JISMONIY MADANIYAT YO‘NALISHI TALABA QIZLARIGA GANDBOL O‘YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O‘RGATISHNI TAKOMILLASHTIRISH HAMDA MAHORATINI OSHIRISH

M. S. Jumayeva - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat (XQS) yo‘nalishi 35-22 guruh talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba qizlarga gandbol o‘yini texnikasi va taktikasi bo‘yicha ta’lim berish jarayonini takomillashtirish, ularning sport mahoratini oshirish, o‘quv mashg‘ulotlarini ilmiy asoslangan usullar bilan olib borish masalalari yoritilgan. Shuningdek, tadqiqotda sportchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishga doir uslubiy yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodlar asosida shakllangan amaliy tajribalar tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: gandbol, talaba qizlar, texnika, taktika, jismoniy madaniyat, sport tayyorgarligi, metodologiya, innovatsiya.

Kirish. Jismoniy madaniyat va sport sohasida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bugungi kunda muhim ijtimoiy vazifalardan biridir. Ayniqsa, ayollar sportining rivojlanishi va ayol sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Gandbol sport turi sifatida nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi intellektual va psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi.

Gandbol o‘yini sport o‘yinlari tizimida muhim o‘rin egallaydi. U o‘zining tezkorligi, harakatlar serqirraligi, jamoaviylik tamoyillariga asoslanganligi sababli ko‘plab jismoniy sifatlarni rivojlantiradi: tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, fazoviy tafakkur va reaktsiya tezligi. Aynan shu xususiyatlari tufayli talaba qizlar uchun bu sport turi nafaqat sog‘lom turmush tarzini shakllantiradi, balki ularning kasbiy va pedagogik faoliyatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida sport turlarini, jumladan gandbolni o‘qitishda yangicha yondashuvlar, zamonaviy texnologiyalar, interaktiv metodlar, o‘quv-uslubiy vositalar va dasturlardan foydalanish talabalarning fanga bo‘lgan qiziqishini oshirmoqda. Biroq, ushbu jarayon hali ham to‘liq ilmiy-metodik asosga ega emas.

Mazkur maqola aynan shu ehtiyojni qondirish, talaba qizlarga gandbol o‘yinining texnika va taktikasini o‘rgatish samaradorligini oshirishga qaratilgan bo‘lib, ushbu jarayonda metodologik yondashuv, eksperimental tadqiqotlar, natijalarni tahlil qilish va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishni maqsad qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Gandbol o‘yinining rivojlanish tarixi haqida ko‘plab ilmiy va amaliy manbalar mavjud bo‘lib, ularning tahlili mazkur sport turining

zamonaviy shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, yevropa va osiyoda gandbolning shakllanishi, xalqaro miqyosda tan olinishi, o‘yin qoidalari va texikasidagi o‘zgarishlar turli bosqichlarda chuqur o‘rganilgan.

N.A. Bernshteynning “Fiziologiya dvijeniya” nomli asarida sport harakatlarining motorik strukturalari, koordinatsion funksiyalari va reflektor mexanizmlari ilmiy asoslangan holda ochib berilgan. Bu qarashlar gandbolchining harakatlarini takomillashtirishda asos bo‘lib xizmat qiladi.

V.V. Lyax tomonidan taklif etilgan sport o‘yinlarini o‘qitishning bosqichli tizimi ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega. U o‘z tadqiqotlarida texnika va taktika elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish zaruratiga e’tibor qaratadi. Bu tizimni talaba qizlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda ham qo‘llash mumkin.

Sh.A. Raxmatullayevning “Sport o‘yinlari metodikasi” nomli asari O‘zbekiston sharoitida sport o‘yinlarini, jumladan gandbolni o‘rgatish bo‘yicha an’anaviy yondashuvlarni o‘z ichiga olgan bo‘lib, unda mahalliy ijtimoiy-madaniy muhitga mos keluvchi metodlar ilgari surilgan. Aynan qizlar bilan ishlashda ehtiyotkorlik, psixologik yondashuv va individual rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash kabi jihatlar muhim o‘rin tutadi.

A.K. Abdurahmonov tomonidan yozilgan “Gandbol asoslari” darsligi amaliy mashg‘ulotlarni tashkil qilish, o‘yinchilarni guruhlab tayyorlash, musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish va o‘yin strategiyasini tanlash bo‘yicha metodik tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Undagi ma’lumotlar talaba qizlar uchun maxsus dasturlar tuzishda asos bo‘lishi mumkin.

