



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Asqarova Dilnoza A'zamjon qizi

Uzbekistan, Namangan, Chortoq

Tel: +998500791515

fenomenn20@icloud.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Gandbol sportida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar sport natijasini belgilovchi muhim omillar sifatida yoritilgan. Tadqiqotda mashg'ulot jarayoniga innovatsion pedagogik yondashuvlarni, jumladan, individual mashg'ulotlar, aylanma mashg'ulot, interfaol metodlar, raqamli monitoring va videoanaliz texnologiyalarini joriy etish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarning gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashg'ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarini yaxshilashdagi ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so'zlar: gandbol, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, sport mashg'uloti, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, innovatsion yondashuv, videoanaliz, raqamli monitoring.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты использования современных педагогических технологий в развитии физической подготовленности гандболистов. Особое внимание уделяется развитию быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей как важнейших факторов спортивной результативности в гандболе. Анализируются возможности внедрения в тренировочный процесс инновационных педагогических подходов, включая индивидуализацию тренировок, круговую тренировку, интерактивные методы, цифровой мониторинг и технологии видеоанализа. Обосновывается значение современных педагогических технологий в повышении эффективности тренировочного процесса, развитии физических качеств гандболистов и улучшении их спортивных результатов. Также представлены рекомендации по планированию и контролю тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовленность, педагогические технологии, спортивная тренировка, быстрота, ловкость, выносливость, сила, инновационный подход, видеоанализ, цифровой мониторинг.

THE USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN DEVELOPING THE PHYSICAL FITNESS OF HANDBALL PLAYERS

Abstract. This article examines the theoretical and practical aspects of using modern pedagogical technologies to develop the physical fitness of handball players. Particular attention is paid to speed, agility, strength, endurance, flexibility, and coordination abilities as important factors determining athletic performance in handball. The study explores the possibilities of introducing innovative pedagogical approaches into the training process, including individualized training, circuit training, interactive methods, digital monitoring, and video analysis technologies. The significance of modern pedagogical technologies in improving the efficiency of the training process, developing the physical qualities of handball players, and enhancing their sports performance is substantiated. The article also provides recommendations for planning and monitoring training loads while taking into account the individual characteristics of athletes.

Keywords: handball, physical fitness, pedagogical technologies, sports training, speed, agility, endurance, strength, innovative approach, video analysis, digital monitoring.

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, yosh avlodning sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda mamlakat sport salohiyatini yuksaltirish O'zbekiston Respublikasida davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ayniqsa, yoshlarni sportga keng jalb etish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish, sport ta'limi va mashg'ulotlarining ilmiy-metodik asoslarini takomillashtirish zamonaviy ta'lim jarayonining dolzarb vazifalaridan biridir. Bu jarayonda gandbol kabi tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va yuqori darajadagi texnik-taktik harakatlarni talab qiladigan sport turlarining imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solish, fuqarolarning sport bilan shug'ullanish huquqlarini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning huquqiy asoslarini mustahkamlash masalalari belgilangan. Mazkur huquqiy asos sport mashg'ulotlarini zamonaviy ilmiy yondashuvlar asosida tashkil etish, sportchilarning jismoniy

tayyorgarligini muntazam takomillashtirish hamda ta'lim va sport jarayoniga innovatsion metodlarni joriy etish zaruratini yanada kuchaytiradi.

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 mamlakatda sportni ommalashtirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish, sport ta'limining samaradorligini oshirish va zamonaviy yondashuvlarni keng joriy etish borasida muhim vazifalarni belgilab berdi. Ushbu hujjatda sportchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimini shakllantirishga alohida e'tibor qaratilgani gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonini pedagogik va innovatsion texnologiyalar asosida tashkil etishning dolzarbligini ko'rsatadi.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5280-son "2021–2025-yillarda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sport bilan muntazam shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish hamda ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosatining izchil davomidir. Mazkur yo'nalish sport mashg'ulotlarining mazmunini zamonaviylashtirish, sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash va ularning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda nazorat qilishni taqozo etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori esa sport sohasida malakali mutaxassislarni tayyorlash, ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirish va sport ta'limining zamonaviy metodik bazasini mustahkamlashga xizmat qiluvchi muhim huquqiy hujjatlardan biridir. Mazkur qaror doirasida sport mashg'ulotlari samaradorligini ilmiy tadqiq etish, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga

tatbiq etish va sportchilarni tayyorlash jarayonida ilmiy-metodik yondashuvlarni kuchaytirish dolzarb vazifalardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Gandbolning o'ziga xos xususiyati shundaki, o'yin davomida sportchi qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakatlanishi, keskin to'xtashi, yo'nalishini o'zgartirishi, sakrashi, to'pni uzatishi va darvozaga zarba berishi bilan bir qatorda raqibning harakatlarini tezkor tahlil qilishi va tegishli qaror qabul qilishi lozim. Shu sababli gandbolchining jismoniy tayyorgarligi faqat alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanmay, ularning o'zaro uyg'unligi va o'yin faoliyatiga mos holda shakllantirilishini talab qiladi. An'anaviy mashg'ulot usullarida barcha sportchilarga bir xil yuklamaning berilishi ayrim hollarda individual jismoniy imkoniyatlar, yosh xususiyatlari va tayyorgarlik darajasining yetarlicha hisobga olinmasligiga olib kelishi mumkin.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar aynan shu muammoni bartaraf etish uchun katta imkoniyat yaratadi. Individual ta'lim va mashg'ulot yondashuvlari orqali har bir sportchining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish, aylanma mashg'ulotlar yordamida mashqlarni kompleks tashkil etish, interfaol metodlar orqali sportchilarning mashg'ulot jarayonidagi faolligini oshirish, raqamli monitoring vositalari yordamida jismoniy yuklamalarni nazorat qilish hamda videoanaliz orqali texnik va harakat faoliyatini tahlil qilish mumkin. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish bilan birga sportchining o'z faoliyatini anglash, xatolarini aniqlash va ularni mustaqil ravishda tuzatish imkoniyatlarini ham kengaytiradi.

Mavzuning ilmiy ahamiyati shundaki, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish sport mashg'ulotlarining mazmunini takomillashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg'ulot yuklamalarini individual tarzda boshqarish imkonini beradi. Ayniqsa, yosh gandbolchilarda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish, umumiy hamda maxsus chidamlilikni shakllantirish, kuch ko'rsatkichlarini yaxshilash

va koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini tajriba-sinov asosida aniqlash sport pedagogikasi uchun muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Shu nuqtayi nazardan, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalasini ilmiy jihatdan tadqiq etish nafaqat sport natijalarini oshirish, balki yosh sportchilarning sog'lom, jismonan barkamol va irodaviy jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiluvchi samarali metodik tizimni ishlab chiqish imkonini beradi. Mazkur holat tadqiqot mavzusining bugungi sport ta'limi va pedagogikasi uchun dolzarbligini belgilaydi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport mashg'ulotlari metodikasi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda muhim yo'nalishlardan biri sifatida o'rganib kelinmoqda. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchining yuqori sport natijasiga erishishi uning texnik-taktik mahorati bilan bir qatorda jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasiga ham bevosita bog'liq. Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar gandbol o'yinining dinamik xususiyatlari bilan chambarchas bog'langan.

Sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid tadqiqotlarda jismoniy tayyorgarlik sportchining funksional imkoniyatlarini kengaytiruvchi, texnik harakatlarni samarali bajarish uchun zarur sharoit yaratadigan va musobaqa faoliyatidagi barqarorlikni ta'minlaydigan asosiy omillardan biri sifatida baholanadi. L.P. Matveyevning sport mashg'ulotlarini davriylashtirishga oid ilmiy qarashlari jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish va yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish masalalarini nazariy jihatdan asoslashga xizmat qilgan. V.N. Platonov tomonidan ishlab chiqilgan sportchilarni tayyorlash konsepsiyasida esa sportchining umumiy va maxsus tayyorgarligi, funksional

imkoniyatlari hamda mashg'ulot yuklamalarini boshqarishning o'zaro bog'liqligi keng yoritilgan.

