

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BAZARBAYEV PARAXAT AMANGELDIYEVICH

O‘QUV-MASHG‘ULOT BOSQICHIDAGI GANDBOLCHILARINING
JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA
RIVOJLANTIRISH

13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI

Chirchiq–2024

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

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

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

Bazarbayev Paraxat Amangeldiyevich

О‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish3

Базарбаев Парахат Амангелдиевич

Развитие физической подготовки гандболистов с помощью специальных упражнений в учебно-тренировочных группах.....27

Bazarbayev Paraxat Amangeldiyevich

Development of physical fitness of training stage handball players with the help of special exercises53

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....57

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI

BAZARBAYEV PARAXAT AMANGELDIYEVICH

O'QUV-MASHG'ULOT BOSQICHIDAGI GANDBOLCHILARINING
JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA
RIVOJLANTIRISH

13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI

Chirchiq–2024

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi Oliy attestatsiya komissiyasida
B2023.2.Phd/Ped5296 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (peysove)) ilmiy kengashning veb-sahifasida
(www.uzdjsu.uz) va "ZiyoNet" Axborot ta'lim portaliga (www.ziynet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar: Yerimbetov Bayrambay Qardibayevich
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor

Rasmiy opponentlar: Kochkarov Atabek Axmatvayevich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Nabiyev Timur Erikovich
pedagogika fanlari nomzodi, professor

Yetakchi tashkilot: Urganch davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti buzuridagi
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024-yil "5" 09 soat 12:00 dagi
majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurg ko'chasi,
15-uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.jtsu.uz e-mail:
info@jtsu.uz. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Madaniyat saroyi", 2-qavat,
konferensiyalar zali.

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Axborot-resurs
markazida tanishish mumkin (0080 raqami bilan ro'yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent
viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19 uy.) Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27; faks: (0-370)
717-17-76

Dissertatsiya avtoreferati 2024-yil "14" 08 da tarqatildi.
(2024-yil "10" 08 dagi 11 raqamli reestr bayonnomasi).



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

X.X.Qurbonov
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash kotibi,
p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dudaboyev
Ilmiy darajalar beruvchi
Ilmiy kengash qoshidagi
ilmiy seminar raisi,
p.f.d. (DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda gandbol sport turining hozirgi rivojlanish tendensiyasida o'yin qoidalarining borgan sari takomillashib borishi hamda jamoaviy sport turlarida raqobatning oshib borayotganligi namoyon bo'lmoqda. Ushbu jarayonlarda yosh gandbolchilarni tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ko'p yillik tayyorgarlikning uslubiy asoslarini ishlab chiqish orqali ularning mashg'ulot jarayonlarini rivojlantirib borish bilan chambarchas bog'liq bo'lgan muammolar yuzaga kelmoqda. Bunda gandbolchilarni kompleks tayyorgarlikning o'ziga xos strategiyalari hamda uslubiyatlarini ishlab chiqish va amaliyotda tajribadan o'tkazish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu o'quv-mashg'ulot bosqichi gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini no'an'anaviy uslublar va dasturlar asosida takomillashtirib borishni talab qilmoqda.

Jahonda gandbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonini samarali tashkil qilishga bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ushbu ilmiy tadqiqotlarda gandbolchilarni individual va jamoaviy mashg'ulot rejalarini rivojlantirish (ishlab chiqish), yosh gandbolchilarning psixologik va somatotip xususiyatlarini asosida tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish, gandbolchi sportchilarni tayyorlashga differensial yondashuv, gandbolchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini takomillashtirish, zamonaviy sport trenajyorlaridan foydalanish orqali gandbol texnikasini rivojlantirish, o'yin faoliyatini simulyatsiya qilish asosida gandbolchilarni tayyorlash, yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish kabi masalalarga e'tibor qaratilgan. Biroq, o'quv mashg'ulot bosqichi gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi uslubiyatni ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmagan.

Respublikamizda jamoaviy sport turlarini rivojlantirish orqali yoshlarni sport bilan qamrab olish ishlarni rivojlantirishga bo'lgan yondashuv tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Xususan, "Bolalar va o'smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish va ilg'or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibini sifati to'ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish" zaruriyati belgilab berilgan. Ushbu vazifalardan kelib chiqib, gandbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, gandbol sport turiga sportchilarni saralash texnologiyasini ishlab chiqish kabi tadqiqot ishlari olib borilgan. Biroq, ushbu tadqiqot ishlarda o'quv-mashg'ulot bosqichidagi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish bilan bog'liq masalalar yetarlicha hal qilinmagan. Bu esa o'quv-mashg'ulot bosqichidagi 13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bilan bog'liq tadqiqotlarni taqozo etadi.

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi))

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyoda gandbol sport turining hozirgi rivojlanish tendensiyasida o‘yin qoidalarining borgan sari takomillashib borishi hamda jamoaviy sport turlarida raqobatning oshib borayotganligi namoyon bo‘lmoqda. Ushbu jarayonlarda yosh gandbolchilarni tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ko‘p yillik tayyorgarlikning uslubiy asoslarini ishlab chiqish orqali ularning mashg‘ulot jarayonlarini rivojlantirib borish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan muammolar yuzaga kelmoqda. Bunda gandbolchilarni kompleks tayyorlashning o‘ziga xos strategiyalari hamda uslubiyatlarini ishlab chiqish va amaliyotda tajribadan o‘tkazish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Bu o‘quv-mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini noan‘anaviy uslublar va dasturlar asosida takomillashtirib borishni talab qilmoqda.

Jahonda gandbol bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonini samarali tashkil qilishga bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Ushbu ilmiy tadqiqotlarda gandbolchilarni individual va jamoaviy mashg‘ulot rejalarini rivojlantirish (ishlab chiqish), yosh gandbolchilarning psixologik va somatotip xususiyatlari asosida tayyorgarlik jarayonlarini takomillashtirish, gandbolchi sportchilarni tayyorlashga differensial yondashuv, gandbolchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini takomillashtirish, zamonaviy sport trenajyorlaridan foydalanish orqali gandbol texnikasini rivojlantirish, o‘yin faoliyatini simulyatsiya qilish asosida gandbolchilarni tayyorlash, yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslarini ishlab chiqish kabi masalalarga e‘tibor qaratilgan. Biroq, o‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi uslubiyatni ishlab chiqish bo‘yicha tadqiqotlar yetarli darajada olib borilmagan.

Respublikamizda jamoaviy sport turlarini rivojlantirish orqali yoshlarni sport bilan qamrab olish ishlarini rivojlantirishga bo‘lgan yondashuv tobora muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Xususan, “Bolalar va o‘smirlarni jismoniy tarbiya hamda ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish va ilg‘or xalqaro tajribani hisobga olgan holda sportchilar tayyorlash metodologiyasini takomillashtirish, sport turlari bo‘yicha terma jamoalar tarkibini sifatli to‘ldirish uchun sport zaxirasini shakllantirish va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayoniga innovatsion loyihalarni joriy etish”¹ zaruriyati belgilab berilgan. Ushbu vazifalardan kelib chiqib, gandbolchilarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, gandbol sport turiga sportchilarni saralash texnologiyasini ishlab chiqish kabi tadqiqot ishlari olib borilgan. Biroq, ushbu tadqiqot ishlarida o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini tashkil qilish bilan bog‘liq masalalar yetarlicha hal qilinmagan. Bu esa o‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi 13-14 yoshli gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyatini takomillashtirish bilan bog‘liq tadqiqotlarni taqozo etadi.

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. Lex.uz.-b5.

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, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

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

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Mamlakatimizda sportchilarni tayyorlashni ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishdan boshlash kerakligi borasida qator ilmiy ishlar amalga oshirilgan. Sportchilar tayyorgarligida har bil omilni hisobga olgan holda mashg‘ulotlar uchun mashqlarni ishlab chiqish, yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikka erishish uchun mashg‘ulotni tashkil qilish uslublarini takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orqali sportchining sport turiga ixtisoslashishini ta‘minlash, barcha tayyorgarlik bosqichlari uchun yillik mashg‘ulotlar jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning optimal nisbatlariga erishish, shuningdek, gandbolda to‘pni darvozaga uloqtirish texnikasini rivojlantirishda individual va kinematik xususiyatlardan kelib chiqish, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga saralab olish jarayonida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning sensitiv davrini inobatga olish, sportda takomillashuv bosqichidagi gandbolchilarni o‘yin amplularini hisobga olgan holda tayyorlash, malakali gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib turli yo‘nalishlardagi mashg‘ulot yuklamalarini takomillashtirish bo‘yicha Sh.X.Xankeldiyev, F.A.Kerimov, A.N.Abdiyev, R.S.Salamov, J.A.Akramov, Z.Z.Yusupov, Sh.F.Tulaganov, A.Sh.Mo‘minov kabi mahalliy olimlar izlanishlar olib borgan².

² Ж.А.Акрамов. “Кўл түпи ўйинида түпни дарвозага улуктириш техникаси мезонларини назорат қилиш ва таҳлил қилиш усулини асослаш” автореферат дис. кандидата педагогических наук: 13.00.04.- Москва, 1992.- 23 б.; Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. пед. фан. док. ... дис. –Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. - 210 б.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Т.ЎзДЖТСУ нашриёти, 2005. – 73 б.; Ханкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Дарслик. Т.ЎзДЖТСУ нашриёти, 2005. – 213 б.; Саламов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т.ИТА-PRESS, 2014. 256-б.; Юсупов З.З. Бошланг‘ич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс.автореф.- Чирчик ЎзДЖТСУ, 2021.-66 б.; Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инobatга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс.автореф.- Чирчик ЎзДЖТСУ, 2022.-57 б.; Мўминов А.Ш. “Малакали гандболчиларда махсус машқларни қўллаш асосида техник тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти”. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс.автореф.- Чирчик ЎзДЖТСУ, 2023.-66 б.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi olimlaridan A.Gusev sport maktabi o'quv-mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi yuzasidan tadqiqotlarni tashkil qilgan. I.Aleshin yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlashning yillik siklini taklif qilgan. Yu.Kotov esa turli malakali gandbolchilarning sakrab to'p otish texnikasining samaradorligini nazorat qilish uslubiyatini ishlab chiqqan. Yosh gandbolchilarni tayyorlashning nazariy va amaliy asoslari esa V.Ya.Ignatiyeva tomonidan asoslab berilgan.

Xorijiy olimlaridan C.Garsia yosh sportchilarning morfologik va harakat parametrlari asosida gandbol bilan shug'ullanish jarayonlari bo'yicha ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan. A.Acsinte gandbol mashg'ulotlarida yuqori jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash uslubiyatini ishlab chiqqan. F.Cazan pliometrik mashqlarni musobaqadan oldingi tayyorgarlik davrida qo'llash orqali yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlash masalalarini tahlil qilgan³.

Mazkur tadqiqotlarda o'quv mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayoniga tezkor-kuch va texnik-taktik harakat elementlarini kiritishga qaratilgan mikro va mezosikllarni ishlab chiqish, 13-14 yoshli gandbolchilarning musobaqa oldi mezosikliga tezlikka chidamlilik talab qiladigan mashg'ulotlarni kiritish orqali asosiy yuklamalarga moslashish imkoniyatini oshirish, 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish hamda amaliyotda qo'llash masalalari deyarli tadqiq etilmagan. Mana shu jihatlar tadqiqotimizning dolzarbligini ko'rsatib beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Tadqiqot ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining "Sport ta'lim muassasalarida seleksiya, saralash, bashorat qilish va oliy sport yutuqlarini rivojlanish monitoringini joriy qilish uchun raqamli texnologiyalarni yaratish" ilmiy innovatsion grant loyihasi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o'quv-mashg'ulot bosqichidagi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

13-14 yoshli gandbolchilarining o'ng va chap qo'l panja kuchini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

³ Garsia C. Initial and Further Selection of Children Gifted for Handball on the Basis of Some Chosen Morphological and Motor Parameters // EHF Periodical for Coaches, Referees and Lecturers Handball, 1997. - P. 4-7.; Гусев А.В. Физическая подготовка гандболистов-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис.... канд. пед. наук / Гусев Алексей Витальевич; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2000. - 22 с.; Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алешин Игорь Николаевич; Чел. гос. унив. физ. культ. - Челябинск, 2004. - 24 с.; Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В.Я. Игнатъева, И.В.Петрачѐва -М., Советский спорт. - 2004. - 216 с.; Котов Ю.Н. Контроль эффективности техники броска в прыжке гандболистов разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / котов Юрий Николаевич; Рос. гос. унив. физ. культуры, спорта, молод, и туризма. - М., 2010. - 24 с.; Acsinte, A. Physical condition in high performance team handball / A. Acsinte, E. Alexandru. - Vienna, Austria, 2012.- 157с.; CAZAN Florin. The influence of a pre-competition training program with plyometric exercises on the training of performance handball players. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXII, ISSUE 2, 2022, Romania.P.36-37

13-14 yoshli gandbolchilarning o‘yin holatida to‘pni to‘shish va mudofaa pozitsiyasini mustahkamlashga qaratilgan uslubiyatni ishlab chiqish;

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosiy yuklamalarga moslashish imkoniyatini takomillashtirish;

13-14 yoshli gandbolchilar uchun to‘p va to‘psiz bajariladigan mashqlar majmuasini ishlab chiqish orqali musobaqa oldi tayyorgarligini oshirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Nukus shahri 1-sonli sport maktab hamda Qoraqalpog‘iston Respublikasi o‘yin turlari va yengil atletika bo‘yicha ixtisoslashtirilgan sport maktablarining o‘quv-mashq bosqichidagi gandbolchilarining mashg‘ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini sport maktablarining o‘quv-mashq bosqichidagi gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish tashkil etadi.

