarini kiritish mumkin. TTH lar soni va ularning samaradorligi orasida ($r=0,85$) hamda to'p uzatish samaradorligi hamda TTH lar soni orasida ($r=0,88$) yuqori darajadagi bog'liqlik aniqlandi. Zero to'pni ushlab olish, uzatish, to'pni darvozaga uloqtirish, maydonda harakatlanishlar o'yin faoliyatida turli xil mushaklar guruhining ishtirok etishini taqozo qiladi.

3. Talabalarining o'quv jarayonida gandboldan foydalanish texnologiyasi yuqori samara berganligi aniqlandi, u, harakat tayyorgarligi darajasining ishonchli ustunlikka ega bo'lganligida, jismoniy rivojlanish ma'lumotlarining yaxshilanganligida ifodalandi (o'ng va chap qo'l kaft kuchi -10% ga, chidamlilik - 9,4%, tezlik-kuch sifatleri - 9,4%). Nazorat guruhida O'TS, TMI, TYoM, 100 m. ga yugurish ma'lumotlari yaxshilangan.

4. Talabalarining har tomonlama tayyorgarligini 26 ta ko'rsatkichlarni qo'llagan holda tekshirish asosida shu aniqlandiki, talabalarda ayrim jismoniy rivojlanish ma'lumotlari bo'yicha ko'rsatkichlar past: o'ng qo'l panja kuchi o'rtacha 44 kg; chap qo'l kaft kuchi - 42 kg; tana yog' massasi - 10 arterial bosim biroz yuqori - 118/71 mm. sm. ust; jismoniy holat darajasi past - 0,370. Xarakat tayyorgarligining o'rtacha ma'lumotlari ham past: turgan joydan uzunlikka sakrash - 200 m va 100 m.ga yugurish vaqti - 14,0 son. E'tirof etish mumkinki, bu an'anaviy ta'lim tizimidan foydalanish natijasidir.

5. Kompyuter texnologiyalari gandbol bo'yicha musobaqa faoliyati jarayonida texnik usullar va taktik harakatlarning bajarilishini taxlil qilish samaradorligini ancha oshirishga imkon berishi aniqlangan: to'p oshirish soni ishonchli tarzda 10,6% ga, ularning samaradorligi (10,2%), darvozaga zarba berishlar soni (15%) va darvozaga zarba berishlar samaradorligi (10,3%) o'sgan.

6. Gandbol vositalaridan foydalangan holda talabalarining jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonida kompyuter texnologiyalaridan samarali foydalanish imkoniyati quyidagi omillar bilan tushuntiriladi:

- talabalar eng dolzarb axborotga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar (eng yangi darsliklar, o'quv qo'llanmalar, amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va qo'shimcha materiallar bilan birga);

- talabalar shart-sharoitlarga (mashg'ulotlar, musobaqalar) qarab, ma'lumotlarni (jismoniy rivojlanish, harakat tayyorgarligi, TTH larning bajarilishi) tahlil etish asosida qarorlar qabul qilishga o'rganishadi, ularda o'z-o'zini munosib baholash qobiliyati shakllanadi.

Tajriba guruhi ko'rsatkichlarining ijobiy yaxshilanishi talabalar o'quv jarayonida gandbol vositalaridan foydalanish ijobiy ta'sir ko'rsatishi to'g'risidagi dalilni e'tirof etishga imkon beradi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Talabalarning jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayoni samaradorligini oshirish uchun sport o'yini bo'lgan gandboldan foydalanish texnologiyasi tavsiya qilinadi. Ushbu o'yinning ajralib turuvchi xususiyati - bu tabiiy harakatlar - yugurish, sakrashlar, to'pni uzatishlar, darvozaga zarba berishlar bo'lib, ular talabalarda tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantiradi. Faol sport kurashiga asoslangan gandbol o'yinchilarni mustaqil qarorlar qabul qilishga, qiyin sharoitlarda mardlarcha harakat qilishga, sheriklari va umuman jamoa bilan o'zaro to'g'ri harakatlanishga o'rgatadi, shug'ullanuvchilarda jamoatoshchilik, jasurlik, faollik va g'alabaga bo'lgan irodani rivojlantirishga ta'sir ko'rsatadi.

2. Talabalarning jismoniy tarbiya o'quv jarayonida gandboldan foydalanish texnologiyasini ko'llashda uni tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlariga bo'lish tavsiya qilinadi. Tayyorgarlik davri umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan iborat. Individual, guruhli, jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirish masalalari hal etiladi. Musobaqa davrida bir hafta davomida tajriba guruhi musobaqalarda va shahar OTMlari orasida gandbol bo'yicha shahar birinchiligida qatnashadi. Bu davrda o'yinga shaylantirish uslublari, pedagogik kuzatuvlar asosida o'yinlarni tahlil qilishga e'tibor qaratiladi. O'tish davrida talabalar yakuniy nazorat topshirishadi va pedagog tomonidan tuzilgan dastur bo'yicha shug'ullanishadi.

3. O'rtoqlik va rasmiy o'yinlarda qatnashish talabada jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarlikni rivojlantiradi, shiddatli kurash talabadan o'ta kuchli jismoniy va taktik kuch berishlarni taqozo etadi. Musobaqalarda qatnashish amaliy mashg'ulotlarga muntazam borish, mustaqil mashg'ulotlarni o'tkazish uchun yaxshi turtki beradi.

4. Talabalarning jismoniy tarbiya jarayonida pedagogik nazoratni amalga oshirishda pedagogik tajriba davomida aniqlangan ishonchli testlardan foydalanish zarur: TMI, TYoM, O'TS, o'ng va chap qo'l panja kuchi, stanli kuchi, tinch holatda YuQS, 1000 m.ga yugurish, tortilish, turgan joydan uzunlikka sakrash, texnik-taktik harakatlar soni to'pni darvozaga uloqtirishlar soni.

5. Talabalarining jismoniy tarbiya bo'yicha ta'lim jarayonida gandboldan foydalanish texnologiyasi sifati axborot texnologiyalari - yurak ritmi monitori, interfeys, YuQSni qayd etuvchi kompyuterdan amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish jarayonida foydalanishga bog'liq. Ular YuQSni 20 yoshdagi yigitlar uchun optimal zonada tomir urishi daqiqada 150-177 zarba bo'lgan sharoitlarda ushlab turishga yordam beradi.

6. Kompyuter texnologiyalari va multimedia vositalari axborot texnologiyalarining bir qismi sifatida o'quv faoliyatini juda yaxshi uslubini shakllantiradi, u, psixologik maqbul, qulay, ijodiy imkoniyatlarni safarbar qiluvchi hisoblanadi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

РАЗУВАЕВА ИРИНА ЮРЬЕВНА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ГАНДБОЛА**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик - 2023

Тема диссертации доктор философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № В2021.2.PhD/Ped2636

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещён на веб-сайте по адресу (www.uzdjtsu.uz) и информационно-образовательном портале «Ziyonet» по адресу (www.Ziyonet.uz).

Научный руководитель:	Эрдонов Ориф Латипович доктор педагогических наук (DSc), доцент
Официальные оппоненты:	Алламуратов Шухратулла Иноятович доктор биологических наук, профессор Исмагилов Дамир Канганович доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
Ведущая организация:	Наманганский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» _____ 2023 г. В ___ часов на заседании Научного совета DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Административное здание Б 2-й этаж, малый конференц-зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № _____ по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19.

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. За последнее время в мировой практике преподавания предмета «Физическая культура» произошли ощутимые изменения в отношении понимания роли студенческого спорта в личностном и становлении молодых людей рассмотрении его неотъемлемой составляющей образовательного пространства вуза. Специалисты разных стран считают, что задача приобщения молодых людей к студенческому спорту во многом может быть решена посредством включения его в систему физического воспитания в процессе реализации спортивно-ориентированного подхода. Гандбол, как один из видов спорта, включенных в учебную программу, особенно важную роль играет в планомерном развитии спорта в университетах и вовлечении студентов в массовые спортивные мероприятия, что обеспечивает заинтересованность в спорте как можно большего количества учащейся молодежи.

В развитых странах то же время компетентные специалисты отмечают, что в практике физического воспитания студентов становится более актуальным научно-методическое обеспечение, поэтому изыскание инновационных научно-обоснованных форм, средств и методов физического совершенствования, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и методики физического воспитания и спорта. Организация занятий по гандболу во всех высших учебных заведениях приемлема, а осуществлению физического воспитания студентов на основе эффективного использования игры не препятствует отсутствие содержательного и организационного обеспечения этого процесса, что не оказывает положительного влияния на уровень физической подготовленности, физическое состояние и функциональные показатели студентов.

В связи с разработкой новой Концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан до 2025 года, основным направлением является дальнейшее усиление мер по формированию здорового поколения. В сфере физической культуры и спорта сохраняется ряд проблем и недостатков, препятствующих проведению массовых спортивных мероприятий, содержательной организации свободного времени молодежи, организации в спортивных образовательных учреждениях занятий на основе современных требований. Для этого необходимо усовершенствовать государственные образовательные стандарты и стандартизированные типовые и учебные программы. Последовательное усиление текущих усилий в области физического воспитания и широкое вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом¹. Совершенствование системы подготовки кадров в высших образовательных учреждениях в области физической культуры и спорта, уделяя отдельное внимание подготовке ими

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева № УП-5924 от 24 января 2020 года «Меры по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан». Lex.uz.

специалистов по определенному виду спорта. Налаживание пропаганды здорового образа жизни путем создания в высших образовательных учреждениях спортивных клубов.

