

YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGALIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

O'zDJTSU dotsenti, p.f.b.f.d (PhD) **Mo'minov Abrorbek Shavkatovich**
*O'zDJTSUning GB 51-22-gurux talabasi: **Ibroximova Asaloy Yakubjon qizi***
E-mail: abrorbek10.03.90@gmail.com
tel; 94 218 00 56

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha tadqiqot ishlari olib borilgan bo'lib bunda, aynan jismoniy sifatlariga e'tibor qaratilib rivojlantirish bo'yicha yangicha uslublardan foydalanilgan.
Kalit so'zlar: pedagogik texnologiyalar, yosh gandbolchilar, jismoniy sifatlarini, dastlabki tayyorgarlik, pedagogik tadqiqotlar.

Аннотация. В данной статье проведена исследовательская работа по развитию физической подготовленности юных гандболистов, в которой использованы новые методы развития с акцентом на их физические качества.

Ключевые слова: педагогические технологии, юные гандболисты, физические качества, предварительная подготовка, педагогические исследования.

Annotation. This article contains research work on the development of physical fitness of young handball players, which uses new development methods with an emphasis on their physical qualities.

Key words: pedagogical technologies, young handball players, physical qualities, preliminary preparation, pedagogical research.

Ishning dolzarbligi: Ilg'or pedagogik texnologiyalar dars berishning interfaol usullarini nazarda tutadi. Bular munozara darslari, iqtisodiy muzokaralar, ishbilarmon o'yinlar, muammoli holatlarni, keys stadilarini yechish va hokazolardir.

O'qituvchining ijodiy yondashuvi talaba tomonidan gandbol nazariyasini o'rganishga ijodiy yondashuvining bevosita shartidir.

Mamlakatimizda ko'pdan-ko'p xalqaro andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchilarni turli miqiyosdagi xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayyan yutuqlarga erishishni ta'minlaydi. Gandbol bo'yicha yaratilgan ilmiy metodik va maxus adabiyotlarni tahlil qilganda shuni guvoxi bo'ldikki hozirgi kunda gandbolchilarni tayyorlash va ularni maxoratini oshirish xususida ko'p ilmiy ishlar qilingan. Biroq mashg'ulotlar vaqtida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan e'tibor yetarli emas. Barchamizga malumki sport o'yinlarida ayniqsa gandbolda

masg'ulotlarni rejalashtirish va aniq bir dastur asosida o'tkazishning spesefik ahamiyati bor.

Gandbol sport turida dastur asosida individual mashq usulidan foydalanish bu o'zlashtirilgan mashqlar orqali turli mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadi, tehnik malakalarni va jismoniy sifatlarni takomillashtirishga samarali natija beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini innavatsion tehnologiyalar yordamida rivojlantirish hamda nazorat qilish yo'llari.

Tadqiqotning vazifalari: Tadqiqotimizning maqsadiga erishishda biz quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1. Tanlangan mavzu yuzasidan ilmiy maqolalar, ilmiy adabiyotlar, olimlarning ilmiy tadqiqotlarining nazariy jihatlarini o'rganish va tahlil qilish.
2. Tadqiqot o'tkazish uchun tadqiqotning obyektini, tajriba va nazorat guruhlarini aniq belgilab olish.
3. Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini testlar orqali baholash.
4. Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun pedagogik tehnologiyalarni joriy etish va masg'ulotlarda qo'llash.
5. Tadqiqot davomida amalga oshirilgan ishlarni va tadqiqot natijalarini umumlashtirib xulosalar qilish va amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqotning obe'kti: Toshkent shahar Yakkasaroy tumani gandbolga ixtisoslashgan 2-sonli BO'SM tadqiqot obe'kti qilib olindi va ushbu BO'SM ning dastlabki tayyorgarlik bosqichiga tanlab olingan 15-16 yoshli gandbolchilarning 12 tasi tanlab olindi va ularning jismoniy tayyorgarligini olti oy mobaynida nazorat qildik.

Yuqorida kayd etilgan vazifalarni hal etishda quyidagi ilmiy tadqiqot uslublardan foydalanildi:

1. ilmiy adabiyotlar o'rganish uslubi.
2. test me'yorlarini qabul qilish.
3. matematik statistika uslubi.

Yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini takomillashganligini belgilaydigan test natijalari

1-jadval

№	F.I.Sh	30 m yugurish, s		Uch hatlab sakrash sm		Vazni 700 gm bo'lgan to'pni otish, m						Mokisimon yugurish, 88-90m soniya		12 minutli Kuper testi, m	
		t/o	t/k	t/o	t/k	O'ng qo'l		Chap qo'l		Ikki qo'llab		t/o	t/k	t/o	t/k
						t/o	t/k	t/o	t/k	t/o	t/k				

1	A-v U	4,7	4,6	660	715	22	25	10	13	8	10	25	23	2350	2495
2	M-v D	4,9	4,7	650	705	20	24	9	12	7	9	27	24	2250	2479
3	S-v D	5,1	4,8	720	765	23	26	11	15	9	11	29	25	2425	2655
4	B-v M	5,0	4,5	680	755	21	25	10	14	6	9	26	24	2356	2595
5	B-v D	5,3	4,9	710	760	24	27	12	15	8	10	29	25	2278	2535
6	I-v M	4,8	4,4	670	735	19	23	13	15	9	11	25	23	2190	2490
7	K-v Sh	5,2	4,8	705	760	21	26	11	14	5	8	27	24	2325	2645
8	R-v M	5,4	4,9	695	745	22	25	10	14	7	10	28	25	2025	2435
9	R-v I	4,9	4,5	725	770	20	24	12	15	8	10	25	23	2245	2565
10	S-v M	4,6	4,3	740	775	23	27	11	15	9	11	26	24	2365	2645
11	E-v M	4,8	4,6	675	755	19	24	8	13	10	11	25	24	2235	2647
12	Q-v I	4,6	4,2	685	765	24	27	10	14	9	11	25	23	2415	2640
X		4,9	4,6	692,9	750,4	21,5	25,2	10,5	14,0	7,9	10,0	26,4	23,9	2288,2	2568,8
Farqi %		3		57,5		3,7		3,5		2,1		2,5		280,6	

Izox: t/o tadqiqotdan oldin, t/k tadqiqotdan keyin

Yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini takomillashganligini belgilaydigan test natijalari o'rtacha ko'rsatkichlarini solishtirish

2-jadval

Ko'rsatkich nomlari	Tadqiqot boshida		Tadqiqot ohirida		
	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	
30 m ga yugurish (sekund)	$4,9 \pm 0,26$	5,3%	$4,6 \pm 0,22$	4,7%	
Uch hatlab sakrash sm	$692,9 \pm 27,6$	3,9%	$750,4 \pm 21,7$	2,8%	
Vazni 700 gm bo'lgan to'pni otish, m	O'ng qo'l	$21,5 \pm 1,7$	7,9%	$25,2 \pm 1,3$	5,1%
	Chap qo'l	$10,5 \pm 1,3$	12,3%	14 ± 1	7,1%

	Ikki qo'llab	$7,9 \pm 1,4$	17,7%	10 ± 1	10%
Mokisimon yugurish, 88-90m soniya		$26,4 \pm 1,5$	5,6%	$23,9 \pm 0,79$	3,3%
6 minutli Kuper testi, m		$2288,2 \pm 111$	4,8%	$2568,8 \pm 79,5$	3,0%

Sport amaliyotida o'lchash natijalarining tebranuvchanligi variatsiya koeffitsiyentining qiymatiga bog'liq holda quyidagicha baholanadi:

- 0 ÷ 10% bo'lsa, kichik;
- 11 ÷ 20% bo'lsa, o'rtacha;
- V > 20% bo'lsa, katta.

XULOSA

Yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, harakat vazifalarini tez va to'g'ri yecha olish uchun kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlari xamda irodali bo'lishlari kerak. Adabiyotlar va ilmiy maqolalarni o'rganib o'quv mashg'ulot jarayonini taxlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin, mashg'ulotlar vaqtida pedagogik texnologiyalarni dasturidan foydalanish borgan sayin kamayib borayotganligi kuzatildi.

15-16 yoshli gandbolchilar ustida olib borilgan olti oylik pedagogik tadqiqot natijalari ish mavzusi oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar moxiyatini to'la to'kis yoritib berdi. Jumladan dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuchi yosh gandbolchilarni jismoniy tayyorgaligini rivojlantirishda innavasion texnologiyalardan foydalanish orqali mashg'ulotlarni olib borish gandbolchilarning jismoniy sifatlari va uning samarali shakllantirish imkoniyatiga ta'siri yuqori darajada ekanligi kuzatildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Лях В.И. Координационных способности; диагностика и развитие – М; ТВГ.Дивизин., 2006—290с.
2. SH.F.Tulaganov, A.SH.Muminov, Injuries in handball players and ways to prevent them - Journal of Critical Reviews, 2020
3. Ш.Ф.Тулаганов Показатели физической подготовленности гандболистов молодежной сборной команды Республики Узбекистан, Спортивні ігри, 2022. №2.