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

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

o‘quv mashg‘ulot bosqichidagi gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrosiklida maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadigan (signal mashqlarini panjalarni qattiq ochib yopish, qo‘llarni va oyoqlarni bukkan holda to‘pni yuqoriga uloqtirish kabi) tezkor-kuch va (yuzma-yuz mashqlariga turli masofalarda joylashtirilgan to‘siqlarga to‘pni otish kabi) texnik-taktik harakat elementlarini kiritish hisobiga sport turiga mashqlarni ixtisoslashtirish imkoniyati kengaytirilgan;

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun musobaqa oldi mezoskilda muskul qisqarishining energetik resurslaridan anaerob foydalanishga asoslangan tezkor-chidamlilik talab qiladigan (belga rezina arqonni bog‘lagan holda oldinga, o‘rtaga, yon tomonga kuch bilan cho‘zilish kabi) mashg‘ulotlarga kompleks mashqlarni kiritish hisobiga asosiy yuklamalarga moslashish imkoniyati takomillashtirilgan;

o‘quv mashg‘ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligidagi amaldagi dastur mashqlarini (to‘pni kaft bilan ushlagan holda uzatish, to‘pni bir-biridan tortib olish kabi) optimallashtirish hisobiga “Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to‘p va to‘psiz bajariladigan mashqlar majmuasi” ishlab chiqilgan;

13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi (vakum va magnit kabi) maxsus mashqlarni tayyorlov va asosiy mashg‘ulotlar bosqichida hamda musobaqa jarayonida qo‘llash hisobiga dominant qo‘l va dominant bo‘lmagan qo‘llarning panja kuchi orasidagi korrelyatsion bog‘liqlikni aniqlashga erishilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

o‘quv-mashq bosqichida shug‘ullanuvchi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ishlarning mazmuni o‘rganilib, bunda 13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini

rivojlantirishda mikro va makrosikllar tuzulishi ishlab chiqilgan;

13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib o'yin texnikasini rivojlantiruvchi "Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi" amaliyotda qo'llanilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligi olingan natijalar ilmiy-nazariy va uslubiy jihatdan asoslangani, ilmiy tadqiqot ishining izchil bajarilganligi, mashqlar majmuasining tadqiqot maqsadi va vazifalariga to'liq mos kelishi, olingan natijalarining matematik - statistik tahlil uslublari yordamida tahlil qilinib, ishonchliligi isbotlanganligi hamda natijalarning tegishli vakolatli tuzilmalar tomonidan tasdiqlanganligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati 13-14 yoshli gandbolchilarni tayyorgarligiga maxsus mashqlar kompleksini kiritish, gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, malakalarni shakllantirish va mustahkamlashga yo'naltirish orqali mazkur sport turida yuqori natijalarga erishishning ilmiy-nazariy asoslari ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati sifatida maxsus mashqlar gandbol sport turi bo'yicha o'quv-mashq bosqichida shug'ullanuvchilarning mashg'ulot jarayonlarini to'ldirgan hamda 13-14 yoshli gandbolchilar uchun ishlab chiqilgan "Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi" asosida qo'l pancha kuchini rivojlantirish, qo'llarning izometrik ushlash kuchini oshirish uslubiyati takomillashtirilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. O'quv mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan tajribalar asosida:

o'quv mashg'ulot bosqichidagi gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrosiklida maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadigan tezkor-kuch va texnik-taktik harakat elementlarini kiritish hisobiga sport turiga mashqlarni ixtisoslashtirish uslubiyati "Sport sheberligin asiriv (Gandbol)" o'quv qo'llanmasi mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2024-yil 16-apreldagi 01/590-A/F-son buyrug'i). Natijada 13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 20 % ga, maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 26 % ga yaxshilangan;

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun musobaqa oldi mezoskilda muskul qisqarishining energetik resurslaridan anaerob foydalanishga asoslangan tezlikka chidamlilik talab qiladigan kompleks mashqlar Nukus olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi o'quv jarayoniga tatbiq etilgan (Qaraqalpaqstan Respublikasi Jismoniy sport siyosati ham Sport ministrligining 2023-yil 11-avgustdagi 01-04/2835-son ma'lumotnomasi). Natijada musobaqa oldi mezoskilida maxsus mashqlarni qo'llash samaradorligini 23% ga oshishiga erishilgan;

o'quv mashqi bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligidagi amaldagi dastur mashqlarini optimallashtirish hisobiga "Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar

majmuasi” Nukus shahar 1-sonli Sport maktabining o‘quv-mashg‘ulot jarayonida foydalanilgan (Qaraqalpaqstan Respublikasi Jaslar siyosati ham Sport ministriligining 2023-yil 11-avgustdagi 01-04/2835-son ma’lumotnomasi). Natijada o‘ng qo‘l panja kuchi 31 % ga, chap qo‘l panja kuchi 29 % ga oshishiga erishilgan;

13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi vakum va magnit kabi maxsus mashqlarni tayyorlov va asosiy mashg‘ulotlar bosqichida hamda musobaqa jarayonida qo‘llash bo‘yicha takliflar “Sport sheberligin asiriw (Gandbol)” o‘quv qo‘llanmasi mazmuniga singdirilgan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirining 2024-yil 16-apreldagi 01/590-A/F-son buyrug‘i). Natijada gandbolchilarning dominant va dominant bo‘lmagan qo‘llar panja kuchi orasidagi korrelyatsion bog‘liqlikni baholash imkoniyati 8 % ga yaxshilangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Ushbu tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 5 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 12 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida 3 ta (2 ta respublika va 1 ta xorijiy ilmiy jurnallarda) maqolalar chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to‘rtta bobdan iborat bo‘lib, 121 sahifa matn, 9 ta rasm, 12 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro‘yxati va 4 ta joriy qilingandalolatnomalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

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

Dissertatsiyaning birinchi bobi **“O‘quv-mashg‘ulot bosqichidagi gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari”** deb nomlanadi. Mazkur bobda sport maktablarida o‘quv mashg‘ulot bosqichi gandbolchilari jismoniy tayyorgarligining ilmiy-nazariy asoslari, gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammolari, 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy va funksional tayyorgarligini rivojlantirish zaruriyati hamda 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish yo‘llari ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish asosida yoritib berilgan. Sportchilarni jamoaviy sport turlariga tayyorlashning turli jihatlari zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda keng yoritilganiga qaramay gandbolchilarni uzoq muddatli tayyorlashning tuzilishi va tizimiga oid ko‘plab muhim masalalar hali to‘liq o‘rganilmagan. Mahalliy olimlarning ishlari gandbolda o‘quv-mashg‘ulot guruhlariga saralashda ularning jismoniy imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, buning

uchun saralash texnologiyasini takomillashtirish, nazorat me'yorlari mezonlarini aniqlash, to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini rivojlantirishda individual yondashish, malakali gandbolchilarni o'yin amplularini hisobga olgan holda tayyorlashga bag'ishlangan (J.Akramov, Z.Yusupov, Sh.Tulaganov) bo'lib, bu tadqiqotlar texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari bilan cheklangan. Biroq, texnik-taktik tayyorgarlikning faqat bitta universal formulasi bor, deyish ham to'g'ri bo'lmaydi. Ya'ni, 13-14 yoshdagi gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligida ularning yosh xususiyatlari, antropometrik, fiziologik va albatta, psixologik xususiyatlari hisobga olinishi hamda sport takomillashuv bosqichiga o'tish jarayonida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Gandbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida boshlang'ich va undan keyingi tayyorgarlik bosqichlarini takomillashtirib borish muhimdir (V.P.Filin, V.P.Guba, V.Ya.Ignatyeva, V.K.Balsevich). Biroq, bunda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish birinchi navbatdagi masaladir.

Zamonaviy gandbolda 13-14 yoshli gandbolchilarni tayyorlashning turli vositalari va usullaridan foydalaniladi. So'nggi paytlarda xorijlik murabbiylar tomonidan yosh sportchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ya'ni, to'p bilan bajariladigan harakatlarga katta e'tibor berish kerak ekanligi va bunda to'pni egallash bilan keyingi harakatlarni amalga oshirishni takomillashtirish g'alabani ta'minlashga olib keladi deb hisoblanmoqda (A.Acsinte, C.Garsia, F.Cazan).

Mavjud adabiyotlar va ilmiy-metodik manbalarni qiyosiy tahlil qilish asosida 13-14 yoshli gandbolchilarining o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish muammolarini hal qilish hamda jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish yo'llarini ishlab chiqish hamda amaliyotda qo'llash masalalari kam tadqiq etilganligi aniqlandi. Mana shu jihatlar tadqiqotimizning dolzarbligini ko'rsatib beradi.

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

Pedagogik tajriba o'tkazishning asosiy bosqichlari.

I bosqich (2020-yil). O'quv-mashq bosqichi yosh gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid adabiyot va manbalar nazariy tahlil qilindi, me'yoriy hujjatlar o'rganildi, tadqiqotning maqsad va vazifalari qo'yildi, pedagogik tajribani o'tkazish bosqichlari va muddatlari belgilandi, tajriba tadqiqotlarida qo'llaniladigan mashg'ulotlarni aniqlashtirish ishlari amalga oshirildi.

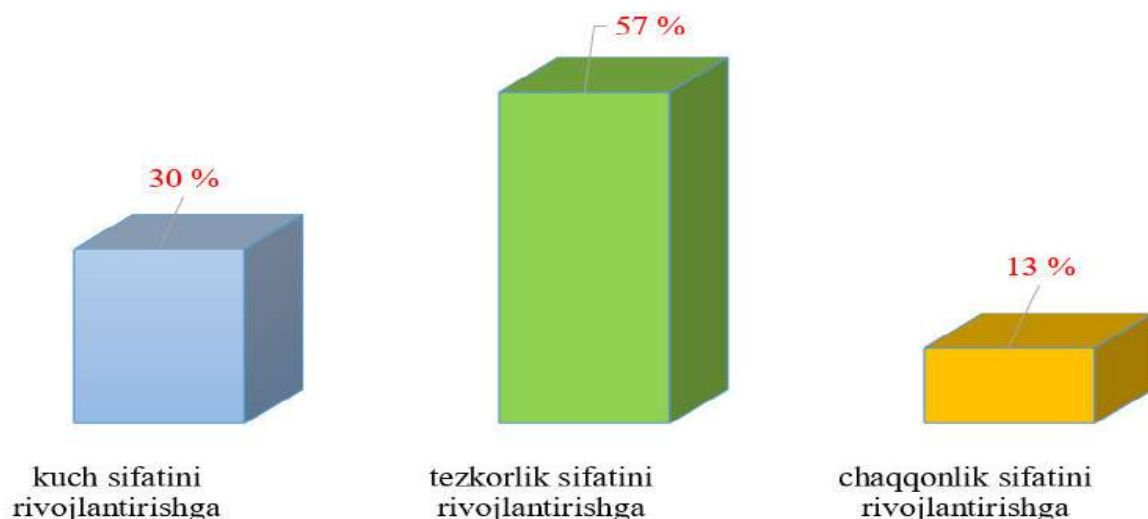
II bosqich (2021-yil). Ushbu bosqichda tadqiqot ishlari amalga oshirildi. Tadqiqot Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahridagi sport maktabi 13-14 yoshli gandbolchilarida o'tkazildi. Tadqiqotga o'quv-mashq bosqichi

gandbolchilaridan nazorat va tajriba guruhlarini uchun 12 nafardan jalb qilindi. Sport maktabi murabbiylari o'rtasida so'rovnoma tashkil qilindi. Shuningdek, 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtiruvchi uslubiyatni ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotdan oldingi dastlabki va tadqiqotlar davomidagi umumlashtiruvchi tajribalar o'tkazildi.

III bosqich (2022-yil). Ushbu bosqich pedagogik tajriba natijalarining yakuniy xulosalariga bag'ishlandi. Unda o'quv-mashq bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish uslubiyati bo'yicha tajriba guruhi sinalluvchilari, nazorat guruhi sinalluvchilari esa odatiy sport maktabi mashg'ulotlari bo'yicha pedagogik tajribadan o'tkazildi.

Tadqiqot doirasida ishlab chiqilgan uslubiyatning amaliyotda qo'llanilishi o'rganildi. Tajriba davomida olingan ma'lumotlar tahlil qilinib borildi.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi **“O'quv-mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar vositasida rivojlantirish uslubiyati”** deb nomlangan. Ushbu bobda 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mashqlar majmuasini ishlab chiqilib, tajribada sinovdan o'tkazilganligi ko'rsatib berilgan. Bu jarayonda birinchi bo'lib, 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha anketa so'rovnomasi o'tkazildi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yuzasidan o'tkazilgan so'rovnoma natijasi n=20

1-rasm tahliliga ko'ra, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda asosan qaysi jarayonga ko'proq e'tibor qaratish kerak bo'ladi degan savolimizga murabbiylarning javoblari quyidagicha bo'ldi: 57% murabbiylar tezkorlik sifatini rivojlantirishga deb javob berishgan bo'lsa, 30% murabbiylar kuch sifatini rivojlantirishga, 13 % murabbiylar chaqqonlik sifatini rivojlantirishga deb javob berishdi. Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, ephillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi. 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida eng muhim ishlardan hisoblanadi. Shunga asoslanib biz 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini

rivojlantirish bo'yicha "Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi" ni ishlab chiqdik (1-jadvalga qarang).

1-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha "to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"

T/r	Mashqlar	Bajarish vaqti (daqiqqa/soniya)	Takrorlashlar soni (marta)	Dam olish vaqti (daqiqqa)	Uslubiy ko'rsatmalar
I. "Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"					
1	Havoda panjalarni qattiq ochib yopish	3 daqiqa	100 marta	10 daqiqa	O'ng va chap qo'l panja kuchini rivojlantirish uchun "Signal" mashqi bajariladi.
2	To'p ko'krak oldida, qo'llarni va oyoqlarni bukish hisobiga to'pni yuqoriga uloqtirish	5 daqiqa	50 marta	10 daqiqa	Qo'l mushak kuchini rivojlantiruvchi "Portlash" mashqi bajariladi
3	To'pni markazga joylashtirish orqali o'yin mashqi	10 daqiqa	10 marta	10 daqiqa	Bir metr masofada o'yinchilarni juft va toq usulda bo'linadi. "Zigzag" mashqi orqali toq o'yinchilar to'pni olish kerak, juft o'yinchilar esa toq sondagi o'yinchidan qochish kerak.
4	Turli masofalarda joylashtirilgan to'siqlarga to'p otish	5 daqiqa	50 marta	5 daqiqa	Yarim maydonda ikki jamoaga bo'linib "To'p nishonga" mashqi bajariladi
5	To'p uzatish	5 daqiqa	100 marta	10 daqiqa	To'g'ri trayektoriya bo'yicha "Yuzmayuz" usulida to'p uzatishlar bajariladi

O'quv-mashq bosqichi gandbolchilarida "umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"ning maqsadi 13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrosiklida maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadigan tezkor-kuch va texnik-taktik harakat elementlarini rivojlantirish hisoblanadi (2-jadvalga

qarang). Bunda o'ng va chap qo'l panja kuchini hamda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlanishiga erishiladi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar daqiqa va martalarda hisoblanadi.

2-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha "to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"

T/r	Mashqlar	Bajarish vaqti (daqiqa/soniya)	Takrorlashlar soni (marta)	Dam olish vaqti (daqiqa)	Uslubiy ko'rsatmalar
II. "Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"					
1	To'pni bir biridan tortib olish mashqlarini bajarish	5 daqiqa	50 marta	5 daqiqa	Qo'l panja kuchini rivojlantirish uchun "Arra" uslubida bajariladi.
2	3 ta to'siqni joyga qo'yib oldiga, o'rtaga yon tomonga rezina belda mashqlar bajarish	5 daqiqa	10 marta	3 daqiqa	Oyoq va bel mushak kuchini rivojlantirish uchun bajariladi.
3	To'siqdan sakrash va yerga tushib yon tomonga yugurish	5 daqiqa	10 marta	5 daqiqa	Kuch va chidamkorlik sifatini mustahkamlash uchun "G'ildirak" uslubida bajariladi.
4	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish	5 daqiqa	50 marta	3 daqiqa	Qisqa masofalarda "vakum" usulida himoyani ushlab orqali tashlanadi. Bunda to'pni qo'l kafti bilan uzatish rivojlanadi.
5	Turli darajada uchayotgan to'plarni ushlab olish	10 daqiqa	20 marta	5 daqiqa	Qo'l mushak kuchini rivojlantirish uchun "Magnit" mashqi bajariladi

O'quv-mashq bosqichi gandbolchilarida "maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha to'p va to'psiz bajariladigan mashqlar majmuasi"ning maqsadi 13-14 yoshli gandbolchilarni tayyorlov va asosiy mashg'ulotlar bosqichida hamda musobaqa jarayonida dominant qo'l va dominant bo'lmagan qo'llarning panja kuchini rivojlantirish hisoblanadi (2-jadvalga qarang). Bunda qo'l panja kuchini rivojlanishiga erishiladi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar daqiqa va martalarda hisoblanadi. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini har tomonlama

rivojlantirish umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga, harakat sifatлари umumiy darajasining oshishiga erishiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi va ularning har biri u yoki bu sifatلarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi. Bunda 13-14 yoshli gandbolchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning tashkiliy jarayonlarini ishlab chiqish kerak (3-jadvalga qarang).

