

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2020/7



Андрей Петров
Токио-2020 йўлланмаси соҳиби

ISSN: 2181 7804

Бош муҳаррир
Маҳмуджон
БОЛТАБАЕВ

Бош муҳаррир ўринбосари
илмий маслаҳатчи:

Рашид
МАТКАРИМОВ

Таҳрир хайъати таркиби:

А.Б.Хасанов, С.Б.Репкин
(Беларусь Республикаси),
С.И.Петров, Ф.Р.Зотова,
С.А.Захарова, М.В.Синютин
(Россия Федерацияси), Баек
Мунг Жонг (Жанубий Корея),
Милан Михайлович
(Сербия Республикаси),
И.П.Сивохин, А.Анарбаев
(Қозогистон Республикаси),
Ш.Х.Ханкельдиев,
Ф.А.Керимов,
Д.Х.Умаров, К.Д.Ярашев,
К.Ф.Баязитов, А.З.Ходжаев,
А.К.Эштаев, А.А.Пулатов,
М.Н.Умаров, Д.Н.Арзикулов,
К.Ш.Зиядуллаев,
З.Ю.Газиёва, А.Н.Шопулатов,
Б.Ж.Мамбетов,
С.С.Тажигаев,
А.С.Гонашвили,
Ш.Х.Тоштурдиев.

«FAN – SPORTGA»

илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат
жисмоний тарбия ва спорт
университети
муассислигида чоп этилади

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

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

- М.Р. Болтабаев., М.С. Ахматов., С.С. Тажигаев., Х.М. Ахматова** – О роли государства по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта. 3
- Sh.Kh. Toshturdiyev., R.M. Masharipov** – International Olympic Committee and its relations with Governments and other international organizations. 6
- О.Л. Эрдонов., В.В. Махмудов., И.Т. Арисланов** – Интерпретация параметров игровой деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. 8
- Р.М. Маткаримов** – Построение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных тяжелоатлетов в годичном цикле. 10
- А.Б. Хасанов** – Жисмоний тарбия ва спорт таълим муассасалари самарадорлигини ошириш йўллари. 14
- А.А. Артиқов** – Осиё кубоги-2019 ўйинларидаги Ўзбекистон терма жамоасининг дарвозага йўлланган зарбалар аниқлиги бўйича таҳлил. 16
- К.Ф. Баязитов** – Взаимосвязь тяжелоатлетических упражнений со спортивным результатом тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. 18
- Б.Б. Мусаев., Б.А. Ишимов** – Брасс усулида сузувчиларнинг оёқ кучини оширишга тавсия этилган экспериментал машқларнинг самарадорлигини тадқиқ этиш. 21
- С.Қ. Адилов** – Малакали курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг қиёсий таҳлили. 24
- О.В. Гончарова** – Организация и проведение мониторинга в сфере физической культуры и спорта. 26
- Н.Р. Давлетова** – Сравнительная оценка физического развития и физической подготовленности спортсменов занимающихся спортивным и боевым самбо. 29
- И.И. Каримов** – Совершенствование предсоревновательной подготовкой высококвалифицированных велосипедистов трековиков специализирующихся в гонке «омниум» в олимпийском цикле. 32
- Э.И. Байтўраев** – Роль устойчивости сохранения равновесия тела в дзюдо и возможность её развития с использованием специальных упражнений. 34
- С.Э. Қодиров** – Спорт такомиллашув гуруҳларида 15-17 ёшдаги малакали дзюдочиларнинг куч ва тезкор куч қобилятларини ривожлантириш. 36
- А.А. Каримов** – Ўқув машғулот гуруҳида ёш хоккейчиларни машғулот юкламасини оптималлаштириш. 39

Тахририят манзили:
111709, Тошкент вилояти,
Чирчиқ шаҳри, Спортчилар
кўчаси 19-уй. Формат 60x84
1/16. 80 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди:
10.02.2020

Журнал
«DAVR MATBUOT
SAVDO» МЧЖ
босмаҳонасида нашр
қилинди.