Диссертационная работа в определённой степени будет способствовать реализации задач, постановленных в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5924 от 24 января 2020 года «Меры по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», Постановление Кабинета Министров РУз. № 65 от 29 января 2019 года «О широкой пропаганде здорового образа жизни и привлечения населения к физической культуре и массового спорта в Узбекистане», а также в других нормативно-правовых документах в области пропаганды популяризации физической культуры и спорта.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики: I. «Пути формирования и реализации инновационных идей в социально-правовом экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В свою очередь в нашей Республике одной из актуальных проблем теории и методики спортивных игр, в частности, гандбола, является разработка и внедрение спортивно-ориентированной технологии при подготовке талантливой молодёжи к занятиям гандболом и дальнейшего совершенствования навыков игры на этапах многолетней подготовки.

В условиях реформирования образования в Узбекистане приоритет отдается формам и методам обучения и воспитания, применение этих методов наиболее результативно способствует формированию у студентов ценностного отношения к физической культуре и созданию условий для их физического развития и самопознания. Образовательный процесс физического воспитания студентов должен строиться на индивидуализации и дифференциации. Это обеспечивает возможность развития талантов студентов в различных формах занятий физкультурой и спортом, которые организованы с учетом их состояния здоровья, мотивации, интересов и потребностей. А также определяет разнообразие содержания и форм физического воспитания в университетах Э.А.Сейтхалилов, Л.Р.Айрапетьянц, Т.Э.Набиев, И.В.Бабичева, А.А.Абдурахманова, В.С.Косимова².

По мнению научных исследователей Ж.А.Акрамова, О.Х.Абдалимова, В.И.Изаака, Т.Э.Набиева, что регулярные занятия спортом и физическими

² Сейтхалилов Э.А., Айрапетьянц Л.Р. К вопросу о четвертом целеполагании учебно-воспитательного процесса // Фан-спортга. - Т., 2006. - № 4. - С. 23-28.; Набиев Т.Э. Исследование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности у студентов // Мат. межд. научно-метод. конф. посвященной 45-летию кафедре физического воспитания Владимирского государственного университета.; Бабичева И.В. Технология оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студентов: Дис. ... канд. пед. наук. - Т., 2011. - 124 с.; Абдурахманова А.А., Косимова В.С. Факторы, влияющие на качество физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // научно- методический журнал «Проблемы науки». - М., 2019. - № 4(40). - С. 83-85.

упражнениями помогают студентам сохранять здоровье и поддерживать тонус, что в свою очередь положительно сказывается на их учебной деятельности и профессиональной карьере. Современные методы организации оздоровительного процесса включают в себя не только занятия физической культурой, но и использование новейших технологий в обучении. Студенты могут получить знания и умения не только в аудитории, но и в интерактивном режиме, используя компьютерные программы и интернет-ресурсы. Такой подход к обучению и оздоровлению студентов позволяет высшим учебным заведениям обеспечивать высокий уровень качества образования и готовить специалистов, которые будут успешно работать в современных условиях³.

Реализация принципа вариативности и разнообразия форм физического воспитания требует отказа от чрезмерной унификации и стандартизации содержания воспитательного процесса, создания альтернативных программ с учетом психологических особенностей и интересов занимающихся, климатических условий, национальных культурно-исторических традиций, материально-технического обеспечения конкретных учебных заведений (И.В. Богданова, Ю.О. Лыкин, В. Власов, М.Н. Рободанов)⁴.

В тоже время известные специалисты разных стран СНГ отмечают, что в практике физического воспитания студентов широкое применения находят внедрение компьютерных технологий, направленных на различные стороны организации, как учебного процесса, так и самостоятельных занятий В.С.Ашанин, В.Ю.Волков, Г.И.Попов⁵.

Внедрение информационных технологий позволило адаптировать и расширить знания учащихся в области физического воспитания. Комплексный подход к исследованиям в этой области ставит вопрос о решении проблем влияющих на желание и возможности заниматься физической культурой и во внеурочное время М.Вон, А.Георгееску, С.Ризеску, С.Варзару⁶.

Анализ научно-педагогической литературы показал, что разработка технологии гандбола для укрепления здоровья и успешного выполнения нормативных требований типовой вузовской программы на основе реализации принципов индивидуального подхода, регулирования нагрузки с применением

³ Акрамов Ж.А., Абдалимов О.Х. Гандбол как эффективное средство повышения физической и боевой подготовки курсантов учебного заведения СНБ // Сб. научных трудов, посвященный 40-летию кафедры футбола и ручного мяча. - Т.: УзГИФК, 2007. - С. 117-119.; Изаак В.И. Набиев Т.Э. Гандбол в вузе // Учебник для преподавателей и студентов неспециализированных вузов. - Т., 2004. - 120 с.; - Владимир, 2009. - С. 191-195.

⁴ Богданова И.В., Лыкин Ю.О., Власов В., Рободанов М.Н. Влияние общефизической подготовки на физическое состояние студентов. Теория и практика физической культуры. – М., - 2020. - № 9. - С. 51-53.

⁵ Ашанин В.С. Состояние и перспективы информации образования в вузах физической культуры // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. трудов. - Харьков, 2000. - № 19. - С. 20-25.; Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры. - М., 2001. - № 5. - С. 56-61.; Попов Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2004. - № 1(2). - С. 22-23.

⁶ Bon M. Computer vision system for tracking handball players during the match / M.Bon // Coaches' Seminar during the 2004 Men's European Championship in Slovenia. 22 of January - 1 of February. - Austria : EHF, Vienna, 2004. - P. 1-8.; Georgescu, A., Rizescu C., Varzaru C. Improving Speed to Handball Players // Revista Romaneascapentru Educatie Multidimensionala. - 2019. - Vol. 11. - № 1. - P.73-87.

монитора сердечного ритма обусловлена потребностями практики физического совершенствование студентов.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ научно-исследовательского учреждения. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме №V/I.19. «Совершенствование научно-методической базы гандбола, тенниса, бадминтона, регби в Узбекистане».

Цель исследования повысить эффективность учебного процесса физического воспитания на базе использования средств гандбола.

Задачи исследования:

определить совершенствование технологической концептуальной модели на основе данных сердечного ритма при выполнении технико-тактических движений в гандболе в физической подготовке;

определить показатели соревновательной деятельности гандболистов (броски мяча в фазе падения в прыжке через блок) для разработки специальных упражнений способствующие улучшению технической подготовленности;

повысить показатели функционального и физического развития студентов на основе определения аэробной и анаэробной зон интенсивности (по частоте сердечных сокращений);

усовершенствовать элементы игры и комбинаций на базе внесения коррективов в микроциклах (использование интерактивной доски и мультимедийной программы).

Объект исследования учебный процесс по физическому совершенствованию студентов 1 и 2 курсов на базе Ташкентского государственного экономического университета с использованием средств гандбола.

Предмет исследования практические и теоретические занятия по физическому воспитанию с применением средств гандбола.

Методы исследования. анализ научной и научно-методической литературы; антропометрия, тестирование, инструментальные методы (монитор сердечного ритма), педагогический эксперимент, математическая статистика.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширена методика применения срочной информации с помощью мультимедийных средств за счет совершенствования технологической концептуальной модели, управляемой путем контроля сердечного ритма при выполнении технико-тактических действий гандбола в системе образования, направленного на обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию студентов;

расширены возможности развития технической подготовленности за счет комбинирования активных видов специальных движений (сочетание нескольких технических действий) в гандболе при выполнении специальных

сложнокоординационных движениях (броски мяча в фазе падения в прыжке через блок), исходя из уровня стабильности игры студентов, занимающихся гандболом;

в практической подготовке студентов по гандболу в процессе физической культуры и спорта расширена возможность улучшения показателей функционального и физического развития за счет определения аэробной и анаэробной зон интенсивности (по частоте сердечных сокращений), направленных на предупреждение перенапряжения и переутомления;

в целях устранения монотонности учебно-тренировочных занятий по гандболу усовершенствована методика освоения больших по объему интенсивности элементов игры и комбинаций за счет изменения направленности нагрузок в микроциклах (использование интерактивной доски и мультимедийной программы перед соревнованиями).

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

определена соревновательная деятельность в ходе матча (средний показатель ЧСС, наиболее высокий пульс) с использованием монитора сердечного ритма технологии фирмы (Polar);

обосновано внедрение экспериментальной технологии для студентов в учебно-тренировочном процессе;

разработаны практические рекомендации по совершенствованию физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости (в среднем улучшено на 8-9%);

усовершенствованная технология технико-тактических действий на практических и учебно-тренировочных занятиях, эффективных которых обосновано в педагогическом эксперименте (улучшение составило 10-15%).

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается тем, что они базируются на научных теориях зарубежных исследователей и мнений специалистов Республики Узбекистан в области теории и методики физического воспитания и научной организации исследования, использованный разносторонний аппарат исследования соответствует задачам, поставленным в работе и достаточная степень достоверности на основе количественного анализа и обработкой полученных результатов с помощью математико-статистического анализа.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость исследования заключается в том, что базисные теоретические положения представлены в практических рекомендациях и учебном пособии и могут использоваться педагогами физической культуры на практических и теоретических занятиях в вузе, а также на лекциях для слушателей факультета повышения квалификации.

Практическая значимость исследования заключается в том, что применение технологии использования гандбола позволило совершенствовать педагогический процесс по физическому воспитанию студентов: определить всестороннюю подготовленность, выявить и корректировать недостатки, вести мониторинг эффективности научно-обоснованных средств и участия в

соревнованиях и оценить в целом образовательный процесс по сохранению и укреплению состояния здоровья студентов.

