

**OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**



**“ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA'LIMIDA
MUAMMO VA YECHIMLAR: FAN VA TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI”
MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN**

MATERIALLARI

Urganch-2025

UO‘K: 796

KBK: 75.1

“Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport ta’limida muammo va yechimlar: fan va ta’limni rivojlantirish mexanizmlari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, – Urganch davlat pedagogika instituti, 2025-yil. – 483 bet.

Ushbu to‘plam uzluksiz ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning innovatsion texnologiyalari, bolalar sportini rivojlantirishning pedagogik-psixologik masalalari, maktab va maktabgacha ta’lim muassasalarida mashg‘ulot tashkil qilishning ilmiy-uslubiy asoslari, jismoniy madaniyatning ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy asoslari bo‘yicha ilmiy uslubiy materiallarni o‘z ichiga olib, jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari ustida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, ilmiy maqola yozish, ilmiy-amaliy anjumanlar bu boradagi ishlarning yanada samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

To‘plamga kiritilgan maqolalarda keltirilgan ma’lumotlarning haqqoniyligi va asosli ekanligiga mualliflar shaxsan ma’suldirlar.

Mas’ul muharrirlar:	D.N.Abdullayev
	R.M.Masharipov
Tahrir hay’ati	O‘.L.Matnazarov, L.L.Abdirahmonov
	A.K.Masharipov, D.K.Karimov, A.E.Madaminov
Taqrizchilar:	O.E.Xudayberganov – Ma’mun universiteti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
	A.K.Masharipov – Urganch davlat pedagogika instituti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Urganch davlat pedagogika instituti kengashi tomonidan to‘plam sifatida nashrga tavsiya etilgan. (2025-yil 28-mart №8 - bayonnoma)

ISBN: 978-9910-05-099-2

© Urganch davlat pedagogika instituti, 2025.

© “ **Zamonaviy jismoniy tarbiya va sport ta’limida muammo va yechimlar: fan va ta’limni rivojlantirish mexanizmlari** ” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari.

GANDBOLCHILARNING TEZKORLIGINI ANAEROB MASHQLAR YORDAMIDA OSHIRISH AFZALLIGI

Xoldorov Sharof G'ulom o'g'li

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi

Annotasiya. Ushbu maqolada gandbolchilarni tezkorlik sifatini rivojlantirishda gandbolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida gandbol maxsus texnik elementlarni yugurib kelib tezlik yordamida va turgan joydan tezlikda yugurish mashqlarini bajarishining samaradorligi baholash va rivojlantirish aniqlangan.

Аннотация. В данной статье определены эффективность и развитие выполнения упражнений на скорость с использованием специальных технических элементов гандбол, таких как бег с ускорением и бег на месте с использованием скорости, в процессе тренировок с гандболистами, направленных на развитие скоростных качеств студентов-гандболистов.

Annotation. This article identifies the effectiveness of performing speed exercises with handball players in training sessions aimed at developing the quality of speed among handball students, as well as assessing and developing the execution of specific handball technical elements through running with speed and from a stationary position.

Kalit so'zlari: gandbolchi talabalar, tezkorlik sifat, yugurish, takroriy usul, takroriy-progressiv usul, maxsus mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: гандболисты, скорость, бег, повторный метод, повторно-прогрессивный метод, специальные упражнения, специальная физическая подготовка.

Keywords: handball students, speed quality, running, repetition method, repetition-progressive method, special exercises, special physical training.

Dolzarbli Hozirgi rivojlanish bosqichida, talabalar gandbol o'yindagi harakat tezligi, tezlikka chidamlilik, texnik-taktik uslublarni tezlikda bajarish, hujum va himoyadagi o'yinchilar harakatlari bo'yicha zamonaviy gandbolning talablariga qisman javob beradi. gandbolchilarning tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus vositalarni tajriba jarayoniga ishlab chiqish va joriy etish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: sport maktab gandbolchilarida tezlikni rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus mashqlar kompleksini ishlab chiqish, nazariy jihatdan asoslash va sinovdan o'tkazish.

Tadqiqot vazifalari:

- 1) Nazariy jihatdan, gandbolchilarning tadqiqot jarayonida tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar kompleksini ishlab chiqish;
- 2) Ishlab chiqilgan mashqlarni gandbolchilarni tezlikni rivojlantirishda samaradorligini empirik ravishda tekshirish.

