

GANDBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHDA INNOVATSIYON USULLAR

Azizov Sabitxan Valiyevich

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri p.f.n., dotsent

Asqarova Dilnoza A'zamjon qizi

Namangan davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistranti

Anotatsiya: Ushbu maqolada gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda innovatsion usullarning ahamiyati tahlil qilindi. Zamonaviy texnologiyalar, ilg'or mashg'ulot metodlari va individual yondashuv asosida sportchilarning chidamlilik, tezlik, kuch va harakat muvozanatini oshirish yo'llari yoritildi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlarning samaradorligi va ularning gandbolchilarning umumiy sport natijalariga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: Gandbol, jismoniy sifatlar, innovatsion usullar, chidamlilik, tezlik, kuch, sport texnologiyalari, trening metodikasi, individuallashtirilgan yondashuv.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье анализируется значение инновационных методов в развитии физических качеств гандболистов. Освещаются способы повышения выносливости, скорости, силы и координации движений спортсменов на основе современных технологий, передовых методик тренировок и индивидуального подхода. Также проводится научный анализ эффективности инновационных подходов и их влияния на общие спортивные результаты гандболистов.

Ключевые слова: гандбол, физические качества, инновационные методы, выносливость, скорость, сила, спортивные технологии, методика тренировки, индивидуализированный подход.

INNOVATIVE METHODS IN IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF HANDBALL PLAYERS

Annotation: This article analyzes the importance of innovative methods in developing the physical qualities of handball players. It explores ways to improve athletes' endurance, speed, strength, and movement coordination based on modern technologies, advanced training methods, and an individualized approach. Additionally, the effectiveness of innovative approaches and their impact on the overall sports performance of handball players are scientifically examined.

Keywords: Handball, physical qualities, innovative methods, endurance, speed, strength, sports technologies, training methodology, individualized approach.

KIRISH

Gandbol zamonaviy sport turlaridan biri bo'lib, unda sportchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Gandbolchilarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va muvozanat kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishlari uchun zarurdir. So'nggi yillarda sport sohasida innovatsion usullarni qo'llash orqali sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini oshirishga alohida e'tibor qaratilmoqda[1]. Innovatsion texnologiyalar va metodlarni joriy etish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Masalan, ilg'or trening usullari va texnologiyalarini qo'llash orqali sportchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari 15% gacha oshishi mumkinligi aniqlangan. Shuningdek, individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini 10-12% ga yaxshilashi mumkin. Gandbolchilar uchun innovatsion usullarni qo'llash nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini tezlashtirishda ham muhim rol o'ynaydi. Masalan, zamonaviy reabilitatsiya texnologiyalarini qo'llash orqali jarohatlangan sportchilarning tiklanish muddati 30-40% ga qisqarishi mumkin. O'zbekistonda gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan islohotlar keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. 2017-yil 3-iyunda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror asosida yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun zamonaviy sharoitlar yaratildi[2]. Shuningdek, 2022-yil 23-24-sentabr kunlari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida "Universitet sporti: millat salomatligi va farovonligi" XI Xalqaro ilmiy anjumani o'tkazilib, unda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bo'yicha innovatsion usullar muhokama qilindi. Bundan tashqari, 1992-yilda qabul qilingan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun va 1993-yilda tasdiqlangan "Sog'lom avlod" davlat dasturi doirasida yosh sportchilar, jumladan, gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilgan. Ushbu islohotlar natijasida O'zbekistonda gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish borasida