Внедрение результатов исследования. На основании проведенных экспериментов в условиях высшего образовательного учреждения по использованию средств гандбола в учебном процессе студентов получены:

предложения и рекомендации по совершенствованию технологической концептуальной модели управляемого управления сердечным ритмом при выполнении технико-тактических движений спортивной игры гандбол, направленных на обеспечение образовательного процесса студентов по физическому воспитанию в системе образования рекомендации применены к Федерации гандбола Республики Узбекистан (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 16 марта 2022 года № 03-13/225). В результате это послужило повышению эффективности тактических действий во время соревнований по гандболу на 10-15%.

предложения и рекомендации по комбинированию активных видов (сочетающих несколько технических движений) специальных гандбольных игровых движений при выполнении специальных сложнокоординированных движений (бросок мяча в фазе падения с перепрыгиванием через блок) с учетом уровня устойчивости в игре гандболистов-студентов представлены в Федерацию гандбола Республики Узбекистан (справка Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 16 марта 2022 года № 03-13/225). В результате функциональное состояние улучшилась на 9-10% и двигательная подготовленность студентов улучшилась на 9,4%;

практические рекомендации по определению зон аэробной и анаэробной напряженности (по частоте сердечных сокращений), направленные на предупреждение достаточного напряжения организма и перенапряжения в гандбольных практических занятиях в процессе физкультурно-спортивного образовательного процесса студентов, были применены к обучению 1 и 2 курса студентов высшего учебного заведения Ташкентского Государственного Экономического Университета (справка № 03-13/225 Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 16 марта 2022 года). В результате физическая подготовленность студентов улучшилась на 8-9%;

в целях устранения монотонности гандбольных тренировок для студентов разработана методика освоения больших по объему и интенсивности элементов игры и комбинаций за счет изменения направленности нагрузок в микроциклах (использование интерактивной доски и мультимедийной программы перед соревнованиями). Также включены в содержания учебного пособия «Спортивные игры в системе физического воспитания студентов высших образовательных учреждений» (свидетельство № 500-167, согласно приказа № 500 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 23 ноября 2021 года). В ходе подготовки студенческой молодежи результаты в 26 показателях в тестовых испытаниях по технической подготовке увеличились на 9-10%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были

апробированы на научно-практических конференциях, в том числе на 2 международных и 2 республиканских научных конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликовано в 17 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в научных изданиях (2 республиканских и 2 зарубежных журналах), рекомендованных Президиумом ВАК Республики Узбекистан к публикации основных результатов докторской диссертации.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, 120 страниц текста, 31 рисунков, 17 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Введении обоснована актуальность и востребованность темы диссертации, изложена степень изученности проблемы, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития наук и технологий в республике, отражены данные о научной новизне, надежности результатов, теоретической и практической значимости исследования, о внедрении результатов исследования в практику, публикациях, структуре и объёме работы.

В первой главе диссертации - **«Анализ научной и методической литературы по проблеме использования спортивных игр в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов»** - показал, что популярность спортивных игр обуславливается, прежде всего, экономической доступностью (небольшие средства для приобретения инвентаря и оборудования, простота содержания спортивных площадок), а также высокой эмоциональностью игр и большим зрелищным эффектом.

В исследованиях Губа В.П., Родион А.В., Игнатенко Т.С., Brooks D., Komi P.V. определено, что спортивные игры (мини-футбол, волейбол, баскетбол гандбол) используются отдельно как средство физического воспитания студентов. Использование спортивных технологий в образовательном процессе представляет собой включение собственно соревновательной деятельности, суть которой заключается в учете спортивных интересов студентов, в сравнении их определенных достижений в процессе состязаний и игр. При этом не ставится задача выполнения классификационных нормативных требований. Значительный интерес студенты проявляют к секционным занятиям по избранному виду спорта (39,26%).

В своих исследованиях Абдуазимова Р.Н., Акрамов Ж.А., Мусаев Б.Б., Ашанин В.С., Garcia C.A. в своих трудах доказали, что использование в образовательном процессе студентов новых информационных технологий, активных методов и средств общения и взаимодействия с обучающимися позволяет интенсифицировать и индивидуализировать учебный процесс. Таким средством информационной технологии в образовательном и учебно-тренировочном процессе студентов, являются средства мультимедиа,

анимация (обучение техническим приемам и тактическим действиям с демонстрацией на экране, видеозаписей проведенных матчей).

Изучение научно-педагогической литературы показало, что разработка технологии гандбола для укрепления здоровья и успешного выполнения нормативных требований типовой вузовской программы на основе реализации принципов индивидуального подхода, регулирования нагрузки с применением монитора сердечного ритма обусловлена потребностями практики физического совершенствования студентов.

Во второй главе диссертации - «**Методы и организация исследования**» - раскрыта сущность и необходимость проведения исследования с использованием следующих методов: анализ научной и научно-методической литературы; антропометрия; оценка функции внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы (проба Штанге и Генчи); тестирование; педагогические наблюдения; инструментальный метод (монитор сердечного ритма, интерфейс, компьютер); математическая статистика.

Главная цель занятий физической культурой студентов, это подготовка к профессиональной деятельности, сохранения, а также укрепление здоровья. Каждый студент должен осознать необходимость систематических занятий физической культурой и спортом. В 2018-2021 учебном году в Ташкентском государственном экономическом университете (ТГЭУ) был проведен констатирующий педагогический эксперимент со студентами основных групп 1 и 2 курсов, с целью оценки всесторонней подготовленности по 23 показателям (параметрам физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки в фазах: вдоха, выдоха, паузе; окружности шеи, окружности бицепса, сила правой и левой кистей, окружности живота, становой силе, жизненной емкости легких, индекса массы тела, жировой массе тела, активной массе тела, артериального систолического и диастолического давления; физической подготовленности: бег 100 м, прыжки в длину, кросс 1 000 м, подтягивание на высокой перекладине).

Анализируя полученные данные, было обнаружено, что большинство студентов имеют неудовлетворительную физическую и функциональную подготовленность. Это одна из причин незаинтересованности и нежелание студентов к практическим занятиям по физическому воспитанию. Отсюда важно было повысить мотивацию на основе спортивно-ориентированного физического воспитания. К 23 параметрам были включены и показатели соревновательной деятельности по гандболу: общее количество технико-тактических действий (ТТД), их эффективность; передача мяча, эффективность; броски по воротам, эффективность.

Далее проведена парная корреляция по 26 показателям. Рассматривая взаимозависимости установлено, что между показателями физического развития, уровнем физического состояния тесная связь ($r=0,75-0,98$), особенно в параметрах верхнего плечевого пояса, что говорит о необходимости использования средств гандбола развивающий мышцы плечевого пояса. Определена высокая степень связи между количеством технико-тактических

действий (ТТД) и их эффективностью ($r=0,85$), эффективностью передач мяча и количеством ТТД. Ловля, передачи, броски по воротам, перемещения по площадке, остановки, обманные движения требуют участия в игровой деятельности большой группы различных мышц.

Изложенное послужило основанием для разработки содержания спортивно-ориентированного физического воспитания студентов на базе технологии применения гандбола.

В третьей главе диссертации - **«Проектирование спортивно-организованного воспитания студентов с применением средств гандбола»** - представлены результаты проведенного исследования. Исследования физического развития, функциональной и двигательной подготовленности определило, что наблюдается недостаток жировой массы до 10%. В среднем у 60% студентов выявлено, что артериальное давление несколько повышено: уровень физического состояния у 52% студентов низкий; в показателях силы правой и левой кистей очень слабые данные в среднем $44\pm 4,2$, $42\pm 4,1$ кг и такой результат у 47,5% испытуемых. Высокий ранг влияния имеют следующие показатели: артериальное давление ($R=30$); прыжки в длину ($R=26$); окружность шеи ($R=25$); длина тела ($R=25$); окружность бицепса ($R=22$). Изложенное говорит о необходимости поиска эффективных средств улучшения общей физической подготовленности студентов.

Анализ статистических характеристик показал, что наибольшую значимость имеют данные: артериальное систолическое давление $R=30$; прыжки в длину $R=26$; окружность шеи $R=25$; длина тела $R=23$; УФС $R=22$; АМТ $R=21$; сила правой кисти $R=21$; окружность бицепса $R=22$.

Определена тесная зависимость между показателями физического развития: массой тела - индексом массы тела ($r=0,80$); окружностью бицепса - окружностью грудной клетки ($r=0,98$); окружностью шеи, бицепса и ОГК ($r=0,75$). При проектировании программы физического совершенствования студентов необходимо использовать упражнения, направленные на развитие верхнего плечевого пояса. Определена отрицательная связь ($r=-0,77$) между УФС и артериальным систолическим давлением, необходимо использовать физические упражнения, развивающие выносливость как средство улучшения работы ЧСС, между данными соревновательной деятельности игры в гандбол определена высокая степень взаимосвязи ($r=0,88$). В игре и практических занятиях увеличить количество выполнения ТТД.

На основании особенностей взаимозависимостей (20) показателей всесторонней подготовленности студентов выявлены надежные тесты, имеющие высокие коэффициенты корреляции ($r=0,77-0,99$); длина тела, масса тела, индекс массы тела, ОГК, окружность бицепса и шеи, эффективность и количество передач мяча, эффективность и количество ТТД.

