



GANDBOLCHILARDA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI

Murodova Mashhura Yunusjonovna

Chust tumani sport maktabi, murabbiy

Annotatsiya: Mazkur maqolada gandbolchilarda chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishning samarali usullari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida maxsus koordinatsion mashqlar, tezkor harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar, reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar hamda yo'nalishni tez o'zgartirishga asoslangan mashqlar kompleksining sportchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlariga ta'siri o'rganildi. Pedagogik tajriba jarayonida eksperimental va nazorat guruhlarida ishtirokida maxsus mashg'ulot dasturi qo'llanildi hamda Illinois Agility Test, T-test va 505 Agility Test natijalari statistik tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari kompleks mashg'ulotlar qo'llanilganda gandbolchilarning harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyati sezilarli darajada yaxshilanishini ko'rsatdi. Tadqiqot yakunida murabbiylar uchun chaqqonlikni rivojlantirishga oid amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: gandbol, chaqqonlik, jismoniy sifat, koordinatsiya, reaksiya tezligi, tezkor harakat, mashg'ulot texnologiyasi, sport tayyorgarligi, Illinois Agility Test.

EFFECTIVE METHODS FOR IMPROVING AGILITY IN HANDBALL PLAYERS



Abstract: This article examines effective methods for improving agility in handball players from both theoretical and practical perspectives. The study investigated the effects of specialized coordination exercises, speed and reaction training, and change-of-direction drills on athletes' agility performance. A pedagogical experiment involving experimental and control groups was conducted using a specially designed training program. Agility performance was assessed using the Illinois Agility Test, T-test, and 505 Agility Test, and the obtained data were statistically analyzed. The findings demonstrated that the comprehensive application of agility-oriented training significantly improved coordination, reaction speed, and change-of-direction ability in handball players. Based on the obtained results, practical recommendations were developed for coaches to optimize agility training within the sports preparation process.

Keywords: handball, agility, physical fitness, coordination, reaction speed, change-of-direction speed, training methods, athletic performance, Illinois Agility Test.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ



Аннотация: В данной статье рассматриваются эффективные методы развития ловкости у гандболистов с теоретической и практической точек зрения. В ходе исследования изучалось влияние специальных координационных упражнений, тренировок, направленных на развитие быстроты реакции, скорости передвижения и способности быстро изменять направление движения, на показатели ловкости спортсменов. Педагогический эксперимент проводился с участием экспериментальной и контрольной групп по специально разработанной программе подготовки. Для оценки результатов использовались тесты Illinois Agility Test, T-test и 505 Agility Test с последующей статистической обработкой данных. Полученные результаты показали, что комплексное применение специальных упражнений способствует достоверному повышению уровня координации, быстроты реакции и способности быстро менять направление движения у гандболистов. По итогам исследования разработаны практические рекомендации для тренеров по совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: гандбол, ловкость, физические качества, координация, быстрота реакции, изменение направления движения, методы тренировки, спортивная подготовка, Illinois Agility Test.

KIRISH

Zamonaviy gandbol yuqori tezlik, tezkor qaror qabul qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish hamda o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga qisqa vaqt ichida moslasha olishni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin davomida sportchi raqib harakatini oldindan baholashi, yo'nalishni keskin o'zgartirishi, to'pni egallashi yoki uzatishi hamda himoyadan hujumga va aksincha tezkor o'tishi zarur. Mazkur harakatlarning samaradorligi, avvalo, sportchining chaqqonlik jismoniy sifatining rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Shu bois chaqqonlikni rivojlantirish gandbolchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.



Ilmiy adabiyotlarda chaqqonlik murakkab koordinatsion qobiliyat sifatida tavsiflanib, u tezkor harakatni bajarish, tana holatini boshqarish, muvozanatni saqlash, tashqi ta'sirlarga tezkor javob qaytarish va harakat yo'nalishini qisqa vaqt ichida o'zgartirish imkoniyatini ifodalaydi. Zamonaviy sport nazariyasida chaqqonlikni rivojlantirish uchun koordinatsion zinapoya mashqlari (agility ladder), konuslar bilan bajariladigan mashqlar, plyometrik mashqlar, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar hamda o'yin vaziyatiga yaqinlashtirilgan maxsus mashg'ulotlar samarali vositalar sifatida tavsiya etiladi. Bunday mashqlar nafaqat chaqqonlikni, balki tezkorlik, koordinatsiya va texnik-taktik harakatlar aniqligini ham rivojlantiradi.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlashda kompleks mashg'ulot texnologiyalaridan foydalanish tendensiyasi kuchaymoqda. Biroq amaliyotda ayrim murabbiylar chaqqonlikni rivojlantirish mashqlarini tizimli rejalashtirmasligi yoki yosh va tayyorgarlik darajasini yetarli hisobga olmasligi kuzatiladi. Natijada mashg'ulot samaradorligi pasayadi va sportchilarning musobaqa faoliyatida tezkor harakatlarni bajarish sifati yetarli darajada namoyon bo'lmaydi. Shu sababli chaqqonlikni rivojlantirishning ilmiy asoslangan va amaliy jihatdan samarali usullarini aniqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi [3,4,5,6].