«MATBUOT
TARQATUVCHI»
обуна каталоги
индекси: 1118
05.02.2018 йилда
Тошкент шаҳрида
оммавий ахборот
воситаси сифатида давлат
рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами
№ 02-005
«FAN – SPORTGA»
журнали
2004 йилдан
нашр этилади.

Мусаҳҳиҳлар:
М.С. Айходжаева,
Ш.Б. Алиева

Техник муҳаррир:
М. Раҳмонов

2020/7

Ш.А. Абдиев – Таянч-ҳаракат аппарати шикастланган юқори малакали енгил атлетикачиларни мусобақа юкламаларини режалаштириш. 41

Ш.С. Хожиев – Дзюдочиларнинг машғулот юкламаларида жисмоний сифатларни таснифи. 44

Д.С. Қамбаров – Турли ўйин амплуалардаги ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш. 46

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТИ **ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ**

Б.М. Насыров., Ш.Р. Темиров – Мактабгача ва мактаб таълим тизимида болалар жисмоний тарбияси изчиллиги. 49

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ **ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ**

Х.З. Гаппаров – Педагогические технологии, применяемые на занятиях по легкой атлетике с учетом особенностей боевой подготовки курсантов. 53

С.Р. Ураимов – Совершенствование физической подготовленности допризывной молодежи на основе внедрения в учебный процесс блочно-модульной системы обучения. 56

А.И. Абдуллаев – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари малакасини ошириш йўллари. 59

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

И.В. Бабичева – Возрастной фактор в сохранении физических и функциональных резервов девушек в период студенчества. 61

Б.Ш. Нурбаев., О.Н. Юнусалиев – Ёш футболчиларнинг жадал жисмоний юкламалардан кейинги физиологик функционал ҳолатлари ва тиббий назорати. 65

Н.А. Хонтўраев – Малакали ёш эркин курашчиларнинг энергия сарфи ва истеъмол қиладиган асосий озуқа моддаларини ўрганиш ва таҳлил этиш. 68

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг тафаккур тарзини ривожлантиришда “кейс-стади” технологиясидан фойдаланиш. 71

ОММАВИЙ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ **МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Ш.М. Нурматова – Умумтаълим ва болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида баскетбол спорт турини оммавийлаштириш ва ривожлантириш. 75

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МУАММОЛАРИ **ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Д.А. Алимова – Современные проблемы подготовки женщин-боксеров. 77

Университет ҳаётидан

рида галма-гал бажариш давомида изчил тарзда ёки бир вақтда машғулот олдига қўйилган вазибалар ҳал этилади.

Биринчи ҳолатда машғулот шартли равишда бир неча бўлимларга бўлинади. Масалан, тезкорлик сифатларини ривожлантириш устида ишлаш, сўнгра шиддатли ва қисқа муддатли ишларни бажариш асосида махсус чидамликни ривожлантириш, кейинчалик узок муддатли мушак фаолиятини бажариш учун зарур бўлган умумий чидамликни ривожлантириш [5].

Машғулот юкламаларининг катталиги дзюдодо машғулот давомида бажарилган машқларнинг спортчилар организмга таъсири ҳисобланади. Юкламанинг катталиги спортчиларнинг иш қобилиятини тиклаш давомида белгилайди.

С.И. Герасимовнинг маълумотига кўра, юқори даражадаги юкламалардан сўнг организмнинг тикланиш жараёни бир ҳафта - ўн кунгача давом этиши ҳам мумкин, лекин паст даражадаги юкламалардан сўнг у, одатда бир неча дақиқадан бир неча соатгача давом этади [8].

Хулоса. Шу нуқтаи назардан, толиқишнинг пайдо бўлиши организм функционал кўрсаткичларининг оралик ўзгариши асосида содир бўлиши билан тавсифланади. Демак, ўтказилган машғулот ҳажмини аниқлаш учун дзюдочилар тайёргарлиги, машғулот йўналиши, услуби ва бошқа омилларни ҳисобга олиш керак.

Машғулотларнинг сезиларли юкламалар билан бажарилиши спортчи организмнинг функционал кўрсаткичларида содир бўлган айрим ўзгаришларга қарамадан, унинг иш қобилиятининг кескин пасайишига олиб келмайди. Бирок шу гуруҳдаги машқлар сезиларсиз чарчаш даврида бажарилиши мумкин.