Для внедрения средств гандбола в образовательный процесс по физическому образованию студентов разработан план график практического материала. Первый семестр и 2 семестр точно такой же, то-есть вдвоенный годичный цикл. Каждый цикл состоит из подготовительного

периода, разделенного на общеподготовительный этап (8 недель), специально-подготовительный этап (6 недель), соревновательный период (одна неделя) и переходный период (3 недели). Всего на преподавание отводится 72 часа, 18 в семестре 1 и 18 в семестре 2 (см. табл. 1).

В общеподготовительном этапе приоритет отдается ОФП. Прежде всего, потому что у студентов недостаточная двигательная подготовленность, которая определена в процессе исследования и в свою очередь необходима всестороннее развитие организма, обеспечивающее его высокую работоспособность. В то же время ОФП делает студентов более сильными и подтянутыми, физически подготовленными к высоким тренировочным нагрузкам и позволяет эффективно проводить специальную подготовку ОФП создает основу для специальной физической подготовки.

ОФП создает фундамент для специальной физической подготовки. Программа ОФП (8 недель) ставит перед студентом решение следующих задач: повышение способности проявлять силу: развитие мышц, общая выносливость, повышение гибкости мышц и подвижности суставов, повышение силы воли и утомляемости, а также способности к расслаблению.

Программа специально-подготовительного периода (6 недель) ставит задачи: повышение специальной силовой выносливости: воспитание воли к проявлению максимальных усилий: концентрация внимания и усилия: сосредоточенность и старание, развитие способности демонстрировать взрывную силу, развитие смелости и решительности.

Программа по обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий решает задачи по ловле мяча, передачи мяча, броскам по воротам, борьбе за мяч.

Обучение и совершенствование в групповых тактических действиях решает задачи по взаимодействиям игроков пары и трех игроков в начале, продолжения и завершение атакующих действий. Действия игроков в защите, вбрасывания, свободные броски. Обучение и совершенствование командных действий: как защита по системе 6-0, 5-1, так и нападение по системе 5 в линию, 4 защитника и 1 нападающий. В основном они совершенствуются в учебных и товарищеских играх, в которых также обучаются поведению при проведении товарищеских и официальных играх.

Систематический контроль за динамикой изменений всесторонней подготовленности студентов необходим для определения оптимальных нагрузок, выбора наиболее рациональных упражнений и своевременного внесения действенных коррективов в практические занятия.

О правильности организации и планировании образовательного процесса по физическому воспитанию в известной степени можно судить по результатам соревнований по гандболу. Однако в случае ухудшения иногда бывает сложно установить истинные причины неудач. Значительную помощь, как педагогу, так и студенту в этом случае могут оказать контролируемые упражнения, характеризующие степень развития других двигательных качеств студента, а также мероприятия соревнований.

Таблица 1

**План-график теоретического и практического материалов по гандболу для студентов в учебном процессе
для студентов (I-II семестров)**

№	Теоретический и практический материалы	Итого часов за семестр	Период																	
			Подготовительный этап						сравнительно - подготовительный этап						переходный этап					
			Порядковый номер практического занятия																	
			сентябрь-октябрь, февраль-март						ноябрь-декабрь, апрель-май						январь, июнь					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
			2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
1	Теоретические сведения	2.35	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	20,0	20,0	10,0
2	Общеразвивающие упражнения	4.10	15,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	10,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0				25,0
3	Специальные упражнения	5.45	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	15,0	25,0										35,0
4	Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий	3.40							30,0	30,0	30,0	30,0	20,0	30,0					20,0	20,0
5	Обучение и совершенствование групповых тактических действий	2.00							20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0						
6	Обучение и совершенствование командных тактических действий	2.40							20,0	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0			30,0			
7	Стретчинг	2.30	10,0	10,0	15,0	15,0	15,0	15,0	5,0	10,0	10,0	10,0	15,0	10,0			5,0			
8	Учебные, товарищеские игры	1.10							20,0		20,0						30,0			
9	Официальные соревнования	5.00													3,0	2,0				
10	Самостоятельные занятия	4.00	20,0	20,0	20,0	30,0	20,0	30,0		20,0	20,0	20,0	15,0	20,0			30,0	60,0	60,0	50,0
11	Тестирование	2.30	20,0	20,0			10,0		15,0	15,0						10,0	20,0	20,0	20,0	
	ВСЕГО:		3А 1-2 СЕМЕСТР - 72 ЧАСОВ																	

Программа ОФП (8 недель) ставит перед студентом решение следующих задач: повышение способности проявлять силу: развитие мышц, общая выносливость, повышение гибкости мышц и подвижности суставов, повышение силы воли и утомляемости, а также способности к расслаблению.

Программа специально-подготовительного периода (6 недель) ставит задачи: повышение специальной силовой выносливости: воспитание воли к проявлению максимальных усилий: концентрация внимания и усилия: сосредоточенность и старание, развитие способности демонстрировать взрывную силу, развитие смелости и решительности.

Программа по обучению и совершенствованию индивидуальных тактических действий решает задачи по ловле мяча, передачи мяча, броскам по воротам, борьбе за мяч.

Обучение и совершенствование в групповых тактических действиях решает задачи по взаимодействиям игроков пары и трех игроков в начале, продолжения и завершение атакующих действий. Действия игроков в защите, вбрасывания, свободные броски. Обучение и совершенствование командных действий: как защита по системе 6-0, 5-1, так и нападение по системе 5 в линию, 4 защитника и 1 нападающий. В основном они совершенствуются в учебных и товарищеских играх, в которых также обучаются поведению при проведении товарищеских и официальных играх.

Систематический контроль за динамикой изменений всесторонней подготовленности студентов необходим для определения оптимальных нагрузок, выбора наиболее рациональных упражнений и своевременного внесения действенных коррективов в практические занятия.

О правильности организации и планировании образовательного процесса по физическому воспитанию в известной степени можно судить по результатам соревнований по гандболу. Однако в случае ухудшения иногда бывает сложно установить истинные причины неудач. Значительную помощь, как педагогу, так и студенту в этом случае могут оказать контролируемые упражнения, характеризующие степень развития других двигательных качеств студента, а также мероприятия соревнований по гандболу.

Кроме контролируемых упражнений, проводятся измерения физического развития и функции дыхательной системы с помощью специального оборудования, такого как динамометры для запястий и ног, влажные спирометры. Все полученные данные можно сравнить и проанализировать, чтобы получить более подробную картину общей физической подготовки студента.

Важно отметить, что Мин Вузом РУз дано указание о использовании рейтинговой системы оценки знаний.

Рейтинговой системой управления качеством знаний студентов понимается: совокупность взаимосвязанных правил, норм, устанавливающих единый подход к оценке хода и результатов обучения студентов (см. табл. 2).

Таблица 2

Рейтинговый контроль оценки нормативов студентов

№	Нормативы	Оценки			
		5	4	3	2
		1-модуль (Подготовительный этап)			
1.	Прыжки в длину, см	245	240	230	225
2.	Подтягивание, к-во	15	14	13	12
3.	Бег 100 м, с.	12,8	13,0	13,2	13,4
4.	Бег 1000 м, мин/с.	3.45,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0
2-модуль (Соревновательный этап)					
5.	Броски по воротам, к-во	15	12	9	6
6.	Технико-тактические действия, к-во	38	32	28	22
Итоговый контроль (Переходный этап)					
7.	Индекс массы тела, кг/м ²	24	23	22	21
8.	Жизненная емкость легких, л	5	4	3	2
9.	Жировая масса тела, %	13	12	10	8
10.	ЧСС в покое, уд/мин	62	65	68	70
11.	Уровень физического состояния	0,377	0,376	0,375	0,374
Самостоятельная работа					
12.	Сила левой кисти, кг	47	45	43	40
13.	Сила правой кисти, кг	54	52	50	48
14.	Становая тяга, кг	158	147	135	120

В конце 8-й недели этапа общей подготовки проводится тестирование текущих данных. на 100 м, кросс на 1000 м, подтягивание на перекладине и прыжкам в длину с места. По окончании специально - подготовительного этапа проводится тестирования по данным технико-тактических действий, броскам по воротам. По окончании переходного этапа оценивается уровень физического развития и УФС. Самостоятельная работа оценивалась по данным силовых качеств.

Использование информационных технологий может качественно изменить содержание, методы и формы организации обучения и, при определенных условиях, способствовать поддержанию и развитию личностных качеств учащихся. Практика показывает, что использование компьютера имеет немало преимуществ перед традиционными методами обучения. При использовании информационных технологий на занятиях студент вовлекается в учебный процесс в качестве активного участника. Это особенно важно при сравнении с традиционными формами обучения, при которых он пассивен. Компьютерные программы позволяют осуществить индивидуализацию обучения, дают возможность организовать самостоятельные действия студентов.

Каждый студент имеет возможность работать в своем темпе, не завися от более слабых или наоборот сильных однокурсников. Компьютер способствует формированию у него рефлексии своей деятельности,

позволяет наглядно представить результат своих действий. Опыт работы показывает, что у студентов, активно работающих с компьютером, формируется более высокий уровень самообразовательных навыков, умений ориентироваться в бурном потоке информации, умение выделять главное, обобщать, делать выводы. Поэтому очень важна роль преподавателя в раскрытии возможностей современных информационных технологий в процессе как естественных, так и гуманитарных дисциплин.

