



TECHNOLOGY TO INCREASE THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

MH Ibragimov, FR Bukhonov, MI Tursunov
SamSU, Faculty of Physical Culture, Department of Sports
Teaching Methods

Annotation:

Development of a mechanism for the technology of methods of improving the physical fitness of young handball players. Development of guidelines based on the analysis of experiments to improve the methods of improving the physical fitness of young handball players.

Keywords:

Handball, pedagogical technology, lesson, age, scientific, methodical, approach, analysis, athlete, training.

Ишнинг долзарблиги: Илғор педагогик технологиялар дарс беришнинг интерфаол усулларини назарда тутди. Булар мунозара дарслари, иқтисодий музокаралар, ишбилармон ўйинлар, муаммоли ҳолатларни, кейс стабиларини ечиш ва ҳоказолардир.

Ўқитувчининг ижодий ёндашуви талаба томонидан гандбол назариясини ўрганишга ижодий ёндашувининг бевосита шартидир.

Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро андозаларга мос спорт иншоотларининг барпо этилиши, спортчиларни турли миқёсдаги халқаро мусобақаларда иштирок этиб, муайян йутуқларга эришишни таъминлайди. Гандбол бўйича яратилган илмий методик ва махус адабиётларни таҳлил қилганда шуни гувоҳи бўлдики ҳозирги кунда гандболчиларни тайёрлаш ва уларни махоратини ошириш хусусида кўп илмий ишлар қилинган. Бироқ машғулотлар вақтида жисмоний тайёргарликни оширишга қаратилган эътибор етарли эмас. Барчамизга маълумки спорт ўйинларида айниқса гандболда машғулотларни режалаштириш ва аниқ бир дастур асосида ўтказишнинг специфик аҳамияти бор.

Гандбол спорт турида дастур асосида индивидуал машқ усулидан фойдаланиш бу ўзлаштирилган машқлар орқали турли мушак гуруҳларига таъсир кўрсатади, техник малакаларни ва жисмоний сифатларни такомиллаштиришга самарали натижа беради.

Тадқиқотнинг мақсади: Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини инновацион технологиялар ёрдамида ривожлантириш ҳамда назорат қилиш йўллари.

Тадқиқотнинг вазифалари: Тадқиқотимизнинг мақсадига эришишда биз қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

1. Танланган мавзу юзасидан илмий мақолалар, илмий адабиётлар, олимларнинг илмий тадқиқотларининг назарий жиҳатларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

2. Тадқиқот ўтказиш учун тадқиқотнинг объектини, тажриба ва назорат гуруҳларини аниқ белгилаб олиш.

3. Ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тестлар орқали баҳолаш.

4. Ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун педагогик технологияларни жорий этиш ва машғулотларда қўллаш.

5. Тадқиқот давомида амалга оширилган ишларни ва тадқиқот натижаларини умумлаштириб хулосалар қилиш ва амалий тавсиялар бериш.

Тадқиқотнинг объекти: Самарканд Олимпия захиралари коллежи тадқиқот объекти қилиб олинди ва ушбу Самарканд олимпия захиралари коллежининг дастлабки тайёргарлик босқичига танлаб олинган 15-16 ёшли гандболчиларнинг 12 таси танлаб олинди ва уларнинг жисмоний тайёргарлигини олти ой мобайнида назорат қилдик.

Юқорида кайд этилган вазифаларни ҳал этишда куйидаги илмий тадқиқот услублардан фойдаланилди:

1. илмий адабиётлар ўрганиш услуби.
2. тест меъёрларини қабул қилиш.
3. математик статистика услуби.

Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллашганлигини белгилайдиган тест натижалари