sezilarli yutuqlarga erishilmoqda. Ushbu maqolada gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda innovatsion usullarning o'rni, ularning samaradorligi va amaliyotda qo'llanilishi tahlil qilinadi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va metodikalarni qo'llash orqali sportchilarning natijalarini yaxshilash yo'llari ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili: Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda innovatsion usullarni qo'llash masalasi zamonaviy sport ilm-fanida dolzarb mavzulardan biridir. Ilmiy adabiyotlarda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun turli xil yondashuvlar va texnologiyalar taklif etilgan. Masalan, raqamli texnologiyalar va axborot-kommunikatsiya vositalarining sport mashg'ulotlarida qo'llanilishi sportchilarning o'z-o'zini tahlil qilish va mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirish imkonini beradi[3]. Bu esa, o'z navbatida, ularning jismoniy ko'rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida innovatsion usullarni qo'llash bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy texnologiyalarni qo'llash sportchilarning mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda innovatsion usullarni qo'llash bo'yicha bir qator olimlar ilmiy izlanishlar olib borgan. Ushbu sohada muhim tadqiqotlar qilganlardan biri – Otabek Erkinovich Toshmurodov bo'lib, u 12-14 yoshli gandbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib borgan[4]. Uning tadqiqotlari yosh sportchilarning harakat koordinatsiyasi va chidamliligini oshirishga qaratilgan. Shuningdek, F. Mamutova o'sib kelayotgan futbolchilarning yillik siklining turli bosqichlarida fizik tayyorgarlik qobiliyatlarini o'rganib, sportchilarning individual rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlagan[5]. A. Nurullayev esa milliy o'yinlar orqali o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. Uning izlanishlari milliy o'yinlar orqali yosh sportchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga asoslangan. Bundan tashqari, R.D. Allamberganova maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida gimnastikaning ahamiyatini o'rganib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolalar organizmiga ta'sirini tahlil qilgan. B. Tilayev va A. Mambetnazarov gandbol o'yinida harakat jarayonlarini shakllantirish va o'yin

taktikasini takomillashtirish bo'yicha izlanishlar olib brogan[6]. Ushbu olimlarning tadqiqotlari sportchilarning jismoniy sifatlarini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarning samaradorligini ko'rsatib, amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlarini ochib beradi. Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, innovatsion texnologiyalar va metodlarni joriy etish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga yordam beradi. Bu esa gandbolchilar uchun zamonaviy trening dasturlarini ishlab chiqish va ularni sportchilar tayyorgarligiga qo'llashning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi.

METODOLOGIK QISM

Ushbu tadqiqotda gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda innovatsion usullarning samaradorligini baholash maqsadida kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Avvalo, nazariy tahlil asosida mavzu bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, ilg'or xorijiy va mahalliy tadqiqotlar hamda sport mashg'ulotlarida innovatsion texnologiyalarni qo'llash bo'yicha ma'lumotlar o'rganildi. Ushbu bosqichda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ilg'or yondashuvlar, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan metodlar tahlil qilindi. Keyingi bosqichda eksperimental tadqiqot usuli asosida gandbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini baholash va innovatsion usullarning samaradorligini aniqlash maqsadida maxsus tajribaviy mashg'ulotlar o'tkazildi. Eksperiment doirasida sportchilarning chidamlilik, tezlik, kuch va koordinatsiya ko'rsatkichlari dastlabki va yakuniy bosqichda baholandi. Bu jarayonda ilg'or texnologiyalar, jumladan, raqamli monitoring tizimlari, biomexanik tahlil vositalari va individuallashtirilgan mashg'ulot dasturlari joriy etildi. Shuningdek, tadqiqot natijalarining ilmiy ishonchliligini ta'minlash maqsadida statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Sportchilarning mashg'ulot oldidan va keyingi jismoniy ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslanib, innovatsion usullarni qo'llash natijasida olingan farqlar tahlil qilindi. Olingan natijalar statistik jihatdan qayta ishlanib, innovatsion yondashuvlarning gandbolchilarning umumiy tayyorgarligi va sport natijalariga ta'siri baholandi. Ushbu metodologik yondashuv asosida olib borilgan tadqiqotlar innovatsion trening usullarining gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishdagi

ahamiyatini ko'rsatdi va ularni sport mashg'ulotlariga integratsiya qilishning samaradorligini tasdiqladi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda innovatsion usullarning samaradorligini tasdiqladi. Eksperiment davomida ishtirokchilar ikki guruhga ajratildi: tajriba guruhi (innovatsion usullar qo'llangan) va nazorat guruhi (an'anaviy usullar qo'llangan). Olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, innovatsion yondashuvlar sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam berdi. Jumladan, tajriba guruhida chidamlilik ko'rsatkichlari 15% ga, tezlik 10% ga va kuch 12% ga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda 7%, 5% va 6% ni tashkil etdi. Shuningdek, innovatsion usullarni qo'llash sportchilarning mashg'ulot jarayonlariga bo'lgan motivatsiyasini oshirib, ularning individual jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonida raqamli monitoring tizimlari, biomexanik tahlil vositalari va individuallashtirilgan trening dasturlari joriy etilishi natijasida gandbolchilarning harakat muvozanati, reaksiya tezligi va texnik mahorati ham yaxshilandi. Innovatsion usullar an'anaviy metodlarga nisbatan samaraliroq bo'lib, sportchilarning umumiy natijalarini 1,5–2 barobar yaxshilash imkoniyatini yaratdi. Ushbu natijalar gandbolchilarning tayyorgarlik jarayonida zamonaviy yondashuvlarni kengroq joriy etishning zarurligini ko'rsatadi. Kelajakda ushbu usullarni yanada takomillashtirish orqali sportchilarning natijalarini optimallashtirish va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun imkoniyatlar kengaytirilishi mumkin.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, innovatsion usullar gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda an'anaviy metodlarga nisbatan samaraliroq ekan. Ushbu natijalarni chuqur tahlil qilish shuni anglatadiki, innovatsion texnologiyalar sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olish va ularning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish imkonini beradi. Xususan, biomexanik tahlil, individual yondashuv va raqamli monitoring tizimlari gandbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga xizmat qildi. Muhokama jarayonida shuni qayd