В спортивной практике разработаны мультимедийные программы по оздоровительной аэробике и атлетической гимнастике. Современный гандбол требует высокого уровня владения техническими приемами, такими как удары по воротам, обводка соперников и передача мяча, необходим тренировочный процесс, основанный на возможности детального анализа индивидуальных приемов игроков на всех этапах тренировки необходим. Для этого уже недостаточно просто визуального анализа техники каждого игрока в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения. Поэтому необходимо широко использовать информационные технологии на всех этапах подготовки, особенно при совершенствовании техники и тактики, что и было целью настоящего исследования.

На основании полученных ранее данных была разработана методика совершенствования технических приемов и тактических действий в гандболе с применением современных информационных технологий. Был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 1 и 2 курсов ТГЭУ.

На практических занятиях применялись мультимедийные презентации, показанные на слайдах, где демонстрировались выполнение технических приемов и тактических действий, с пояснением преподавателя.

Компьютерная программа практических занятий средствами гандбола - осуществлялось объяснение техники броска и показ сделанных самостоятельно с помощью видеосъемки и компьютерной обработки материалов наглядных пособий, а также - видеозапись техники выполнения бросков гандболистами-профессионалами (разработанные в Калифорнийском Университете). Просмотр видеозаписи производился 1 раз в месяц. Наглядные пособия выдавались каждому студенту для детального изучения дома на неограниченный срок. При подготовке наглядного пособия приглашались спортсмены высших разрядов (не ниже первого), отбирались наиболее удачные материалы.

Обучение броскам в положении стоя следует начинать с обучения разгону мяча хлестким ударом сверху. Исходное положение - стоя на правой ноге, левая нога впереди, правая рука с мячом поднята вверх, туловище слегка повернуто. Подбросьте мяч, удерживая левую ногу на полу. Важно, чтобы мяч оставался в исходном положении до тех пор, пока левая нога не коснется пола. При движении вперед мышцы туловища и передней части руки растягиваются,

создавая благоприятные условия для броска. Следующим шагом будет полное выполнение трехшажного броска.

Чаще всего используется разбег с перекрестным шагом. Студент делает первый шаг неравными ногами без какой-либо подготовки к броску. Затем вы отводите руки назад для замаха, поворачиваетесь боком в направлении разбега и делаете второй скрестный шаг с наклоном ног в ту же сторону. Бросок выполняется путем постановки ног на неравные интервалы. Скрестный шаг можно также выполнить с небольшим прыжком и быстрым третьим шагом, стараясь поставить обе ноги в устойчивое положение.

Дальнейшие исследования предполагают развитие научно-методического направления использования информационных технологий в учебно-тренировочном процессе при использовании средств гандбола (см. рис.1).

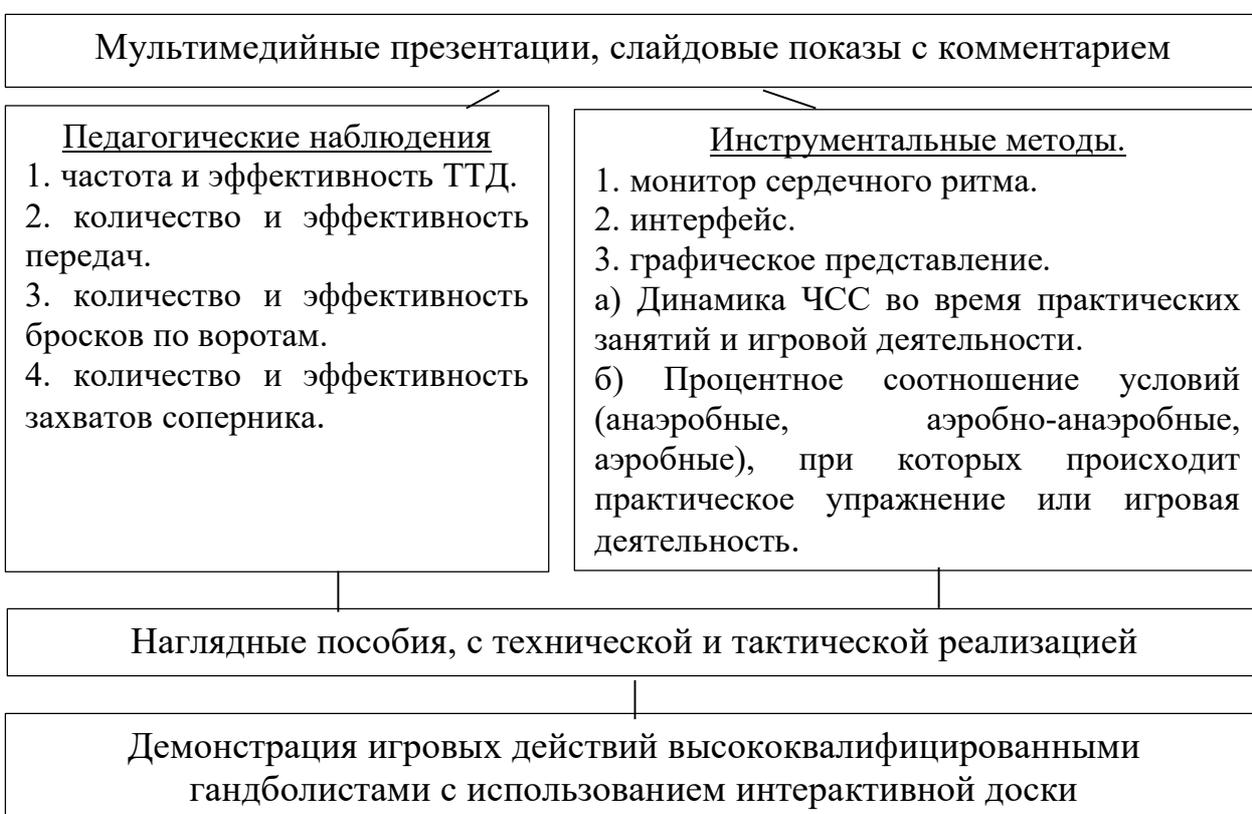


Рис. 1. Концептуальная модель компьютерной программы, обеспечивающая учебный процесс с использованием средств гандбола

Приводится схема мультимедийной технологии обеспечения образовательного процесса по физическому воспитанию студентов технологии применения гандбола.

Слайдовая структура с комментарием педагога:

- Педагогические наблюдения;
- ЧСС, регистрируемая пульсометрами во время соревнований и занятий по физической культуре;
- Наглядные пособия с техническими и тактическими действиями;

- Видеозаписи игры высококвалифицированных гандболистов.

Формальный подход к определению средств мультимедиа, используемых в системе образования, говорит о том, что ими могут являться практически любые средства, способные привнести в обучение и другие виды образовательной деятельности информацию разных видов. В таком случае под понятие средства мультимедиа могут попасть ставшие традиционными устаревающие аналоговые средства обучения, а также компьютеры и их соответствующее периферийное оборудование. Гораздо больший интерес могут представлять специализированные мультимедийные средства, основное предназначение, которых заключается в повышении эффективности обучения. К числу таких современных средств, в первую очередь, необходимо отнести интерактивные мультимедиа доски.

Возможности интерактивной доски позволяют использовать её на занятиях физической культуры и спорта для решения образовательных задач. Например, интерактивную доску можно применять в процессе обучения техническим действиям в гандболе.

В четвертой главе диссертации - **«Экспериментальное обоснование и внедрение гандбола в учебный процесс по физическому воспитанию студентов»** - разработана структура технологии применения гандбола в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов.

В настоящее время в спортивной практике и оздоровительной физической культуре широкое применение получила информационная система: монитор сердечного ритма - интерфейс - компьютер. С её помощью регистрировалась ЧСС в процессе проведения практических занятий с использованием средств гандбола.

В среднем занятие проходило в оптимальной зоне 160 уд/мин для юношей в возрасте 20 лет. Наименьший показатель пульса на 5 минуте при выполнении медленного бега 110 уд/мин. Наибольший показатель на 40 минуте при выполнении передач мяча в движении (см. рис. 2).

Приведено процентное соотношение времени выполнения средств гандбола. Наибольшее количество времени 39 минут 24 секунды заняли упражнения, выполненные на пульсе (160-180 уд/мин) в анаэробно-аэробных условиях и в течении 20 минут 36 секунд выполнялись заданные упражнения, направленные на ознакомление с индивидуальными тактическими действиями гандболиста на пульсе до 160 уд/мин в аэробных условиях (см. рис.3).

Отражает общее процентное соотношение выполнения упражнений студентом направленные на обучение и совершенствование тактических действий в анаэробно-аэробных (55,4%) и в аэробных условиях (44,6%) (рис.4).