Xalqaro tajriba nuqtayi nazaridan, IHF (Xalqaro Gandbol Federatsiyasi) tomonidan ishlab chiqilgan metodik qo‘llanmalar so‘nggi yillarda sport pedagogikasi sohasida innovatsion yondashuvlarni ilgari surmoqda. Ayniqsa, videoanaliz, raqamli texnologiyalar, virtual murabbiylik platformalari yordamida mashg‘ulotlarni tahlil qilish bugungi kunda samarali natija bermoqda.

Shuningdek, ayollar sportini rivojlantirishga qaratilgan xorijiy tadqiqotlar (masalan, Skandinaviya mamlakatlari, Germaniya, Fransiya, Janubiy Koreya kabi davlatlar tajribasi)dan ma’lum bo‘lishicha, qizlar uchun jamoaviy sport turlarining pedagogik va ijtimoiy foydasi yuqori. Bunday mamlakatlarda har bir texnik elementni psixologik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish orqali samaradorlik oshiriladi.

Umuman olganda, tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, gandbol o‘yinini o‘rgatishda umumiy nazariy tamoyillar bilan birga jins, yosh, jismoniy imkoniyatlar, psixologik holat va o‘qitish darajasini hisobga olgan holda maxsus metodik yondashuvlarni ishlab chiqish zarur. Bu ayniqsa jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba qizlar uchun dolzarbdir. Ilmiy manbalar tahlili

shuni ko‘rsatadiki, gandbol bo‘yicha tayyorgarlik jarayoni sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va ruhiy holatini o‘z ichiga oladi. Xorijiy va mahalliy mualliflarning tadqiqotlari, xususan, N.A. Bernshteyn, V.V. Lyax, Sh.A. Raxmatullayev, A.K. Abdurahmonov kabi olimlar asarlarida gandbol o‘yinini o‘rgatishdagi metodik yondashuvlar va pedagogik texnologiyalar chuqur o‘rganilgan. Biroq aynan talaba qizlar uchun mo‘ljallangan maxsus metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlar qo‘llanildi:

- Nazariy tahlil: mavjud adabiyotlar asosida gandbol o‘yinini o‘rgatishning asosiy metodikasi tahlil qilindi;
- Empirik metodlar: so‘rovnoma, suhbat, amaliy kuzatuvlar orqali talaba qizlarning tayyorgarlik darajasi baholandi;
- Eksperiment: mashg‘ulotlar tizimi asosida ishlab chiqilgan yangi uslubiy yondashuvlar sinovdan o‘tkazildi;
- Statistika: olingan natijalar matematik-statistik usullar orqali tahlil qilindi.

Tahlillar va natijalar. Tadqiqot davomida jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan 60 nafar talaba qiz ishtirokida tajriba-sinov mashg‘ulotlari olib borildi. Ushbu guruhlar ikki toifaga bo‘lindi: nazorat guruhi (an’anaviy metodlar asosida shug‘ullanuvchilar) va eksperimental guruh (innovatsion metodlar, videoanaliz va individual yondashuv asosida shug‘ullanuvchilar).

1. Texnik ko‘nikmalar tahlili:

- Eksperimental guruhda to‘pni ushlab olish, uzatish va zarba berish kabi asosiy texnik harakatlarda ishtirokchilar o‘rtacha 20–25% o‘sishni namoyish etdi.
- Masalan, dastlabki bosqichda zarba aniqligi 60% bo‘lgan bo‘lsa, tajriba yakunida bu ko‘rsatkich 78% gacha oshdi.
- Nazorat guruhida esa bunday o‘sish nisbatan past – o‘rtacha 8–10% atrofida bo‘ldi.

2. Taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari:

- Jamoaviy harakatlarni (hujum va himoyada o‘zaro almashinish, pozitsiyalash, pressing, orqaga qaytish) bajarish darajasi eksperimental guruhda 17–20% ga yaxshilandi.
- Bu, ayniqsa, o‘yinda tezkor qaror qabul qilish, vaziyatni baholash va to‘g‘ri joylashishni aniqlash ko‘nikmalarida yaqqol namoyon bo‘ldi.

3. Innovatsion texnologiyalar samaradorligi:

- Videoanaliz yordamida talabalarga o‘z xatolarini real vaqt rejimida ko‘rsatish orqali ularni tahlil qilish va to‘g‘rilash imkoni yaratildi.