Ушбу иш фаолияти жараёнида сезиларли юклама-

УЎК (УДК, UDC): 796.015.68.322



Мустақил изланувчи
Д.С. ҚАМБАРОВ¹
Гулистон давлат университети
Гулистон шаҳри,
Ўзбекистон

Информация для связи с автором:
qambarov22@mail.ru

ларнинг сон кўрсаткичлари ҳажми умумий юкламаларнинг ҳагто 75-85% қисмини ташкил қилади. Паст юкламали машғулотлар организмнинг турли функционал тизимлари фаоллигини оширади. Бу вақтда чарчаш жараёни содир бўлмайди. Чунончи, сон кўрсаткичларида паст юкламали машқлар қатта юкламали машқлар умумий ҳажмининг 25-35%гача ташкил қилади.

Микроциклларни нотўғри режалаштириш асосида бир неча баробар қатта юкламали машқларнинг ўзаро таъсири организмга ҳаддан ташқари салбий таъсир қилади. Кўпгина мутахассислар, жумладан Л.П. Матвеевнинг [6,7] маълумотларига кўра, бундай юкламаларнинг берилиши организм қон айланиш тизими иш фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сонли Фармони.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. УЎДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. 2018.-С. 198-190 б.
3. Усмонходжаев Т.С. Миллий ҳаракатли уйинлар. Тошкент. «Ўқитувчи» 2000 йил, 53-54 б.
4. Рузиматов Э.И. Дзюдоичиларни махсус тайёргарлигини муҳофаза қилиш мезоциклда шакллантириш. Магистрлик.дисс. Қўқон. 2010 й. 23-28 б.
5. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высшей квалификации: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. – Т., 2001. – 26 с.
6. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1995. – № 12. – С. 49-52.
7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) // Теория и практика физкультуры, – Москва, 2000. – №3. – С. 21-25.
8. Герасимов С.И. Влияние двигательной асимметрии на формирование технических действий юных борцов.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – П., 1990. – 25 с.
9. Волков В.Н., Гаврин Т.В., Гаврин И.В. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте: Монография. – Челябинск: Факел, 1998. -230 с.

**ТУРЛИ ҲОЛАТДА
АМПУЛАДАГИ ЁШ
ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ
ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИгини
НАЗОРАТ ҚИЛИШ**

Аннотация

Данная статья посвящена совершенствованию педагогического контроля в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных гандболистов описана отдельно к уровням физической подготовки странников, перемещающихся во всех трех ампулах, как условия достижения эффективности игры.

Ключевые слова: тренировочные группы, нападающий, технико-тактическая подготовка, характеристика, ампула, этап специализации, этап углубления специализации.

Ушбу мақола юқори малакали гандболчиларни кўн йиллик тайёргарлиги жараёнида педагогик назоратни такомиллаштиришга бағишланган. Бунда уйин самардорлигига эришиш шартлари сифатида ҳар уч ампулада ҳаракатланувчи гандболчилар жисмоний тайёргарлик даражаларига алоҳида таъриф берилган.

Калим сўзлар: машғулот гуруҳлари, ҳужумчи, техник-тактик тайёргарлик, хусусият, ампула, ихтисослаштириш босқичи, чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичи.

This article is devoted to the improvement of pedagogical control in the process of long-term training of highly qualified handball players described separately to the physical fitness levels of the Wanderers moving in all three roles, as a condition for achieving the effectiveness of the game.

Keywords: training groups, attacker, technical and tactical training, characteristics, role, stage of specialization, stage of deepening specialization.