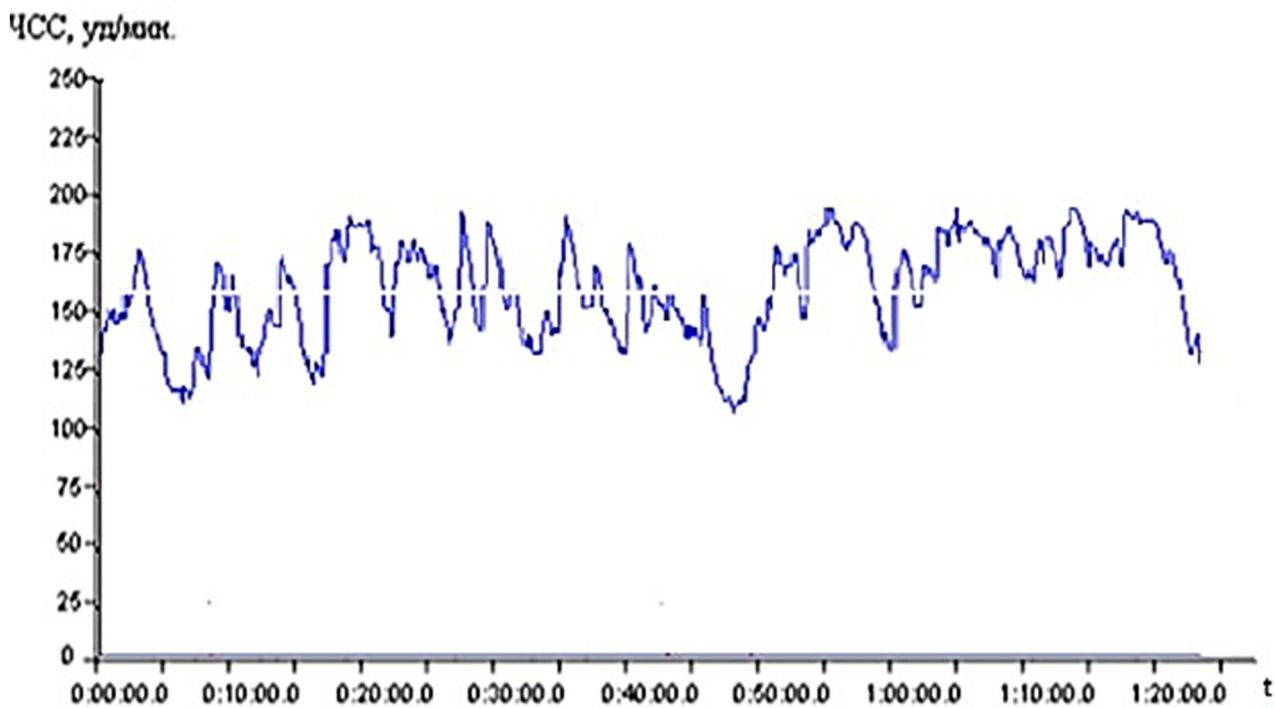


Рис. 2. Динамика ЧСС при проведении практического занятия с использованием средств гандбола

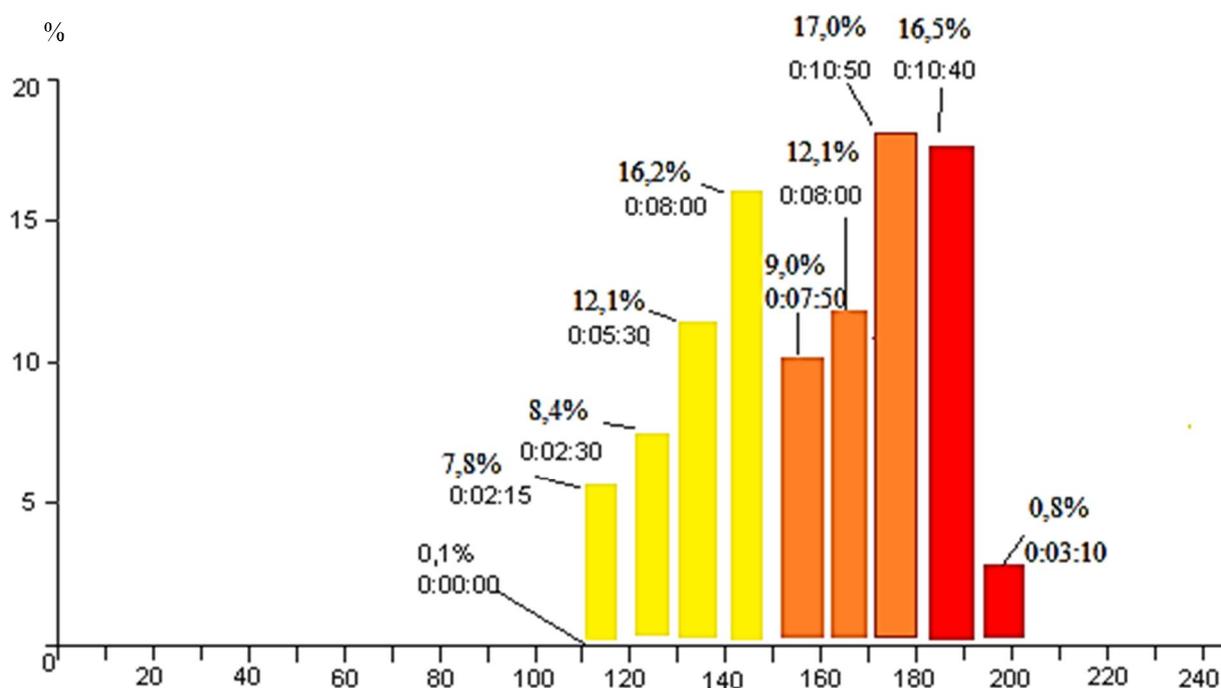


Рис. 3. Соотношение времени выполнения упражнений на практическом занятии в процентном и временном выражении

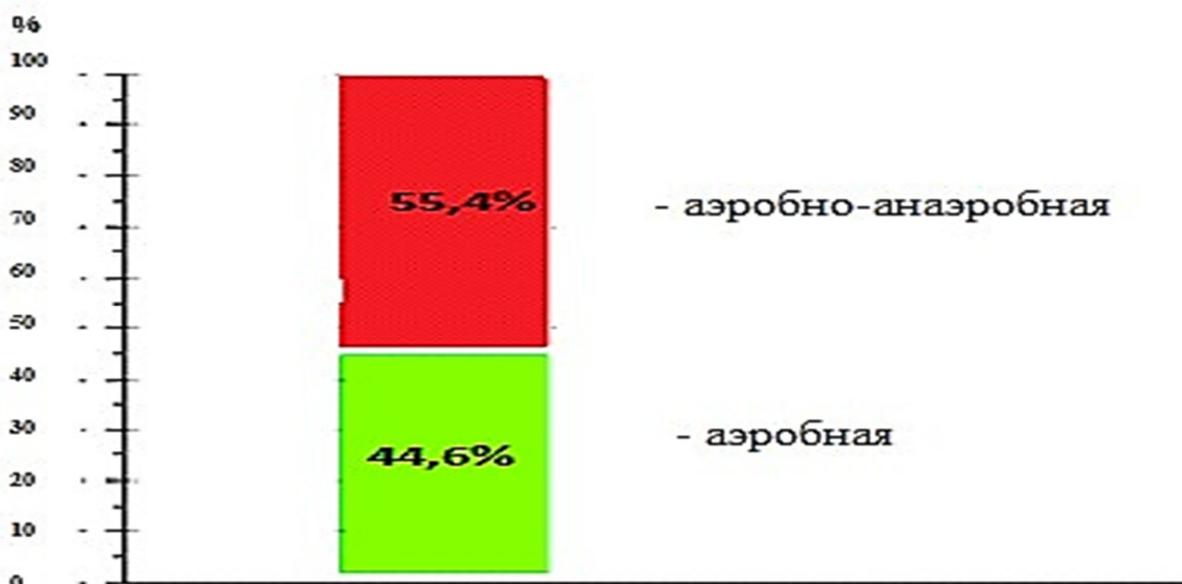


Рис. 4. Процентное соотношение выполнения физических упражнений в соответствии с зонами интенсивности

Важно отметить, что такое соотношение интенсивности использования средств гандбола диктуется, прежде всего, рекомендациями по оптимальной зоне (150-177 уд/мин) и не очень высокой физической подготовленностью студентов, так как её превышение приводит к значительному утомлению и эффективность выполнения ТТД значительно снижается.

Сравнительный анализ данных физического развития позволил выявить достоверное увеличение фактических измерений на протяжении годового периода обучения в вузе (длина тела $t=2,1$, $p<0,05$; ОГК $t=2,05$, $p<0,05$; окружность бицепса $t=2,02$, $p<0,05$; ЖМТ $t=2,02$, $p<0,05$; АМТ $t=2,10$, $p<0,05$). Свидетельством эффективности воздействия средств гандбола на физическое состояние студентов явилось улучшение ЧСС в покое ($t=2,02$, $p<0,05$).

В результате исследования были установлены изменения в показателях, характеризующих проявление физических качеств у студентов (табл.3):

- увеличились силовые показатели силы левой и правой кистей на 10%;
- улучшились показатели, характеризующие проявление выносливости на 9,4%;
- скоростно-силовые возможности повысились в беге на 100м - 9,4%, прыжках в длину - 10,4%.

В выполнении технико-тактических действий студентами в процессе игры в гандбол произошли позитивно достоверные улучшения в:

- количестве передач мяча - 10,6%;
- эффективности передач мяча - 10,2%;
- количестве технико-тактических действий - 11,8%;
- количестве бросков по воротам - 15%;
- эффективности бросков по воротам - 10,3%.