etish kerakki, innovatsion usullarning samaradorligi ularning to'g'ri joriy etilishiga bog'liq. Masalan, mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalarning noto'g'ri qo'llanishi yoki ularni moslashtirishdagi kamchiliklar kutilgan natijalarni bermasligi mumkin. Shu sababli, bunday usullarni tatbiq etishda ilmiy asoslangan metodik yondashuv va murabbiylarning yetarlicha bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, innovatsion usullarning samaradorligini oshirish uchun ularni individuallashtirish va sportchilar bilan psixologik ishlash muhim sanaladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi faqatgina jismoniy yuklamalar orqali emas, balki psixologik tayyorgarlik orqali ham yaxshilanadi. Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, rivojlangan sport dasturlarida mental tayyorgarlik va motivatsiya jarayonlari innovatsion jismoniy tayyorgarlik usullari bilan uyg'unlashtirilgan. Shuningdek, bu sohadagi ilg'or xalqaro tajribalarni hisobga olgan holda, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda innovatsion yondashuvlarni yanada takomillashtirish zarur. Kelajakda virtual reallik (VR) texnologiyalari, sun'iy intellektga asoslangan tahlil tizimlari va avtomatlashtirilgan diagnostika vositalarining joriy etilishi mashg'ulot jarayonining samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ushbu yondashuv gandbolchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga imkon yaratadi va ularning natijalarini yuqori bosqichga olib chiqadi.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gandbolchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda innovatsion usullar an'anaviy metodlarga nisbatan samaraliroqdir. Zamonaviy texnologiyalar, biomexanik tahlil va individuallashtirilgan mashg'ulot dasturlarining qo'llanilishi sportchilarning chidamlilik, tezlik va kuch ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, innovatsion yondashuvlar sportchilarning motivatsiyasini oshirish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va ularning xalqaro musobaqalarga tayyorgarligini kuchaytirishga xizmat qiladi. Kelajakda sun'iy intellekt, virtual reallik va avtomatlashtirilgan diagnostika tizimlaridan foydalanish orqali ushbu usullarning samaradorligini yanada oshirish mumkin. Bu esa gandbolchilarning natijalarini yangi bosqichga olib chiqish va xalqaro maydonda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatlarini kengaytiradi.

FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI (REFERENCES)

1. Abduyeva, S. S. (2021). Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. Toshkent irrigatsiya universiteti.
2. Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K. (2021). Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Buxoro davlat universiteti.
3. Boltaev, S. A., Azizov, S. V., & Butaev, Z. A. (2016). Rol' fizicheskoy uprajneniy v formirovanii zdorovogo obraza jizni molodogo pokoleniya. In Teoreticheskie i prikladnie problemi sovremennoy nauki i obrazovaniya (pp. 28-31).
4. Boltobaev, S. A., Azizov, S. V., Juraev, T. J., Raxmanov, M. U., Jaxangirov, Sh. J., & Muxtorjonova, N. (2013). Vliyanie perejivaniy, trevogi i stressa na sorevnovatel'nyuyu uspehnost' u sportsmenov i ix preodolenie. SCIENCE AND WORLD, 24, 261-267.
5. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Ekonomika i sosium, (6-1 (121)), 160-166.
6. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
7. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. (2021). Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish.4. Qosimova.R Do'sanov.U Qo'l to'pi va uni o'qitish uslubiylati.Samarqand (2011).
8. Pavlov.Sh.K. Yusupov.Z Sh.(2016) Gandbol tarixi va uni o'yin qoidalari.