

YOSH GANDBOLCHILARNING TRENIROVKA-MASHG'ULOTLARINI TRANSFORMATSIYA QILISH ZARURIYATI HAQIDA

Azizov Sabitxan Valiyevich

Namangan davlat pedagogika instituti professori, p.f.n.

ORCID – <https://orcid.org/0009-0000-5219-9371>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh gandbolchilarning trenirovka-mashg'ulotlarini zamonaviy sport talablari asosida transformatsiya qilish zaruriyati ilmiy jihatdan asoslangan. Tadqiqot jarayonida an'anaviy va innovatsion mashg'ulot dasturlari taqqoslanib, ularning samaradorligi pedagogik tajriba orqali aniqlangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, funksional mashqlar, mini-o'yinlar, vaziyatli topshiriqlar va individual yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida motivatsiya va qiziqish darajasi oshishi kuzatildi. Tadqiqot yakunida zamonaviy yondashuvlarning ustunligi ilmiy asosda isbotlandi.

Kalit so'zlar: gandbol, yosh sportchilar, trenirovka, transformatsiya, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat, taktika, innovatsion yondashuv, funksional mashqlar, motivatsiya.

О НЕОБХОДИМОСТИ ТРАНСФОРМАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье научно обоснована необходимость трансформации тренировочного процесса юных гандболистов в соответствии с современными требованиями спорта. В ходе исследования были сравнены традиционные и инновационные тренировочные программы, их эффективность определялась на основе педагогического эксперимента. Результаты показали, что тренировки, основанные на функциональных упражнениях, мини-играх, ситуационных заданиях и индивидуальном подходе, значительно повышают уровень физической, технической и психологической подготовки спортсменов. Также отмечено повышение мотивации и интереса к тренировочному процессу. В заключение доказано преимущество современных методик подготовки.

Ключевые слова: гандбол, юные спортсмены, тренировка, трансформация, физическая подготовка, техническое мастерство, тактика, инновационный подход, функциональные упражнения, мотивация.

ON THE NECESSITY OF TRANSFORMING TRAINING SESSIONS FOR YOUNG HANDBALL PLAYERS

Abstract: This article scientifically substantiates the necessity of transforming training sessions for young handball players in accordance with modern sports requirements.

The study compares traditional and innovative training programs, and their effectiveness is evaluated through a pedagogical experiment. The results demonstrate that training based on functional exercises, mini-games, situational tasks, and individualized approaches significantly improves athletes' physical, technical, and psychological preparedness. Additionally, an increase in motivation and engagement during training was observed. The study confirms the advantages of modern training methodologies.

Keywords: handball, young athletes, training, transformation, physical fitness, technical skills, tactics, innovative approach, functional exercises, motivation.

KIRISH

Bugungi kunda jaxon sportidagi raqobatning keskin ortishi, xalqaro musobaqalar darajasining yuksalishi hamda natijalarga bo'lgan talabning oshib borishi, yosh sportchilarni tayyorlash tizimiga yangicha yondashuvlarni joriy etishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, gandbol o'yinida tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy hamkorlik va katta jismoniy yuklamalarni talab qiluvchi mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, yosh gandbolchilarni tayyorlashda qo'llanilayotgan an'anaviy trenirovka-mashg'ulotlarini qayta ko'rib chiqish va ularni zamonaviy talablar asosida transformatsiya qilish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi [2].

An'anaviy mashg'ulot dasturlarida ko'p hollarda bir xil takrorlanuvchi yuklamalar, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ortiqcha e'tibor qaratilishi va individual xususiyatlarni yetarlicha hisobga olmaslik holatlari uchraydi. Bu esa yosh sportchilarda qiziqishning pasayishi, funksional imkoniyatlarning to'liq ochilmasligi hamda texnik-taktik mahoratining sekin rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Zamonaviy sport pedagogikasi esa, mashg'ulot jarayonini sportchining yoshi, jismoniy holati, psixologik tayyorgarligi va o'yin faoliyati xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tashkil etishni talab etadi [4].