Таблица 3

Динамика показателей морфофункционального развития, уровня физического состояния, двигательной подготовленности и технико-тактических действий контрольной и экспериментальной групп до и по окончании эксперимента (n=40)

№	Показатели	Группы											
		контрольная					экспериментальная						
		до эксперимента		по окончании эксперимента		достоверность	до эксперимента		по окончании эксперимента		достоверность		
X	σ	X	σ	t	P	X	σ	X	σ	t	P	t	P
1.	Длина тела, см	179,2	10,1	179,4	10,2	1,97	>0,05	176	6,2	177	6,3	2,12	<0,05
2.	Масса тела, кг	73,4	13,6	74,4	13,1	1,74	>0,05	72,6	8,7	73,4	9,1	1,80	>0,05
3.	Окружность грудной клетки, см	80,4	7,9	82,6	9,0	1,91	>0,05	75,7	4,7	79,5	6,5	2,05	<0,05
	в фазе вдоха, см	101,0	9,3	101,1	9,3	1,77	>0,05	93	9,0	99	11,8	1,85	>0,05
	в фазе выдоха, см	94,3	9,4	96,8	10,6	2,13	<0,05	88,7	9,3	93,4	11,5	2,08	<0,05
4.	Окружность шеи, см	38,1	3,2	38,8	3,6	2,09	<0,05	35,5	3,9	36,6	4,5	1,99	>0,05
5.	Окружность бицепса, см	32,6	4,5	33,5	4,9	1,99	>0,05	31,9	3,8	33,7	4,7	2,02	<0,05
6.	Сила правой кисти, кг	42	3,2	42,5	3,6	1,95	>0,05	46	3,5	49	4,2	1,92	>0,05
7.	Сила левой кисти, кг	40	4,2	41	4,5	1,91	>0,05	44	3,6	47	4,3	2,02	<0,05
8.	Окружность живота, см	76,1	6,9	77,3	7,3	1,20	>0,05	70,2	4,3	71,9	4,6	1,70	>0,05
9.	Становая тяга, кг	132,8	26,4	136,7	28,4	1,97	>0,05	126,3	21,0	133,3	24,7	1,94	>0,05
10.	ЖЕЛ, л	3,5	1,3	3,6	1,4	2,53	<0,05	3,8	0,7	4,1	0,8	1,97	>0,05
11.	ИМТ, кг/м ²	22,9	4,4	23,2	4,5	2,07	<0,05	23,4	2,2	23,6	2,3	1,96	>0,05
12.	ЖМТ, %	10,2	4,4	7,5	5,0	4,18	<0,01	9,5	3,5	5,0	5,7	2,02	<0,05
13.	АМТ, кг	48,0	5,2	48,2	5,3	1,72	>0,05	46,1	3,5	46,5	3,7	2,10	<0,05
14.	ЧСС, уд.мин.	74,3	6,0	72,4	7,0	1,95	>0,05	73,1	4,3	69,2	6,3	2,02	<0,05
15.	Артериальное давление: систолическое, мм.рт.ст.	117,0	9,7	118,3	10,3	2,39	<0,01	118,0	5,2	120,0	6,3	1,85	>0,05
	диастолическое, мм.рт.ст.	71,3	7,0	74,5	8,7	1,96	>0,05	71,5	5,4	76,5	6,2	2,36	<0,01
16.	УФС	0,368	0,03	0,370	0,05	0,89	>0,05	0,374	0,02	0,375	0,03	0,44	>0,05
17.	Передачи мяча: количество	9	3,6	10	4,1	1,80	>0,01	15	6,6	16	6,9	2,33	<0,01
18.	Эффективность %	30	0,10	45	0,01	1,84	>0,01	50	0,19	60	0,01	2,44	<0,01
19.	Броски по воротам: количество	2	3,8	3	4,1	1,70	>0,05	6	5,9	9	6,3	2,07	<0,05
20.	Эффективность %	18	0,12	20	0,01	1,88	>0,01	30	0,19	40	0,01	2,41	<0,01
21.	Технико-тактические действия, количество	16	6,9	19	8,00	1,88	>0,01	22	10,9	26	11,5	2,98	<0,01
22.	Эффективность %	22	0,10	25	0,01	1,89	>0,01	30	0,19	40	0,01	2,41	<0,01
23.	Бег 100 м, сек.	13,7	0,59	13,6	0,73	1,96	>0,05	13,4	0,3	12,9	0,6	2,04	<0,05
24.	Прыжок в длину, см	2,40	0,12	2,42	0,15	1,36	>0,05	2,50	0,1	2,60	0,2	2,04	<0,05
25.	Кросс 1000 м, мин, сек	4,20,0	0,56	4,10,0	0,60	1,42	>0,05	4,10,0	0,4	3,50,0	0,5	2,99	<0,01
26.	Подтягивание на высокой перекладине, к-во	10	4,0	12	4,1	1,84	>0,01	13	2,48	15	3,1	2,99	<0,01

В контрольной группе позитивные изменения достоверно произошли в показателях ЖЕЛ ($t=p<0,01$); ИМТ ($t=2,07$, $p<0,05$); ЖМТ ($t=4,18$, $p<0,001$); в беге на 100 м ($t=2,09$, $p<0,05$).

В результате исследований установлено, что у студентов за учебный год в экспериментальной группе, занимающейся средствами гандбола выявлены существенные различия по ряду показателей, отражающих физическое развитие, двигательную и технико-тактическую подготовленность.

ВЫВОДЫ

1. С использованием средств информационных технологий монитора сердечного ритма (регистрирующий ЧСС в ходе соревновательной, практической деятельности студента), интерфейса, компьютера, установлено, что практические занятия с использованием средств гандбола в среднем проходят на пульсе 155 уд/мин и в процессе выполнения технико-тактических упражнений в беге, бросках по воротам, передачах мяча, в борьбе за мяч в основном осуществляется на пульсе - 150-190 уд/мин. То - есть игровая, тренировочная деятельность студента проходит в оптимальной зоне для юношей 20 лет на пульсе 150-177 уд/мин, носящий развивающий характер.

2. Одним из направлений педагогического исследования и для конструирования программы физического совершенствования студентов был проведен корреляционный анализ 26 показателей. Рассматривая, взаимосвязи определено, что между данными физического развития выявлена тесная степень взаимозависимости (масса тела - индекс массы тела, $r=0,80$; окружность бицепса - ОГК, $r=0,98$; окружность шеи - ОГК, $r=0,75$). И отрицательная взаимосвязь между УФС и артериальным давлением систолическим ($r=-0,77$) и тесная связь между длиной тела и подтягиванием ($r=0,99$). Выявленные зависимости позволяют сделать вывод о необходимости использования физических упражнений, направленные на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Такими средствами могут быть средства спортивной игры - гандбол. Определена высокая степень связи между количеством ТТД и эффективностью их ($r=0,85$) и эффективностью передач мяча, и количеством ТТД ($r=0,88$). Так как ловля, передачи, броски по воротам, перемещения по площадке требуют участие в игровой деятельности большой группы различных мышц.

3. Установлено, что технология использования гандбола в учебном процессе студентов показала высокую эффективность, которая выразилась в достоверном преимуществе уровня двигательной подготовленности, и улучшении данных физического развития (силе правой и левой кистей на 10%, выносливости - 9,4%, скоростно-силовых качеств - 9,4%. В контрольной группе улучшились данные при ЖЕЛ, ИМТ, ЖМТ, беге на 100 м.

4. На основании исследования всесторонней подготовленности студентов с применением 26 показателей определено, что по отдельным

данным физического развития у студентов слабые показатели: в среднем в силе правой кисти 42 кг; левой кисти 40 кг; жировой массе тела 10%; несколько повышено артериальное давление 118/71 мм.рт.ст.; низкий уровень физического состояния 0,370. Слабые в среднем и данные двигательной подготовленности: прыжки в длину с места 200 м и время бега на 100 м 14,0 сек. Можно констатировать, что это результат применения традиционной системы обучения.

5. Выявлено, что компьютерные технологии позволяют значительно повысить эффективность выполнения технических приемов и тактических действий в процессе анализа соревновательной деятельности по гандболу: достоверно увеличилось количество передач мяча на 10,6%, эффективность их выполнения (10,2%), количество бросков по воротам (15%) и эффективность бросков по воротам (10,3%).

6. Возможность эффективного использования компьютерных технологий в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов с использованием средств гандбола объясняется следующими факторами:

- студенты получают доступ к наиболее актуальной информации (включая новейшие учебники, учебные пособия, рекомендации и дополнительные материалы к проведению практического занятия);

- студенты учатся принимать решения на основе анализа данных (физического развития, двигательной подготовленности, выполнения ТТД), в зависимости от условий (занятия, соревнования), у них формируется адекватная самооценка;

Позитивные улучшения показателей экспериментальной группы констатируют факт о положительном влиянии использования средств гандбола в учебном процессе студентов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов рекомендуется технология использования спортивной игры гандбол. Отличительной особенностью данной игры являются естественные движения - бег, прыжки, передачи мяча, броски по воротам и развивающие у студентов быстроту, силу, выносливость и ловкость. Построенный на активной спортивной борьбе, гандбол воспитывает игроков принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных условиях, правильно взаимодействовать с партнерами и командой в целом, влияет на развитие занимающихся коллективизма, смелости, активности и воли к победе.

2. В учебном процессе по физическому воспитанию студентов технологии использования гандбола рекомендуется её разделить на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовительный период состоит из общеподготовительного и специального этапов. Решаются

вопросы обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий. В соревновательном периоде в течении одной недели экспериментальная группа участвует в соревнованиях и в первенстве города по гандболу среди вузов города. В этот период уделяется внимание на методы установки на игру, разборы матчей на основе педагогических наблюдений. В переходный период студенты сдают сессию (итоговый контроль) и занимаются по программе, составленной педагогом.

3. Участие в товарищеских и официальных играх развивают такие качества студента как физическую, техническую, тактическую и морально-волевою подготовленность, напряженная борьба соревнований требует от студента предельного физического и волевого напряжения. Участие в соревнованиях даёт хороший стимул для регулярного посещения и проведения практических и самостоятельных занятий.

4. В плане педагогического контроля по физическому воспитанию студентов необходимо использовать надежные, валидные тесты, определенные в ходе педагогического эксперимента: ИМТ, ЖМТ, ЖЕЛ, силу правой и левой кистей, тяговую силу, ЧСС в покое, бег 1000 м, подтягивание, прыжки в длину с места, количество технико-тактических действий и количество бросков по воротам.