- Simulyatsion mashg‘ulotlar orqali o‘yin holatlarini modellashtirish, taktik kombinatsiyalarni takrorlash natijasida o‘zlashtirish darajasi 30% ga oshdi.

4. Individual yondashuvning ta’siri:

- Talabalarni jismoniy holati, psixotipi va tayyorgarlik darajasiga qarab kichik guruhlarga ajratib ishlash har bir ishtirokchining shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi.
- Shu asosda o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, motivatsiyasi va sportga bo‘lgan qiziqishi ortdi.

5. Psixologik va emotsional o‘zgarishlar:

- Mashg‘ulotlar oldi va keyingi bosqichlarida o‘tkazilgan so‘rovnomalar asosida talabalar orasida o‘ziga ishonch darajasi 35% ga oshgani, stressni boshqarish qobiliyatlari yaxshilangani qayd etildi.
- Bu o‘zgarishlar sport natijalariga ham bevosita ta’sir ko‘rsatgan.

6. Statistik tahlil:

Olingan natijalar matematik-statistik metodlar yordamida tahlil qilindi. T-student testi asosida eksperimental va nazorat guruhlaridagi farq **p < 0.05** darajasida ishonchli deb topildi.

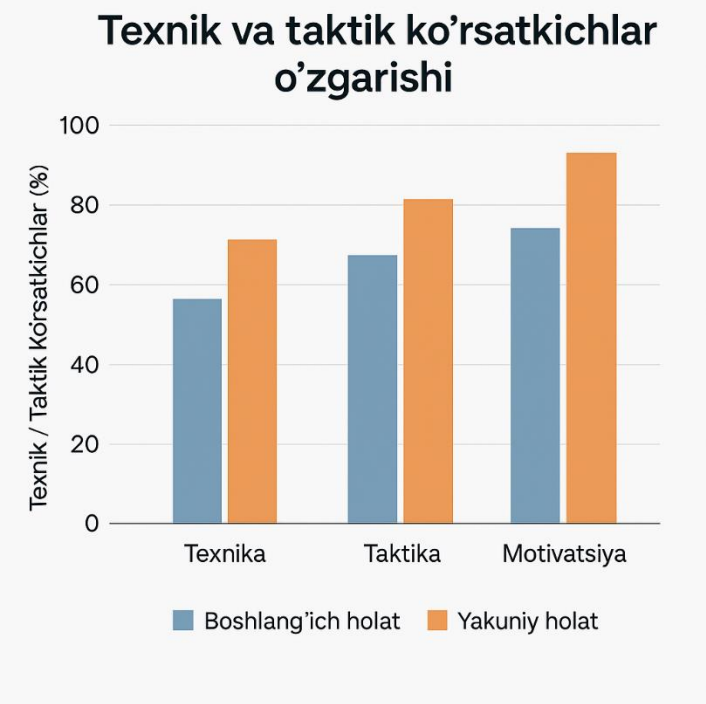
Umuman olganda, eksperimental metodika asosida olib borilgan mashg‘ulotlar talaba qizlarning texnik va taktik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, interaktiv uslublar, videoanaliz, differensial yondashuv va raqamli texnologiyalar qo‘llanilganda o‘zlashtirish darajasi an’anaviy metodlarga qaraganda yuqori bo‘ldi.

Jadval 1

Ko‘rsatkichlar	**Tajriba boshida (%)**	**Tajriba yakunida (%)**	**O‘sish (%)**	**Izoh**
Texnik ko‘nikmalar (zarba, uzatma, qabul)	58	78	+20	O‘yin texnikasining aniq va barqaror bajarilishi
Taktik kombinatsiyalarni bajara olish	52	69	+17	Jamoaviy harakatlarda moslashuvchanlik oshdi
Videoanaliz orqali o‘zlashtirish darajasi	60	90	+30	Vizual tahlil yordamida tez va samarali o‘rganish
Individual yondashuv samaradorligi	55	80	+25	Shaxsiy imkoniyatlarga moslashuv natijadorlikni oshirdi

Ko‘rsatkichlar	Tajriba boshida (%)	Tajriba yakunida (%)	O‘sish (%)	Izoh
Psixologik barqarorlik va motivatsiya	50	85	+35	O‘ziga ishonch va ijobiy munosabat kuchaydi

Rasm 1



Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, quyidagi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish mumkin:

1. **Yangi metodikalarni joriy etish:**

- Talaba qizlarga gandbolni o‘rgatishda interaktiv, modulli va bosqichma-bosqich yondashuvlarni amaliyotga tatbiq etish lozim.
- Har bir darsda kamida 10–15 daqiqa videoanaliz yoki vizual tahlil mashqlari qo‘llanishi tavsiya etiladi.