Trenirovka-mashg'ulotlarini transformatsiya qilish deganda, mashg'ulot mazmuni, vositalari, uslublari va yuklama me'yorlarini innovasion yondashuvlar asosida yangilash tushuniladi. Bunda funksional mashqlar, o'yin modellari, raqamli texnologiyalar, monitoring tizimlari va individual dasturlardan samarali foydalanish muhim o'rin tutadi. Bunday yondashuv yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik harakatlarni takomillashtirish, taktik fikrlashlarini yangicha

shakllantirish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi [5].

METODOLOGIYA

Ilmiy tadqiqot usullari sifatida mavzuga oid adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, so'rovnoma, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili orqali yosh sportchilar tayyorgarligi, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va innovasion yondashuvlar o'rganildi. Pedagogik kuzatuv usuli mashg'ulot jarayonida qatnashchilarning faolligi, intizomi va mashqlarni bajarish sifatiga baho berish imkonini berdi. Jismoniy va maxsus tayyorgarlikni baholash maqsadida 30 metrga yugurish, vertikal sakrash, 4x10 metrga chaqqonlik yugurishi, to'pni aniq uzatish va darvozaga zarba berish testlari o'tkazildi. Shuningdek, ishtirokchilar o'rtasida mashg'ulotlarga munosabat, qiziqish va motivatsiyani aniqlash uchun anketa-so'rovnoma tashkil etildi [6,7,8].

Mazkur tadqiqot yosh gandbolchilarning trenirovka-mashg'ulotlarini transformatsiya qilish zaruriyatini ilmiy jihatdan asoslash va uning samaradorligini aniqlash maqsadida Namangan olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi gandbolchilari ishtirokida tashkil etildi. Tadqiqot jarayonida 17–19 yoshli 24 nafar gandbolchi qizlar ishtirok etdilar. Ular teng sonli ikki guruhga, ya'ni nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar an'anaviy dastur asosida olib borilgan bo'lsa, tajriba guruhida transformatsiya qilingan mashg'ulot dasturi qo'llanildi. Tadqiqot 24 hafta davomida amalga oshirildi [6].

Transformatsiya qilingan mashg'ulot dasturida funksional mashqlar, harakatli o'yinlar, vaziyatli taktik mashqlar, raqobat muhitini yaratuvchi mini-o'yinlar hamda individual yuklama usullari qo'llanildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar orqali qayta ishlanib, o'rtacha qiymat, foiz va qiyosiy tahlil ko'rsatkichlari aniqlandi.

TADQIQOT NATIJALARI VA TAXLILI

Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi yosh gandbolchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori o'sish sur'atini namoyon qildi. 30 metrga yugurish natijalari bo'yicha tajriba guruhida o'rtacha

ko'rsatkich 5,4 soniyadan 4,9 soniyaga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida 5,4 soniyadan 5,2 soniyaga o'zgardi. Bu tezkorlik sifatining rivojlanganini ko'rsatadi.

Vertikal sakrash testida tajriba guruhi ishtirokchilari 38 sm dan 45 sm ga o'sish qayd etdilar. Nazorat guruhida esa ushbu ko'rsatkich 39 sm dan 41 sm gacha oshdi. Chaqqonlikni baholash uchun o'tkazilgan 4x10 metrga yugurish testida ham tajriba guruhida sezilarli ijobiy natijalar kuzatildi.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha to'pni aniq uzatish testida tajriba guruhida aniqlik darajasi 68 foizdan 84 foizgacha ko'tarildi. Darvozaga zarba berish samaradorligi esa 61 foizdan 79 foizga oshdi. Nazorat guruhida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda 70 foiz va 67 foiz atrofida qayd etildi.

