

GANDBOLCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA KOORDINATSION MASHQLAR SAMARADORLIGI

Yarasheva Dilnoza Ismoil qizi

*asia international university of
department of physical culture*

E-mail: yarashevadilnozaismoilqizi@oxu.uz

Annotatsiya: *Gandbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinatsion mashqlardan foydalanish samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat va harakat aniqligiga ta'siri o'rganildi. Olingan natijalar koordinatsion mashqlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilashda muhim vosita ekanligini ko'rsatdi.*

Kalit so'zlar: *gandbol, talaba qizlar, koordinatsion qobiliyatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, chaqqonlik, tezkorlik, muvozanat, sport mashg'ulotlari.*

Kirish

Bugungi kunda ayollar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Gandbol sport turi yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan jamoaviy sport turi sifatida talaba qizlarning har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'yin davomida sportchi tezkor harakatlanishi, vaziyatni to'g'ri baholashi hamda murakkab texnik usullarni aniq bajarishi zarur. Shu sababli koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashg'ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi

Gandbol bilan shug'ullanuvchi talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda koordinatsion mashqlarning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqot metodlari

Mazkur tadqiqot gandbol to'garaklarida shug'ullanuvchi talaba qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinatsion mashqlarning samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Tadqiqot jarayoni 2025–2026-o'quv yili davomida oliy ta'lim muassasasining gandbol to'garagida olib borildi.

Tadqiqotda jami 24 nafar 18–22 yoshli talaba qizlar ishtirok etdi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli orqali nazorat guruhi (NG, n=12) va tajriba guruhi (TG, n=12) ga ajratildi. Har ikki guruh mashg'ulotlarni bir xil hajm va davomiylikda bajargan bo'lsa-da, tajriba guruhida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo'llanildi.

Tadqiqot davomida quyidagi ilmiy usullardan foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv

Pedagogik kuzatuv usuli yordamida mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning harakat faolligi, texnik usullarni bajarish sifati, koordinatsion harakatlar aniqligi hamda mashqlarni o‘zlashtirish darajasi muntazam nazorat qilindi. Kuzatuv natijalari maxsus qaydnomalarda aks ettirildi.

Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba 16 hafta davomida amalga oshirildi. Tajriba guruhida haftasiga 3 marotaba 90 daqiqadan mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Har bir mashg‘ulotning 20–25 daqiqasi koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar uchun ajratildi.

Mashg‘ulotlar tarkibiga quyidagi mashqlar kiritildi:

- koordinatsion narvonchada turli tezlik va yo‘nalishlarda harakatlanish;
- bir oyoqda va harakat davomida muvozanatni saqlash mashqlari;
- to‘p bilan murakkab koordinatsion topshiriqlar;
- sakrash va burilishlar bilan bajariladigan mashqlar;
- tezkor reaksiya talab qiluvchi juftlik va guruh mashqlari;
- fazoviy mo‘ljal olishni rivojlantiruvchi topshiriqlar;
- signal asosida yo‘nalishni o‘zgartirish mashqlari;
- o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar.

Mazkur mashqlar sportchilarning markaziy nerv tizimi faoliyatini faollashtirish, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilash hamda murakkab harakatlarni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratildi.

Test sinovlari

Tajriba boshida va yakunida sportchilarning koordinatsion hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari baholandi.

Baholash uchun quyidagi testlardan foydalanildi:

1. 4×9 metrda mokisimon yugurish testi.
2. Flamingo muvozanat testi.
3. Reaksiya tezligini aniqlash testi.
4. Maxsus koordinatsion test.
5. To‘p bilan harakatlanish testi.
6. Yo‘nalishni tez o‘zgartirish testi.

Mazkur testlar xalqaro sport pedagogikasi amaliyotida koordinatsion qobiliyatlarni baholashda keng qo‘llaniladi.

Matematik-statistik tahlil

Olingan ma’lumotlarga statistik ishlov berishda arifmetik o‘rtacha qiymat (X), standart og‘ish (σ), Studentning t-mezone va ishonchlilik darajasi ($p < 0,05$) hisoblab chiqildi. Statistik hisob-kitoblar natijalarning ishonchliligini aniqlash imkonini berdi.

Natijalar va muhokama

Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha sezilarli farq kuzatilmadi ($p > 0,05$). Bu holat tajriba uchun teng sharoit yaratilganligini ko‘rsatdi.