3-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishning vositalar majmuasi

Maqsad: Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish			
Tarkibiy qismlar:			
I	Yosh gandbolchilarning individual harakatlarini tahlil qilish orqali	Malakali gandbolchilarning o‘yindagi harakatlarini tahlil qilish hisobiga yosh gandbolchilarning harakatlanish texnikasini rivojlantirib borish	Yosh gandbolchilarning o‘yindagi jamoaviy harakatlarini tahlil qilish orqali
Tashkiliy ishlar shakli:			
II	Individual mashg‘ulotlar	Guruh mashg‘ulotlari	Jamoa mashg‘ulotlari
Yosh gandbolchilarida rivojlangan harakat texnikasining darajasini baholash			
III	Ma’lum vaqt sharoitida tanlash reaksiyasi orqali baholash	Yosh gandbolchilarning o‘yin vaziyatidagi ehtimoliy sharoitda va kutilmagan vaziyatlardagi harakatlarini baholash	Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda turli mashqlar majmuasidan foydalanish orqali baholash

13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning tashkiliy jarayonlari 3 bosqichdan iborat bo‘ladi. Bu bosqichlar kuzatish, bajarish, baholash bosqichlari bo‘yicha amalga oshiriladi. 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish tashkiliy jarayonlaridan kelib chiqib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mikrosikllar va mezosikllar tarkibini ishlab chiqdik (4-5-jadvallarga qarang).

4-jadval
13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mikrosikllar tuzilishi

№	Mikrosikl turlari	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba
I	Kichik tortuvchi mikrosikl	Tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	Chaqqonlikni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	To'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	Individual tayyorgarlik	Tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	O'yin va nazariy tayyorgarlik
	Davom etish vaqti	(45 daqiqa)	(65 daqiqa)	(90 daqiqa)	(dam olish)	(90 daqiqa)	(90 daqiqa)
II	Hajmli mikrosikl	To'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	To'pni otish va chaqqonlik sifatini rivojlantirish	O'yin tayyorgarligi	Individual tayyorgarlik	Tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	O'yin va nazariy tayyorgarlik
	Davom etish vaqti	(45 daqiqa)	(90 daqiqa)	(90 daqiqa)	(dam olish)	(90 daqiqa)	(90 daqiqa)
III	Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosikli	Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	O'yin tayyorgarligi	Texnik-taktik va o'yin tayyorgarlikni rivojlantirish	Individual tayyorgarlik	Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish	Nazorat o'yinlari va nazariy tayyorgarlik
	Davom etish vaqti	(45 daqiqa)	(90 daqiqa)	(120 daqiqa)	(dam olish)	(110 daqiqa)	(90 daqiqa)
IV	Musobaqalashuv mikrosikli	Musobaqalashuv va qayta tiklanish tadbirlari o'tkazish					
	Davom etish vaqti	(erkin yondashuv asosida)					

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirishda maxsus mashqlarini takroriy bajarish orqali maxsus chidamlilikning yuqori darajada rivojlanishini ta'minlash mumkin. Gandbolchilarni tayyorlashda kuch chidamkorligini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega bo'lib, u raqib jamoaning faol qarshiligi bilan yuqori intensivlikdagi murakkab texnikalarni muvofiqlashtirishni barqaror amalga oshirishdan iborat. Xususan, o'yin davomida yuqori tezliklar fonida texnik harakatlar samaradorligini saqlab turish, albatta, maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasiga bog'liq. Bunda gandbolchilarning haftalik mikrosikllar tarkibini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega (4-jadvalga qarang).

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini 4 ta mikrosikllar asosida rivojlantirish tarkibi quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1) dushanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 45 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida to'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 45 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 45 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

2) seshanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida chaqqonlikni va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 65 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida to'pni otish va chaqqonlik sifatini rivojlantirish 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida o'yin tayyorgarligi 90 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

3) chorshanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida to'pni otish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 90 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida o'yin tayyorgarligi 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida texnik-taktik va o'yin tayyorgarlikni rivojlantirish 120 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

4) payshanba kuni barcha mikrosikllarda individual tayyorgarlik amalga oshiriladi.

5) juma kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 90 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida tezkor-kuch va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish 110 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

6) shanba kuni umumiy tayyorgarlik mikrosiklida o'yin va nazariy tayyorgarlik 90 daqiqa; maxsus tayyorgarlik mikrosiklida o'yin va nazariy tayyorgarlik 90 daqiqa; Musobaqadan oldingi tayyorgarlik mikrosiklida nazorat o'yinlari va nazariy tayyorgarlik 90 daqiqa davom etadi. Shuningdek, musobaqalashuv mikrosikli erkin yondashuv asosida musobaqa va qayta tiklanish tadbirlari o'tkaziladi.

5-jadval
13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha mezosikllar tuzilishi

Mezosikl turlari	Mezosikl maqsadi	Mezosikl xususiyati	Mikrosikl turlari va yuklamalariga nisbatlanishi				Natijadorlik
			I	II	III	IV	
Kichik tortuvchi sikl	Mashg'ulotlarni samarali bajarishga bosqichma-bosqich olib borish	Chidamlilikni oshirish yoki tiklashga qaratilgan mashqlarni qo'llaniladi	Moslashtiruvchi kichik yuklamalar	Moslashtiruvchi o'rtacha yuklamalar	Asosiy muhim yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Keyingi mashg'ulotlar uchun tayyorgarlik darajasi oshadi
Zarbdor sikl	Tananing funksional imkoniyatlarini oshirish va jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni yaxshilash	Mashg'ulotlarda turli hajm va intensivlikdagi yuklamalar qo'llaniladi	Asosiy katta yuklama	Asosiy muhim yuklama	Asosiy katta yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Jismoniy sifatlar bilan texnik-taktik imkoniyatlar oshishiga erishiladi
Hajmli sikl	Sportchining oldingi mezosikllardagi erishgan natijalari tahlil qilish	Musobaqalashuvga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi	Maxsus tayyorgarlik uchun katta yuklama	Modulli o'rtacha yuklama	Musobaqalashuv katta yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Maxsus tayyorgarlik darajasi oshadi va sport texnikasi rivojlanadi
Musobaqa oldi	Sportchida aniqlangan individual kamchiliklarni bartaraf etish va texnik imkoniyatlarini oshirish	Bo'lajak musobaqani modellashtirish asosida taktik tayyorgarlikni oshiruvchi mashqlar qo'llaniladi	Asosiy katta yuklama (og'ir yuklamalar asosidagi 3 ta mashg'ulot)	Maxsus tayyorgarlik o'rtacha yuklama bilan (og'ir yuklamalar asosidagi 2 ta mashg'ulot)	Modulli muhim yuklama	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Sportchining taktik va ruhiy tayyorgarligini oshirishga ta'sir qiluvchi omillar aniqlanadi
Musobaqalashuv	Sportchining malakasini va tayyorgarlik darajasini aniqlash	Musobaqa jarayonida turli hajmdagi mashqlar qo'llaniladi	Asosiy yuklama	Musobaqalashuv o'yin yuklamalariga bog'liq	Asosiy kichik yuklama	Musobaqalashuv o'yin yuklamalariga, shiddatiga bog'liq	Sportchining o'yindagi imkoniyatlarini oshirishga erishiladi
Qayta tiklovchi	Faol tiklanish (dam olish) vositalaridan foydalanish	Jismoniy yuklamalar va psixologik zo'riqlarni bartaraf qiluvchi tadbirlar tashkil qilinadi	Qayta tiklovchi mashqlar	Qayta tiklovchi mashqlar	Qayta tiklovchi mashqlar	Qayta tiklovchi kichik yuklama	Sportchining prognoz qilingan sport natijasini oshadi

Dissertatsiyaning to'rtinchi bobi "O'quv-mashg'ulot bosqichi gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini maxsus mashqlar orqali rivojlantirish uslubiyatining samaradorligini tajribada asoslash" deb nomlanadi. Mazkur bobda 13-14 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarining dinamikasi hamda pedagogik tajriba davomida antropometriya, dinamometriya va funksional o'zgarish natijalari tahlillari keltirilgan (6-jadvalga qarang).

6-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning qo'l o'lchamlari va izometrik ushlar kuchining o'rtacha qiymatlari (tajriba guruhi n-12)

T/r	Ko'rsatkichlar	\bar{X}	σ
1	Yosh	14,32	2,09
2	Bo'y	160,05	12,96
3	Vazn	48,33	11,88
4	O'ng qo'l panjasi kengligi	6,79	0,56
5	Chap qo'l panjasi kengligi	6,81	0,59
6	O'ng qo'l panjasi uzunligi	19,56	1,65
7	Chap qo'l panjasi uzunligi	19,46	1,49
8	O'ng qo'l barmoqlar oralig'i	20,89	1,83
9	Chap qo'l barmoqlar oralig'i	20,84	1,68
10	O'ng qo'l panja kuchi	25,83	8,79
11	Chap qo'l panja kuchi	27,40	8,80

6-jadvalda 13-14 yoshli gandbolchilarning tanlangan qo'l o'lchamining o'rtacha va standart og'ishi ko'rsatilgan. O'ng qo'lning antropometrik o'lchovlari chap qo'lga qaraganda kattaroq kuzatildi. Kuzatuv shuni ko'rsatdiki, chap qo'lning izometrik ushlar kuchi o'ng qo'lga qaraganda yuqoriroq ekan (7-jadvalga qarang).

7-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning izometrik ushlar kuchi va qo'l o'lchamlarining korrelyatsiya koeffitsienti (tajriba guruhi n-12)

T/r	Ko'rsatkichlar	O'ng qo'l panja kuchi korrelyatsiyasi	Chap qo'l panja kuchi korrelyatsiyasi
1	Yosh	0,71	0,73
2	Bo'y	0,74	0,74
3	Vazn	0,64	0,65
4	Qo'l panjalari kengligi	0,67	0,70
5	Qo'l panjalari uzunligi	0,74	0,76
6	Barmoqlar oralig'i	0,63	0,62

7-jadvalda 13-14 yoshli gandbolchilarning antropometrik o'lchovlari bilan o'ng va chap qo'l panja kuchlari o'rtasidagi korrelyatsiya koeffitsienti ko'rsatilgan.

Ushbu tadqiqotda biz chap qo'l o'lchamlari (kenglik va oraliq) qo'l uzunligidan tashqari o'ng qo'ldan kattaroq ekanligini aniqladi. Shu bilan birga, biz o'ng va chap qo'l panja kuchining o'rtacha ko'rsatkichini taqqoslaganimizda, u chap qo'lda sezilarli darajada yuqori edi.

Bizning tadqiqotimizda o'ng va chap qo'l panja kuchining yuqori qiymatlari qo'l uzunligidagi sezilarli farq bilan bog'liqligi aniqlandi.

Ushbu tadqiqotda barcha antropometrik o'zgarishlar izometrik tutqich kuchi bilan sezilarli darajada bog'liq bo'ldi. O'ng va chap qo'l panja kuchi vazn, bo'y bilan bog'langan ekan.

O'yin paytida sportchilar o'rtasida ko'proq shovqin paydo bo'ladi. Sportchi to'pni boshqa sportchining qo'ldan qabul qilib olishi va uloqtirish uchun yetarli kuchga ega bo'lishi kerak.

Gandbolda barmoqlar uloqtirilgan to'pning kuchi bilan oson burilib ketadigan qismlarni ifodalaydi. Ammo shu bilan birga, barmoqlarni boshqarish turli xil zarbalarning aniqligi uchun ayniqsa muhimdir. Shunday qilib, gandbolda barmoq uzunligi va qo'lning perimetrlarini o'lchash ham zarurdir.

Qo'lning panja kuchi uchun dominant qo'l doim mavjud bo'ladi. Shunday qilib, qo'l antropometrik o'lchovlari qo'l kengligi va qo'l oralig'i va panja kuchi ishtirokchilarning dominant bo'lmagan qo'llarida yuqori ko'rsatkichlarga ega ekan. Ammo ikkala qo'lda ushlab turish kuchi yosh, bo'y, vazn, qo'l uzunligi, qo'l kengligi bilan sezilarli darajada bog'liq bo'ldi.

Shuningdek, barcha antropometrik o'lchovlar va panja kuchi ikkala qo'lda ham yuqori darajada bog'liqligi va dominant bo'lmagan qo'lda biroz kattaroq korrelyatsiya koeffitsienti mavjudligi aniqlandi. Bu esa shu yo'nalishdagi mavjud uslubiyatlarni takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi.

Tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi umumjismoniy tayyorgarlik natijalari 8-jadvalda berilgan.

Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo'ldi (8-jadvalga qarang):

1) 60 m masofaga yugirish mashqida o'rtacha ko'rsatkich (soniya) nazorat guruhida 9,76 soniyani, tajriba guruhida 9,51 soniya qayd etdi.

2) 1000 m masofaga yugirish mashqida o'rtacha ko'rsatkich (daqiqqa) nazorat guruhida 4,18 daqiqa, tajriba guruhida 4,1 daqiqa ko'rsatdi.

3) Mokki tarzda yugirish 3x10 m (soniya) nazorat guruhida 6,71 soniyani, tajriba guruhida 6,76 soniyani tashkil qildi.

4) Turnikda tortilishda (marta) nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatkich 6 martani, tajriba guruhida 8,5 martani tashkil qildi.

5) Turgan joydan uzunlikka sakrash (m) mashqida esa nazorat guruhida 1,81 sm, tajriba guruhida 1,88 sm natija qayd etildi.

Qo'yilgan ballar bo'yicha esa o'rtacha ko'rsatkich nazorat guruhida 17,6 ball, tajriba guruhida 21,1 ballni tashkil etdi.

8-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha pedagogik tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari

T/r	Nazorat guruhi										Tajriba guruhi																		
	O'quvchining F.I.Sh		60 metr masofaga yugurish		1000 metr masofaga yugurish (daqqa)		Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund)		Turnikda tortilish (marta)		Turgan joydan uzinlikka sakrash (metr)		Jami		T/r		O'quvchining F.I.Sh		60 metr masofaga yugurish		1000 metr masofaga yugurish (daqqa)		Mokki tarzda yugurish 3x10 m (sekund)		Turnikda tortilish (marta)		Turgan joydan uzinlikka sakrash (metr)		Jami
1	Es- J	9,9	3	4,20,0	4	4	6,9	4	6	4	1,70	3	18	1	Ma -Q	9,4	5	4,10,0	4	4	6,9	4	9	5	1,80	4	4	22	
2	As- A	9,7	4	4,30,0	3	3	7,0	4	3	3	1,70	3	16	2	Bi- S	9,5	5	4,11,0	4	4	6,9	4	9	5	1,80	3	3	21	
3	D- A	9,8	3	4,20,0	4	4	6,9	4	5	3	1,90	5	16	3	Ra- D	9,5	5	4,15,0	4	4	6,9	4	8	4	1,80	3	3	20	
4	Ta- M	9,6	4	4,20	3	4	6,5	4	7	4	1,80	3	18	4	Da -D	9,6	4	4,10,0	4	4	6,7	4	8	4	2,00	5	5	21	
5	Ba- X	9,8	3	4,10,0	4	4	6,5	4	7	4	1,90	4	19	5	Ik- B	9,5	5	4,12,0	4	4	6,6	4	8	4	2,00	5	5	22	
6	Ba- M	9,8	3	4,10,0	4	4	6,5	4	7	4	1,90	4	19	6	Ib- S	9,6	4	4,13,0	4	4	6,6	4	9	5	1,90	4	4	21	
	\bar{X}	9,76	3,33	4,18	3,66	6	6,71	3,83	6	3,66	1,81	3,66	17,6		\bar{X}	9,51	4,66	4,1	4	6,76	4	8,5	4,5	1,88	4	4	21,1		

13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda mashg'ulotlarni samarali bajarishga bosqichma-bosqich olib borib, chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llanildi.

Bunda tananing funksional imkoniyatlarini oshirish va jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni yaxshilash maqsad qilindi. Mashg'ulotlarda turli hajm va intensivlikdagi yuklamalar berildi.

Shuningdek, musobaqalashuvga yaqinlashtirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llanilib, sinaluvchilarning texnik tayyorgarligini oshirishga ta'sir qiluvchi omillar aniqlandi.

Bunda tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik natijalari 9-jadvalda berilgan.

Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo'ldi (9-jadvalga qarang):

Nazorat guruhi bo'yich:

1) 20 m to'siqlar orasidan to'pni yerga urib olib o'tish (soniya) mashqida o'rtacha ko'rsatkich 7,11 soniyani qayd etdi.