Annotatation

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Долзарблиги. Ихтисослашган олимпия захиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактабида (ИОЗБЎСМ) юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёни бир нечта ёшга оид боскичларга эга. Энг узок муддатлиси – 12 ёшдан то 17 ёшгача – ўқув-машғулот гуруҳларидаги тайёргарлик босқичи ҳисобланади. Бу босқичнинг ўзи ҳам иккита босқичга бўлинади: бошланғич ихтисослашув – 14 ёшгача ва чуқурлаштирилган машғулот – жамоадаги амплуасини ҳисобга олиш билан, гандбол жамоасидаги ҳужумчилар биринчи чизик ўйинчиларига (марказий ва ярим ўрта ўйинчиларга), иккинчи чизик ўйинчиларига (бурчак ва чизик ўйинчиларига) ва дарвозабонга ажратилади. Ҳар хил амплуали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги хусусиятларини, асосан, спортчини жамоадаги эгаллаган ўрни бўйича ўйин позицияси шакллантиради. Ушбу позиция, ўйинчи учун тўпни улоқтириш пайтида дарвозагача бўлган маълум масофани, ўйинчини дарвозага нисбатан жойлашиш бурчагини, ҳимоячиларни тўпни улоқтираётган ўйинчига нисбатан жойлашишини, дарвозабонни дарвозага нисбатан жойлашишини ва бошқаларни назарда тутати.

Нагижа олиш учун, мос равишдаги позицияни эгаллаган ўйинчи барча зарурий тўсиқларни ҳисобга олиши ва ўз техникасини ушбу тўсиқларни енгиб ўтишга мослаштириши керак. Ҳар хил амплуаларда чиқадиган ўйинчиларнинг техник таъминланганлигини хусусиятлари, илмий-методик адабиётларда келтирилган. Уни шакллантириш БЎСМ ўқув-машғулот гуруҳларида бошланади ва бутун босқич давомида гандболчиларни мусобақаларда иштирок этиши жараёни давомида такомиллаштирилади.

Замонавий гандболда, ўйинчиларнинг универсаллаштирилиши борган сари орғиб бораётган пайтда, асосий талаб аниқ ихтисослашув бўлиб қолмоқда. Бу, ўйинчиларни биринчи ва иккинчи чизик ўйинчиларига ва дарвозабонга оддийгина ажратиш ҳисобланмайди. Бу, жамоадаги кучларни спортчиларни майдонда рационал тақсимланиши билан кўллаб-қувватланган оптимал уйғунлигидир.

Гандболчиларнинг спорт маҳоратини ўсишини таъминлаш учун ҳар бир ёшга оид босқичда жисмоний кондициянинг маълум бир даражаси зарур. Илмий-методик адабиётларда юқори малакали ўйинчиларни жамоада бажарадиган функциясини ҳисобга олган ҳолда, уларнинг тайёргарлиги тўғрисида маълумотлар мавжуд. Россия Федерациясида ҳар йили мамлакат биринчилигининг иккита тури олдиан барча ўйинчиларини, жумладан суперлига ўйинчиларини ҳам жисмоний тайёргарликлари жамоадаги амплуасини ҳисобга олган ҳолда назоратдан ўтказилади. Лекин, ушбу фарқ қайси босқичдан бошлаб ва қайси кўрсаткичлари бўйича шаклланиши маълум эмас. Ҳозирги вақтга қадар, ўйинчиларни амплуаси бўйича БЎСМда тақсимлаш очиқ шаклда аниқланадиган сифатларини ҳисобга олиш орқали содир бўлади, бу, асосан морфологик маълумотлар ва ўйинчининг ўзини жамоада бирон-бир функцияни бажариш истаги билан боғлиқ. БЎСМда ҳар хил

амплуадаги ўйинчиларнинг тайёргарлигини назорат қилиш бўйича аниқ ишланмалар мавжуд эмас. Ўқув-машғулот гуруҳларида шуғулланадиган ҳар хил амплуадаги ўйинчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликлари хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар мавжуд илмий-методик адабиётларда аниқланмади. Шунинг учун, биз танлаган тадқиқот мавзуси долзарб ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади. Юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида педагогик назоратни такомиллаштириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқот жараёнида айрим янги маълумотлар олинди:

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди;

– бир хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний ривожланишини ёшга оид ўзгариши аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўзгариши даражаси аниқланди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги юқори малакали гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги айрим маълумотлар олинган

– назорат учун тестлар аниқланди, улар ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини кўпроқ даражада тавсифлайди;

– ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги меъёрлари ишлаб чиқилди;

– БЎСМнинг ўқув-машғулот гуруҳларига амплуаси ва ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини индивидуллаштирилганлиги бўйича саралаш учун тавсиялар ишлаб чиқилди.

Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиши динамикасини билиш, мураббий томонидан уларнинг спорт маҳоратини шакллантиришни анча самарали режалаштиришга ва назорат қилишга кўмаклашади. Ўйинда ҳар хил функцияларни бажарадиган ёш ўйинчиларнинг тайёргарлигидаги фарқланадиган ва ўхшаш томонларини билиш, уларни такомиллаштиришни ҳар бири учун ўзига хос бўлган амплуа бўйича йўналтириш имконини беради. Ундан ташқари, мураббий, ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг тайёргарлиги хусусиятлари қайси ёшда аниқланишини, ёш ўйинчиларнинг жисмоний кондицияларини ўсишини қайси мезонлар бўйича назорат қилишни билиши зарур. Улар, ушбу маълумотларни бизнинг ишимиздаги натижалардан олиши мумкин.

Тадқиқот усуллари

1. Адабиётлар манбаларини ўрганиш.
2. Тренерлар ўртасида анкета-сўров ўтказиш.
3. Россия гандболчилари Иттифоқининг ҳужжатларини ўрганиш.
4. Антропометрик ўлашлар.
5. Биологик ёшни аниқлаш.
6. Динамометрия.
7. Педагогик тестлаш.
8. Педагогик тажриба.
9. Математик статистика усуллари.

Тадқиқотларни ташкил қилиш жараёнини учта кетма-кет босқичга ажратиш мумкин.

Биринчи босқичда, тадқиқотнинг аниқ вазифаларини қўйиш учун болалар ва ўсмирларни ёшга оид ривожланиши, спорт билан шуғулланиш учун саралаш, спорт ўйинларидаги ўйин амплуалари муаммолари бўйича адабиётлар манбалари таҳлил қилинди, 14 ёшли гандболчилар биз ишлаб чиққан дастур бўйича синовдан ўтказилди, олинган маълумотлар қайта ишланди.

Иккинчи босқичда, бизни қизиқтирган масалалар бўйича мураббийлар ўртасида анкета-сўров ўтказилди, 15 ёшли ўйинчилар синовдан ўтказилди, маълумотлар қайта ишланди ва адабиётлар шарҳи ёзиб тайёрланди.

Учинчи босқичда, 16 ёшли ўйинчилар синовдан ўтказилди, олинган маълумотлар қайта ишланди ва муҳокама қилинди, суперлига усталарини тестлаш ҳужжатлари қайта ишланди, тадқиқотлар натижалари бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

БЎСМнинг ўсмирлар гуруҳидаги ўйинчилар тайёргарлиги ҳолатини таҳлил қилиш учун юқори малакали ўйинчилар тайёргарлигининг модели тавсифлари тўғрисида тасаввурга эга бўлиш керак. Ундан ташқари, бизнинг тадқиқотларимиз мақсадига мувофиқ ҳар хил амплуадаги 14, 16 ёшли ва ундан катта ёшдаги ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси тўғрисида маълумотлар бўлиши зарур. Бу мақсадда, биз, ҳар хил амплуадаги гандболчиларни Россия биринчилиги турлари олди-дан ўтказилган тестлаш пайтида кўрсатган жисмоний тайёргарлиги маълумотларини таҳлил қилдик.

Мамлакат биринчилиги тўғрисидаги низомга бинноан ўйинчилар, йилига икки марта, амплуаларини ҳисобга олган ҳолда, жисмоний тайёргарлиги бўйича меъёрларни топшириш орқали назоратдан ўтишлари керак. Меъёрларни топшира олмаган ўйинчилар, бажара олмаган меъёрларининг сонига мос равишда ўйинлардан четлатилади. Ҳар хил амплуадаги юқори малакали ва 14 ва 16 ёшли гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги 1,2,3-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

Ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги (13-14 ёш)

