



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
December 2024

Tashkent 2024

Asqarova Dilnoza A'zamjon qizi
Namangan davlat pedagogika instituti, magistr
[Email: fenomenn20@icloud.com](mailto:fenomenn20@icloud.com)

Аннотация: в данной статье рассматриваются теоретико-методические основы развития физических качеств быстроты и выносливости посредством занятий гандболом. Анализируется эффективность тренировочных технологий, направленных на развитие данных качеств, включая короткие спринтерские пробежки и упражнения на реакцию для повышения быстроты, а также интервальные и анаэробные упражнения для развития выносливости. Подчеркивается роль индивидуального и дифференцированного подхода в тренировках по гандболу. Результаты исследования подтверждают, что гандбол является эффективным средством развития физических качеств не только у профессиональных спортсменов, но и в системе общего физического воспитания.

Ключевые слова: гандбол, быстрота, выносливость, физические качества, тренировочные технологии, индивидуальный подход, интервальные упражнения, упражнения на реакцию, анаэробные упражнения, подготовка спортсменов.

Annotation: this article explores the theoretical and methodological foundations for developing physical qualities of speed and endurance through handball training. The effectiveness of training technologies aimed at enhancing these qualities is analyzed, including short-distance sprints and reaction exercises for improving speed, as well as interval and anaerobic exercises for building endurance. The role of individualized and differentiated approaches in handball training is emphasized. The study results confirm that handball is an effective tool for developing physical qualities not only among professional athletes but also within general physical education systems.

Keywords: handball, speed, endurance, physical qualities, training technologies, individualized approach, interval exercises, reaction exercises, anaerobic exercises, athlete preparation.

KIRISH

Bugungi kunda sport va jismoniy tarbiya jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va aholining salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Bu borada Prezidentimiz tomonidan qabul qilingan qaror va farmonlar mamlakatimizda sportni rivojlantirishga keng yo‘l ochib bermoqda. Jumladan, 2019-yil 24-oktyabrdagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi PF–5718-sonli qarori sportning barcha darajadagi turlarini rivojlantirish, yoshlarni muntazam sport bilan shug‘ullanishga jalb etish va sport infratuzilmasini rivojlantirishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ygan. Ushbu qaror gandbol kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan sport turlari ahamiyatini yanada oshirdi [1].

Gandbol sport turi murakkab jismoniy faoliyatni o'z ichiga olgani sababli tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va kuch kabi sifatlarni rivojlantirish uchun keng imkoniyatlar yaratadi. Ayniqsa, gandbol o'yin jarayonida o'yinchilardan yuqori darajadagi tezkorlik va chidamlilik talab etiladi. Ushbu sifatlarni nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda ham muhim omil hisoblanadi.

Tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishning nazariy asoslariga ko'ra, ushbu sifatlarni o'zaro bog'liq bo'lib, ular maxsus mashqlar va treninglar orqali takomillashtiriladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa muddatli intensiv mashqlar, chidamlilikni oshirish uchun esa uzoq davom etadigan va qiyin sharoitlarda o'tkaziladigan treninglar muhim ahamiyatga ega. Bu borada individual yondashuv va gandbolning o'ziga xos harakat tizimi asosida tayyorlangan dasturlar samarali bo'ladi.

Gandbol sport turi nafaqat professional sportchilarni tayyorlash, balki yosh avlodni jismoniy va ma'naviy jihatdan kamolga yetkazishda ham muhim vosita hisoblanadi. Prezidentimiz qarorlarida belgilangan vazifalar gandbol orqali yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ular orasida sportni ommalashtirishga ko'maklashmoqda [4].

Asosiy qism. Tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy-metodik asoslari. Tezkorlik va chidamlilik jismoniy sifatlari sportning barcha turlarida, ayniqsa gandbolda, yuqori natijalarga erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish sportchilarning umumiy tayyorgarligini oshirish, ularning harakat tezligi va uzoq muddat yuqori samaradorlikda faoliyat ko'rsatish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tezkorlik – bu sportchining qisqa vaqt ichida harakatlarni amalga oshirish qobiliyati bo'lib, gandbol o'yinida tezkor reaksiya, tez qaror qabul qilish va muvofiq harakatlar bajarishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, tezlikni oshiruvchi intervalli mashqlar, koordinatsiyani yaxshilashga qaratilgan murakkab topshiriqlar qo'llaniladi [5].

Chidamlilik esa sportchining uzoq vaqt davomida yuqori samaradorlikda faoliyat olib borish qobiliyatidir. Bu sifat gandbol o'yinlarida uzoq davom etadigan raqobat sharoitida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun muhim ahamiyatga ega. Chidamlilikni rivojlantirish uchun aerob va anaerob mashqlar, uzoq masofaga yugurish, qiyin sharoitlarda o'tkaziladigan treninglar qo'llaniladi.