2) 3 qadamlab, sakrab to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini ko'rsatish 9 m 3 marotaba nishonni aniq olish mashqida o'rtacha ko'rsatkich 2,5 qayd etildi.

3) 2 sportchi turgan joyidan to'pni uzatish va qabul qilish 3 m oraliqda 20 soniya ishida (marta) mashqida 10,3 marta martani tashkil qildi.

4) 7 m masofadan to'pni mo'ljalga otish 5 ta urinishda nazorat guruhida o'rtacha ko'rsatkich 3,16 martani tashkil qildi.

5) Uzoq masofaga to'pni uloqtirishda 26,6 m tajriba guruhida 31 m tashkil qildi. Qo'yilgan ballar bo'yicha esa o'rtacha ko'rsatkich 40,8 ball.

Tajriba guruhi bo'yich:

1) 20 m to'siqlar orasidan to'pni yerga urib olib o'tish mashqida o'rtacha ko'rsatkich 7 soniya qayd etdi.

2) 3 qadamlab, sakrab to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini ko'rsatish 9 m 3 marotaba nishonni aniq olish mashqida o'rtacha ko'rsatkich 3 natijasi qayd etildi.

3) 2 sportchi turgan joyidan to'pni uzatish va qabul qilish 3 m oraliqda 20 soniya ishida (marta) mashqida 11,1 martani tashkil qildi.

4) 7 m masofadan to'pni mo'ljalga otish 5 ta urinishda o'rtacha ko'rsatkich 4 martani tashkil qildi.

5) Uzoq masofaga to'pni uloqtirishda 31 m tashkil qildi. Qo'yilgan ballar bo'yicha esa o'rtacha ko'rsatkich 50,6 ballni tashkil etdi.

9-jadval
13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha pedagogik tajriba yakunidagi ko'rsatkichlari

		Nazorat guruhi										Tajriba guruhi															
T/r	O'quvchining F.I.Sh	20 m to'siqlar orasidan to'pni yerga urib olib o'tish (sek)		3 qadamlab, sakrab tupni darbozaga uloqtirish texnikasini ko'rsatish 9 metrdan 3 marotaba nishonni aniq olish		2 sportchi turgan joyidan to'pni uzatish va qabul qilish 3 metr oraliqda 20 sekund ishida (marta)		7 metr masofadan to'pni mo'ljalgan otish 5 ta urinishda (marta)		Uzoq masofaga to'pni uloqtirish (metr)		Jami		20 m to'siqlar orasidan to'pni yerga urib olib o'tish (sek)		3 qadamlab, sakrab tupni darbozaga uloqtirish texnikasini ko'rsatish 9 metrdan 3 marotaba nishonni aniq olish		2 sportchi turgan joyidan to'pni uzatish va qabul qilish 3 metr oraliqda 20 sekund ishida (marta)		7 metr masofadan to'pni mo'ljalgan otish 5 ta urinishda (marta)		Uzoq masofaga to'pni uloqtirish (metr)		Jami			
		natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball	natija	ball
1	Es-J	7,2	5	3/2	10	10	10	10	3	5	22	6	36	1	Ma-Q	7,0	10	3/2	10	10	12	15	4	10	27	8	53
2	As-A	7,0	10	3/1	5	10	10	4	10	20	6	41	2	Bi-S	7,0	10	3/2	10	10	11	15	4	10	33	8	53	
3	D-A	7,1	5	3/2	10	12	15	3	5	24	6	41	3	Ra-D	7,0	10	3/2	10	10	11	15	4	10	30	6	51	
4	Ta-M	7,0	10	3/2	10	10	10	3	5	30	6	41	4	Da-D	7,0	10	3/1	5	10	11	15	4	10	33	8	48	
5	Ba-X	7,2	5	3/3	15	10	10	3	5	32	8	43	5	Ik-B	7,1	10	3/2	10	10	11	15	4	10	30	6	51	
6	Ba-M	7,2	5	3/3	15	10	10	3	5	32	8	43	6	Ib-S	7,2	10	3/1	5	10	11	15	4	10	33	8	48	
X	X	7,11	6,66	2,5	10,8	10,3	10,8	3,16	5,83	26,6	6,66	40,8	X	X	7,05	10	3	8,3	15	11,1	15	4	10	31	7,33	50,6	

Tajriba va nazorat guruhlarining 13-14 yoshli sinaluvchilarida o'tkazilgan pedagogik tajriba davomidagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari natijalari jadvalda berilgan. Pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, sinaluvchi yosh gandbolchilarning tajriba boshi va oxiridagi jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlar dinamikasi quyidagicha bo'ldi (10-jadvalga qarang):

10-jadval

13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy rivojlanish bo'yicha ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi (n=12)

T/r	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nomi		Tajriba boshida			Tajriba oxirida			O'sish	t	P
			X	σ	V, %	X	σ	V, %	Nisbiy, %		
1.	O'ng qo'l dinamometriyasi (kg)	NG	32,83	3,24	9,87	35,19	3,43	9,75	7,19	4,18	<0,05
		TG	34,22	4,11	10,57	37,23	4,78	11,25	8,10	5,34	<0,01
2.	Chap qo'l dinamometriyasi (kg)	NG	29,44	3,22	10,94	31,24	3,24	10,37	6,11	3,30	<0,05
		TG	30,11	3,41	11,24	33,42	4,18	12,23	8,21	4,56	<0,01
3.	Ko'krak qafasi aylanasi (sm)	NG	73,24	6,45	10,94	75,45	7,12	11,24	7,36	4,45	<0,05
		TG	72,16	6,31	11,24	77,34	8,21	12,24	8,14	4,91	<0,05
4.	1 min ichida YuQT	NG	66,31	5,93	8,94	62,29	5,34	8,57	6,06	4,21	<0,01
		TG	65,21	5,81	9,14	60,22	5,95	9,78	7,16	4,81	<0,05
5.	Nafas olish tezligi (daq)	NG	19,36	1,79	9,25	18,17	1,62	8,92	6,15	4,12	<0,05
		TG	19,06	1,81	9,29	17,44	1,84	9,23	7,05	4,62	<0,01

Izoh: NG-nazorat guruhi, TG-tajriba guruhi

1) O'ng qo'l dinamometriyasi tajriba oxirida nazorat guruhida 35,19 kg.ni ($P<0,05$), tajriba guruhida 37,23 kg.ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 7,19%, tajriba guruhida 8,10 %.

2) Chap qo'l dinamometriyasi tajriba oxirida nazorat guruhida 31,24 kg.ni ($P<0,05$), tajriba guruhida 33,42 kg.ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 6,11 %, tajriba guruhida 8,21 %.

3) Ko'krak qafasi aylanasi (sm) tajriba oxirida nazorat guruhida 75.45 sm ($P<0,05$), TG da 77,34 sm tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 7,36 %, tajriba guruhida 8,14 %.

4) 1 daq ichida YUQS tajriba oxirida nazorat guruhida 62,29 tani ($P<0,05$), tajriba guruhida 60,22 ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 6,06 %, tajriba guruhida 7,16 %.

5) Nafas olish tezligi (daq) tajriba oxirida nazorat guruhida 18,17 ni ($P<0,01$), tajriba guruhida da 17,44 ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o'sish natijasi: nazorat guruhida 6,15 %, tajriba guruhida 7,05 %.

XULOSALAR

Tadqiqot ishi doirasida to‘plangan bibliografik manbalar, pedagogik kuzatuv, so‘rovnoma, ilg‘or tajribalarni o‘rganish, joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, sport mutaxassislari va murabbiylari bilan suhbat natijalariga ko‘ra mamlakatimizda gandbol bilan shug‘ullanuvchi o‘quv-mashg‘ulot bosqichi 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun “Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun to‘p va to‘psiz bajariladigan mashqlar majmuasi” foydalanish uslubiyati ishlab chiqildi.

2. Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan 13-14 yoshli gandbolchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun qo‘l panjalarini qattiq ochib yopishga qaratilgan kuchni oshiruvchi “Signal” mashqlarini hamda raqibning mudofa reaksiyasiga qarshi turishni ta‘minlaydigan “Juft va toq” usulini kiritish hisobiga gandbolchilarni texnik-taktik tayyorlash uslubiyati takomillashishi ilmiy isbotlandi.

3. 13-14 yoshli gandbolchilarining musobaqa faoliyati talablariga asoslanib umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida qo‘llash uchun mashg‘ulot dasturi mazmuniga maxsus (to‘p ba to‘psiz bajariladigan) mashqlarni kiritish va tiklanish vaqti, mashq seriyalari va ularning takrorlanishi musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib muvofiqlashtirildi hamda uning samaradorligi sinovdan o‘tkazildi.

4. Gandbolchilarni tayyorlashda kuch chidamkorligini rivojlantirish texnik-taktik tayyorgarlik va umumiy chidamlilik bilan bog‘liq. Bizning ma‘lumotlarga ko‘ra, mashg‘ulotlar tarkibida kuch chidamkorligini rivojlantirish umumiy mashg‘ulot vaqtining $9,5 \pm 1,2\%$ ni tashkil qiladi, murabbiylar o‘rtasidagi so‘rovnomalar natijalariga ko‘ra, yuklama darajasi 20 dan 70% gacha o‘zgarib turadi.

5. 13-14 yoshli gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot bosqichli sharoitidan kelib chiqib individual va guruhli yondashuv asosida uzluksiz va interval mashq uslubida mashg‘ulotlar jarayonini tashkil qilindi. Natijada 13-14 yoshli gandbolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarlik ko‘rsartkichlari 20 % ga rivojlandi.

6. 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi uchun “To‘p va to‘psiz bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi”ni yakka va raqib qarshiligida bajariladigan mashqlarga moslashtirildi. Natijada 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsartkichlari 24 % ga, o‘ng qo‘l panja kuchi 31 % ga, chap qo‘l panja kuchi 29 % ga rivojlanishiga erishildi.

7. Texnik va taktik harakatlarni qisqa vaqt oralig‘ida bajarishdan kelib chiqib 13-14 yoshli gandbolchilarning tezkorlik, tezkor-kuch sifatlariga yuqori darajada ta‘sir ko‘rsatuvchi mashqlarni tanlash uslubiyati amaldagi o‘quv-mashg‘ulot dasturiga tuzatishlar kiritish hisobiga qo‘llanildi. Natijada trenerning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini kreativ yondashuv asosida tashkil qilish ko‘nikmalari 20 % ga oshdi.

8. 13-14 yoshli gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati doirasida ishlab chiqilgan ikki bosqichdan iborat “20 ta

maxsus mashqlar” majmuasi mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilishi natijasida tajriba guruhidagi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va jismoniy rivojlanish darajasini ijobiy tomonga o‘stirishga xizmat qildi. Tahlil natijalariga ko‘ra, o‘ng qo‘l dinamometriyasi 37,23 kg.ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o‘shish natijasi 8,10 %. Chap qo‘l dinamometriyasi 33,42 kg.ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o‘shish natijasi 8,21 %. Ko‘krak qafasi aylanasi 77,34 sm.ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o‘shish natijasi 8,14 %. 1 daqiqa ichida YuQS 60,22 ni tashkil qildi ($P<0,01$). Tajriba boshiga nisbatan tajriba oxiridagi nisbiy o‘shish natijasi 7,16 %.

AMALIY TAVSIYALAR

O‘ng va chap qo‘l panja kuchini rivojlantirish uchun “Signal” mashqi 3 daqiqa, takrorlashlar soni 100 marta va dam olish vaqti 5 daqiqani tashkil etishi kerak.

To‘ldirma to‘plar bilan ikkala qo‘lda ko‘krakdan to‘p oshirish 4 daqiqa, takrorlashlar soni 30 marta va dam olish vaqti 5 daqiqani tashkil etishi kerak.

To‘p ko‘krak oldida, qo‘llarni va oyoqlarni bukish hisobiga to‘pni yuqoriga uloqtirish 5 daqiqa, takrorlashlar soni 50 marta va dam olish vaqti 10 daqiqani tashkil etishi kerak.

To‘pni markazga joylashtirish orqali o‘yin mashqi “Juft va toq usuli”da 10 daqiqada bajarilishi, takrorlashlar soni 10 marta va dam olish vaqti 10 daqiqani tashkil etishi kerak.

To‘siqlarga to‘p otish mashqi 5 daqiqada bajarilishi, takrorlashlar soni 50 marta va dam olish vaqti 5 daqiqani tashkil etishi kerak

Qo‘l panja kuchini rivojlantirish uchun “Arra” usulini qo‘llashlar soni 5 daqiqada, takrorlashlar soni 20 marta va dam olish vaqti 2 daqiqani tashkil etishi kerak.

Kuch va chidamkorlik sifatini mustahkamlash uchun “G‘ildirak” uslubida mashqni 5 daqiqad bajarilishi, takrorlashlar soni 10 marta va dam olish vaqti 5 daqiqani tashkil etishi kerak.

To‘pni kaft bilan ushlagan holda “vakum” usulida uzatishni qo‘llash 5 daqiqada bajarilishi, takrorlashlar soni 50 marta va dam olish vaqti 3 daqiqani tashkil etishi kerak.

Qo‘l mushak kuchini rivojlantirish uchun turli darajada uchayotgan to‘plarni “Magnit” usulida ushlab olish mashqi 10 daqiqada bajarilishi, takrorlashlar soni 20 marta va dam olish vaqti 5 daqiqani tashkil etishi kerak.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc. 33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БАЗАРБАЕВ ПАРАХАТ АМАНГЕЛДИЕВИЧ

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ С
ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № B2023.2.Phd/Ped5296.

Докторская диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)), размещен на веб-сайте по адресу www.uzfjtsu.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу www.ziyo.net/uz.

Научный руководитель:

Еримбетов Байрамбой Карлибеич
доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,
профессор

Официальные оппоненты:

Кочкарлов Атабек Ахматбаевич
доктор педагогических наук, (DSc) доцент

Набиев Тимур Эрикович
кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация:

Ургенчский государственный университет

Защита диссертации состоится «5» «09» 2024 г. в 12.00 часов на заседании Научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Металлургов, дом 15. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370)717-17-76, веб-сайт: fjtsu.uz; e-mail: www.fjtsu@uz, (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Конференц-зал двorca культуры).

С диссертацией, зарегистрировано за № 0080, можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел:(0-370)717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370)717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «24» 08 2024 года
(реестр протокола рассылки № 22 от «20» 08 2024 года)



Ф.А.Керимов
Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.п.н., профессор

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

О.Ж.Далабаев
Председатель научного семинара
при научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире современная тенденция развития гандбола способствует всё большей вовлеченности в командных видах спорта, а также наблюдается возрастающая конкуренция в командных видах спорта. В этих процессах возникают проблемы, тесно связанные с развитием тренировочного процесса юных гандболистов через разработку методических основ многолетней подготовки на всех этапах тренировочного периода. Здесь важное значение приобретает специфические стратегии комплексной подготовки гандболистов и разработка методологий и экспериментирование на практике приобретает все большее значение. Это требует совершенствования общей и специальной физической подготовки гандболистов учебно-тренировочного этапа на основе нетрадиционных методик и программ.

В мире проведено несколько научно-исследовательских работ, направленных на эффективную организацию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся гандболом. В данных научных исследованиях особое внимание уделяется таким вопросам, как разработка индивидуальных и командных планов тренировок гандболистов, совершенствование тренировочных процессов с учетом психологических и соматотипических особенностей юных гандболистов, дифференцированный подход к подготовке спортсменов-гандболистов, совершенствование технико-тактических возможностей гандболистов, развитие гандбольной техники за счет использования современных спортивных тренажеров, подготовка гандболистов на основе симуляции игровой деятельности, разработка теоретических и практических основ подготовки юных гандболистов. Однако, недостаточно исследований по разработке методики, повышающей общую и специальную физическую подготовку гандболистов учебно-тренировочных группах.