Metodologiya. Pedagogik tajribada sport maktabni gandbol bo'yicha o'nta o'g'il bolalar jamoasi ishtirok etdi, ularning tajriba jarayoniga tezlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar kompleksi kiritildi. Asosiy usullar: pedagogik tajriba, pedagogik kuzatish, nazorat testlash usuli. Natijada, eksperimental guruhda tezlik parametrlariga qarab jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining ortishi kuzatildi, bu foydalanilgan kompleksning samaradorligini isbotlaydi. Xulosa. gandbolchi talabalarining tezlik qobiliyatlarini shakllantirish uchun maxsus mashqlar kompleksini qo'llash o'yin texnikasining takomillashishiga, tajriba jarayonining dinamik va samarali bo'lishiga yordam beradi.

Kirish. Zamonaviy gandbol o'zining yuqori harakat faolligi va o'yin harakatlarining katta murakkabligi bilan, o'yinchilarning tezlikni rivojlantirishga bo'lgan talablarni tobora orttiradi, chunki o'yin doimiy ravishda tezlikni oshirish, o'yin harakatlarining tezligi va o'yin usullarini bajarish tomon rivojlanmoqda. Tezlik, harakat potentsialini qo'llash qobiliyati va o'yin usullarini aniq bajarish o'yinchilarning samarali o'yin faoliyatini ta'minlovchi ko'rsatkichlarga kiradi [5].

Tezlikning namoyon bo'lishi vaziyatni qabul qilish, baholash va tahlil qilishda, qaror qabul qilish va harakatni boshlash tezligida, harakat qilish va alohida usullarni bajarish tezligida (o'qqa otish, uzatish, himoya harakatlari), bir usuldan boshqasiga o'tish tezligida ko'zga tashlanadi. Boshlang'ich tezlikni oshirish va masofa bo'yicha tezlik gandboldagi tezlikning asosini tashkil etadi, chunki ularning fonida ushbu jismoniy sifatning boshqa tomonlari, masalan, uzatish, dribling, tezkor hujum va pressing elementlarini bajarish tezligi ko'zga tashlanadi [2].

O'yin harakatlarining yuqori tezligi, maydondagi vaziyatlarning tez o'zgarishi, raqib bilan doimiy kurash, to'pni ushlash vaqti cheklanganligi o'yinchilarning barcha tayyorgarlik turlariga yuqori talablar qo'yadi. Sportchining darajasi, uning o'quv-mashg'ulot jarayonida olingan, jumladan, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi va ularni texnik-taktik harakatlarni bajarishda amalga oshirish qobiliyati birinchi o'rinda turadi va o'yin vaziyatida samaradorlik va ishonchlilikni ta'minlaydi [1].

Takroriy usul tezlikni rivojlantirishning asosiy usullaridan biri hisoblanadi, chunki har qanday tezlik mashqi ko'p marta takrorlanishni talab qiladi. Uning mohiyati shundaki, bir xil tezlik mashqi yoki bir xil standart yuklama belgilangan dam olish intervallarida ko'p marta takrorlanadi, shu davrda ish faoliyatining to'liq tiklanishi yuz beradi. Takroriy-progressiv usulning xususiyati shundaki, har bir

keyingi mashqni bajarishda yuklama oshadi, masalan, gandbolchi maksimal tezlikda yugurishni bajaradi, misol uchun: 20-30-40 m. [3].

O'yinchilarning yuqori tezlikdagi harakatlarda ishonchligini, vaziyatga o'z vaqtida va to'g'ri javob berishlarini, joyni tez tanlashlarini va qabul qilingan qarorni aniq amalga oshirishlarini ta'minlashga bo'lgan intilish, murabbiylarni tezlik kabi sifatlarni rivojlantirishga katta vaqt ajratishga undaydi [4]. O'quv-mashg'ulot jarayonining turli jihatlariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy ishlar mavjud, ammo hozirgacha yoshlar gandbolchilarini tayyorlashda mash'ulot yuklamalarini tashkil qilish va mazmuni bilan bog'liq masalalar etarlicha o'rganilmagan.