1-жадвал

№	Ф.И.Ш	30 м югуриш, с		Уч хатлаб сакраш см		Вазни 700 гм бўлган тўпни отиш, м						Мокисимон югуриш, 88-90м сония		12 минутли Купер тести, м	
						Ўнг қўл		Чап қўл		Икки қўллаб					
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1	А-в У	4,7	4,6	660	715	22	25	10	13	8	10	25	23	2350	2495
2	М-в Д	4,9	4,7	650	705	20	24	9	12	7	9	27	24	2250	2479
3	С-в Д	5,1	4,8	720	765	23	26	11	15	9	11	29	25	2425	2655
4	Б-в М	5,0	4,5	680	755	21	25	10	14	6	9	26	24	2356	2595
5	Б-в Д	5,3	4,9	710	760	24	27	12	15	8	10	29	25	2278	2535
6	И-в М	4,8	4,4	670	735	19	23	13	15	9	11	25	23	2190	2490
7	К-в Ш	5,2	4,8	705	760	21	26	11	14	5	8	27	24	2325	2645
8	Р-в М	5,4	4,9	695	745	22	25	10	14	7	10	28	25	2025	2435
9	Р-в И	4,9	4,5	725	770	20	24	12	15	8	10	25	23	2245	2565
10	С-в М	4,6	4,3	740	775	23	27	11	15	9	11	26	24	2365	2645
11	Э-в М	4,8	4,6	675	755	19	24	8	13	10	11	25	24	2235	2647
12	Қ-в И	4,6	4,2	685	765	24	27	10	14	9	11	25	23	2415	2640
Х		4,9	4,6	692,9	750,4	21,5	25,2	10,5	14,0	7,9	10,0	26,4	23,9	2288,2	2568,8
Фарқи %		3		57,5		3,7		3,5		2,1		2,5		280,6	

Изоҳ: т/о тадқиқотдан олдин, т/к тадқиқотдан кейин

Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллашганлигини белгилайдиган тест натижалари ўртача кўрсаткичларини солиштириш
2-жадвал

Кўрсаткич номлари	Тадқиқот бошида		Тадқиқот охирида		
	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	
30 м га югуриш (секунд)	$4,9 \pm 0,26$	5,3%	$4,6 \pm 0,22$	4,7%	
Уч ҳатлаб сакраш см	$692,9 \pm 27,6$	3,9%	$750,4 \pm 21,7$	2,8%	
Вазни 700 гм бўлган тўпни отиш, м	Ўнг кўл	$21,5 \pm 1,7$	7,9%	$25,2 \pm 1,3$	5,1%
	Чап кўл	$10,5 \pm 1,3$	12,3%	14 ± 1	7,1%
	Икки кўллаб	$7,9 \pm 1,4$	17,7%	10 ± 1	10%
Мокисимон югуриш, 88-90м Сония	$26,4 \pm 1,5$	5,6%	$23,9 \pm 0,79$	3,3%	
6 минутли Купер тести, м	$2288,2 \pm 111$	4,8%	$2568,8 \pm 79,5$	3,0%	

Спорт амалиётида ўлчаш натижаларининг тебранувчанлиги вариация коэффициентининг қийматига боғлиқ ҳолда қуйидагича баҳоланади:

- 0 ÷ 10% бўлса, кичик;
- 11 ÷ 20% бўлса, ўртача;
- V > 20% бўлса, катта.

Хулоса

Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, ҳаракат вазифаларини тез ва тўғри еча олиш учун куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатлари ҳамда иродали бўлишлари керак. Адабиётлар ва илмий мақолаларни ўрганиб ўқув машғулот жараёнини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келиш мумкин, машғулотлар вақтида педагогик технологияларни дастуридан фойдаланиш борган сайин камайиб бораётганлиги кузатилди.

15-16 ёшли гандболчилар устида олиб борилган олти ойлик педагогик тадқиқот натижалари иш мавзуси олдида қўйилган мақсад ва вазифалар моҳиятини тўла тўқис ёритиб берди. Жумладан дастлабки ўргатиш босқичида шуғуллануви ёш гандболчиларни жисмоний тайёргалигини ривожлантиришда инновацион технологиялардан фойдаланиш орқали машғулотларни олиб бориш гандболчиларнинг жисмоний сифатлари ва унинг самарали шакллантириш имкониятига таъсири юқори даражада эканлиги кузатилди.

Фойдаланилган Адабиётлар Рўйхати

1. Абдурахманов Ф.А, Кариева Р.Р. Индивидуальные технико-тактические действия гандболистов в защите и нападаении. Тошкент-2015
2. Игнатъева В.Я. Гандбол: Учебник для ИФК, М.- ФиС, 1982. – 380с.
3. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010й, 32-45б.
4. Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гандбол – БЎСМлар учун дастур. 2009 й
5. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
6. Павлов Ш.К, Тулаганов Ш.Ф, Гандбол Умумий босқич талабалари учун. Ўқув услубий қўлланма 2015й
7. Павлов Ш.К, юсупов З.Э. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси. Услубий қўлланма 2015й