5. Качество образовательного процесса по физическому воспитанию студентов технологии использования гандбола зависит от применения информационных технологий монитора сердечного ритма, интерфейса, компьютера фиксирующий ЧСС в процессе проведения практических занятий и способствующий её удержанию в оптимальной зоне для юношей 20 лет на пульсе от 150-177 уд/мин.

6. Компьютерные технологии и средства мультимедиа как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль учебной деятельности, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующие творческие возможности.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY OF
PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

RAZUVAEVA IRINA YURIEVNA

**IMPROVEMENT OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION BY MEANS
OF HANDBALL**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sport training

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik - 2023

The dissertation there of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under No. B2021.2.PhD/Ped2636

The dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English) and is has put into the web-site of the Scintific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet information Educational Portal (www.Ziyonet.uz).

Scientific advisers: **Erdonov Orif Latipovich**
doctor of pedagogy sciences (DSc), docent

Official opponents: **Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**
doctor of biological sciences, professor
Ismagilov Damir Kanganovich
doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD), docent

Leading organization: **Namangan State University**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc03/30.12.2019.Ped.28.01 at "___" o'clock, on "___" _____ in 2023 at0 the Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: Tashkent region, Chirchik city, Sportchillar Street, 19. Tel.: (0-370) 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, The Uzbek State University of Physical Educational and Sports, Building B, the 2nd floor, hall of meeting.

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Educational and Sports (registered under the number). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchillar Street, 19.

The abstract of the dissertation was distributed in 2023 on "___" _____
(Register protocol No. ___ dated on "___" _____ 2023)

M.R. Boltabaev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding, scientific degree, doctor of
economical science, professor

I.I. Karimov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degree doctor of
philosophy on pedagogical science (PhD),
docent

F.A. Kerimov
Chairman of the academic seminar under
the scientific council awarding of scientific
degree, doctor of pedagogical science,
professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to increase the efficiency of the educational process in physical education based on the use of handball tools.

The object of the research is the educational and pedagogical process for the physical improvement of 1st and 2nd year students on the basis of the Tashkent State Economic University using handball.

The subject of the research is practical and theoretical classes in physical education with the use of handball.

The scientific novelty of the research is as follows:

the method of applying urgent information with the help of multimedia tools has been expanded by improving the technological conceptual model, controlled by controlling the heart rate when performing technical and tactical actions of handball in the education system, aimed at ensuring the educational process in the physical education of students;

the possibilities for developing technical readiness were expanded by combining active types of special movements (a combination of several technical actions) in handball when performing special complex coordination movements (ball throws in the fall phase in a jump over a block), based on the level of stability of the game of students involved in handball;

in the practical training of students in handball in the process of physical culture and sports, the possibility of improving the indicators of functional and physical development has been expanded by determining the aerobic and anaerobic intensity zones (by heart rate), aimed at preventing overstrain and overwork;

in order to eliminate the monotony of handball training sessions, the methodology for mastering large intensity elements of the game and combinations has been improved by changing the direction of loads in microcycles (using an interactive whiteboard and a multimedia program before competitions).

Implementation of the research results. Based on the experiments conducted in the conditions of a higher educational institution on the use of handball in the educational process of students, the following results were obtained:

suggestions and recommendations for improving the technological conceptual model of controlled heart rate control when performing technical and tactical movements of the handball sports game aimed at ensuring the educational process of students in physical education in the education system, the recommendations were applied to the Handball Federation of the Republic of Uzbekistan (reference of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated March 16, 2022 No. 03-13/225). As a result, it served to increase the effectiveness of tactical actions during handball competitions by 10-15%.

proposals and recommendations on combining active types (combining several technical movements) of special handball game movements when performing special complex coordinated movements (throwing the ball in the fall phase with jumping over the block), taking into account the level of stability in the game of student handball players, have been submitted to the Handball Federation of the Republic of

Uzbekistan (reference of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan dated March 16, 2022 No. 03-13/225). As a result, the functional state improved by 9-10% and the motor readiness of students improved by 9.4%;

practical recommendations on the definition of zones of aerobic and anaerobic tension (by heart rate), aimed at preventing sufficient body tension and overstrain in handball practical classes during the physical culture and sports educational process of students, were applied to the training of students of a higher educational institution (TSEU) (reference No. 03-13/225 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan from March 16, 2022). As a result, the physical fitness of students improved by 8-9%;

in order to eliminate the monotony of handball training for students, a methodology has been developed for mastering large-volume and intensity elements of the game and combinations by changing the directional loads in microcycles (using an interactive whiteboard and a multimedia program before competitions). Also included in the contents of the textbook "Sports games in the system of physical education of students of higher educational institutions" (certificate No. 500-167, according to order No. 500 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated November 23, 2021). During the training of students, the results in 26 indicators in the technical training tests increased by 9-10%.

Publication of research results. A total of 17 scientific and methodological works have been published on the topic of the dissertation, including 1 study guide, 4 Articles (2 in the Republic and 2 in international journals) have been published in scientific publications recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations by the OAK of the Republic of Uzbekistan.

The structure and volume of dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 120 pages of text, 31 figures, 17 tables, conclusion, practical recommendations, a list of references and applications.

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

I bo'lim [I часть; I part]

1. Razuvaeva I.Yu. Efficiency of the use of multimedia tools in the learning process for the physical education of students by using means of handball // Eurasian Journal of Sport Science. 2-2021, 79-85 pg. [№ 01-10/1103].

2. Разуваева И.Ю. Исследование всесторонней подготовленности студентов на занятиях физической культуры средствами гандбола // Научно-методический журнал «Ученые записки Университета имени П.Ф.Лесгафта» - Санкт Петербург. 2020. - № 3 (181). - С. 362-369 [13.00.00; № 15].

3. Разуваева И.Ю. Педагогический контроль всесторонней подготовленности студентов, в годичном образовательном цикле занимающиеся средствами гандбола // Педагогик таълим. - Ташкент 2010. - № 6. - С. 100-102 [13.00.00; № 6].

4. Разуваева И.Ю. Гандбол как средство снятия эмоционального возбуждения студентов // «Вестник Узбекского национального Университета». - Ташкент, 2021. № 1/2. - С. 116-118 [13.00.00; № 15].

5. Разуваева И.Ю. Применение информационно-коммуникативных технологий в рамках учебно-тренировочного процесса с обучающимися на занятиях по гандболу // Международная научно-практическая конференция «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств» - Иркутск, 2016. Том II, - С. 363-366.

6. Разуваева И.Ю. Инновационные технологии в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов // I-я межфилиальная международная конференция «Цифровизация: наука и образование в условиях современных вызовов» Ташкентского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова. - Ташкент, 2021. - С. 232-235.

7. Разуваева И.Ю. Иновационные технологии для совершенствования технических приемов и тактических действий в спортивной игре гандбол // Республиканская научно-практическая конференция. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях. - Чирчик, 2020. - С. 158-159.

8. Разуваева И.Ю. Применение инновационных методов активного обучения дисциплине «Физическая культура» // Республиканская научная онлайн конференция «Актуальные проблемы инновационного сотрудничества в повышении качества высшего образования». - Навои, 2020. - С. 371-373.

II bo'lim [Часть II; Part II]

9. Razuvaeva I.Yu. Interrelations of integral readiness of students engaged in handball in the process of physical education // Eastern European Scientific Journal. Germany, 4-2020, 31-35 pg.

10. Разуваева И.Ю. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов высших образовательных учреждений // Учебное пособие. - Ташкент, 2022. - 233 с.

11. Эрдонов О.Л., Разуваева И.Ю. Использование средств гандбола в годичном образовательном цикле студентов // Теория и практика физической культуры. - Алматы, 2011. - № 1. - С. 45-48.

12. Эрдонов О.Л., Разуваева И.Ю. Динамика изменения ЧСС на практических занятиях с использованием средств гандбола // Материалы международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Восток-Запад физическое воспитание, образование, спорт». - Иркутск, 2011. - № 1. - С. 161-164.

13. Эрдонов О.Л., Разуваева И.Ю. Валидные тесты, характеризующие подготовленность занимающихся средствами гандбола в процессе физического воспитания студентов // Материалы международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Восток-Россия-Запад» Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта. - Иркутск, 2011. - Том II. - С. 42-46.

14. Исмагилов Д.К., Разуваева И.Ю. Определение темперамента студента как составляющая спортивно-организованного физического воспитания студентов // Молодой ученый. - Москва, 2013. - № 9 (56). 2013. - С. 371-373.

15. Разуваева И.Ю., Исмагилов Д.К. Мультимедийные технологии в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов с применением средств гандбола // Теория и практика физической культуры. - Алматы, 2013. - № 3 (33). - С. 56-62.

16. Кочкаров А.А., Разуваева И.Ю. Анализ интегральной подготовленности студентов // Молодой ученый. - Москва, 2013. - № 7 (54). 2013. - С. 448-451.

17. Разуваева И.Ю., Пожидаева Т.Ф. Практические занятия гандболом как эффективность качества физического воспитания в ВУЗе // Республиканская научно-техническая конференция молодых ученых, исследователей, магистрантов и студентов «Информационные технологии и проблемы телекоммуникаций». - Ташкент, 2013. - С. 123-125.

Avtoreferat « _____ » jurnali tahririyatida
tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro
muvofiglashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturasini.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,5. Adadi 100 dona. Buyurtma № 52/23.

Guvohnoma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.