Shunday qilib, zamonaviy sharoitda gandbolchilarning tezlik darajasiga bo'lgan talablarning ortishi bir tomondan, mavjud tezlik vositalarining yetarli emasligi – ikkinchi tomondan, qarama-qarshilikni yuzaga keltiradi. Ushbu qarama-qarshilik gandbolchilarning tezligini takomillashtirish masalasini maxsus vositalar va usullarni qo'llash orqali dolzarb qiladi.

Tadqiqotni tashkil qilish. Tadqiqot Samarqand viloyati payariq tumani 1-sonli sport maktabi bazasida olib borildi. Pedagogik tajribada sport maktabining gandbol bo'yicha o'quv mashq guruxi. jamoasiga kiruvchi 14 nafar o'g'il bola ishtirok etdi. Ularning o'rtacha yoshi $14,9 \pm 0,76$ yoshni, o'rtacha bo'y uzunligi $173,4 \pm 2,64$ sm va tana massasi $70,1 \pm 8,3$ kg tashkil etdi.

Tayyorlov davrining dastlabki bosqichida sinovdan o'tkazilganlar ikki guruhga bo'lingan edi: nazorat guruhi ($n=7$) va eksperimental guruh ($n=7$).

Eksperimental guruhda tezlikni rivojlantirish uchun maxsus ishlab chiqilgan mashqlar kompleksi qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur asosida, tezlik mashqlarini tizimli ravishda qo'llashga urg'u bermasdan shug'ullandi. Yuklamaning intensivligi yugurilgan masofalar soni va seriyadagi takrorlashlar soni bilan belgilanadi. Mashqlarni bajarish tartibi: tajriba boshida tezlik-kuch mashqlari (asosan yugurish), keyin kuch mashqlari (asosan sakrash), tajribaning oxirida tezlik va maxsus chidamlilik mashqlari, yakunida esa bo'g'imlarning harakatchanligi va bo'shashish mashqlari. Mashqlar orasidagi dam olish intervallari – 15–30 soniya, seriyalar orasidagi dam olish esa 45 soniyadan 1 minutgacha davom etadi. Mashg'ulotlarning takrorlanishi: haftasiga uch marta. Mashqlarni bajarishning asosiy usullari – takroriy, aylanma, musobaqaviy. Tajriba jarayonini moslashuvchan va samarali boshqarishning asosiy sharti – uning barcha tarkibiy qismlarining doimiy monitoringi (sportchining bajarilgan ishlarini hisobga olish va tahlil qilish va uning holatini – tadqiqotga bo'lgan reaksiyasini kuzatish).

Tadqiqot natijalari. Eksperimentdan oldin va keyin tajriba guruhini natijalari o'rtasidagi testlash natijalari amalga oshirildi (1-jadval) bunda ko'rishimiz mumkin bo'ladiki tajribadan oldin 10 metrga yugurish testida gandbolchi talabalar X- 2,33

sekundga yugurgan bo'lishsa tajriba oxiriga kelib bu ko'rsatgichni X-2,28 sekundga bajarishgan $t=3,73$ $p<0,05$ ga.

20 metrga yugurish testi bo'yicha gandalchi talabalar X-2,87 sekundga bajarishgan bo'lishsa tajriba oxiriga kelib bu natija X-2,62 sekunga yugurishgan $t=5,81$ $p<0,05$.

1-jadval

Pedagogik tajriba boshida va oxirida tajriba guruhi gandalchilarning tezkorlik sifatini baholash natijasi (n=12)

№	Testlar	Ulchov birligi	Tajribadan oldin natijalar			Tajribadan keyingi natijalar			t	p
			X	σ	V	X	σ	V		
1	10 metrga yugurish	sek	2,33	0,03	0,01	2,28	0,03	0,01	3,73	$p<0,05$
2	20 metrga yugurish	sek	2,87	0,04	0,01	2,62	0,13	0,05	5,81	$p<0,05$
3	30 metrga yugurish	sek	3,13	0,03	0,01	2,98	0,03	0,01	11,18	$p<0,05$
4	20 metrga to'p bilan yugurish	sek	3,05	0,04	0,01	2,92	0,04	0,01	7,27	$p<0,05$
5	30 metrga to'p bilan yugurish	sek	3,92	0,05	0,01	3,75	0,24	0,06	2,19	$p<0,05$