4. Мўминов Абборбек Шавкатович TOOLS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF HANDBALL PLAYERS AT THE PRELIMINARY PREPARATION STAGE "Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation" 2021.
5. Sh.F.Tulaganov [Analysis of the interdependence of physical and technical training of handball players](#) - Eurasian Journal of Sport Science, 2021.
6. A.Sh.Muminov Improving the attacking-technical movements of 15-16-year-old handball players playing in the midfielder role - Eurasian Journal of Sport Science, 2023; 1(2): 6-11 <https://uzjournals.edu.uz/eajss/>
7. A.Sh.Мо‘minov, Malakali gandbolchilarda to‘p o‘tish aniqligi va uni ta‘minlovchi asosiy koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish tajribasi. UzMU xabarlar jurnali, 2023, [1/3/1] B. 95-98.
8. Мўминов А.Ш. Ёш гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. UzMU xabarlar jurnali, 2022, [1/10] Б. 105-108.
9. Мўминов А.Ш., Рахматиллаев М. (2021). Гандболчи-талабаларда турли функционал ҳолатлардан тўғри дарвоза бурчакларидаги нишонларга отиш аниқлигини ўқув йили давомида ўзгариш динамикаси. *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 33-36.
10. Мўминов А.Ш. Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*. 2022. 1 сон. Б. 44-46.
11. Мўминов А.Ш. Малакали гандболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш. (2023/1-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 12-16.
12. Мўминов А.Ш. 15-16 ёшли гандболчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш усул ва воситалари. (2022/5-сон). *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 25-29.
13. Мўминов А.Ш. Спорт педагогик маҳоратини ошириш (Гандбол) / Ўқув қўлланма, “ILMIY TEXNIKA AXBOROT – PRESS NASHRIYOTI”:, 2021. – 244 с.
14. Мўминов А.Ш. (2021). Точность дифференцировки пространственно-временных отношений по данным РДО у гандболистов до и после вестибулярной нагрузки на разных этапах годичного цикла подготовки. *ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал*, С. 69-71.
15. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимкулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / *Proceedings*

- of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation, Granada, Spain – С. 5-6.
16. Мўминов А.Ш. (2021). Гандболчи-талабаларда танани чап ва ўнг томонга айлантириш таъсирида вақт-оралиқни фарқлаш реакцияларининг ўзгариш динамикаси. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Educational Advancements and Historical Developments*. Berlin, Germany -Sydney, Australia – С. 5-6.
17. Мўминов А.Ш. Dynamics of changes in time differences and muscle strength in qualified handball students during the academic year. *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, Article 41. 2022 йил. - P. 255-257.
18. Хабибжанова Х.М., & Мўминов А.Ш., & Юсупова З.Э., (2021). Мусобақа шароитида марказ амплуасида ўйновчи гандболчиларнинг ҳужумдаги техник-тактик ҳаракатларини таҳлил қилиш ва баҳолаш. “ФАН-СПОРТГА” илмий назарий журнал, Чирчиқ – Б. 36-38.
19. Мўминов А.Ш., & Розибоев М.М., & Азимкулов Б.А. (2021). Tools and methods of development of handball players at the preliminary preparation stage / *Proceedings of 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference Global Technovation, Granada, Spain* – С. 5-6.
20. Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 12-15.
21. Muminov A. S. EFFECTIVENESS OF DEVELOPING THE PHYSICAL PREPARATION OF SKILLED HANDBALL PLAYER GIRLS' WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING // *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*. – 2024. – Т. 5. – №. 03. – С. 247-258.
22. Муминов А. Ш. МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ПОЛИТРАВМЕ (СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ) // *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*. – 2023. – Т. 3. – №. 1 Part 1. – С. 152-155.
23. Мўминов А. Ш. 15-16 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛИ ВА ВОСИТАЛАРИ //Fan-Sportga. – 2022. – №. 5. – С. 25-29.
24. Ikromov U., Mo‘minov A. S. YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARNI KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH VA NAZORAT QILISH // *Modern Science and Research*. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 99-105.

- 25.** Икромов У., Мўминов А. Ш. МАЛАКАЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРИ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 34-42.
- 26.** Мельзиддинов Р. А. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МЕЖИГРОВЫХ ЦИКЛАХ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 30-37.
- 27.** Мўминов А. Ш. Малакали гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда айланма машғулотдан фойдаланиш самарадорлиги //Fan-Sportga. – 2024. – 2024. – Т. 3. – С. 86-91.