Амплуа	Ярим ўрта	Бурчак	Чизик	Дарвозабон
Гавда узунлиги, см	176,8 ***	164,0 ***	175,5	170,4

Югуриш 30 м, с	4,89	4,91	4,89	4,98
Тўғри олиб юриш	5,0	5,0	4,97	5,1
Уч хатлаб сакраш	654,2 **	619,8 **	680,3	653,6

2-жадвал

Ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги (15-16 ёш)

Гавда узунлиги, см	185,7	174,9	180,6	180,9
Р		***	**	*
			**	
Югуриш 30 м,с	4,7 *	4,85	4,84	4,82
Тўғри олиб юриш, с	4,87	4,95	4,9	5,0
Уч хатлаб сакраш, см	709,5	695,2	723,1	692,2

3-жадвал

Ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртасидаги фарқларнинг ишончилиги (катта ёшли гандболчилар)

Гавда узунлиги, см	195,9	184,3	«195,3	192,9
Р		***		
			***	***
Югуриш30 м, с	4,3	4,16	4,18	4,25
Р		*	*	
Тўғри олиб юриш, с	4,38	4,2	4,24	4,35
Р		*		
				*
Уч хатлаб сакраш	821,71	808,54	821,53	821,25

Изоҳ:*** - фарқларнинг ишончилиги 0,001; ** - 0,01, * - 0,05.

Суперлига жамоалари ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг гавдаси узунлигини қиёсий таҳлил қилиш, бўйи баландлиги маълумотлари бўйича ишончли ва аҳамиятлилиги коэффициентини юқорилиги ($P < 0,001$) билан гавдаси узунлиги энг кам бўлган бурчак ҳужумчиларига фарқ қилишини, бошқа амплуадагиларда фарқ йўқлигини кўрсатди.

Бизни БЎСМдаги тадқиқотларимиз дастурига мос келадиган тестлар бўйича мамлакат биринчилиги суперлигаси жамоалари таркибида ўйнайдиган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини қиёсий таҳлил қилиш, уларнинг ўйин амплуасини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тайёргарлиги унча катта бўлмаган фарққа эга эканлигини кўрсатди. 30 м. масофага югуриш тестида бурчак ва чизик ўйинчилари ярим ўрта ўйинчилардан аҳамиятлилиги коэффициенти унча катта бўлмаган даражада ишончли тезроқ бўлишди ($P < 0,05$).

Учхатлаб сакраш тестида бурчак амплуадаги 14 ёшли гандболчилар ўзларининг тенгдошларидан анча орта қолишган, 16 ёшли ўйинчиларда ва юқори малакали гандболчиларда фарқ кузатилмади.

30 м. масофа бўйлаб югуриш тестида 14 ёшли гандболчиларнинг натижалари барча амплуаларда тенг, 16 ёшдаги бурчак ўйинчилари тезлик жиҳатдан

Детско-юношеский спорт

ярим ўрта ўйинчилардан ишончли ($P < 0,05$) ортда қолишади. Малакали спортчилар ўртасида бурчак ўйинчилар ва чизик ўйинчилари тезлик жиҳатдан ярим ўрта ўйинчилардан ишончли ($P < 0,05$) устун бўлишди.

Тавсия қилинган меъёрларни юкори малакали ўйинчиларнинг аниқ ўртача кўрсаткичлари билан таққослаш, мамлакат биринчилиги тўғрисидаги низомда тавсия қилинган ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига талаблар асосланмаганлигини кўрсатди. Барча амплуадаги ўйинчилар, ўзининг индивидуал тайёргарлигига мос равишда айрим фарк билан бир хил нагжаларни кўрсатишди.