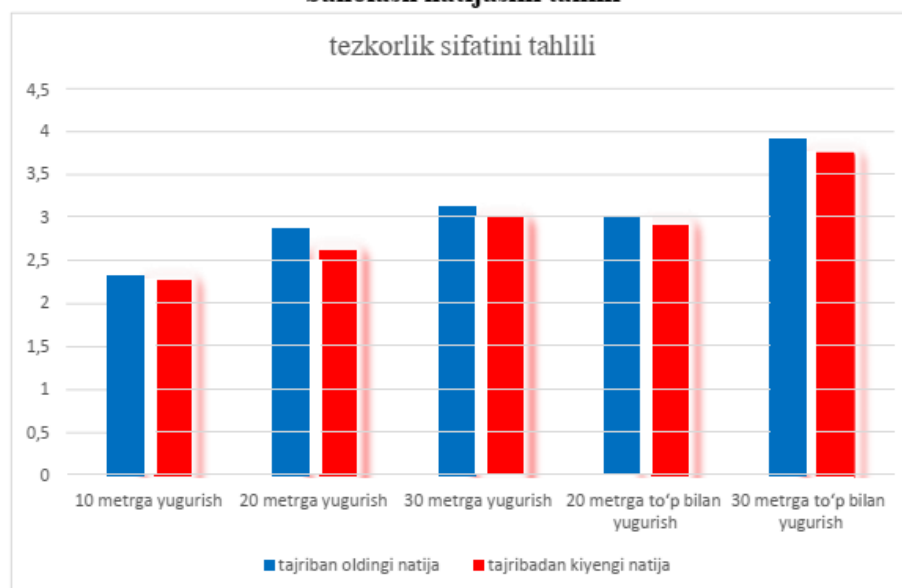
Tajribadan oldin 30 metrga yugurish testini gandalchi talabalar X-3,13 sekunga bajarishgan bo'lishsa tajriba oxiriga kelib bu ko'rsatgichlar 2,98 sekundga bajarishdi $t=11,18$ $p<0,05$.

Tajriba boshida 20 metrga to'p bilan yugurish testini talabalar X-3,05 sekunga bajarishdi, tajriba oxiriga bu ko'rsatgich natijalari X-2,92 sekundga bajarishdi $t=7,27$ $p<0,05$.

Tajriba boshida 30 metrga to'p bilan yugurish testini talabalar X-3,92 sekundga bajarishgan bo'lishsa tajriba oxiriga kelib bu natija X-3,75 sekundni tashkil qildi, $t=2,19$ $p<0,05$.

1-diagramma

Gandbolchi talabalarining tajribadan oldingi va kiyengi tezkorlik sifatini baholash natijasini tahlili



Gandbolchi talabalarining tajribadan oldingi va kiyengi tezkorlik sifatini baholash natijasini tahlili shuni ko'rsatadiki tezkorlik sifati 10 metrga yugurish natijasi 0,5 sekunda yaxshilandi. 20 metrga yugurish testi esa 0,25 sekunga yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin. 30 metrga yugurish 0,15 sekunda natija yaxshilandi. 20 metrga to'p bilan yugurish testi esa 0,13 sekunda yaxshilandi. 30 metrga to'p bilan yugurish testi 0,17 sekunda natijalari yaxshilandi.

Xulosa. Eksperimental guruhda qo'llanilgan maxsus mashqlar kompleksi tezlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, uning samarasini ko'rsatdi. Eksperimental guruhda tezlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarni ko'proq va tez-tez bajarish ishtirokchilarda katta qiziqish uyg'otdi va natijada ushbu mashqlarni bajarishga bo'lgan motivatsiya oshdi, bu esa ko'proq natijalarga erishishga olib keldi. Bu, ayniqsa, monoton va bir xil mashqlarni bajarishdan ko'ra mashqlarni turlicha va xilma-xil qilishning samarali ekanligini ko'rsatadi. Olingan pedagogik tajriba ma'lumotlarini tahlil qilish orqali gandbolchilarning tezligini rivojlantirish uchun qo'llanilgan dastur samaradorligi isbotlandi.