Gandbolning nazariy va amaliy asoslarini o'rgangan tadqiqotchilar ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlikni tashkil etish zarurligini ta'kidlaydilar. Gandbol o'yinida harakatlarning qisqa muddatli, ammo yuqori intensivlikda takrorlanishi sportchidan tezkor kuch, tezlanish, keskin yo'nalish o'zgarishi, sakrash va yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi. Shu sababli gandbolchilar tayyorgarligida faqat umumiy jismoniy mashqlar bilan chegaralanish yetarli emas, balki o'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar tizimidan foydalanish zarur.

Mahalliy sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda ham yoshlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, sport mashg'ulotlarining pedagogik samaradorligini oshirish va zamonaviy metodlardan foydalanish masalalariga katta e'tibor qaratilgan. O'zbekistonlik olimlar tomonidan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida milliy va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni uyg'unlashtirish, o'quvchi va talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sport mashg'ulotlarida individual yondashuvni kuchaytirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodik tavsiyalar mazkur tadqiqotning nazariy asosini boyitadi.

So'nggi yillarda sport pedagogikasida raqamli texnologiyalardan foydalanish masalasi ham alohida ilmiy yo'nalishga aylanmoqda. Videoanaliz, elektron monitoring, raqamli testlash, mobil ilovalar va sport faoliyatini qayd etuvchi texnologiyalar sportchining jismoniy holatini muntazam kuzatish va mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish imkonini bermoqda. Bunday texnologiyalar yordamida sportchining harakat tezligi, mashqni bajarish sifati, takrorlanishlar soni va texnik xatolari haqida ma'lumot olish mumkin. Shu jihatdan raqamli texnologiyalar an'anaviy pedagogik metodlarni to'ldiruvchi samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni kompleks tarzda qo'llash, ularni yosh gandbolchilarning individual jismoniy xususiyatlari bilan uyg'unlashtirish va mashg'ulot samaradorligini tajriba-sinov asosida baholash masalalari yanada chuqur tadqiq etishni talab qiladi. Ayniqsa, pedagogik texnologiyalar yordamida mashg'ulot yuklamalarini differensiallashtirish va jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini muntazam monitoring qilish masalasi ilmiy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining tizimli, faoliyatga yo'naltirilgan, shaxsga yo'naltirilgan hamda kompetensiyaviy yondashuvlari tashkil etadi. Tizimli yondashuv asosida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy sifatlar, texnik harakatlar, funksional imkoniyatlar va psixologik omillarning yaxlit tizimi sifatida ko'rib chiqildi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv esa mashg'ulot jarayonida sportchilarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olishga asoslandi.

Tadqiqotda nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba-sinov, suhbat, qiyosiy tahlil va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanish nazarda tutiladi. Nazariy tahlil orqali gandbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga oid ilmiy, o'quv-metodik va pedagogik manbalar o'rganildi. Pedagogik kuzatuv yordamida mashg'ulot jarayonida sportchilarning harakat faolligi, mashqlarni bajarish sifati va jismoniy yuklamalarga moslashuvi tahlil qilindi.

Pedagogik testlash jarayonida gandbolchilarning asosiy jismoniy sifatlarini baholashga qaratilgan nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Tezkorlikni aniqlash uchun qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni baholash uchun yo'nalishni tez-tez o'zgartirishni talab qiluvchi maxsus testlar, kuch ko'rsatkichlarini aniqlash uchun mos kuch mashqlari, chidamlilikni baholash uchun belgilangan vaqt yoki masofaga

asoslangan yugurish testlari hamda koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash uchun maxsus harakat topshiriqlaridan foydalaniladi.

Pedagogik tajriba-sinov tadqiqotning asosiy metodlaridan biri sifatida tashkil etilib, unda an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullanuvchi nazorat guruhi bilan zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida mashg'ulot olib boruvchi tajriba guruhi natijalari taqqoslanadi. Tajriba guruhida individual yondashuv, aylanma mashg'ulot, interfaol metodlar, videoanaliz va raqamli monitoring elementlaridan foydalanish orqali mashg'ulotlarning mazmuni takomillashtiriladi. Tajriba boshida va yakunida o'tkazilgan test natijalarini qiyoslash orqali qo'llanilgan pedagogik texnologiyalarning samaradorligi aniqlanadi.