Anketa natijalariga ko'ra, tajriba guruhidagi ishtirokchilarning 87 foizi yangi mashg'ulot shakllari qiziqarli va samarali ekanini bildirdilar. 82 foiz ishtirokchi o'zlarida ishonch va musobaqaga tayyorgarlik darajasi oshganini ta'kidladi.

Umuman olganda, transformatsiya qilingan mashg'ulot dasturi yosh gandbolchilarning jismoniy sifatleri, texnik mahorat va psixologik tayyorgarligini yaxshilashda samarali ekani aniqlandi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulot dasturlarini zamonaviy yondashuvlar asosida yangilash yosh gandbolchilar tayyorgarligi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhida kuzatilgan ijobiy o'zgarishlar funksional mashqlar, vaziyatli o'yinlar va individual yuklamalarning to'g'ri tanlangani bilan izohlanadi.

An'anaviy mashg'ulotlarda ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlikka e'tibor qaratilsa, transformatsiya qilingan dasturda maxsus harakat faoliyati va o'yin vaziyatlariga mos mashqlar ustuvor ahamiyat kasb etdi. Bu esa sportchilarning tezkor fikrlash, qaror qabul qilish va texnik harakatlarni bosim ostida bajarish qobiliyatini rivojlantirdi.

Psixologik jihatdan ham ijobiy natijalar kuzatildi. Mashg'ulotlarning qiziqarli va raqobat muhitida tashkil etilishi ishtirokchilarning ichki motivatsiyasini oshirdi. Bu holat sportchilarning mashg'ulotlarga muntazam qatnashishi va yuqori faollik ko'rsatishiga xizmat qildi.

Boshqa tadqiqotlar natijalari bilan solishtirilganda ham mazkur ish xulosalari zamonaviy mashg'ulot texnologiyalarining afzalligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, tadqiqotning cheklangan tomoni sifatida ishtirokchilar soni nisbatan kamligi va tajriba muddatining qisqaligini qayd etish mumkin. Kelgusida kengroq kontingent bilan uzoq muddatli tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiq.

XULOSA

Yosh gandbolchilarni tayyorlash tizimida trenirovka-mashg'ulotlarini transformatsiya qilish zamonaviy sport talablaridan kelib chiqadigan muhim vazifadir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, innovasion yondashuvlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar an'anaviy dasturlarga nisbatan yuqori samara beradi.

Funksional mashqlar, mini-o'yinlar, taktik vaziyatlar va individual yuklama usullari jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik harakatlarni takomillashtirish hamda psixologik barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyat kasb etdi. Tajriba guruhida tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, to'p bilan harakat qilish va zarba aniqligi kabi ko'rsatkichlar sezilarli yaxshilandi.

Shu asosda murabbiylarga mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda sportchilarning yoshi, funksional holati va individual imkoniyatlarini hisobga olish tavsiya etiladi. Mashg'ulotlarda raqobatli o'yin usullari, monitoring tizimlari va zamonaviy pedagogik texnologiyalardan keng foydalanish maqsadga muvofiq.

Kelgusida mazkur yo'nalishda raqamli tahlil vositalari, biomexanik nazorat va psixologik tayyorgarlik usullarini qo'llash bo'yicha tadqiqotlarni davom ettirish zarur.

ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
2. Platonov V.N. Sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. – Kiyev, 2015.
3. Ashmarin B.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Moskva, 2012.
4. Isroilov Sh.Yo. Gandbol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
5. Karimov F.A. Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. – Toshkent, 2019.
6. Bompa T. Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.
7. Tudor O. Periodization in Sports Training. – London, 2017.
8. Verkhoshansky Y. Special Strength Training Manual. – Rome, 2016.
9. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.

10. Boltobaev, S. A., Kostikova, O. V., Azizov, S. V., & Azizov, N. N. (2022). Influence of stress and anxiety on highly qualified athletes. *International journal of health sciences*, 6(S3), 1394-1410.
11. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
12. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. *Экономика и социум*, (2-1 (117)), 126-129.