



5. Tursunaliyev U.Sh. Taekvondochilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonida mashg‘ulot tuzilishining asoslari // Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2022.№21 B. 67-69.

6. Tursunaliyev U.Sh. Taekvondochilarning qo‘l va oyoq zarbalari texnikasini baholash uslubiyatini takomillashtirish // “Mu‘gallim hám úzliksiz bilimlendiriv” ilmiy-nazariy jurnal. Nukus. 2025. №6/1. B. 495-500.

TAYARLIQ DÁWIRINDE JAS GANDBOLSHÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ TAYARLÍGÍN BAQLAW

Pirniyazov Buxarbay Turganbaevich

Stajyor-oqitwshu

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sportuniversiteti Nókis filiali

Buxarbay.1989@mail.ru

Annataciya: Maqalada jas gandbolshílardíŃ fizikalíq tayarligí boyınsha ilimiy qatnaslar bayan etilgen, jas gandbolshílardíŃ fizikalíq tayarligín qadaǵalaw boyınsha izertlewler alıp barılǵan hám nátiyjeler salıstırmalı tallanǵan.

Tayanısh sózler: Jas gandbolshılar, tayarlıq dáwiri, fizikalíq tayarlıq, ulıwma fizikalíq tayarlıq (UFT), arnawlı fizikalíq tayarlıq (AFT), shıdamlılıq, kúsh, tezlik, tez-kúsh sıpatları, koordinaciya, júkleme, sport shınıǵıwları, baqlaw testleri, pedagogikalıq baqlaw.

Аннотация: В статье излагаются научные взгляды на физическую подготовленность юных гандболистов, проводятся исследования по контролю физической подготовленности юных гандболистов и сравнительный анализ результатов.

Ключевые слова: Молодые гандболисты, подготовительный период, физическая подготовка, общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), выносливость, сила, скорость, скоростно-силовые качества, координация, нагрузка, спортивные тренировки, контрольные тесты, педагогическое наблюдение.

Abstract: In the following article reasoning about scientific theories of young handball players preparation, researching on controlling readiness of young handball players and results were analysed comperative.

Keywords: Young handball players, preparatory period, physical training, general physical training (GFT), special physical training (SPT), endurance, strength, speed, speed-strength qualities, coordination, load, sports training, control tests, pedagogical observation.



Kirisiw. Zamanagóy sportta tabısqa erisiw shárti - bul joqarı mamanlıqtağı sporshılardı tayarlawdı optimallastırıw hám de tayarlıq dáwirinde fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwdiń jańa texnologiyaların islep shıǵıw hám de ámelge asırıw bolıp esaplanadı.[3].

Jas áwladtı hár tárepleme: aqlıy, ádep-ikramlılıq hám fizikalıq jaqtan rawajlandırıwda dene tárbiyası hám sport tiykarǵı orınlardan birin iyeleydi. Shıdamlılıqtı arttırıw ushın bir qatar qánigeler óz metodikasın usınıs etken. Biraq házirgi kúnde gandbolshılardı tayarlawda tezlik-shıdamlılıqqa az itibar berilmekte. Eń dáslep, balalıq dáwirinen baslap sport júklemelerin jaqsı bólistiriw kerek, tezlik shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa úlken itibar qaratıw kerek.

Gandbolshınıń shınıǵıw waqtında berilgen júklemelerge shıdamlılıǵı, organizmniń shıdamsızlıq kórsetkishi jumıs qábiletiniń páseyiwi menen túsindiriledi. Gandbolshınıń shıdamlılıǵı oynınıń joqarı tempte dawam etken waqtı hám pútkil jarıs dawamında saqlanǵan jaǵdayı menen ólshenedi [2].

Oyin procesinde sporshıǵa tómendegi talaplar qoyıladı: úlken kólemdegi jumıstı orınlaw hám jumıs iskerligin joqarı dárejede uzaq waqt dawamında uslap turıw, bul gandbolshılardıń bulshıq et, júrek-qan tamır sisteması, nerv sisteması iskerligin hám ayırıqsha jumıstı orınlap atırǵanda isleytuǵın shınıǵıwları, pútkil jarısta orınlay alıw qábiletine baylanıslı [3].

Shıdamlılıqtıń keń mánisi astında organizmniń unamsız tásirlerdi saplastırıw qábileti túsiniledi. Fizikalıq tárepten shıdamlılıq bul sporshı organizminiń túrli joqarı dárejedeги fizikalıq júklemelerge shıdam bere alıw qábileti [4].

Tayarlıq dáwirinde shınıǵıwdıń tar sheńberde ótkeriliwi organizmniń plastik támiynatı nızamshılıǵına tuwrı kelmeydi, sebebi eki tárepleme oyun ótkeriliwiniń kóbeyiwi, fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwdiń bir táreplemeliligi - bulardıń barlıǵı biziń gandbolshılarımızdıń tayarlıǵınıń artta qalıp ketiwine sebep bolmaqta. Fizikalıq sıpatlardı qadaǵalaw hár qıylı testlerdi qollanǵan halda kompleksli bahalaw, anıq bir sıpattıń rawajlanıw dárejesin bahalaw, sıpatlardıń kórinis túrleriniń rawajlanıw dárejesin bahalawdan ibarat. Bunıń nátiyjesinde gandbolshılardı jarısqa shekem fizikalıq sıpatlardı joqarı dárejege kóteriw sheshiledi [2].