Gandbol o'ynovchilari uchun tezlikni takomillashtirish maqsadida maxsus mashqlar kompleksini qo'llash o'yin texnikasini rivojlantirishga, trening jarayonini dinamik va samarali qilishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pavlov Sh.K., Abdurahmanov F.A., Raxmanova M.M., “Gandbol” o‘quv uslubiy qo‘llanma, 2010y.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Isroilov R.I., Shelyagina I.N., “Sport pedagogik mahoratini oshirish (gandbol)”, 2018 yil.
3. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye., Gandbol nazariyasi va uslubiyati.-T.: “Fan va texnologiya”, 2017, 448 bet.
4. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., “Gandbol” o‘quv-uslubiy qo‘llanma Toshkent-2017 yil.
5. Tulaganov Sh.F, Raxmanova M.M., “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma, 2019 y.
6. Абдурахманов.Ф.А., Акрамов.Ш.А Павлов.Ш.К., - Гандбол (учебник для УзГИФК) Ташкент 2005г.
7. Акрамов Ж.А. Гандбол. дарслик – Т. Lider Press 2008
8. Павлов Ш., Абдурахманов Ф. Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006г. 299с.
9. Eshberdiev Olim Ruzimuratovich Basketbolchilarni tezkor va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. fan-sport ilmiy nazariy jurnal. // 2022/5

Юсупова З.Э., Абдухамидова М. Гандболчиларнинг ҳужум ўйин тактикасини ривожлантириш восита ва усуллари.....	216
Vapayev K.R., Ro‘zimboyev A.U., Jumaniyozov A.O. Darvozabonlar jismoniy xususiyatlarini rivojlantirishda jismoniy sifatlarni muvofiqlashtirishdagi rolining ahamiyati.....	221
Vapayev K.R. Futbolchi darvozabonlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mashqlarning qo‘l mushaklariga ta’siri.....	229
Kavulyazov V.M. Jismoniy tarbiyani turizm orqali amalga oshirishdagi pedagogik metodlar va psixologik yondashuvlar.....	233
Vapayev K.R. Yosh futbolchi darvozabonlarni reaksiya qobiliyatini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar yordamida tayyorlash usullari.....	237
Kavulyazov V.M. Turizm orqali bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi.....	244
Sadullayev A. Mehnat va dam olish davrida badantarbiya.....	248
Satiyev Sh.K. Medical-psychological descriptions of stress and ways to overcome stress in sports competitions.....	251
Satiyev Sh.K., Komilov U.Sh. Yosh futbolchilarni musobaqa va mashg‘ulotlarda ruhiy-motivatsion tayyorgarligining xususiyatlari.....	256
Xoldorov Sh.G’. Gandbolchilarning tezkorligini anaerob mashqlar yordamida oshirish afzalligi.....	261
Burxonov F.R. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning kardioresperator ko‘rsatkichlarini jismoniy tasnifi.....	267
Burxonov F.R. Gandbolchilarni chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari.....	270
Abdullayeva M. Stol tennisi bo‘yicha to‘garaklarda shug‘ullanuvchi talaba qizlarning harakat tayyorgarligining samaradorligi usullari.....	273
Holiqjonov A.D. 11-12 yoshli futbolchilarini chaqqonlik sifatini takomillashtirish metodikasi.....	277
Karimov D.K., Ibodullayeva M.A. 11-12 yoshli futbolchilarning to‘p bilan ishlash texnikasini rivojlantirish metodlari.....	280
Ergashaliyev D.N., G‘ulomjonova D.A., Rustamxanova R.J. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga yosh gandbolchilarni saralash texnologiyasi.....	284
Xo‘janiyozov B.I., Ashirboyev E.I., Muradova R.I., Suyunov R.F. Kurashchilar jismoniy tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarining ahamiyati.	290
Xo‘janiyozov B.I., Aytboyev Y.Q., Bahronov Sh.T., Bozorov N. R., Davlatboyev J.O. Kurashchilarda taktik tayyorgarligini rivojlantirish.....	294

**“ZAMONAVIY JISMONIY TARBIYA VA SPORT TA’LIMIDA
MUAMMO VA YECHIMLAR: FAN VA TA’LIMNI
RIVOJLANTIRISH MEXANIZMLARI”
MAVZUSIDAGI RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMAN**

MATERIALLARI



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 17.04.2025.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 30,1. Adadi 100. Buyurtma: № 10-04
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy.