



O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma’lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirishni o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining bir yillik sikl tamoyili asosida o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

2. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda mashqlar bilan ishlashda ularning vazn toifasini e‘tiborga olmay me‘yorlanmagan hajmdagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan nomutanosib foydalanish sportchilar organizmining zo‘riqishga olib kelmoqta.

3. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlar dasturida belgilangan me‘yorlari bo‘yicha ko‘rsatkichlari tadqiqot oxirida tahlili shuni ko‘rsatadiki jadvalda keltirilgan ko‘rsatkichlar orqali tajriba guruhi belbog‘li kurashchilarning jismoniy ko‘rsatkichlardagi natijalari nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tadqiqotlar davomida yaxshilanganligidan dalolat berdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ózbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 29-iyuldagi “Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-336-sonli Farmoni.

2. Jarilkapov, U. B. (2023). Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari. Fan-Sportga, (2), 110-111.

3. Xolmatov A.I., Tashnazarov D.Yu., Kurganov O.N.. “Yunon-rim kurashchilariga texnik usullarni o‘rgatishda modellashtirish usulining samaradorligi” Academic research in educational sciences 2.4 (2021): 1708-1716.

4. Xamidjonov A.U. Belbog‘li kurash sport turiga bolalarni saralash tizimi va mazmunini takomillashtirish. // O‘z.Res. p.f.b.f.d. (PhD): diss ... avtotoreferat. Chirchiq. 2021. – 65 b.

GANDBOLNI O‘RGATISHDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Xaitova Bonu Umidbek qizi

Magistrant

Urganch davlat pedagogika instituti

xaitovabonu8@gmail.com

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada gandbolni o‘rgatish jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi yoritilgan. Modulli ta’lim tizimi, interfaol metodlar, multimedia vositalari hamda zamonaviy raqamli*



texnologiyalar orqali texnik-taktik harakatlarni o‘rgatishning yangi yondashuvlari tahlil qilinadi. Innovatsion yondashuvlar o‘quvchilarning amaliy ko‘nikmalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va taktik fikrlash qobiliyatini oshirishga xizmat qilishi ilmiy asoslarda yoritilgan. Maqolada shuningdek, gandbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar berilgan bo‘lib, ularning qo‘llanilishi sportchilarning tayyorgarlik darajasini sifat jihatidan yaxshilashga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: *Innovatsion texnologiyalar, modul, ta’lim, interfaol metodlar, innovatsiya, texnik-taktik, gandbol o‘rgatish.*

Аннотация: *В статье рассматриваются особенности использования инновационных технологий в процессе обучения гандболу. Акцент сделан на внедрение модульного обучения, интерактивных методов, мультимедийных платформ и современных цифровых средств, позволяющих повысить эффективность преподавания технических и тактических элементов игры. Анализируются преимущества применения инновационных подходов для формирования практических навыков, развития двигательных качеств и совершенствования тактического мышления учащихся. Представлены методические рекомендации по оптимальной организации учебно-тренировочного процесса на основе инноваций, что способствует повышению качества подготовки гандболистов.*

Ключевые слова: *Инновационные технологии, модуль, образование, интерактивные методы, инновация, технико-тактическая подготовка, обучение гандболу.*

Abstract: *This article examines the significance and effectiveness of using innovative technologies in teaching handball. The study focuses on modular education, interactive methods, multimedia tools, and modern digital technologies as new approaches to teaching technical and tactical skills. Innovative approaches are analyzed for their role in developing students’ practical skills, enhancing physical qualities, and improving tactical thinking. The article also provides methodological recommendations for the effective organization of handball training sessions, demonstrating how their implementation can improve the overall level of athlete preparation.*

Key words: *Innovative technologies, modules, inter active methods, teaching handball with innovation techniques-tactical.*

Kirish. Bugungi kunda iftixor bilan ta’kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo‘llab- quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharafli sohaga aylangan. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va albatta yurtimiz bayrog‘ini Olimp cho‘qqilariga olib chiqishga qodir iste’dodli sport zaxiralari hamda raqobatbardosh



sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o‘ta dolzarb vazifalaridan biridir. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi o‘ziga xos xususiyatlari qatorida aholining, ayniqsa, yoshlarning ta‘lim va madaniy darajasini oshirish, gandbol bilan shug‘ullanishi va sifat jihatidan yaxshilash, basketbol orqali O‘zbekistonni jahonning taraqqiy etgan davlatlari qatoriga chiqishini ta‘minlashi zarur.