Izertlewdiń maqseti. Temaǵa tiyisli ilimiy-pedagogikalıq ádebiyatlardı úyreniw.

Izertlewdiń wazıypası. Jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda tayarlıq dáwirine shekemgi hám tayarlıq dáwirindegi júklemelerdiń teoriyalıq hám ámeliy tiykarların izertlew hám matematikalıq-statistikalıq usıllar arqalı salıstırıw.

Izertlewdiń aktuallıǵı. Tallaw dáwiriniń tiykarǵı wazıypaları organizmniń funksional imkaniyatların arttırıw, ulıwma fizikalıq tayarlıqtı jaqsılaw hám gandbolshı ushın zárúr bolǵan fizikalıq sıpatlardı jetilistiriwden, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi iyelew hám jetilistiriw, olardı ámelge asırıwdaǵı kemshiliklerdi saplastırıw, erk-ıqrar hám ruwxıylıq sıpatlardı tárbiyalawdan ibarat.



Tayarlıq dáwiriniń aqırında texnikalıq-taktikalıq tayarlıq háreket kónlikpelerin hám taktikalıq pikirlewdi jetilistiriwge qaratıladı. Tayarlıq dáwiri eki basqıshqa - ulıwma hám arawlı tayarlıq basqıshlarına bólinedi. Ulıwma tayarlıq basqıshında jedellikke itibar berilse, arawlı tayarlıq basqıshında shınıǵıw shınıǵıwları top penen orınlanadı [1].

Sport shınıǵıw teoriyasında, tayarlıq dáwirinde uluwma tayarlıq bir qansha joqarı texnikalıq-taktikalıq dárejege erisiwge alıp keliwshi sporshı organizminiń funkcional imkaniyatları dárejesin hám fizikalıq sıpatlardı joqarılatıwǵa baǵdarlanǵan fundamental tayarlıq dáwiri esaplanadı. Tayarlıq dáwiriniń jeke wazıypası oyın nátiyjeliligi hám tamashagóy bolıwına baylanıslı bolǵan, joqarı dárejedegi fizikalıq tayarlıq hám arawlı fizikalıq háreket sıpatlarına erisiw esaplanadı[4].

Tayarlıq dáwirinde jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın rawajlandırıwda teoriyalıq hám ámeliy tiykarlarınıń jańa forma hám usılların islep shıǵıw.

Fizikalıq tayarlıqtı rawajlandırıwda shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq shınıǵıwlarıdı ózlestiriw jaǵdayların úyreniw.

Izertlewdiń metodları:

1. Ádebiyatlardıń sholıwı hám talqılawı.
2. Pedagogikalıq qadaǵalaw.
3. Matematikalıq hám statistikalıq usıllar.
4. Salıstırıw, ólshew hám testlew.

Izertlewdiń obykti. Respublikalıq olimpiya rezervleri kolledji gandbol qánigeligi tárbiyalanıwshılarınıń tayarlıq dáwirindegi oqıw-shınıǵıw procesinde izertlew jumısları alıp barıldı. Bul izertlewde 14 jas óspirim gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵı qadaǵalawǵa alındı hám izertlew ótkerildi.

Jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵın baqlaw maqsetinde tańlap alınǵan tájiriye toparınan izertlewden aldın hám keyin ámeliy testler alındı, nátiyjeler 1-kestede kórsetildi.

Sport ámeliyatında ólshew nátiyjeleriniń terbeliwsheńligi variaciya koefficientiniń mánisine baylanıslı tómendegishe bahalanadı:

- $0 \div 10\%$ bolsa, kishi;
- $11 \div 20\%$ bolsa, ortasha;
- $V > 20\%$ bolsa, úlken.

Shuǵıllanıwshılardıń tayarlıq dáwirinde fizikalıq tayarlıǵı qay dárejede ekenligin test nátiyjeleriniń ortasha kórsetkishlerin salıstırıw arqalı ańlatıladı. Ortasha kórsetkishlerin salıstırıwda shuǵıllanıwshılarda ótkerilgen izertlewge shekemgi hám keyingi qadaǵalaw testleri kórsetkishleriniń ortasha arifmetikalıq mánisi hám ortasha kvadratlıq awısıw (\square) hám de shashıraw normasını bildiretuǵın salıstırılmalı kórsetkishler (variatsiya koefficienti, V) salıstırıldı.