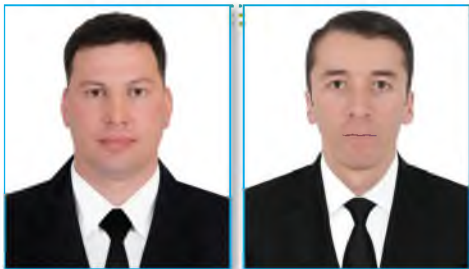
Хулоса. Гандболчиларни ўйин амплуаси бўйича ўрганиш, ушбу муаммо юкори спорт маҳорати даражасида энг яхши ишлаб чиқилганлигини кўрсатди. Лекин бунда, тадқиқ этилган ишларнинг аксарияти гандбол дарвозабонларининг фаолиятини ва тайёргарлигини ўрганишга бағишланган. Гандбол жамоаларининг бошқа ўйин амплуадаги ўйинчиларни

– майдон ўйинчиларини хусусиятлари муаммоси кам тадқиқ қилинганича қолмоқда. Мусобақа фаолиятига катта эътибор қаратилган, ўйин амплуаси бўйича назорат модели ишлаб чиқилган, ҳар хил амплуадаги ўйинчилар шахсининг психологик хусусиятларини айрим томонлари ўрганилган, ҳар хил ёшдаги ва айниқса, БЎСМ ларда шуғулланидиган гандболчилар учун эса ишланмалар мавжуд эмас.

Адабиётлар:

1. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. – 216с.
2. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. -Брест, Ю БГУ 2002 – 142 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М., 2004. – 520 с.
5. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V – XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 – 112 с.

УЎК (УДК, UDC): 796.011.1



Муаллиф билан боғлиқ учун:
batir_nasirov@mail.ru

Педагогика фанлари номзоди,

доцент

Б.М. НАСЫРОВ¹

Докторант

Ш.Р. ТЕМИРОВ¹

¹Андижон давлат университети

Андижон шаҳри, Ўзбекистон

МАКТАБГАЧА ВА МАКТАБ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ ИЗЧИЛЛИГИ

Аннотация

В статье раскрывается методика проведения физкультурно-оздоровительных работ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, анализ результатов педагогического эксперимента, направленного на совершенствование физического статуса детей, экспериментально обоснованная шкала оценки физического развития и двигательной подготовленности мальчиков в возрасте 6-7 лет.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, учащиеся младших классов, преемственная методика, физкультурно-оздоровительная работа, физическое развитие, двигательная подготовленность, инновационные педагогические технологии.

Долзарблиги. Бугунги кунда таълим тизимидаги энг долзарб муаммолардан бири таълим сифатини ошириш ҳисобланади. Ушбу муаммонинг ҳал этилиши таълим мазмунини замонавийлаштириш, таълим жараёнини ташкил қилишда педагогик технологияларни оптималлаштириш билан боғлиқ. Маҳаллий ва хорижий илмий-услубий адабиётлардаги мактабга таълим бўғинидан мактабга ўқишга ўтиш босқичида жисмоний тарбия тизимининг дастурий-меъерий асосларини ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришга

Мақолада мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болалар била олиб бориладиган жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари услубияти, болаларнинг жисмоний ҳолатини такомиллаштиришга йўналтирилган йиллик педагогик тажриба натижалари таҳлили, 6-7 ёшдаги ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлигини баҳолашнинг тажрибада асосланган даражаси кўрсаткичлари ёритиб берилган.

Калим сўзлар: катта мактабгача ёшидаги болалар, кичик ёшидаги ўқувчилар, изчил услубият, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари, жисмоний ривожланиш, ҳаракат тайёргарлиги, инновацион педагогик технологиялар.

The article reveals the methodology for carrying out physical culture and health-improving work with children of preschool and primary school age, the analysis of the results of a pedagogical experiment aimed at improving the physical status of children, an experimentally substantiated scale for assessing the physical development and motor fitness of boys at the age of 6-7 years.

Key words: Older preschool children, elementary school pupils, successive methodology, health and fitness work, physical development, fitness, innovative pedagogical technologies.

доир илмий маълумотлар мониторинги ушбу муаммо юзасидан комплекс илмий тадқиқотлар ўтказилмаганлигини аниқлашга имкон берди.

Сўнги йилларда таълим соҳасини ислоҳ қилишга, хусусан таълимнинг барча бўғинлари узлуксизлиги ҳамда изчиллигини таъминлашга, тизимга инновацион педагогик технологияларни жорий этишга жиддий эътибор қаратилмоқда. Бу борадаги ислохотлар Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “2017-2021 йилларда Ўзбе-