Adabiyotlar tahlili va metod. O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolchilarni tayyorlash va zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish, B.Karimov va A.Jo‘rayevlar gandbolni o‘rgatishda mashg‘ulot jarayonida ilg‘or xorijiy tajribalar zamonaviy usullarni keng targ‘ib etish va kelgusida ulardan yuqori malakali gandbolchilar tayyorlash tizimini tobora takomillashtirish kerak bo‘ladi.

“Innovatsiya” tushunchasi muayyan tizimning ichki tuzilishini o‘zgartirishga qaratilgan faoliyatni ifodalaydi.

- Yangi g‘oyalar, tizim yoki faoliyat yo‘nalishini o‘zgartirishga qaratilgan aniq maqsadlar, noan‘anaviy yondashuvlar, odatiy bo‘lmagan tashabbuslar, ilg‘or ish uslublari.

Ta‘lim innovatsiyalari – ta‘lim sohasi yoki o‘quv jarayonida mavjud muammoni yangicha yondashuv asosida yechish maqsadida qo‘llanilib, avvalgidan ancha samarali natijani kafolatlay oladigan shakl, metod va texnologiyadir.

F.Tursunov gandbolga dastlabki o‘rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o‘ziga xos uslub va vositalarni o‘z ichiga oladi.

Barcha mashqlar o‘z yo‘nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o‘yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o‘zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko‘zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog‘liq.

Muhokama. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu gandbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo‘lishidir. Demak, o‘rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o‘yin texnikasini mukammal o‘zlashtirishdir, ilg‘or xorijiy tajribalar, zamonaviy usullarni qo‘llash innovatsion texnologiyalardan foydalanib yanada samaradorligini oshirish lozim. O‘rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo‘lib, murabbiydan, o‘qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo‘lsada, harakatni (o‘yin malakasini) ijro etish texnikasiga o‘rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir: bolaning faolligi, mashg‘ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat “boyliqi”, tajribasi ham ahamiyatga ega.



Natijalar. Gandbolni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanib o'quv- uslubiy materiallarni ishlab chiqish va uning asosida modul tizimida o'qitish jarayonlarini tashkil etish. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darsini modulli o'qitish doirasida “Gandbolni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” bo'yicha modul birligini yaratish hamda ularni gandbolni o'rgatishning samaradorligini oshirish yuzasidan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hisoblanadi.

- Gandbolni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish.
- Gandbol mashqlarni o'rgatishda innovatsiyalar va ilg'or xorijiy tajribalarni qo'llash;
- “Gandbolni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi bo'yicha ma'ruza matnlarini ishlab chiqish;
- “Gandbol o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi bo'yicha amaliy topshiriq va ishlanmalarni tayyorlash;
- “Gandbol o'yinini o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi yuzasidan taqdimotlarni tayyorlash;
- “Gandbolni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish” mavzusi bo'yicha modulni amaliyotda foydalanish bo'yicha takliflar ishlab chiqishdan iborat. Zamonaviy gandbol ta'limi jarayonida innovatsion texnologiyalardan foydalanish o'quvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga ko'tarishga xizmat qilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportga oid darslarda aksariyat an'anaviy metodlar takroriy mashqlar, og'zaki tushuntirish va ko'rgazmali namoyishlarga asoslanganligi sababli ba'zan o'quvchilarda sust motivatsiya, texnik xatolarni o'z vaqtida anglamaslik, murabbiy ko'rsatmalarining yetarlicha individual bo'lmasligi kabi muammolar yuzaga keladi. Innovatsion metodlar esa bu kamchiliklarni bartaraf etib, o'quvchilarni faol subyekt sifatida jarayonga jalb qilish, harakat malakalarini chuqur tahlil qilish va mashg'ulot jarayonini shaxsga yo'naltirilgan tarzda tashkil etish imkonini beradi.