1-keste

Jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıgın qadaǵalaw boyınsha alınǵan test nátiyjeleriniń salıstırmalı analizi (X=14)

№	Test	Izertlewdiń basında			Izertlew juwmaǵında			Salıstırmalı ósiw %;	T	P	
		$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	S	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	S				
1.	30 metrge juwrıw (sekund)	5,96±0,56	9,40	0,15	5,07±0,45	8,88	0,12	14,93	4,64	<0,001	
2.	Turǵan jerden úsh atlap sekiriw (metr)	5,56±0,56	9,53	0,14	5,97±0,57	9,55	0,15	7,37	1,97	>0,05	
3.	Salmaǵı 1,5 kg toptı uzaqlıqqa ılaqtırw (metr)	Óń qol	17,04±1,67	9,80	0,45	19,16±1,84	9,60	0,49	12,44	3,19	<0,01
		Shep qol	8,54±0,84	9,84	0,22	9,67±0,91	9,41	0,24	13,23	3,41	<0,01
		Eki qol	9,04±0,89	9,85	0,24	10,34±0,99	9,57	0,26	14,38	3,65	<0,01
4.	100 metrge moki tárizli juwrıw (arnawlı) (sek)	27,97±1,16	4,15	0,31	26,02±1,14	4,38	0,30	-6,97	4,49	<0,001	
5.	“Kuper testi” (metr)	2945,7±276,35	9,38	73,86	3283,64±301,61	9,19	80,61	11,47	3,09	<0,01	

Demek, shuǵıllanıwshılardıń tayarlıq dáwirinde fizikalıq tayarlıǵı jaǵdayınıń kórsetkishleri tájiriyebeniń basında hám aqırında 30 m ge juwrıwda hám 100 m ge shútik tárizli juwrıwda ayrıqsha, turǵan ornınan úsh atlap sekiriwde kishi normanı, “Kuper testi” hám salmaǵı 1,5 kg toptı uzaqlıqqa ılaqtırwda ortasha normanı bildiredi.

Test nátiyjeleri kórsetkishleriniń terbeliwsheńligin variaciya koefficientinde salıstırǵanda gandbolshılardıń tayarlıq dáwirinde fizikalıq sıpatların jetilistiriw nátiyjesinde tájiriye basında alınǵan test nátiyjelerine salıstırǵanda tájiriye aqırındaǵı nátiyjeler procentlerde de azayǵanlıǵın kórsetti.

Juwmaq. Juwmaqlap sonı aytıw múmkin, tayarlıq dáwirinde gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıgın rawajlandırıwdı tallaw maqsetinde izertlewdiń basında hám aqırında testler alındı, nátiyjeler talqılandı hám nátiyje kórsetkishleri jas gandbolshılardıń fizikalıq tayarlıgın belgileytuǵın test nátiyjeleriniń ortasha kórsetkishleri salıstırılǵanda tayarlıq dárejese sezilerli dárejede óskeni anıqlandı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye.. Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: “Fan va texnologiya”, 2017, 448 bet.
2. Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A. Gandbol: JTI uchun darslik.
3. Лях В.И. Координационных способностей; диагностика и развитие - М; ТВГ.Дивизин., 2006 - 295с.



4. Tulaganov Sh.F., Muminov A.Sh., [Injuries in handball players and ways to prevent them](#) - Journal of Critical Reviews, 2020
5. Тулаганов Ш.Ф. Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивные игры, 2022. No3.
6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent, 2004.
7. Муминов А.Ш. Методы улучшения экстренной медицинской помощи при политравме (современные аспекты) //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. - 2023. - Т. 3. - No. 1 Часть 1. - С. 152-155.
8. Mo‘minov A.Sh. Malakali gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – S. 12-15.
9. Mo‘minov A.Sh. Gandbolchi-talabalarda tanani chap va o‘ng tomonga aylantirish ta’sirida vaqt-oraliqni farqlash reaksiyalarining o‘zgarish dinamikasi //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – S. 42-44.
10. Акбаров А., Алламуратов Ш. И., Эрназаров Г. Н. Корреляция между антропометрическими параметрами и двигательной активностью студентов неспортивных факультетов //Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. - 2020. - С. 207-210.
11. Эрназаров Г. Н., Акбаров А., Алламуратов Ш. И. Мониторинг здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов, Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции, " 25 марта 2020 г., -Вологда, ООО "Marker," 104 с., 978-5-907341-01-2, с.90-91.

SPORT KURASHI TURLARIGA SARALASH VA YO‘NALTIRISHDA ANTROPOMETRIK KO‘RSATKICHLARNING TA’SIRI VA AHAMIYATI

Yakupbaev Alisher Alimbaevich

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
yakupbaev_alisher@uzdjtsunf.uz

Annotatsiya: So‘nggi yillarda asrlar davomida mardlik, bag‘rikenglik, olijanoblik va halollik timsoli sifatida qadrlanib kelingan, erkin kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchi qizlar mashg‘ulotlar jarayonini yaxshilashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi qizlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil etish va mazmuniga, musobaqa faoliyatini rivojlantirish an’analariga mos ravishda maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashga yangi uslubiy yondashuvlarni izlab topishni talab etadi.