Mazkur tadqiqotning maqsadi gandbolchilarda chaqqonlik jismoniy sifatini oshirishning samarali usullarini aniqlash hamda ularning mashg'ulot jarayonidagi samaradorligini pedagogik tajriba asosida baholashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot pedagogik tajriba usuliga asoslangan holda tashkil etildi. Unda 18–22 yoshdagi muntazam shug'ullanayotgan 30 nafar gandbolchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli orqali eksperimental ($n=15$) va nazorat ($n=15$) guruhlariga ajratildi. Har ikki guruh mashg'ulotlarni bir xil hajm va intensivlikda bajardi, biroq eksperimental guruh uchun chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi. Tadqiqot



sakkiz hafta davomida olib borildi va mashg'ulotlar haftasiga uch marotaba tashkil etildi.

Eksperimental dastur tarkibiga koordinatsion zinapoya mashqlari, konuslar orasida zig-zag yugurish, shuttle run, T-test elementlari, 505 Agility Drill, rangli va ovozli signallar asosidagi reaksiya mashqlari, to'p bilan yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlari hamda kichik maydondagi o'yin mashqlari kiritildi. Mashqlar yuklamasi sportchilarning funksional tayyorgarligi hisobga olingan holda bosqichma-bosqich oshirib borildi.

Chaqqonlik darajasini aniqlash uchun Illinois Agility Test, T-test va 505 Agility Test qo'llanildi. Shuningdek, tezkor harakatlarni bajarish sifati hamda reaksiya tezligi kuzatish kartalari orqali baholandi. Tadqiqot davomida olingan natijalar Microsoft Excel va IBM SPSS Statistics dasturlarida qayta ishlanib, o'rtacha arifmetik qiymat ($M \pm SD$), Student t-testi hamda statistik ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$) yordamida tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlar asosida eksperimental va nazorat guruhlarining natijalari o'zaro taqqoslanib, qo'llanilgan mashg'ulot usullarining samaradorligi ilmiy jihatdan baholandi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba yakunida eksperimental va nazorat guruhleri ko'rsatkichlari o'zaro taqqoslandi. Dastlabki test natijalarida har ikki guruh o'rtasida chaqqonlik darajasi bo'yicha statistik jihatdan ishonchli farq kuzatilmadi ($p > 0,05$). Bu esa tajriba boshlanishida ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lganligini ko'rsatadi. Sakkiz haftalik maxsus mashg'ulotlardan so'ng eksperimental guruhda Illinois Agility Test, T-test va 505 Agility Test natijalari sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, yo'nalishni tez o'zgartirish, harakat koordinatsiyasi va reaksiya tezligida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada o'sish qayd etilgan bo'lsa-da, uning ko'rsatkichlari eksperimental guruh natijalariga nisbatan past bo'ldi.



Statistik tahlillar eksperimental guruhdagi o'zgarishlarning ishonchli ekanligini tasdiqladi ($p < 0,05$). Bu natijalar chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarni mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritish sportchilarning funksional va koordinatsion imkoniyatlarini samarali rivojlantirishini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari T. O. Bomp, N. G. Ozolin, V. N. Platonov hamda Sheppard va Young tomonidan ilgari surilgan ilmiy qarashlar bilan uyg'unlik kasb etadi. Ularning tadqiqotlarida ham chaqqonlikni rivojlantirishda koordinatsion mashqlar, reaksiya mashqlari va yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlarining yuqori samaradorligi qayd etilgan.

Mazkur tadqiqotning amaliy ahamiyati shundaki, ishlab chiqilgan mashg'ulot usullari murabbiylarga sportchilarning chaqqonlik sifatini qisqa muddat ichida samarali rivojlantirish imkonini beradi. Mashqlarni yosh, sport malakasi va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda bosqichma-bosqich rejalashtirish sportchilarning musobaqa faoliyatidagi harakat aniqligi, tezkor qaror qabul qilishi va texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi [4,5,6,7].

XULOSA

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari gandbolchilarda chaqqonlik jismoniy sifatini rivojlantirishda maxsus kompleks mashqlarni qo'llash yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Koordinatsion zinapoya mashqlari, konuslar bilan bajariladigan mashqlar, reaksiya tezligini rivojlantiruvchi topshiriqlar hamda yo'nalishni tez o'zgartirishga asoslangan mashqlar sportchilarning chaqqonlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Statistik tahlillar eksperimental guruhda qayd etilgan o'zgarishlarning ishonchliligini tasdiqladi ($p < 0,05$).

Tadqiqot natijalari asosida chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni yillik tayyorgarlik rejasiga tizimli ravishda kiritish, mashqlar yuklamasini sportchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda individuallashtirish hamda muntazam pedagogik nazoratni yo'lga qo'yish



tavsiya etiladi. Shuningdek, zamonaviy testlar yordamida sportchilarning chaqqonlik darajasini muntazam baholab borish mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlarda chaqqonlikni rivojlantirishning raqamli texnologiyalar, interaktiv trening vositalari va sun'iy intellekt elementlariga asoslangan mashg'ulot usullari bilan uyg'unlashtirilgan yangi modellarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTERLARNI SARALAB OLISHNING O'ZIGA HOS JIHATLARI. Экономика и социум, (2-1 (117)), 126-129.
2. Азизов, С. В. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ. Экономика и социум, (6-2 (121)), 831-836.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
4. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2, 29-33.
5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
6. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS



THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.

7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.

9. Satiyev, S., & Azizov, S. V. (2020). BEGINNINGS OF THE RELATIONSHIP OF TEMPERAMENT TYPES TO EMOTIONAL STRESS AND THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF FOOTBALL PLAYERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(6), 378-385.

10. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.

11. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAkatLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.

12. 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.

13. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O



‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA
TA’SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND
TEACHING, 1(9), 166-170.