Bugungi kunda dunyo sport ta'limida aqlli qurilmalar (smart-technologies), biomexanik tahlil vositalari, masofaviy trening platformalari, simulyatorlar, virtual reallik (VR) va kengaytirilgan reallik (KR) kabi texnologiyalar jadal kirib kelmoqda. Ayniqsa gandbol kabi murakkab koordinatsiyaga ega sport turlarida bu vositalarning ahamiyati yanada oshadi. Chunki gandbolda zarba berish, sakrash, yugurish, to'xtash, keskin burilish, tezkor uzatish kabi texnik elementlar biomexanik jihatdan murakkab jarayon bo'lib, an'anaviy ko'rgazmali usullar bilan har doim ham mukammal o'rgatilmaydi. Shu sababli multimodal texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilar texnik harakatlarni nafaqat tashqi tomondan ko'radi, balki ichki mexanizmlarini ham tahlil qiladi.

Gandbolni o'rgatishda eng samarali innovatsiyalardan biri – videoanaliz texnologiyalaridir. Mashg'ulot vaqtida o'quvchilarning harakatlari yuqori aniqlikdagi kamera yordamida yozib olinadi va maxsus dasturlar orqali tahlil



qilinadi. Programma zarba burchagi, tana og‘irligi taqsimoti, qo‘l harakati, sakrash balandligi, to‘p traektoriyasi kabi ko‘plab parametrlarni aniqlab beradi. Bu tahlil jarayonlari murabbiyning subyektiv bahosini kamaytirib, obyektiv natijalarga asoslangan o‘qitishni tashkil etishga yordam beradi. O‘quvchi o‘z xatosini videoda ko‘rib, uni tezroq tuzatadi. Bu metod ayniqsa boshlang‘ich bosqichda o‘quvchilarning o‘yin madaniyatini, harakat koordinatsiyasini va texnik ongini shakllantirishda juda foydalidir.

Virtual reallik (VR) texnologiyalari ham gandbol ta’limida yangi imkoniyatlar ochmoqda. VR orqali o‘quvchilar maydonning real modellashirilgan versiyasida mashq bajaradilar. Ular oldida turli o‘yin vaziyatlari paydo bo‘ladi: masalan, qarshi hujum, himoyachidan qochish, darvozabon bilan yakka-duel. O‘quvchi bu vaziyatda qanday qaror qabul qilishi lozimligini virtual muhitda o‘rganadi. Bu texnologiya ayniqsa murakkab taktika va qaror qabul qilish tezligini oshirishda juda foydali bo‘ladi. VR orqali xavfsiz muhitda 100 dan ortiq turli vaziyatni sinab ko‘rish mumkin, bu esa haqiqiy o‘yinda uchraydigan holatlarga tezkor moslashishni ta’minlaydi.

Kengaytirilgan reallik (KR) texnologiyalari esa mashg‘ulot jarayonida murabbiyga yordamchi vizual vosita sifatida xizmat qiladi. Masalan, KR yordamida smartfon yoki planshetda maydon chizmalari, harakat yo‘nalishlari, himoya tizimlari, hujum sxemalari ustidan grafik qatlam qo‘shiladi. O‘quvchi o‘yin sxemasini nafaqat qog‘ozda balki jonli ko‘rinishda ko‘radi. Shu bilan birga, KR dasturlari orqali murabbiy harakat ketma-ketligini animatsion ko‘rinishda namoyish qilib, o‘quvchilarning tushunishini sezilarli darajada yengillashtiradi. Bu boshqaruv ko‘nikmalarini va maydonni ko‘ra olish qobiliyatini rivojlantirishda juda samarali.