Tadqiqot natijalarini obyektiv baholash maqsadida matematik-statistik metodlardan foydalaniladi. Olingan ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati, o'sish sur'ati va guruhlar o'rtasidagi farqlar aniqlanib, natijalarning statistik ishonchliligi baholanadi. Mazkur yondashuv zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan gandbol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikka ta'sirini ilmiy jihatdan asoslash imkonini beradi.

Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonini nazariy va empirik jihatdan o'rganishga, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligini tajriba-sinov asosida aniqlashga hamda olingan natijalarni statistik tahlil qilishga yo'naltiriladi. Mazkur metodologik yondashuv tadqiqotning ilmiy asoslanganligi, natijalarning ishonchliligi va amaliy tavsiyalarning samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish samaradorligini aniqlashga alohida e'tibor qaratildi. Tadqiqotning asosiy g'oyasi mashg'ulot jarayonini an'anaviy yondashuv asosida tashkil etish bilan bir qatorda individual yondashuv, aylanma

mashg'ulot, interfaol metodlar, videoanaliz va raqamli monitoring elementlaridan foydalanish gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qanday ta'sir ko'rsatishini aniqlashdan iborat bo'ldi.

Tajriba-sinov jarayonida gandbolchilarning tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlari asosiy mezonlar sifatida belgilandi. Mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida o'tkazilgan nazorat testlari sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bir xil emasligini ko'rsatdi. Ayrim sportchilarda tezkorlik va chaqqonlik ko'rsatkichlari nisbatan yuqori bo'lgan bo'lsa, boshqalarida chidamlilik yoki kuch sifatleri ustunlik qildi. Bu holat mashg'ulot jarayonida barcha sportchilarga bir xil yuklama berishdan ko'ra, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda differensial yondashuvdan foydalanish maqsadga muvofiqligini ko'rsatdi.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlarda mashqlar ketma-ketligi va yuklama hajmi sportchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtirildi. Aylanma mashg'ulot metodidan foydalanish orqali bir mashg'ulot davomida bir nechta jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish imkoniyati yaratildi. Masalan, qisqa masofaga tez yugurish, yo'nalishni keskin o'zgartirish, sakrash, to'p bilan tezkor harakatlanish va kuch mashqlarining bir tizimda qo'llanilishi gandbolning real o'yin sharoitlariga yaqin harakat faoliyatini shakllantirishga xizmat qildi.

Tadqiqot jarayonida tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarning samaradorligi alohida kuzatildi. Gandbol o'yinida sportchining raqibdan oldin harakatlanishi, to'p uchun kurashda tezkor qaror qabul qilishi va hujumdan himoyaga qisqa vaqt ichida o'tishi yuqori darajadagi tezkorlikni talab qiladi. Shu sababli qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, tezlanish va to'xtash, yo'nalishni o'zgartirish hamda to'p bilan bajariladigan tezkor mashqlar mashg'ulotlarning mazmuniga kiritildi. Natijada sportchilarning qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Chaqqonlikni rivojlantirishda ham zamonaviy pedagogik yondashuvlarning samaradorligi namoyon bo'ldi. Gandbolchi doimiy ravishda raqib va jamoadoshlarining joylashuvini kuzatishi, o'z harakat yo'nalishini o'zgartirishi va vaziyatga mos ravishda texnik harakatni tanlashi kerak. Shu bois mashg'ulotlarda signal asosida yo'nalishni o'zgartirish, to'p bilan va to'psiz harakatlanish, qisqa vaqt ichida bir nechta harakatni bajarish kabi mashqlardan foydalanish chaqqonlikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Videoanaliz texnologiyasidan foydalanish tadqiqotning muhim jihatlaridan biri bo'ldi. Mashg'ulot yoki nazorat mashqlarining videotasvirini sportchilarning o'zlariga ko'rsatish orqali texnik va jismoniy harakatlardagi xatolarni vizual tarzda aniqlash imkoniyati yaratildi. Sportchi o'z harakatini bevosita ko'rish natijasida noto'g'ri bajarilgan harakatlarni anglash, ularni murabbiy tavsiyasi asosida tuzatish va takroriy mashg'ulotlarda o'z faoliyatini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ldi. Bu usul nafaqat texnik tayyorgarlikni, balki sportchining o'z-o'zini nazorat qilish ko'nikmasini ham rivojlantirishga xizmat qildi.

