

компетентлигини шакллантиришнинг педагогик шарт-шароитлари, омилларини аниқлашга имкон беради.

Библиографик рўйхат

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони. // Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. – Т., 2017. – Б.39.
2. Ибрагимова Г.Н. Интерфаол ўқитиш методлари ва технологиялари асосида талабаларнинг креативлик қобилиятларини ривожлантириш. Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори диссертацияси автореферати. –Т.: ТДПУ, 2017. – 39 б.
3. Умумтаълим мактабларида тасвирий санъат таълими концепцияси. – Т.: 1995. – 9 б.
4. Қўйсинов О.А. Бўлажак касб таълими ўқитувчиларининг касбий-педагогик ижодкорлигини компетентли ёндашув асосида ривожлантириш технологиялари. – Т.: DELTA PRINT SERVIS, 2018. – 160 б.

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ АМПЛУА БЎЙИЧА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИгини РИВОЖЛАНТИРИШ

R. A. Kosimova
M. Ibragimov

*Dotsent,
magistrant,
Samarqand davlat universiteti,
Samarqand, O'zbekiston*

Summary. In this article discusses the development of the physical qualities of young handball players in a position. Work was carried out to study the surface and the theoretical foundations of physical qualities were investigated.

Keywords: ampoules-are the physical qualities of young handball players.

Ҳозирги замонда жамиятнинг муҳим социал вазифаларидан бири ўсиб келаётган ёш авлодни руҳий, маънавий ва жисмоний камолотга етказишдир. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб, ҳаётга тадбиқ этилмоқда [1].

Бугунги кун гандболчиси баланд бўйли бўлиб, у ҳаракатчан, ўткир зехнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва икки тайм жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозимдир.

Ўрганилаётган мавзуни умумлаштириш усул ва турларини тўлалигича тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, таълим ва олинган

билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

13–14 ёшли гандболчиларни ампула бўйича жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг назарий ва амалий асосларини тадқиқ қилиш ва математик-статистик усуллар орқали солиштириш.

Вазифаси:

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

2. Ёш гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини махсус тестлар орқали баҳолаш.

3. Жисмоний сифатларни такомиллаштиришда шуғулланувчиларнинг жисмоний машқларни ўзлаштириш ҳолатларини назорат қилиш.

Самарканд шаҳар Рудакий кучасида жойлашган спорт турлари ва енгил атлетикага ихтисослаштирилган БЎСМ тадқиқот объекти қилиб олинди ва ушбу БЎСМ нинг 13–14 ёшли гандболчиларидан тажриба ва назорат гуруҳларини танлаб олдик ва уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида тадқиқот ишларини олиб бордик [2].

1-жадвал

**Жисмоний сифатларини назорат қилиш тестлари
(тадқиқотдан олдин)**

	Ф.И.Ш	Ўйинчиларнинг ампула бўйича жойлашиши	30 м га югуриш	30 м га тўп билан устунлар аро югуриш	100 м га моккиси мон югуриш	Узоқ масофага тўп улоқтириш (500грамм)
1	А.ив	Дарвозабон	7.0	7.3	30.4	15
2	Ф.ов	Чап бурчак ўй-си	6.6	6.7	30.2	16
3	Ж.ев	Чап ярим ўрта ўй-си	6.4	6.5	28.5	14
4	М.ов	Марказ ўйинчиси	6.7	7.9	30.3	17
5	З.ав	Чизик ўйинчиси	5.0	5.5	25.6	23
6	Д.ов	Ўнг ярим ўрта ўй-си	5.9	6.5	30.1	20
7	М.ев	Ўнг бурчак ўй-си	6.3	6.9	29.3	15
X			6.2	6.7	29.0	17.0

2-жадвал

**Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини назорат қилиш тестлари
(тадқиқотдан кейин)**

№	Ф.И.Ш	Ўйинчиларнинг ампула бўйича жойлашиши	30 м га югуриш	30 м га тўп билан устунлар аро югуриш	100 м га моккис имон югуриш	Узоқ масофага тўп улоқтириш (500грамм)
1	А.ив	Дарвозабон	6.0	6.4	28.5	17
2	Ф.ов	Чап бурчак ўй-си	5.2	5.6	27.4	20

3	Ж.ев	Чап ярим ўрта ўй-си	4.8	5.8	26.6	17
4	М.ов	Марказ ўйинчиси	4.9	6.7	28.5	19
5	З.ав	Чизик ўйинчиси	5.0	5.1	25.1	24
6	Д.ов	Ўнг ярим ўрта ўй-си	5.2	5.2	28.3	26
7	М.ев	Ўнг бурчак ўй-си	5.5	5.4	27.5	19
X			5,2	5,7	27,4	20,2

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш мумкинки, ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллашганлик даражасини таҳлил қилиш мақсадида тадқиқот бошида ва охирида тестлар олинди, натижалар таҳлил қилинди ҳамда натижа кўрсаткичларнинг гандболчиларнинг жисмоний сифатларини такомиллашганлигини белгилайдиган тест натижаларининг ўртача кўрсаткичлари солиштирилди. Тестнинг натижа кўрсаткичлари тадқиқот бошида 30 м га югуришда ўртача арифметик қиймат 6.2 бўлса, тадқиқот охирида 5.2 кўрсаткичга эришилган. 30 м га тўп билан устунлар аро югуришда ўртача арифметик қиймат 6.6, тадқиқот охирида 5,7 эканлигини кўриш мумкин. Тадқиқот бошида 100 м га моккисимон югуришда гандболчиларни натижаларининг ўртача арифметик қиймати 29.0 га, тадқиқот охирида 27,4 га ошганлигини кўриш мумкин. Узоқ масофага тўп улоқтиришда (500 грамм) гандболчиларни натижаларининг ўртача арифметик қиймати тадқиқот бошида 17.0 бўлган бўлса, тадқиқот охирида 20,2 ни кўрсатди [3].

Ёш гандболчиларнинг устида олиб борилган тадқиқот ишларида асосан уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга кўпроқ эътибор қаратдик. Тадқиқот давомида ёш гандболчиларнинг ўқув-машғулотлари юкламаларини хажми таҳлил қилиниб ўрганилди ҳамда уларнинг ўқув-машғулотлар юкламаларини тўғри тақсимлаб меъёрлаштиришда қўшимча ва ўзгартиришларни киритдик.

Библиографик рўйхат

1. Акромов Ж. А, Гандбол: Жисмоний тарбияга ихтисосликлари учун дарслик, Т.
2. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли қарори.
3. Ш. К. Павлов, О. Х. Абдалимов, З. Й. Юсупова. “Гандбол назарияси ва услубияти” дарслик. Тошкент 2017й.