В республике все большее значение приобретает подход работ по охвату молодежи спортом через развитие командных видов спорта. В частности, определена необходимость "привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и массовым спортом, а также совершенствования методологии подготовки спортсменов с учетом передового международного опыта, внедрения инновационных проектов в процесс формирования спортивного резерва и подготовки высококвалифицированных спортсменов для качественного пополнения состава сборных команд по видам спорта". Исходя из этих задач, проводились научно-исследовательские работы, такие как совершенствование технико-тактической подготовки гандболистов, разработка технологии отбора спортсменов для занятий гандболом. Однако в этих исследованиях недостаточно внимания уделялось методике организации физической подготовки гандболистов в учебно-тренировочных группах. Это

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире современная тенденция развития гандбола способствует всё большему совершенствованию правил игры, а также наблюдается возрастающая конкуренция в командных видах спорта. В этих процессах возникают проблемы, тесно связанные с развитием тренировочного процесса юных гандболистов через разработку методических основ многолетней подготовки на всех этапах тренировочного периода. Здесь важное значение приобретает специфические стратегии комплексной подготовки гандболистов и разработка методологий и экспериментирование на практике приобретает все большее значение. Это требует совершенствования общей и специальной физической подготовки гандболистов учебно-тренировочного этапа на основе нетрадиционных методик и программ.

В мире проведено несколько научно-исследовательских работ, направленных на эффективную организацию тренировочного процесса спортсменов, занимающихся гандболом. В данных научных исследованиях особое внимание уделяется таким вопросам, как разработка индивидуальных и командных планов тренировок гандболистов, совершенствование тренировочных процессов с учетом психологических и соматотипических особенностей юных гандболистов, дифференцированный подход к подготовке спортсменов-гандболистов, совершенствование технико-тактических возможностей гандболистов, развитие гандбольной техники за счет использования современных спортивных тренажеров, подготовка гандболистов на основе симуляции игровой деятельности, разработка теоретических и практических основ подготовки юных гандболистов. Однако, недостаточно исследований по разработке методики, повышающей общую и специальную физическую подготовку гандболистов учебно-тренировочных группах.

В республике все большее значение приобретает подход работ по охвату молодежи спортом через развитие командных видов спорта. В частности, определена необходимость “привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физкультурой и массовым спортом, а также совершенствования методологии подготовки спортсменов с учетом передового международного опыта, внедрения инновационных проектов в процесс формирования спортивного резерва и подготовки высококвалифицированных спортсменов для качественного пополнения состава сборных команд по видам спорта”¹. Исходя из этих задач, проводились научно-исследовательские работы, такие как совершенствование технико-тактической подготовки гандболистов, разработка технологии отбора спортсменов для занятий гандболом. Однако в этих исследованиях недостаточно внимания уделялось методике организации физической подготовки гандболистов в учебно-тренировочных группах. Это

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

требует проведения исследований, связанных с совершенствованием методики развития общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет в учебно-тренировочных группах.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, определённых в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года а также в Постановлениях Президента Республики Узбекистан от 5 ноября 2021 года № ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, проводимым в городе Париже (Франция) в 2024 году» от 3 ноября 2022 года, № ПП-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта» и нормативно-правовых актов, относящихся к этой сфере.

Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий Республики I. “Пути формирования системы инновационных идей и их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства”.

Степень изученности проблемы. В нашей стране проведены научные работы относительно необходимости начала подготовки спортсменов с развития их физической подготовки. В частности, узбекские ученые, такие как Ш.Х.Ханкельдиев, Ф.А.Керимов, А.Н.Абдиев, Р.С.Саламов, Ж.А.Акрамов, З.З.Юсупов, Ш.Ф.Тулаганов, А.Ш.Муминов занимались вопросами разработки упражнений для тренировок с учетом каждого фактора подготовки спортсменов, совершенствование методов организации тренировок для достижения высокого уровня физической подготовки, обеспечения специализации спортсмена в спорте посредством общей и специальной физической подготовки, достижения оптимальных соотношений общей и специальной физической подготовки в процессе годичных тренировок на всех этапах подготовки, а также, ими затрагивались вопросы связанные с необходимостью исходить из индивидуальных и кинематических особенностей гандболистов при разработке техники броска мяча в ворота, учитывая общую и специальную физическую подготовку спортсменов и чувствительный период развития физических качеств в процессе отбора на начальный подготовительный этап, а также подготовка гандболистов на этап спортивного совершенствования с учетом игровых амплуа, совершенствование тренировочных нагрузок по различным направлениям, исходя из уровня специальной физической подготовки квалифицированных гандболистов².

² Ханкельдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом: дис. ... док. пед. наук. – М, 1990. – 365 с.; Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотлар. - Тошкент. Зар қалам, 2004. - 334 б.; Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда

Среди ученых СНГ А.Гусев проводил исследования по физической подготовке гандболистов, занимающихся в учебно-тренировочной группе спортивной школы. И.Алешин предложил годичный цикл подготовки высококвалифицированных гандболистов. Ю.Котов же разработал методику контроля эффективности техники броска мяча в прыжке гандболистами различной квалификации. Теоретические и практические основы подготовки юных гандболистов обоснованы А.Я.Игнатъевой³.

Из зарубежных ученых Г.Гарсия исследовал вопросы учета морфологических и двигательных параметров юных спортсменов при занятиях гандболом. А.Аcsinte же, разработала методику обеспечения высокой физической подготовки на тренировках по гандболу. F.Gazan проанализировал вопросы подготовки высококвалифицированных гандболистов путем применения плиометрических упражнений в период предсоревновательной подготовки.

Однако, в данных исследованиях практически не исследованы вопросы разработки микро-и мезоциклов, направленных на включение элементов скоростно-силовых и технико-тактических движений в процесс общей и специальной физической подготовки гандболистов учебно-тренировочных группах, повышение способности гандболистов 13-14 лет адаптироваться к основным нагрузкам за счет включения в предсоревновательный мезоцикл тренировок требующих скоростной выносливости, вопросы разработки комплекса специальных упражнений, улучшающих физическую подготовленность гандболистов 13-14 лет, и их применение на практике

мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Пед. фан. док. ... дис. - Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2004. - 210 б.; Саломов Р.С. Спорт машгулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т.:ЎзДЖТИ нашриёти, 2005. - 261 б. Ж.А.Акрамов. “Кўл тўпи ўйинида тўпни дарвозага улоқтириш техникаси мезонларини назорат қилиш ва таҳлил қилиш усулини асослаш” автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04.- Москва, 1992.- 23 б. Юсупов З.З. Бошланғич тайёрларлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс.автореф.- Чирчик ЎзДЖТСУ, 2021.-66 б. Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инобатга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) дисс.автореф.- Чирчик ЎзДЖТСУ, 2022.-57 б.

³ Гусев А.В. Физическая подготовка гандболистов-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис.... канд. пед. наук / Гусев Алексей Витальевич; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2000. - 22 с.; Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алешин Игорь Николаевич; Чел. гос. унив. физ. культ. - Челябинск, 2004. - 24 с.; Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В.Я. Игнатъева, И.В.Петрачёва -М., Советский спорт. - 2004. - 216 с.; Котов Ю.Н. Контроль эффективности техники броска в прыжке гандболистов разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / котов Юрий Николаевич; Рос. гос. унив. физ. культуры, спорта, молод, и туризма. - М., 2010. - 24 с. Garsia C. Initial and Further Selection of Children Gifted for Handball on the Basis of Some Chosen Morphological and Motor Parameters // ENF Periodical for Coaches, Referees and Lecturers Handball, 1997. - P. 4-7.; Гусев А.В. Физическая подготовка гандболистов-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ: автореф. дис.... канд. пед. наук / Гусев Алексей Витальевич; Рос. гос. акад. физ. культ. - М., 2000. - 22 с.; Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Алешин Игорь Николаевич; Чел. гос. унив. физ. культ. - Челябинск, 2004. - 24 с.; Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. / В.Я. Игнатъева, И.В.Петрачёва - М., Советский спорт. - 2004. - 216 с.; Котов Ю.Н. Контроль эффективности техники броска в прыжке гандболистов разной квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / котов Юрий Николаевич; Рос. гос. унив. физ. культуры, спорта, молод, и туризма. - М., 2010. - 24 с.; Acsinte, A. Physical condition in high performance team handball / A. Acsinte, E. Alexandru. - Vienna, Austria, 2012.- 157с.; CAZAN Florin. The influence of a pre-competition training program with plyometric exercises on the training of performance handball players. Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport / SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH Vol. XXII, ISSUE 2, 2022, Romania.P.36-37

практически не исследованы. Именно эти аспекты показывают актуальность нашего исследования.

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация. Исследовательская работа выполнена в рамках научно-инновационного грантового проекта Научно-исследовательского института физической культуры и спорта “Создание цифровых технологий для внедрения мониторинга селекции, отбора, прогнозирования и развития высших спортивных достижений в спортивных образовательных учреждениях”.

Целью исследования является разработка предложений и рекомендаций по развитию физической подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп с помощью специальных упражнений.

Задачи исследования:

разработать специального комплекса упражнений для развития силы правой и левой кисти руки у гандболистов 13-14 лет;

разработать методики направленной на укрепление техники блокирования мяча и защитной позиции гандболистов 13-14 лет в игровой ситуации;

совершенствование возможности адаптироваться к основным нагрузкам при развитии общей и специальной физической подготовки у гандболистов 13-14 лет;

повысит предсоревновательной подготовки гандболистов 13-14 лет путем разработки комплекса упражнений выполняемых с мячом и без мяча.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс гандболистов учебно-тренировочного этапа спортивной школы № 1 города Нукуса и специализированных спортивных школ по игровым видам спорта и легкой атлетике Республики Каракалпакстан.

Предметом исследования является разработка комплекса специальных упражнений, направленных на развитие общей и специальной физической подготовки гандболистов учебно-тренировочного этапа спортивных школ.

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

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширена возможность специализации упражнений по виду спорта за счет включения элементов скоростно-силовых (выполнение сигнальных упражнений, таких как крепкое сжатие и разжимание кистей рук, бросок мяча вверх с согнутыми руками и ногами) и технико-тактических действий (упражнение например, бросок мяча в препятствия, расположенные на разном расстоянии), которые создают основу для специальной физической подготовки в микроцикле общей физической подготовки гандболистов учебно-тренировочной группы;

усовершенствована возможность адаптации к основным нагрузкам за счет включения в тренировку комплексных упражнений требующих (такие как, силовое вытягивание вперед, в середину, в сторону с привязанной к талии резиновой веревкой) основанной на анаэробном использовании энергетических ресурсов мышечного сокращения в предсоревновательном мезоцикле для развития общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет;

разработан комплекс «Упражнения, выполняемые с мячами и без мяча для общей и специальной физической подготовки» за счет оптимизации упражнений (передача мяча кистью, перехват мяча друг от друга) практических программных упражнений по физической подготовленности гандболистов 13-14 лет учебно-тренировочной группы;

определена корреляционная связь между силой доминирующей руки и недоминирующей руки за счет применения специальных упражнений (таких, как вакуум и магнит) повышающих физическую подготовку гандболистов 13-14 лет на подготовительном этапе и основной подготовки, а также в процессе соревнований.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

на основе изучения содержания научных исследований по совершенствованию физической подготовки гандболистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах, разработана структура микро-и макроциклов в развитии общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет;

на практике был применен “Комплекс упражнений для общей и специальной физической подготовки, выполняемых с мячом и без мяча”, направленный на развитие техники игры, исходя из физического развития, физической подготовленности и психологических особенностей гандболистов 13-14 лет.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается теоретико-методологической обоснованностью полученных результатов, последовательным выполнением научного исследования, логическим подходом, полным соответствием комплекса упражнений целям и задачам исследования, достоверностью полученных результатов, проанализированных с использованием методов математико - статистического анализа, утверждением соответствующими компетентными структурами.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования объясняется направленностью специальных упражнений на развитие физической подготовленности гандболистов, формирование и укрепление их квалификации, а также разработкой научно-теоретических основ достижения высоких результатов в данном виде спорта путем развития подготовки гандболистов 13-14 лет.

Практическая значимость результатов исследования выражается в дополнении тренировочного процесса гандболистов учебно-тренировочных

группах специальными упражнениями а также совершенствовании методики повышения изометрической силы захвата рук на основе разработанного для гандболистов 13-14 лет, “Комплекса упражнений для общей и специальной физической подготовки, выполняемых с мячом и без мяча”.

Внедрение результатов исследований. На основе проведенных экспериментов по развитию физической подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп с использованием специальных упражнений:

методика специализации упражнений по виду спорта за счет включения элементов скоростно-силовых и технико-тактических действий которые создают основу для специальной физической подготовки в микроцикле общей физической подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп, внедрена в содержание учебного пособия «Sport sheberligini asiruv (Gandbol)» (приказ №01/590-A/F Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 апреля 2024 года). В результате показатели общей физической подготовки 13-14-летних гандболистов повысились на 20%, а показатели специальной физической подготовки на 26%;

комплекс упражнений, требующих скоростной выносливости, основанный на анаэробном использовании энергетических ресурсов мышечных сокращений в предсоревновательном мезоцикле для развития общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет внедрена в учебный процесс Центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта города Нукус (справка №01-04/2835 Министерства молодежной политики и спорта Республики Каракалпакстан от 11 августа 2023 года). В результате эффективность применения специальных упражнений в предсоревновательном мезоцикле повысилась на 23%;

комплекс упражнений выполняемые с мячами и без мяча для общей и специальной физической подготовки за счет оптимизации практических программных упражнений по физической подготовленности гандболистов 13-14 лет учебно-тренировочных групп была внедрен в учебно-тренировочный процесс гандболистов спортивной школы №1 города Нукуса (справка №01-04/2835 Министерства молодежной политики и спорта Республики Каракалпакстан от 11 августа 2023 года). В результате повысилась сила правой кисти на 31%, а сила левой кисти на 29 %;

предложения по применению специальных упражнений вакуум и магнит повышающих физическую подготовку гандболистов 13-14 лет на подготовительном этапе и основной подготовки, а также в процессе соревнований включены в содержание учебного пособия «Sport sheberligini asiruv (Gandbol)» (приказ №01/590-A/F Министерства спорта Республики Узбекистан от 16 апреля 2024 года). В результате возможность оценки корреляционная связи между силой кисти доминирующей руки и недоминирующей руки гандболистов улучшена на 8%.

Апробация результатов исследования. Результаты этого исследования обсуждались на 2 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 12 научных работ, в том числе, 3 статьи (2 в республиканских и 1 в зарубежном научном журнале) в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, 121 страниц текста, 9 рисунков, 12 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложения, 4 акта внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации освещены актуальность и востребованность темы диссертации, определена связь исследования с основными приоритетными направлениями развития науки и технологии республики, степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект, предмет и методы исследования, научная новизна и практические результаты, обоснованы достоверность полученных результатов, их научное и практическое значение, также даются сведения о внедрении, апробации, опубликовании результатов исследования, объем и структура диссертации.

Первая глава диссертации на тему **«Научно-теоретические основы развития физической подготовки гандболистов»**. В данной главе на основе изучения научно-методической литературы освещены научно-теоретические основы физической подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп в спортивных школах, проблемы развития физической подготовки гандболистов, необходимость развития физической и функциональной подготовки гандболистов 13-14 лет и пути развития физической подготовки гандболистов 13-14 лет посредством специальных упражнений. Несмотря на то, что различные аспекты подготовки спортсменов к командным видам спорта широко освещаются в современной научно-методической литературе, многие важные вопросы, касающиеся структуры и системы долгосрочной подготовки гандболистов, до сих пор до конца не изучены. Работы отечественных ученых посвящены правильной оценке физических возможностей детей при отборе в учебно-тренировочные группы по гандболу с совершенствованием технологии отбора, определению критериев контрольных норм, индивидуальному подходу к разработке техники броска мяча в ворота, а также подготовке квалифицированных гандболистов с учетом игровых амплуа (Ж.Акрамов, З.Юсупов, Ш.Тулаганов), однако эти данные исследования ограничиваются процессами технико-тактической подготовки. Однако было бы неправильно говорить, что существует только одна универсальная формула технико-тактической подготовки. То есть в технико-тактической подготовке гандболистов 13-14 лет важно учитывать их возрастные, антропометрические, физиологические и, конечно,

психологические особенности, а также развивать физическую подготовку гандболистов посредством специальных упражнений в процессе перехода к этапу спортивного совершенствования.