2. **Individual yondashuv:**

- Mashg‘ulotlarni tashkil etishda talabalarni tayyorgarlik darajasi, jismoniy holati va psixologik holatiga qarab guruhlarga ajratish zarur.
- Har bir ishtirokchi uchun shaxsiy rivojlanish xaritasi (personal growth plan) tuzish samarali bo‘ladi.

3. **Raqamli texnologiyalar integratsiyasi:**

- Mashg‘ulotlarda simulyatsion dasturlar, mobil ilovalar va AI yordamida tahlil platformalaridan foydalanish o‘zlashtirish darajasini oshiradi.
- Har bir sportchi uchun maxsus videoportfoliolar yuritilishi foydalidir.

4. **Psixologik qo‘llab-quvvatlash:**

- Darslarga motivatsion suhbatlar, o‘zaro tahlil, yakka psixologik maslahatlar qo‘shish orqali talabalar ruhiy barqarorligini ta'minlash mumkin.
- O‘yin paytida stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazilishi kerak.

5. **O‘qituvchilar malakasini oshirish:**

- Trener va pedagoglar uchun muntazam ravishda metodik seminarlar, master-klasslar tashkil etish zarur.
- Innovatsion metodlarni o‘rgatuvchi onlayn kurslar orqali bilim almashinuvi kuchaytiriladi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy madaniyat yo‘nalishida tahsil olayotgan talaba qizlarga gandbol o‘yinini o‘rgatishda ilg‘or pedagogik texnologiyalarni qo‘llash yuqori samaradorlik beradi. Ayniqsa, mashg‘ulotlarga zamonaviy interaktiv uslublarni, videoanaliz va simulyatsiya asosidagi yondashuvlarni joriy etish orqali talabalarning texnik va taktik ko‘nikmalarini samarali shakllantirish mumkinligi isbotlandi.

Mashg‘ulotlarda individual yondashuvni yo‘lga qo‘yish har bir talabaga alohida e’tibor berishga, ularning jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda ishlashga imkon yaratdi. Buning natijasida o‘yinchilar texnika va taktikani chuqurroq o‘zlashtirib, amaliy mashg‘ulotlarda faol ishtirok eta boshladilar. Shuningdek, yangi metodik yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar talaba qizlarning darsga bo‘lgan qiziqishini kuchaytirib, o‘quv jarayonini yanada samarali va jonli shaklga olib chiqdi.

Gandbol o‘yinining texnikasi va taktikasi bo‘yicha chuqurlashtirilgan mashg‘ulotlar orqali talaba qizlarning sportga bo‘lgan ijobiy munosabati shakllandi, ularning jamoaviy ishlash, tezkor fikrlash, muvofiqlik va psixologik bardoshlilik darajasi sezilarli darajada oshdi. Tadqiqot natijalari, shuningdek, bu yo‘nalishda ixtisoslashgan o‘quv dasturlari va metodik qo‘llanmalarning ishlab chiqilishi zarurligini ko‘rsatdi.

Umuman olganda, talaba qizlarga gandbolni o‘rgatishda tizimli, ilmiy asoslangan va innovatsion yondashuvlardan foydalanish nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki ularning kasbiy shakllanishida ham muhim omil sifatida xizmat qiladi. Bu esa oliy ta’lim tizimida sport ta’limining sifatini oshirishga, sog‘lom va raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashga zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bernshteyn N.A. Fiziologiya dvijeniya i aktivnost cheloveka. – Moskva: Nauka, 1990.
2. Lyax V.V. Podgotovka yunix sportsmenov v gandybole. – Moskva: Fizkultura i sport, 2001.
3. Raxmatullayev Sh.A. Sport o‘yinlari metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2015.
4. Abdurahmonov A.K. Gandbol asoslari. – Toshkent: Oliy ta’lim, 2018.
5. IHF (International Handball Federation). Coaching Education Materials (Level 1–3). – Basel, 2020–2023.
6. FIFA & IHF. Digital Tools and Technologies in Team Sports. – 2021.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4947-son qarori. 2017-yil 19-sentabr.