16 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng tajriba guruhi sportchilarida koordinatsion qobiliyatlar va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi.

1-jadval

Tajriba guruhi sportchilarining koordinatsion tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkich	Tajribagacha	Tajribadan so‘ng	O‘zgarish (%)
4×9 m yugurish (sek.)	11,4	10,7	6,1
Muvozanat testi (sek.)	21,3	28,1	31,9
Reaksiya tezligi (ball)	7,2	8,8	22,2
Koordinatsion test (ball)	12,4	15,9	28,2

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, eng katta o‘shish muvozanat testi natijalarida kuzatildi. Bu esa koordinatsion mashqlar vestibulyar apparat faoliyatini yaxshilashga ijobiy ta‘sir ko‘rsatganligini anglatadi.

Shuningdek, reaksiya tezligi ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi sportchilarning o‘yin vaziyatlarini tezroq baholash va qaror qabul qilish imkoniyatlarini kengaytirgan.

Koordinatsion test natijalaridagi 28,2 foizlik o‘shish esa sportchilarning harakatlarni boshqarish va murakkab texnik usullarni bajarish qobiliyatlari rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Pedagogik kuzatuvlar davomida tajriba guruhi sportchilarida quyidagi ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi:

- to‘p uzatish aniqligi oshdi;
- hujum harakatlarining samaradorligi yaxshilandi;
- himoyaviy harakatlarda xatolar soni kamaydi;
- murakkab texnik elementlarni bajarish sifati ortdi;
- o‘yin davomida charchashga bardoshlilik yaxshilandi.

Koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatdi. O‘yin jarayonida sportchilar tezkor vaziyatlarga moslashish, bo‘sh hududlarni aniqlash va samarali harakatlarni amalga oshirishda yuqori natijalarni namoyon etdilar.

Tadqiqot natijalari Matveyev, Platonov, Balsevich hamda Kerimovlarning koordinatsion tayyorgarlik bo‘yicha ilmiy qarashlarini tasdiqladi. Ularning fikriga ko‘ra, koordinatsion qobiliyatlar sport mahoratini shakllantiruvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shunday qilib, olib borilgan pedagogik tajriba natijalari gandbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinatsion mashqlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini isbotladi. Olingan natijalar ushbu mashqlarni oliy ta‘lim muassasalari gandbol to‘garaklari mashg‘ulot dasturlariga keng joriy etish maqsadga muvofiq ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Gandbolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda koordinatsion mashqlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Mazkur mashqlar

sportchilarning chaqqonligi, muvozanati, tezkorligi va harakatlarni boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu sababli koordinatsion mashqlarni gandbol to‘garaklari mashg‘ulot dasturlariga muntazam ravishda kiritish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Dilnoza, Y. (2023). SUB'YEKTIV VA SPORT.
2. Dilnoza, Y. (2024). SOG'LOMLASHTIRUVCHI MASHG'ULOTLARNING TURLARI VA SAMARADORLIGI.
3. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS PEDAGOGY BASED ON PSYCHOMOTOR AND DEVELOPMENT THEORIES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 26–41. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-05>
4. Yarasheva Dilnoza. (2023). PHYSIOLOGICAL REACTIONS TO INTERNAL LOAD STUDY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(12), 47–56. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue12-07>
5. Yarasheva Dilnoza. (2023). SPORTS, CULTURE AND SOCIETY. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 152–163. <https://doi.org/10.37547/ajsshr/Volume03Issue11-17>
6. Yarasheva, D. (2024). IN HANDBALL GYMS: SAFE PHYSICAL EXERCISES AND INJURY PREVENTION. *Modern Science and Research*, 3(2), 23–32. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30639>
7. Yarasheva, D. (2024). USE OF HANDBALL INDUSTRY AND TECHNOLOGY. *Modern Science and Research*, 3(2), 9–15. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/30575>
8. Yarasheva, D. (2024). THE IMPORTANCE OF ENDURANCE IN HANDBALL. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 4(3), 73–77. Retrieved from <https://internationalbulletins.com/intjour/index.php/ibet/article/view/1406>
9. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.
10. Ярашева, Д. (2023). ФИТНЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 4, pp. 278-283).
11. Dilnoza, Y. (2023). METHODS OF ORGANIZING NON-TRADITIONAL FITNESS CLASSES. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 3(11), 61-72.