В многолетней системе подготовки спортсменов, занимающихся гандболом, важно совершенствовать начальные и последующие этапы подготовки (В.П.Филин, В.П.Губа, В.Я.Игнатьева, В.К.Балсевич). Однако, здесь вопрос разработки специального комплекса упражнений, развивающих физическую подготовку, является первоочередной задачей.

В современном гандболе используются различные средства и методы подготовки гандболистов 13-14 лет. В последнее время зарубежными специалистами особое внимание уделяется всесторонней физической подготовке юных спортсменов. То есть считается, что большое внимание следует уделять действиям, выполняемым с мячом, и что улучшение выполнения последующих действий после владения мячом приведет к обеспечению победы (А. Аксинте, С.Гарсия, Ф.Казан).

На основе сравнительного анализа существующей литературы и научно-методических источников установлено, что вопросы правильной организации учебно-тренировочного процесса гандболистов 13-14 лет, решения проблем развития их физической подготовленности, разработки методов развития физической подготовки с помощью специальных упражнений и их применение на практике мало исследовано. Именно эти аспекты показывают актуальность нашего исследования.

Во второй главе диссертации озаглавленной **«Методы исследования и его организация»** содержит сведения об использовании таких методов, как анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогико-контрольное тестирование, педагогический эксперимент и математико-статистический анализ. Также указывается, что педагогическое исследование организовано в следующие 3 этапа:

Основные этапы проведения педагогического эксперимента.

I этап (2020 год). Проведен теоретический анализ литературы и источников, касающихся развития физической подготовленности юных гандболистов учебно-тренировочных групп, изучены нормативные документы, поставлены цели и задачи исследования, определены этапы и сроки проведения педагогического эксперимента, уточнены упражнения применяемые в экспериментальных исследованиях.

II этап (2021 год). На этом этапе была проведена исследовательская работа. Исследование проводилось с 13-14 летними гандболистами спортивной школы города Нукус Республики Каракалпакстан. В исследовательский процесс были вовлечены по 12 человек для контрольной и экспериментальной групп из числа гандболистов учебно-тренировочных групп. Среди тренеров спортивной школы проведено анкетирование. Были также проведены предварительные и обобщающие эксперименты в ходе исследований по разработке методики совершенствующую физическую подготовку гандболистов 13-14 лет.

III этап (2022). Этот этап был посвящен окончательным выводам результатов педагогического эксперимента. В нем испытуемые экспериментальной группы обучались по методике развития физической подготовленности 13-14-летних гандболистов учебно-тренировочных групп на основе специальных упражнений, а испытуемые контрольной группы на основе обычных занятий спортивной школы.

В рамках исследования изучалось практическое применение разработанной методики. Полученные в ходе эксперимента данные были тщательно проанализированы.

Третья глава диссертации на тему «**Методика развития физической подготовки гандболистов учебно-тренировочной группы посредством специальных упражнений**». В данной главе описана разработка комплекса упражнений для развития физической подготовленности гандболистов 13-14 лет и его экспериментальная апробация. При этом сначала было проведено анкетирование по вопросам развития физической подготовленности гандболистов 13-14 лет (см. рисунок 1).



Рисунок 1. Результаты анкетирования по развитию физической подготовки гандболистов n=20.

Согласно анализу рисунка 1, ответы тренеров на вопрос, какому процессу следует уделять больше внимания в развитии физической подготовленности гандболистов: 57% тренеров ответили, что следует уделять больше внимания развитию скоростных качеств, 30% тренеров ответили, что необходимо уделять больше внимания развитию силовым качествам, а 13% тренеров ответили, что нужно уделять больше внимания развитию ловкости. Сила, скорость, выносливость и ловкость занимают центральное место в общей и специальной физической подготовке гандболиста. Эти же физические качества выражают уровень двигательных возможностей гандболистов. Развитие физической подготовки гандболистов 13-14 лет с

помощью специальных упражнений является, одним из важнейших аспектов в современной спортивной тренировочной практике. На основании этого, нами разработан «Комплекс упражнений, выполняемых с мячом и без мяча для общей и специальной физической подготовки» для развития физической подготовленности гандболистов 13-14 лет. (см. табл.1).

Таблица 1

Комплекс упражнений для развития общей физической подготовки гандболистов 13-14 лет, выполняемых с мячом и без мяча

№	Упражнения	Время выполнения (минуты / секунды)	Количество повторений (раз)	Время отдыха (минуты)	Методические указания
I. «Комплекс упражнений для общей физической подготовки, выполняемых с мячом и без мяча»					
1	Сильно разжимать и сжимать кисти	3 мин.	100	5 мин.	Выполняется специальные упражнение для развития силы правой и левой кисти
2	Бросок мяча от груди вверх за счет сгибания рук и ног	5 мин.	50	10 мин.	Выполняется за счет развития мышечной силы руки
3	Игровое упражнение по размещению мяча в центре	10 мин.	10	10 мин.	Делим игроков с помощью метода “четный, нечетный” на расстоянии одного метра. Нечетные игроки должны взять мяч в то время как четные игроки должны убежать от нечётных игроков
4	Упражнение по метанию мяча в препятствия	5 мин.	50	5 мин.	Выполняется на половине площадки, разделившись на две команды
5	Передача мяча	5 мин.	100	5 мин.	Выполняются передачи мяча по правильной траектории

Цель комплекса упражнений, выполняемых с мячом и без мяча для развития общей физической подготовленности гандболистов 13-14 лет учебно-тренировочных групп считается развитие скоростно-силовых и технико-тактических двигательных элементов в микроцикле общей физической подготовки, которые закладывают основу специальной физической подготовки (см. табл. 2). При этом достигается развитие силы правой и левой кисти рук, а также скорости и ловкости.

Таблица 2

Комплекс упражнений для развития специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет, выполняемых с мячом и без мяча

№	Упражнения	Время выполнения (минуты / секунды)	Количество повторений (раз)	Время отдыха (минуты)	Методические указания
II. «Комплекс упражнений для специальной физической подготовки, выполняемых с мячом и без мяча»					
1	Выполнение упражнений по отбору мяча друг у друга	5 мин.	50	5 мин.	Выполняется для развития силы кисти руки в стиле “Пила”
2	Выполнение упражнений по установке 3-х фишек на отведенное место бегом вперед, на середину и в стороны на резиновом поясе	5 мин.	10	3 мин.	Выполняется для развития силы мышц ног, спины
3	Перепрыгивание через барьер с бегом в сторону, после приземления на землю	5 мин.	10	5 мин.	Выполняется для укрепления силовых качеств и выносливости в стиле “колесо”
4	Передача мяча удерживая его в ладони	5 мин.	50	3 мин.	Бросок осуществляется путём удержания защиты на коротких дистанциях. При этом развивается передача мяча кистью руки
5	Ловля брошенных мячей на разных уровнях	10 мин.	20	5 мин.	Для развития силы мышц рук выполняется упражнение “Магнит”

Целью «Комплекса упражнений для специальной физической подготовки, выполняемых с мячом и без мяча» является развитие силы кисти доминирующей и недоминирующей руки у гандболистов 13-14 лет учебно-тренировочных групп в период начальной подготовки и основной подготовки и в процессе соревнований (см. табл.2). При этом достигается развитие силы кисти руки. Записанные показатели рассчитываются в минутах и в количестве повторений (раз).

Комплексное развитие физической подготовки гандболистов решает задачи повышения общей работоспособности. Здесь в качестве основных

средств следует использовать общеразвивающие упражнения и упражнения других видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм. При этом достигается развитие и укрепление мышц и сухожилий, улучшение двигательного равновесия, повышение общего уровня двигательных качеств. Многие упражнения, применяемые с целью повышения общей физической подготовки, оказывают комплексное воздействие на организм, и каждое из них будет направлено на большее развитие тех или иных качеств. При этом необходимо разработать комплекс средств развития физической подготовки у гандболистов 13-14 лет (см. табл.3).

Таблица 3

Комплекс средств развития физической подготовки гандболистов 13-14 лет

Цель: развитие общей и специальной физической подготовки			
Составляющие компоненты:			
I	Анализ индивидуальных действий юных гандболистов	Развивать технику движений юных гандболистов за счет анализа движений в игре квалифицированных спортсменов.	Через анализ командных действий юных гандболистов в игре
Форма организационной работы:			
II	Индивидуальные тренировки	групповые тренировки	Командные тренировки
Оценка уровня сформированной техники движений у юных гандболистов			
III	Через реакцию выбора при определенных условиях времени	Оценка действий юных гандболистов в возможных условиях и неожиданных ситуациях игры.	Оценка физической подготовленности юных гандболистов с использованием различных комплексов упражнений.

Организационные процессы развития физической подготовки гандболистов 13-14 лет состоят из следующих 3 этапов: наблюдение, выполнение, оценка. Исходя из организационных процессов развития физической подготовки гандболистов 13-14 лет посредством специальных упражнений, нами разработана структура микроциклов и мезоциклов по развитию общей и специальной физической подготовки (См. таблицы 4-5).

Таблица 4
Структура микроциклов по развитию общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет

№	Виды микроциклов	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
I	Втягивающие	Развитие скоростно-силовой и технико-тактической подготовки (45 минут)	Развитие ловкости и технико-тактической подготовки (65 минут)	Развитие броска мяча и технико-тактической подготовки (90 минут)	Индивидуальная подготовка (отдых)	Развитие скоростно-силовой и технико-тактической подготовки (90 минут)	Игровая и теоретическая подготовка (90 минут)
	Продолжительность	(45 минут)	(65 минут)	(90 минут)	(отдых)	(90 минут)	(90 минут)
II	Подводящие	Развитие броска мяча и технико-тактической подготовки (45 минут)	Развитие бросковых качеств и ловкости (90 минут)	Игровая подготовка (90 минут)	Индивидуальная подготовка (отдых)	Развитие скоростно-силовой и технико-тактической подготовки (90 минут)	Игровая и теоретическая подготовка (90 минут)
	Продолжительность	(45 минут)	(90 минут)	(90 минут)	(отдых)	(90 минут)	(90 минут)
III	Предсоревновательный подготовительный микроцикл	Развитие технико-тактической подготовки (45 минут)	Игровая подготовка (90 минут)	Развитие технико-тактической и игровой подготовки (120 минут)	Индивидуальная подготовка (отдых)	Развитие технико-тактической подготовки (110 минут)	Контрольные игры и теоретическая подготовка (90 минут)
	Продолжительность	(45 минут)	(90 минут)	(120 минут)	(отдых)	(110 минут)	(90 минут)
IV	Соревновательный микроцикл	Проведение соревнований и восстановительных мероприятий					
	Продолжительность	(на основе свободного подхода)					

При повышении эффективности развития физической подготовки гандболистов, высокий уровень развития специальной выносливости можно обеспечить за счет многократного выполнения специальных упражнений. Особое значение в подготовке гандболистов имеет развитие силовой выносливости, заключающееся в устойчивом выполнении координации сложных технических приемов высокой интенсивности при активном сопротивлении команды соперника. В частности, поддержание эффективности технических действий на фоне высоких скоростей во время игры, безусловно, зависит от уровня развития специальной физической подготовки. При этом важно разработать еженедельный состав микроциклов гандболистов (см. табл.4).

Структура развития общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет на основе 4 микроциклов включает:

1) в понедельник развитие скоростно-силовой и технико-тактической подготовки в обще-подготовительном микроцикле – 45 минут; бросок мячом и технико-тактическая подготовка в микроцикле специальной подготовки – 45 минут; отработка технико-тактической подготовки в микроцикле предсоревновательной подготовки – 45 минут. Также в соревновательном микроцикле проводятся соревновательные и восстановительные мероприятия, основанные на свободном подходе.

2) во вторник развитие ловкости и технико-тактической подготовки в микроцикле обще-подготовки - 65 минут; развитие качества метания мяча и ловкости в микроцикле специальной подготовки - 90 минут; игровая подготовка в микроцикле предсоревновательной подготовки - 90 минут. Также в соревновательном микроцикле проводятся соревновательные и восстановительные мероприятия, основанные на свободном подходе.

3) в среду развитие метания мяча и технико-тактической подготовки в обще-подготовительном микроцикле - 90 минут; игровая подготовка в микроцикле специальной подготовки - 90 минут; развитие технико-тактической и игровой подготовки в микроцикле предсоревновательной подготовки - 120 минут. Также в соревновательном микроцикле проводятся соревновательные и восстановительные мероприятия, основанные на свободном подходе.

4) в четверг проводятся индивидуальные тренировки во всех микроциклах.

5) в пятницу в обще-подготовительном микроцикле развитие скоростно-силовой и технико-тактической подготовки – 90 минут; развитие скоростно-силовой и технико-тактической подготовки в микроцикле специальной подготовки – 90 минут; Отработка технико-тактической подготовки в микроцикле предсоревновательной подготовки – 110 минут. Также в соревновательном микроцикле проводятся соревновательные и восстановительные мероприятия, основанные на свободном подходе.

6) в субботу игровая и теоретическая подготовка в обще-подготовительном микроцикле - 90 минут; игровая и теоретическая подготовка в микроцикле специальной подготовки - 90 минут; контрольные игры и теоретическая подготовка в микроцикле предсоревновательной подготовки - 90 минут. Также в соревновательном микроцикле проводятся соревновательные и восстановительные мероприятия, основанные на свободном подходе.

Таблица 5

Структура мезоциклов по развитию общей и специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет

Типы мезоциклов	Цель мезоцикла	Свойство мезоцикла	Виды микроциклов и соотношения к нагрузкам				Результативность
			I	II	III	IV	
Втягивающие	Пошаговое руководство к эффективному выполнению тренировок	Используются упражнения, направленные на повышение или восстановление выносливости	Адаптивные небольшие нагрузки	Адаптивные средние нагрузки	Основная значимая нагрузка	Малая восстановительная нагрузка	Повышается уровень подготовки к дальнейшим тренировкам
Ударный	Повышение функциональных возможностей организма и улучшение физической, технической, тактической подготовки	На тренировках используются нагрузки разного объема и интенсивности	Основная большая нагрузка	Основная значимая нагрузка	Основная большая нагрузка	Малая восстановительная нагрузка	Достигается повышение физических качеств и технико-тактических возможностей
Подводящие	Анализ результатов, достигнутых спортсменом за предыдущие мезоциклы	Используются специальные подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным	Большая нагрузка на специальную подготовку	Модульная средняя нагрузка	Соревновательная большая нагрузка	Малая восстановительная нагрузка	Повышается уровень специальной подготовки и развивается спортивная техника
Предсоревновательный	Устранение индивидуальных недостатков, выявленных у спортсмена, и повышение его технических возможностей	На основе моделирования предстоящего соревнования используются упражнения, повышающие тактическую готовность	Основная большая нагрузка (3 тренировки с тяжелыми нагрузками)	Специальная подготовка со средней нагрузкой (2 тренировки на основе тяжелых нагрузок)	Модульная значимая нагрузка	Малая восстановительная нагрузка	Определяются факторы, влияющие на повышение тактической и психологической подготовки спортсмена
Соревновательный	Определение квалификации и уровня подготовки спортсмена	В процессе соревнований используются различные по объему упражнения	Основная нагрузка	В зависимости от соревновательных игровых нагрузок	Основная малая нагрузка	В зависимости от интенсивности соревновательных игровых нагрузок	Достигается увеличение возможностей спортсмена в игре
Восстановительный	Использование средств активного восстановления (релаксации)	Организируются мероприятия, снимающие переутомление, вызванное физическими нагрузками, а также психологическое напряжение	Восстановительные упражнения	Восстановительные упражнения	Восстановительные упражнения	Малая восстановительная нагрузка	Увеличивается прогнозируемый результат спортсмена.