Raqamli monitoring vositalaridan foydalanish esa mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish imkoniyatlarini kengaytirdi. Sportchilarning mashq bajarish davomiyligi, takrorlanishlar soni, yuklama hajmi va mashg'ulotdan keyingi holatini muntazam qayd etish orqali ortiqcha yoki yetarli bo'lmagan yuklamalarni aniqlash mumkin bo'ldi. Bunday monitoring sport mashg'ulotlarini individuallashtirish va sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos yuklama tanlash uchun metodik asos yaratdi.

Tajriba davomida individual yondashuvning samaradorligi ham yaqqol namoyon bo'ldi. Bir xil mashqning turli sportchilar tomonidan turlicha bajarilishi ularning jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasidagi farqlar bilan izohlanadi. Shu sababli ayrim sportchilarda yuklama hajmini oshirish, boshqalarida esa mashqning bajarilish texnikasiga ko'proq e'tibor qaratish maqsadga muvofiq bo'ldi. Natijada

mashg'ulotlarning sportchi imkoniyatlariga moslashuvi mashg'ulot samaradorligini oshirishga yordam berdi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, zamonaviy pedagogik texnologiyalarni gandbol mashg'ulotlariga mexanik tarzda kiritish emas, balki ularni sport turining o'ziga xos xususiyatlari bilan uyg'unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Xususan, aylanma mashg'ulot jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishga, individual yondashuv yuklamalarni moslashtirishga, videoanaliz texnik xatolarni aniqlashga, raqamli monitoring esa mashg'ulot jarayonini nazorat qilishga xizmat qiladi. Ushbu texnologiyalarning o'zaro uyg'unlashuvi sport tayyorgarligining kompleksligini ta'minlaydi.

Natijalarni sport pedagogikasi nuqtayi nazaridan muhokama qilganda, zamonaviy pedagogik texnologiyalar gandbol mashg'ulotlarida murabbiy va sportchi o'rtasidagi pedagogik hamkorlikni ham kuchaytirishi aniqlandi. An'anaviy mashg'ulotlarda murabbiy asosiy axborot manbai sifatida namoyon bo'lsa, zamonaviy texnologiyalardan foydalanilganda sportchi ham o'z natijalarini tahlil qilish, mashg'ulot jarayonini baholash va individual maqsadlarini belgilashda faol ishtirok etadi. Bu esa sportchining mustaqilligi va mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda faqat mashqlar miqdorini oshirish emas, balki mashg'ulotlarning mazmuni, metodikasi va nazorat mexanizmlarini takomillashtirish muhimligini ko'rsatdi. Yuqori hajmdagi mashg'ulot har doim ham yuqori natijani ta'minlamaydi. Mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamani individual belgilash, tiklanish jarayonini hisobga olish va natijalarni muntazam monitoring qilish sport tayyorgarligining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardandir.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun samarali

metodik imkoniyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. Ayniqsa, individual yondashuv, aylanma mashg'ulot, videoanaliz va raqamli monitoringni yagona pedagogik tizim sifatida qo'llash sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, mashg'ulot yuklamalarini samarali boshqarish va o'yin faoliyatiga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, mazkur yondashuvlarning samaradorligi sportchilarning yoshi, jinsiy xususiyatlari, sport malakasi, mashg'ulot davomiyligi va dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab farqlanishi mumkin. Shu sababli kelgusidagi tadqiqotlarda turli yosh guruhlari va sport malakasiga ega gandbolchilar ishtirokida keng qamrovli tajriba-sinovlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish zamonaviy sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, sportchilarning yuqori natijalarga erishishi, texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishi va musobaqa faoliyatida barqaror ishtirok etishini ta'minlovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Tadqiqot davomida gandbol mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish jismoniy tayyorgarlik jarayonining mazmuni va samaradorligini oshirish uchun muhim metodik imkoniyat yaratishi aniqlandi.