Nazariy jihatdan tezkorlik va chidamlilik bir-birini to'ldiruvchi sifatlarni bo'lib, ular sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Shu bois, ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun individual va differensial yondashuv asosida mashg'ulot dasturlarini tuzish zarur [2].

Metodik jihatdan esa sportchilarning yoshiga, jismoniy holatiga va tajribasiga mos keladigan trening usullari va vositalaridan foydalanish samaradorlikni oshiradi. Bu

yondashuv nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki umumiy sog'liqni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

Gandbol mashg'ulotlari orqali tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish texnologiyasi. Gandbol mashg'ulotlari tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun samarali vositalardan biridir. Ushbu mashg'ulotlar maxsus mashqlar, o'yin elementlari va muvofiqlashtiruvchi harakatlar orqali amalga oshiriladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, tezkorlikni oshiruvchi reaksiya mashqlari va to'p bilan bajariladigan texnik topshiriqlar samarali hisoblanadi.

Chidamlilikni oshirish uchun uzoq davom etadigan yugurishlar, intervalli mashqlar va anaerob uslubdagi mashg'ulotlar qo'llaniladi. Ayniqsa, gandbol o'yinlarida intensiv harakatlar va dam olish davrlarini birlashtiruvchi o'yin uslubi sportchilarning nafas olish va yurak-tomir tizimini mustahkamlaydi.

Gandbol mashg'ulotini tashkil etish texnologiyasi (90 daqiqa)

1-jadval

Bosqich	Faoliyat turi	Davomiyligi (daqiqa)
Yozishma mashg'uloti	Engil yugurish, cho'zilish mashqlari	10
Asosiy qism: Tezkorlik	Qisqa masofaga yugurish (10x20 m), reaksiya mashqlari	30
Asosiy qism: Chidamlilik	Intervalli yugurish (5x400 m), anaerob mashqlar	30
Yakunlovchi qism	Cho'zilish va tiklanish mashqlari	20

Izoh: mazkur jadvalda keltirilgan mashg'ulot rejasi gandbolchilarda tezkorlik va chidamlilik sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashqlarni muntazam ravishda o'tkazish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish va ularning sport natijalarini yaxshilashga imkon beradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, gandbol mashg'ulotlari tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish uchun samarali vosita hisoblanadi. Maxsus mashqlar va o'yin elementlariga asoslangan dasturlar sportchilarning reaksiya tezligi, harakat muvofiqlashtirish qobiliyati va uzoq davom etuvchi jismoniy yuklamalarga bardoshlilikini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, intervalli va anaerob mashqlarni qo'llash orqali nafaqat jismoniy sifatlari, balki yurak-tomir va nafas olish tizimlari faoliyati ham mustahkamlanadi.

Tadqiqot jarayonida gandbol mashg'ulotlariga individual yondashuv qo'llanishi sportchilarning rivojlanish darajasini yanada oshirishga xizmat qilishi aniqlangan. Ushbu texnologiya nafaqat professional sportchilarda, balki umumiy jismoniy tarbiya tizimida ham keng qo'llanilishi mumkin.

Kelgusidagi ilmiy izlanishlar uchun tavsiyalar sifatida gandbol mashg'ulotlarida texnik-taktik harakatlar va jismoniy sifatlarni birgalikda rivojlantirishga yo'naltirilgan yangi mashq tizimlarini yaratish zarurligi ta'kidlanadi. Bundan tashqari, yosh guruhlari va jismoniy imkoniyatlari turlicha bo'lgan sportchilar uchun moslashtirilgan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish bo'yicha tadqiqotlar olib borilishi lozim. Ushbu yo'nalishlar gandbolning ta'sirchanligini yanada oshirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yangi metodik yondashuvlarni shakllantirishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan qaror va farmonlar mamlakatimizda sportni rivojlantirishga keng yo'l ochib bermoqda. Jumladan, 2019-yil 24-oktyabrdagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risida"gi PF-5718-sonli qarori.

2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.

3. 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. – С. 755-759.

4. Makhmudovich G. A. et al. METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 735-739.

5. Doston No'monjon o'g'li E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAkatLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717-721.

6. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – С. 29-33.

7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.

8. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAkatLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – С. 171-176.

9. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 730-734.

10. Muxtorjon o'g'li I. A. et al. STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – Т. 2. – №. 22. – С. 398-402.

11. Luqmonov I. B. et al. KARATE SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 166-170.

12. Vaxabov I. X. et al. JUDO SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 250-254.

13. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 208-212.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
7-son

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172