Gandbol mashg‘ulotlarida gamifikatsiya metodlari (o‘yinlashtirish) ham katta natija beradi. O‘quvchilarga ball to‘plash, daraja oshirish, virtual reytinglarda ko‘tarilish imkonini beradigan topshiriqlar ularda raqobat, qiziqish va motivatsiyani kuchaytiradi. Bu usul ayniqsa maktab yoshidagi o‘quvchilarda juda yaxshi samara beradi. Gamifikatsiya orqali gandbol mashg‘ulotlari oddiy darsdan interaktiv sport loyihasiga aylanadi. O‘quvchilardagi qiziqishning oshishi esa o‘z navbatida texnik elementlarning sifatli o‘zlashtirilishiga olib keladi.

Innovatsion texnologiyalardan foydalanish jarayonida pedagogik modelning o‘zi ham yangilanadi. Avvallari murabbiy – asosiy bilim manbai, o‘quvchi – qabul qiluvchi sifatida qaralgan bo‘lsa, hozirgi davrda interaktiv texnologiyalar orqali o‘quvchi faol ishtirokchiga aylanmoqda. Bu esa o‘quvchilarni mustaqil izlanish, tahlil qilish, xatoni tuzatish va o‘z-o‘zini baholash jarayonlariga keng jalb etadi. Mazkur yondashuv o‘quvchilarning nafaqat texnik tayyorgarligini, balki ijtimoiy-psixologik kompetensiyalarini ham rivojlantiradi: muloqot, motvatsiya, jamoaviy fikrlash, tanqidiy tahlil, o‘z-o‘zini boshqarish kabi.

Xulosa. Yuqoridagi fikrlar shuni ko‘rsatadiki, gandbolni o‘rgatishda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash nafaqat o‘yin texnikasining sifatini



yaxshilaydi, balki mashg'ulot jarayonini ilmiy asosga, analitik yondashuvga va raqamli nazoratga asoslaydi. Natijada, o'quvchilarning texnik-taktik malakalari yanada puxta shakllanadi, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning barqarorligi ta'minlanadi, mashg'ulotlar esa zamonaviy sport talablari bilan uyg'unlashgan holda tashkil etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov B., Jo'rayev A. Gandbol asoslari. – Toshkent, 2019.
2. Tursunov F. Gandbol texnikasi va taktikasi. – Toshkent, 2021.
3. Sobirov D., Maqsudov R. Sport turlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2020.
4. Xudoyberdiyev Sh. Sport mashg'ulotlarida innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2020.
5. Otaboyev A. Sport pedagogikasi. – Toshkent, 2017
6. Madaminov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi darslik. Toshkent. 2025. 365-bet
7. Salayev T.K. “Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi”. O'quv qo'llanma. “Lesson Press”. Toshkent. 2022 y. 237 b.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160 с. ISBN 5-7695-870-3.

PEDAGOGIKA OLIY O'QUV YURTI TALABALARINING KUCH- CHIDAMLILIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shayimardanov Sherhali Abdurashidovich

Katta o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

[*sheralishayimardanov@gmail.com*](mailto:sheralishayimardanov@gmail.com)

Annatsiya: *Maqolaning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, talabalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini ishlab chiqish orqali talabala yoshlarni kuch qobiliyati rivojlantirishdan iborat hamda universitetdagi mashg'ulotlar davomida kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda jismoniy faoliyatning ruxsat etilgan mashqlarini tanlashi bilan izohlanadi.*

Kalit so'zlar: *O'quv mashgulot, mashqlar majmuasi, jismoniy tayyorgarlik, nazorat testlari, kuch, harakat tayyorgarligi darajasi, maxsus-harakat ko'nikma, texnik tayyorgarlik.*

Аннотация: *Научная значимость статьи заключается в том, что она заключается в развитии силовых способностей студенческой молодежи путем разработки теории и методики физического воспитания студентов и*