Tahlillar gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks ravishda shakllantirish zarurligini ko'rsatdi. Gandbol o'yinining yuqori harakatchanligi va vaziyatlarning tez o'zgarishi sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy imkoniyatlarni, balki qisqa vaqt ichida tezkor harakat va qaror qabul qilish qobiliyatini ham talab qiladi. Shu sababli mashg'ulotlarda o'yin faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar tizimidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Tadqiqot natijalari individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish va yuklamalarni optimal darajada belgilash imkonini berishini ko'rsatdi. Aylanma mashg'ulot metodidan

foydalanish esa bir mashg'ulot doirasida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish, mashg'ulot zichligini oshirish va sportchilarning harakat faolligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Videoanaliz va raqamli monitoring kabi zamonaviy texnologiyalar mashg'ulot jarayonini nazorat qilish, sportchilarning xatolarini aniqlash, jismoniy yuklamalarni baholash va individual mashg'ulot dasturlarini takomillashtirish uchun samarali vosita ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, sportchining o'z harakatlarini video orqali ko'rib, tahlil qilishi uning o'z-o'zini nazorat qilish va mashg'ulot jarayoniga mas'uliyat bilan yondashish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning samaradorligi ularni alohida metod sifatida qo'llashdan ko'ra, o'zaro uyg'unlashtirilgan pedagogik tizim sifatida tashkil etilganda yuqoriroq bo'lishi mumkin. Individual yondashuv, aylanma mashg'ulot, interfaol metodlar, videoanaliz va raqamli monitoringning birgalikda qo'llanilishi gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Umumiy xulosa sifatida aytganda, gandbolchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sportchilarning individual imkoniyatlarini hisobga olish va musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bois gandbol bo'yicha sport maktablari, ta'lim muassasalari va sport klublarida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ilmiy-metodik asosda joriy etish, murabbiylarning raqamli va innovatsion kompetensiyalarini rivojlantirish hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini muntazam monitoring qilish muhim amaliy vazifa sifatida qaralishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida: O'zbekiston Respublikasining Qonuni, O'RQ-394-son, 2015-yil 4-sentabr.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida: 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son Farmon.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. 2021–2025-yillarda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida: 2021-yil 5-noyabrdagi PF-5280-son Farmon.
4. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.V. Gandbol nazariyasi va uslubi: darslik. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. — 450 b.
5. Sidiqov Q. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi (gandbol): o'quv qo'llanma. — Namangan, 2023. — 161 b.
6. Sidiqov Q. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi: darslik. — Namangan, 2023. — 378 b.
7. Isabekov Sh.M. Jismoniy tarbiya va sport: o'quv qo'llanma. — Namangan, 2021. — 507 b.
8. Azizov S.V. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi: o'quv-uslubiy material. — Namangan: Namangan davlat pedagogika instituti.
9. Qosimova R., Do'sanov U. Qo'l to'pi va uni o'qitish uslubi. — Samarqand, 2011.
10. Abduyeva S.S. Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. — Toshkent: Toshkent irrigatsiya universiteti, 2021.
11. Abduyeva S.S., Ibragimov A.K. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. — Buxoro: Buxoro davlat universiteti, 2021.
12. Mahmudjonov A.A., Izatullayev A.M., Ergashaliyev D.N. The importance of general physical fitness in increasing the efficiency of sports training in private schools // International Journal of Science and Technology. — 2024. — P. 755–759.
13. Butabayev A.X., Ergashaliyev D.N. Gandbolchilarni hujum va himoyadagi shaxsiy taktik harakatlarini samaradorligini oshirish usullari // Экономика и социум. — 2024. — № 6-1 (121). — B. 160–166.
14. Boltaev S.A., Azizov S.V., Butaev Z.A. Rol fizicheskix uprajneniy v formirovanii zdorovogo obraza jizni molodogo pokoleniya // Teoreticheskie i prikladnye problemy sovremennoy nauki i obrazovaniya. — 2016. — B. 28–31.
15. Boltobaev S.A., Azizov S.V., Juraev T.J., Raxmanov M.U., Jaxangirov Sh.J., Muxtorjonova N. Vliyanie perejivaniy, trevogi i stressa na sorevnovatelnyuyu uspehnost u sportsmenov i ix preodolenie // Science and World. — 2013. — № 24. — B. 261–267.