Четвертая глава диссертации на тему “Экспериментальное обоснование эффективности методики развития физической подготовки гандболистов учебно-тренировочных групп с помощью специальных упражнений”. В данной главе представлена динамика показателей физической подготовленности и физического развития, а также анализ результатов антропометрии, динамометрии и функциональных изменений гандболистов 13-14 лет в ходе педагогического эксперимента (См. таблицу 6).

Таблица 6

Средние значения размеров рук и силы хвата гандболистов 13-14 лет (Экспериментальная группа n-12)

П/н	Показатели	\bar{X}	σ
1	Возраст	14,32	2,09
2	Рост	160,05	12,96
3	Вес	48,33	11,88
4	Ширина правой ладони	6,79	0,56
5	Ширина левой ладони	6,81	0,59
6	Длина правой ладони	19,56	1,65
7	Длина левой ладони	19,46	1,49
8	Расстояние между пальцами правой руки	20,89	1,83
9	Расстояние между пальцами левой руки	20,84	1,68
10	Сила правой кисти	25,83	8,79
11	Сила левой кисти	27,40	8,80

Примечание. В таблице 6 приведены средние и стандартные отклонения размера выбранной руки гандболистов 13-14 лет.

Антропометрические показатели размера правой руки больше, чем у левой. Наблюдение показало, что сила хвата левой руки была выше, чем у правой (См. таблицу 7).

Таблица 7

Коэффициент корреляции изометрической силы хвата и размеров рук гандболистов 13-14 лет (Экспериментальная группа n-12)

П/н	Показатели	Корреляция силы хвата правой руки	Корреляция силы хвата левой руки
1	Возраст	0,71	0,73
2	Рост	0,74	0,74
3	Вес	0,64	0,65
4	Ширина ладоней рук	0,67	0,70
5	Длина ладоней рук	0,74	0,76
6	Расстояние между пальцами	0,63	0,62

Примечание. В таблице 7 показан коэффициент корреляции между антропометрическими размерами и силой правой и левой кистей рук гандболистов 13-14 лет.

В этом исследовании мы обнаружили, что размеры левой руки (ширина и длина) были короче правой руки, за исключением длины руки. Однако, когда мы сравнили среднее значение силы правой и левой кисти, оно было значительно выше у левой руки.

В нашем исследовании было обнаружено, что более высокие значения силы правой и левой кисти связаны со значительной разницей в длине руки. В этом исследовании все антропометрические изменения были в значительной степени связаны с силой хвата. Выясняется, что сила правой и левой кисти связана с весом и ростом.

Спортсмен должен иметь достаточно сил для приёма мяча от другого спортсмена и для броска другому.

В гандболе пальцы представляют собой части, которые легко разгибаются силой брошенного мяча.

Но при этом управление пальцами особенно важно для точности различных бросков. Таким образом, в гандболе необходимо измерять длину и периметр руки.

Что касается силы рук, то здесь всегда присутствует доминирующая рука. Таким образом, антропометрические измерения ширины и расстояния между пальцами рук, а также силы кисти были выше у недоминирующих рук участников. Но сила хвата в обеих руках была в значительной степени связана с возрастом, ростом, весом, длиной и шириной ладони.

Также было обнаружено, что все антропометрические измерения и сила кисти сильно коррелировали в обеих руках, а недоминантная рука имела немного больший коэффициент корреляции.

Результаты общефизической подготовки в ходе педагогического эксперимента у испытуемых 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп приведены в таблице 8.

По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физической подготовленности испытуемых юных гандболистов в начале и в конце эксперимента составила (табл. 8):

1) в беге на 60 метров средний показатель составил 9,76 секунды в контрольной группе (КГ) и 9,51 секунды в экспериментальной группе (ЭГ).

2) в беге на 1000 метров средний показатель составил 4,18 минуты в контрольной группе и 4,1 минуты в экспериментальной группе..

3) В челночном беге на 3x10m было установлено 6,71 секунды в контрольной группе и 6,76 секунды в экспериментальной группе.

4) при подтягивании на перекладине средний показатель в контрольной группе составил 6 раз, в экспериментальной 8,5 раза.

5) В упражнении по прыжкам в длину с места результат в контрольной группе составил 1,81 см., в экспериментальной группе 1,88 см.

Что касается набранных баллов, то средний показатель составил 17,6 балла в контрольной группе и 21,1 балла в экспериментальной группе.

Таблица 8

Показатели гандболистов 13-14 лет по итогам педагогического эксперимента по общефизической подготовке

№		Экспериментальная группа										Контрольная группа																	
		И.Ф.О. учащегося		Бег на 60 метров (секунды)		Бег на 1000 метров (минуты)		Челночный бег 3x10 м (секунды)		Подтягивания на перекладине (раз)		Прыжки в длину с места (метры)		Итого		И.Ф.О. учащегося		Бег на 60 метров (секунды)		Бег на 1000 метров (минуты)		Челночный бег 3x10 м (секунды)		Подтягивания на перекладине (раз)		Прыжки в длину с места (метры)		Итого	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
№	И.Ф.О. учащегося	9,76	3,33	4,18	3,66	6,71	3,83	6	3,66	1,81	3,66	17,6	№	И.Ф.О. учащегося	9,51	4,66	4,1	4	6,76	4	6,9	4	8,5	4,5	1,88	4	21,1		
		9,8	3	4,10	4	6,5	4	7	4	1,9	4	19			Иб-С	9,6	4	4,13	4	6,6	4	9	5	1,9	4	21			
5	Ва-Х	9,8	3	4,10	4	6,5	4	7	4	1,9	4	19	Ик-В	9,5	5	4,12	4	6,6	4	8	4	8	4	2,0	5	22			
4	Та-М	9,6	4	4,20	3	6,5	4	7	4	1,8	3	18	Дд-Дд	9,6	4	4,10	4	6,7	4	8	4	8	4	2,0	5	21			
3	Дд-А	9,8	3	4,20	4	6,9	4	5	3	1,9	5	16	Рд-Дд	9,5	5	4,15	4	6,9	4	8	4	8	4	1,8	3	20			
2	Ас-А	9,7	4	4,30	3	7,0	3	4	3	1,7	3	16	Бд-С	9,5	5	4,11	4	6,9	4	9	5	9	5	1,8	3	21			
1	Се-Ж	9,9	3	4,20	4	6,9	4	6	4	1,7	3	18	Ма-К	9,4	5	4,10	4	6,9	4	9	5	9	5	1,8	4	22			

В развитии специальной физической подготовленности гандболистов 13-14 лет использовались упражнения, направленные на повышение выносливости, постепенно ведущие к эффективной тренировке.

Оно было направлено на повышение функциональных возможностей организма и улучшение физической, технической и тактической подготовки. На тренировках давались нагрузки разного объема и интенсивности. Также использовались специальные тренировочные упражнения, близкие к соревновательным, и определялись факторы, влияющие на улучшение технической подготовки испытуемых.

В таблице 9 представлены результаты специальной физической подготовки в ходе педагогического эксперимента испытуемых 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп.

По результатам педагогического эксперимента динамика показателей специальной физической подготовки испытуемых юных гандболистов в начале и конце эксперимента была следующей (см. табл. 9):

Что касается контрольной группы.

1) в прохождении с мячом через препятствия на 20 метров, отбивая его о пол (секунд), в этом упражнении показатель зафиксирован в среднем 7,11 секунды.

2) в упражнении на точность попадания в цель 3 раза с 9 метров с тройным шагом, демонстрируя технику броска мяча в ворота в прыжке, зафиксирован средний результат в контрольной группе 2,5 попадания

3) в упражнении передача и прием мяча из положения стоя между двумя спортсменами на расстоянии 3 метров за 20 с зафиксирован результат в контрольной группе 10,3 раза.

4) в метании мяча в цель с расстояния 7 метров за 5 попыток средний показатель в контрольной группе составил 3,16 раз.

5) в метании мяча в дальнюю дистанцию результат составил в среднем 26,6 метра. Общий средний балл составляет 40,8 балла.

Касательно экспериментальной группы.

1) в прохождении с мячом через препятствия на 20 метров, отбивая его о пол средний показатель составил 7 секунды .

2) в упражнении на точность попадания в цель 3 раза с 9 метров с тройным шагом, демонстрируя технику броска мяча в ворота в прыжке, был зафиксирован средний результат в экспериментальной группе 3 попадания.

3) в упражнении передача и прием мяча из положения стоя между двумя спортсменами на расстоянии 3 метров за 20 с. зафиксирован результат в экспериментальной группе 11,1 раза.

4) в метании мяча в цель с расстояния 7 метров за 5 попыток средний показатель в экспериментальной группе составил 4 раза.

5) в метании мяча на дальнюю дистанцию результат составил 31 метра в экспериментальной группе. Что касается набранных баллов, то средний показатель 50,6 балла в экспериментальной группе.

Результаты показателей физического развития в ходе педагогического эксперимента у испытуемых 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп приведены в таблице.

По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физического развития испытуемых юных гандболистов в начале и конце эксперимента была следующей (см. табл. 10):

1) В контрольной группе динамометрия правой руки в конце эксперимента показала 35,19 кг ($P<0,05$), и 37,23 кг ($P<0,01$) в экспериментальной группе. Результат относительного роста в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента составил: 7,19% в контрольной группе, а в экспериментальной группе 8,10%.

2) Динамометрия левой руки контрольной группы в конце эксперимента показала 31,24 кг ($P<0,05$), а в экспериментальной группе 33,42 кг ($P<0,01$). Результат относительного роста в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: в контрольной группе 6,11%, а в экспериментальной группе 8,21%

3) В контрольной группе окружность грудной клетки в конце эксперимента составила 75,45 см ($P<0,05$), а показатель экспериментальной группы составил 77,34 см ($P<0,01$). Результат относительного роста в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 7,36% в контрольной группе, и 8,14% в экспериментальной группе.

4) В контрольной группе частота сердечных сокращений в 1 минуту в конце эксперимента составила 62,29 ($P<0,05$), и в экспериментальной группе составило 60,22 ($P<0,01$). Результат относительного роста в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 6,06% в контрольной группе, и 7,16% в экспериментальной группе.

5) В контрольной группе частота дыхания в конце эксперимента составила 18,17 ($P<0,01$) и 17,44 ($P<0,01$) в экспериментальной группе. Результат относительного роста в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 6,15% в контрольной группе, а также в экспериментальной группе 7,05%.

Таблица 9

Показатели по специальной физической подготовке гандболистов 13-14 лет в завершении педагогического эксперимента

		Экспериментальная группа												Контрольная группа											
№	И.Ф.О. учащегося	Прохождение препятствия с мячом на 20 метров, отбивая его о пол. (сек)		Попадание в цель 3 раз с 9 метров с тройным шагом, демонстрация техники броска мяча в ворота в прыжке		Передача и прием мяча из положения стоя между двумя спортсменами на расстоянии 3 метров за 20 сек. (раз)		Метание мяча на дальнюю дистанцию (метр)		Итого	№	И.Ф.О. учащегося		Прохождение препятствия с мячом на 20 метров, отбивая его о пол. (сек)		Попадание в цель 3 раз с 9 метров с тройным шагом, демонстрация техники броска мяча в ворота в прыжке		Передача и прием мяча из положения стоя между двумя спортсменами на расстоянии 3 метров за 20 сек. (раз)		Метание мяча на дальнюю дистанцию (метр)		Итого			
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка				
1	Ес-Ж	7,2	5	3/2	10	10	10	3	5	22	6	36	Ма-К	7,0	10	3/2	10	12	15	4	10	27	8	53	
2	Ас-А	7,0	10	3/1	5	10	10	4	10	20	6	41	Би-С	7,0	10	3/2	10	11	15	4	10	33	8	53	
3	Д-А	7,1	5	3/2	10	12	15	3	5	24	6	41	Ра-Д	7,0	10	3/2	10	11	15	4	10	30	6	51	
4	Та-М	7,0	10	3/2	10	10	10	3	5	30	6	41	Да-Д	7,0	10	3/1	5	11	15	4	10	33	8	48	
5	Ва-Х	7,2	5	3/3	15	10	10	3	5	32	8	43	Ик-В	7,1	10	3/2	10	11	15	4	10	30	6	51	
6	Ва-М	7,2	5	3/3	15	10	10	3	5	32	8	43	Иб-С	7,2	10	3/1	5	11	15	4	10	33	8	48	
Итого	Итого	7,11	6,66	2,5	10,8	10,3	10,8	3,16	5,83	26,6	6,66	40,8	Итого	7,05	10	3	8,3	11,1	15	4	10	31	7,33	50,6	

Результаты показателей физического развития в ходе педагогического эксперимента у испытуемых 13-14 лет экспериментальной и контрольной групп приведены в таблице. По результатам педагогического эксперимента динамика показателей физического развития юных гандболистов-испытуемых в начале и в конце эксперимента была следующей (см. табл. 10):

Таблица 10

Динамика изменения показателей физического развития гандболистов 13-14 лет (n=12) в ходе педагогического эксперимента

№	Наименование показателей физической подготовленности		В начале эксперимента			В конце эксперимента			Рост	t	P
			X	σ	V, %	X	σ	V, %	Относительный, %		
1.	Динамометрия правой руки (кг)	КГ	32,83	3,24	9,87	35,19	3,43	9,75	7,19	4,18	<0,05
		ЭГ	34,22	4,11	10,57	37,23	4,78	11,25	8,10	5,34	<0,01
2.	Динамометрия левой руки (кг)	КГ	29,44	3,22	10,94	31,24	3,24	10,37	6,11	3,30	<0,05
		ЭГ	30,11	3,41	11,24	33,42	4,18	12,23	8,21	4,56	<0,01
3.	Окружность груди (см)	КГ	73,24	6,45	10,94	75,45	7,12	11,24	7,36	4,45	<0,05
		ЭГ	72,16	6,31	11,24	77,34	8,21	12,24	8,14	4,91	<0,05
4.	Частота сердечных сокращений в 1 минуту	КГ	66,31	5,93	8,94	62,29	5,34	8,57	6,06	4,21	<0,01
		ЭГ	65,21	5,81	9,14	60,22	5,95	9,78	7,16	4,81	<0,05
5.	Частота дыхания (мин)	КГ	19,36	1,79	9,25	18,17	1,62	8,92	6,15	4,12	<0,05
		ЭГ	19,06	1,81	9,29	17,44	1,84	9,23	7,05	4,62	<0,01

Примечание: КГ-контрольная группа, ЭГ-экспериментальная группа

1) динамометрия правой руки в конце эксперимента показала 35,19 кг (P<0,05) в контрольной группе и 37,23 кг (P<0,01) в экспериментальной группе. Результат относительного увеличения в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 7,19% в контрольной группе, 8,10% в экспериментальной группе.

2) динамометрия левой руки в конце эксперимента показала 31,24 кг (P<0,05) в контрольной группе и 33,42 кг (P<0,01) в экспериментальной группе. Результат относительного увеличения в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 6,11% в контрольной группе, 8,21% в экспериментальной группе.

3) окружность грудной клетки (см) в конце эксперимента составила 75,45 см (P<0,05) в контрольной группе и 77,34 см (P<0,01) в экспериментальной группе. Результат относительного увеличения в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 7,36% в контрольной группе, 8,14% в экспериментальной группе.

4) ЧСС в течение 1 мин в конце эксперимента составлял 62,29 уд.(P<0,05) в контрольной группе и 60,22 уд.(P<0,01) в экспериментальной группе. Результат относительного увеличения в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 6,06% в контрольной группе, 7,16% в экспериментальной группе.

5) частота дыхания (мин) в конце эксперимента составила 18,17 (P<0,01) в контрольной группе и 17,44 (P<0,01) в экспериментальной группе. Результат относительного увеличения в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента: 6,15% в контрольной группе, 7,05% в экспериментальной группе.

ВЫВОДЫ

На основании библиографических источников, собранных в рамках исследовательской работы, педагогического наблюдения, анкетирования, изучения передового опыта, текущих исследований и сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента мы пришли к следующим выводам:

1. По результатам анализа научно-методической литературы, бесед со специалистами в сфере спорта и тренерами разработана методика использования “Комплекс упражнений для общей и специальной физической подготовки, выполняемых с мячом и без мяча”, развивающего физическую подготовку гандболистов 13-14 лет учебно-тренировочного этапа.

2. Научно доказано, что разработанная методика для развития физической подготовки гандболистов 13-14 лет и технико-тактической подготовки гандболистов усовершенствована за счет введения “сигнальных” упражнений, направленных на сильное сжатие и расжатие кистей рук, а также “четного и нечетного” метода, обеспечивающего противодействие защитной реакции противника.

3. Включение в содержание тренировочной программы для использования на этапе общей физической подготовки специальных (с мячом или без) упражнений, исходя из требований соревновательной деятельности гандболистов 13-14 лет и время восстановления, серии упражнений и их повторения согласовывались исходя из требований соревновательной деятельности и на практике проверялась ее эффективность..

4. Развитие силовой выносливости при подготовке гандболистов связано с технико-тактической подготовкой и общей выносливостью. По нашим данным, развитие силовой выносливости в структуре тренировок составляет $9,5 \pm 1,2\%$ от общего времени тренировок, и по результатам опроса тренеров уровень нагрузки варьируется от 20 до 70%.

5. Исходя из условий учебно-тренировочного этапа гандболистов 13-14 лет, был организован непрерывный и интервальный метод упражнений на основе индивидуального и группового подхода. В результате показатели физической и функциональной подготовленности гандболистов 13-14 лет улучшились на 20%.

6. “Комплекс упражнений выполняемых с мячом и без мяча для общей и специальной физической подготовки, ” для совершенствования специальной физической подготовки гандболистов адаптирован к упражнениям, выполняемым индивидуально и с сопротивлением соперника. В результате достигнуто развитие показателей специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет на 24%, силы правой кисти на 31%, силы левой кисти на 29%.

7. Методика подбора упражнений, обеспечивающих высокую степень влияния на скоростные, скоростно-силовые качества гандболистов 13-14 лет, исходя из выполнения технико-тактических действий в короткие промежутки времени, была применена за счет корректировки действующей программы

тренировок. В результате навыки тренера по организации учебно-тренировочного процесса на основе креативного подхода возросли на 20%.

8. В результате применения в тренировочном процессе комплекса “20 специальных упражнений”, состоящего из двух этапов, разработанных в рамках методики развития специальной физической подготовки гандболистов 13-14 лет, послужило положительному росту показателей физической подготовленности и уровня физического развития гандболистов экспериментальной группы. По результатам анализа динамометрия правой руки составила 37,23 кг ($P < 0,01$). Результат относительного увеличения в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента составил 8,10%. Динамометрия левой руки составила 33,42 кг ($P < 0,01$). Относительный прирост в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента составил 8,21%. Округлость грудной клетки составила 77,34 см ($P < 0,01$). Относительный рост в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента составил 8,14%. Частота сердечных сокращений в минуту составила 60,22 секунды ($P < 0,01$). Относительный прирост в конце эксперимента по сравнению с началом эксперимента составил 7,16%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для развития силы правой и левой кисти сигнальные упражнения должны выполняться в течение 3 минут, количество повторений должно составлять 100 раз, а время отдыха - 5 минут.

-Передача набивного мяча от груди двумя руками должно выполняться в течение 4 минут, количество повторений должно составлять 30 раз, а время отдыха-5 минут.

-Подбрасывание мяча вверх с мячом перед грудью, сгибание рук и ног должно составлять 5 минут, количество повторений – 50 раз, время отдыха – 10 минут.

Игровое упражнение с размещением мяча в центре должно выполняться по “четному и нечетному методу” в течение 10 минут, при этом количество повторений должно составлять 10 раз, а время отдыха-10 минут.

-Метание мяча в препятствия в течении 5 минут, количество повторений должно быть 50 раз, время отдыха - 5 минут.

Количество применений метода “пилы” для развития силы кисти должно составлять 5 минут, количество повторений должно составлять 20 раз, а время отдыха-2 минуты.

Упражнение “колесо”, укрепляющее силовые качества и выносливость, следует выполнять в течение 5 минут, количество повторений должно составлять 10 раз, а время отдыха-5 минут.

Применение передачи мяча способом “вакуум” удерживая его ладонью должно выполняться в течение 5 минут, количество повторений должно составлять 50 раз, а время отдыха-3 минуты.

Упражнение “Магнит”, развивающее силу мышц рук, подразумевающее ловлю летящих на разных уровнях мячей, следует выполнять в течение 10 минут, количество повторений должно составлять 20 раз, а время отдыха-5 минут.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01. AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

BAZARBAYEV PARAKHAT AMANGELDIYEVICH

**DEVELOPMENT OF PHYSICAL PREPARATION OF HANDBALL
PLAYERS AT THE EDUCATIONAL AND TRAINING STAGE USING
SPECIAL EXERCISES**

**13.00.04-Theory and methodology of physical education, sport training,
health-improving and adaptive physical education**

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

Chirchik-2024

The dissertation of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the № B2023.2.PHD/Ped5296

The doctoral dissertation was competed at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sports.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary) is available on the webpage at (www.uzdjsu.uz) and at the information-educational portal "ZiyoNet" at (www.ziyo.net/uz).

Scientific Supervisor:

Erimbetov Bayrambay Karlybaevich
doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Kochkarov Atabek Akhmatbaevich
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), docent

Nabiev Timur Erikovich

doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences, professor

Leading organization:

Urgench State University

The defense of the dissertation will be held on « 09 » 2024 at 14:00 at the meeting of the Scientific Council numbered DSc33/01.02.2022.Ped.146.01 at the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports (Address: 111709, Chirchik city, Metalurgers street, 111709, Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@uzdjsu.uz Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, Conference Hall).

This dissertation could be reviewed in the information-source center of the Institute of Scientific Research of Physical Education and Sports (registration № 0060). (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, Sportchilar street, 19, Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on « 08 » 08 2024.
(Protocol at the register № 08 » 08 2024)



F.A.Kerimov
Chairman of the academic seminar under the scientific council awarding of scientific degrees, Doctor of pedagogical sciences, professor

Kh.Kh.Kurbanov
Scientific Secretary of the Scientific Council awarding of scientific degrees Pedagogical Sciences Doctor of Philosophy (PhD)

O.J.Dadabayev
Chairman of the academic seminar under the scientific council awarding of scientific degrees, Doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

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

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for the development of physical fitness of handball players at the training stage with the help of special exercises.

The object of the research is the educational and training process of handball players of the training stage of the sports school No. 1 of the city of Nukus and specialized sports schools of the Republic of Karakalpakstan in playing sports and athletics.

The subject of the research is the development of a set of special exercises aimed at the development of general and special physical training of handball players at the training stage of sports schools.

Scientific novelty of the research is as follows:

Based on the variable use of exercises of individual and team sports in the practical activities of handball players at the training stage, their educational and training stage of the preparatory process has been improved:

the possibility of specializing exercises by sport has been expanded by including elements of speed-strength (performing signal exercises, such as strong squeezing and unclenching of the hands, throwing the ball up with bent arms and legs) and technical and tactical actions (face-to-face exercise - for example, throwing the ball at obstacles located at different distances), which create the basis for special physical training, in the microcycle of general physical training of handball players at the educational and training stage;

For the development of general and special physical training of handball players aged 13-14 years in the pre-competition mesocycle, adaptability to basic loads was improved through the inclusion of complex exercises in training sessions that require speed qualities and endurance, based on the anaerobic use of energy resources of muscle contractions;

by optimizing exercises (such as passing the ball while holding it with the hand, taking the ball away from each other) of the current program for the physical training of handball players 13-14 years old during the educational and training stage, a "Set of exercises for general and special physical training, performed with and without the ball" was developed ball";

Through the use of special exercises (such as vacuum and Magnet), which increase the physical fitness of handball players aged 13-14 years at the stage of initial and basic training, as well as during competitions, it was achieved to identify a correlation between the hand strength of the "dominant hand" and the "non-dominant hand" hands".

The implementation of the research results. Based on the experiments conducted on the development of physical fitness of handball players at the educational and training stage using special exercises:

the methodology for specializing exercises for a sport by including elements of speed-strength and technical-tactical actions, which create the basis for the special physical training of handball players at the stage of the educational

INTRODUCTION

((abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (PhD))

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for the development of physical fitness of handball players at the training stage with the help of special exercises.

The object of the research is the educational and training process of handball players of the training stage of the sports school No. 1 of the city of Nukus and specialized sports schools of the Republic of Karakalpakstan in playing sports and athletics.

The subject of the research is the development of a set of special exercises aimed at the development of general and special physical training of handball players at the training stage of sports schools.

Scientific novelty of the research is as follows:

Based on the variable use of exercises of individual and team sports in the practical activities of handball players at the training stage, their educational and training stage of the preparatory process has been improved:

the possibility of specializing exercises by sport has been expanded by including elements of speed-strength (performing signal exercises, such as strong squeezing and unclenching of the hands, throwing the ball up with bent arms and legs) and technical and tactical actions (face-to-face exercise - for example, throwing the ball at obstacles located at different distances), which create the basis for special physical training, in the microcycle of general physical training of handball players at the educational and training stage;

For the development of general and special physical training of handball players aged 13-14 years in the pre-competition mesocycle, adaptability to basic loads was improved through the inclusion of complex exercises in training sessions that require speed qualities and endurance, based on the anaerobic use of energy resources of muscle contractions;

by optimizing exercises (such as passing the ball while holding it with the hand, taking the ball away from each other) of the current program for the physical training of handball players 13-14 years old during the educational and training stage, a "Set of exercises for general and special physical training, performed with and without the ball" was developed ball";

Through the use of special exercises (such as vacuum and Magnet), which increase the physical fitness of handball players aged 13-14 years at the stage of initial and basic training, as well as during competitions, it was achieved to identify a correlation between the hand strength of the "dominant hand" and the "non-dominant hand" hands".

The implementation of the research results. Based on the experiments conducted on the development of physical fitness of handball players at the educational and training stage using special exercises:

the methodology for specializing exercises for a sport by including elements of speed-strength and technical-tactical actions, which create the basis for the special physical training of handball players at the stage of the educational

microcycle of general physical training, is included in the content of the textbook “Sport sheberligini asiruv (Gandbol)” (Certificate of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Karakalpakstan dated August 11, 2023 No. 01-04/2835). As a result, the development of indicators of physical and functional readiness of 13-14-year-old handball players was achieved by 20%, indicators of special physical preparedness by 26% and the skills of coaches in organizing the educational and training process based on a set of special exercises by 18%;

A set of exercises requiring speed endurance, based on the anaerobic use of energy resources of muscle contractions in the pre-competition mesocycle for the development of general and special physical training of handball players aged 13-14 years, was introduced into the educational process of the Training Center for Olympic and Paralympic Sports in the city of Nukus. (Certificate of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Karakalpakstan dated August 11, 2023 No. 01-04/2835). As a result, an increase in the general physical training of handball players was achieved by 19%, special physical training by 23%, and physical development indicators by 18%;

Methodology for the development of special physical training of handball players aged 13-14 using the “Set of exercises for general and special physical training, performed with and without a ball”, developed on the basis of an analysis of work on the development of handball in our country, was used in the educational and training process of handball players sports school No. 1 of the city of Nukus. (Certificate of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Karakalpakstan dated August 11, 2023 No. 01-04/2835). As a result, the development of special physical and training indicators of handball players aged 13-14 years was achieved by 24%, the strength of the right hand by 31%, the strength of the left hand by 29%;

Proposals for the use of special exercises, such as vacuum and magnets, which increase the physical training of handball players aged 13-14 years at the stage of initial and basic training, as well as during competitions, are included in the content of the educational “Sport sheberligini asiruv (Gandbol)” (Certificate of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Karakalpakstan dated August 11, 2023 No. 01-04/2835). As a result, the knowledge and skills of future coaches in assessing the correlation between the hand strength of the “dominant hand” and the “non-dominant hand” of young handball players increased by 8%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, 121 pages of text, 9 figures, 12 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices.

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

I bo'lim (I часть; I part)

1. Bazarbaev P.A. The influence of anthropometric and isometric indicators on the development of hand strength of young handball players aged 14-16© Eurasian Journal of Sport Science Chirchik 2023; 1(2): P. 66-70 [13.00.00. buyruq №01-10/403].

2. Bazarbayev P.A. 14-16 yoshli gandbolchilarda qo'l panja kuchining antropometrik o'zgaruvchanligi. "O'zbekiston milliy universiteti xabarlarini" ilmiy amaliy jurnali Toshkent 2023.-B.-65-67. [13.00.00. №15].

3. Базарбаев П.А. 13-14 ёшли гандболчиларнинг мусобақалашув даражасига нисбатан антропометрик ўзгаришлар ва мушаклар кучидаги фарқлар нисбатини аниқлаш "Fan-sportga" илмий назарий журнал, Чирчиқ 2023/4.-С.56-58 [13.00.00. №16].

4. Базарбаев П.А. Характерные отличия технического мастерства гандболистов 13-14 летнего возраста. "Актуальные проблема физической культуре и спорта" Материалы международной научно-практической конференции Чебоксары 2023.- С.140-144.

5. Базарбаев П.А. Особенности физической подготовки гандболистов 14-16 лет "Наука эффективный инструмент познания мира Современная наука как основа инновационного прогресса "Материалы II международной научно-практической конференции Белорусский государственный университет Минск 2022.- С.163-169.

6. Bazarbayev P.A. "Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish mashg'ulot moduli" asosida 13-14 yoshli gandbolchilarning kuch chidamkorligini oshirish "Jismoniy tarbiya va sport ta'lim: muammalari" xalqaro amaliy congress to'plami Chirchiq 2023.- B. 398-401.

7. Базарбаев П.А. 13-14 ёшли гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини махсус машқлар орқали ривожлантириш йўллари "Zamonaviy futbolda innovatsion texnologiyalardan foydalanish istiqbollari" konferensiyasi. Chirchiq 2023.- С. 289-293.

II bo'lim (II часть; II part)

8. Bazarbaev P.A. 14-16 Yoshli gandbolchilarning musoboqa faoliyatida hujum harakatlarning samaradorligi. "Jismoniy tarbiya va sport soxasi orqali sog'lom tarzini targ'ib qilish muammo va eshimlari" Respublika ilimiy-amaliy anjuman maeriallari to'plami Nukus 25-noyabr.2022.- B.348-350.

9. Bazarbayev P.A. 14-16 yoshli gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini kurash mashqlari orqali rivojlantirish texnologiyasi. O'zbekiston milliy universiteti xabarlarini, 2022.- B. 59-61.

10. Bazarbaev P.A. 14-16 Yoshli gandbolchilarni tezlik-kuch mashqlariga tabaqalashtirilgan yondashuv. "Universitet sporti: millatning sog'ligi va farovonligi" XI talabalar va yosh olimlarning Xalqaro ilmiy anjumani Chirchiq 2022.- С.8-9.

Avtoreferat «Fan-sportga» ilmiy-nazariy jurnali tahririyatida taxrirdan o‘tkazilib,
o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirildi.



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 28.08.2024.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 4,1. Adadi 100. Buyurtma: № 96
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy.