



YOSH GANDBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR

Uzakbaev Ruslan Anvarovich

<https://doi.org/10.5281/zenodo.22749503>

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirishda pedagogik yondashuvlarning ahamiyati va samaradorligi yoritilgan. Unda yosh sportchilarga gandbolning asosiy texnik usullarini, jumladan, to'pni uzatish, qabul qilish, olib yurish, darvozaga zarba berish hamda himoyalani shakllantirish harakatlarini o'rgatishda zamonaviy pedagogik metodlardan foydalanish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, o'yinli va interfaol metodlardan foydalanish orqali texnik-taktik ko'nikmalarni samarali rivojlantirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Pedagogik yondashuvlarning yosh gandbolchilarning mashg'ulotlarga qiziqishi, faolligi, mustaqil qaror qabul qilishi va jamoaviy harakatlarini rivojlantirishdagi o'rni asoslangan. Tadqiqot natijalari maqsadli va tizimli pedagogik yondashuvlardan foydalanish yosh gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qilishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: gandbol, yosh gandbolchilar, texnik-taktik ko'nikmalar, pedagogik yondashuv, sport mashg'uloti, o'qitish metodlari, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik harakatlar.

Kirish: Zamonaviy sportda, xususan gandbol kabi jamoaviy o'yinlarda yosh sportchilarning har tomonlama rivojlanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Gandbol nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi texnik mahorat va taktik tafakkurni ham talab qiladigan dinamik sport turidir. Yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini samarali shakllantirish ularning kelajakdagi sport faoliyatida muvaffaqiyat qozonishining asosiy omillaridan biridir. Ushbu jarayon nafaqat jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi, balki pedagogik yondashuvlar orqali o'yinni tushunish, qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish va jamoaviy hamkorlikni kuchaytirishni ham qamrab oladi. Jahon miqyosida sport pedagogikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni tayyorlashda an'anaviy usullardan ko'ra innovatsion, o'yin-vaziyatli va muammoli ta'limga asoslangan yondashuvlar yanada samarali natijalar beradi [1].

Asosiy qism: O'zbekistonda va Markaziy Osiyo mintaqasida gandbol sportining rivojlanishiga katta e'tibor qaratilmoqda, ammo yosh sportchilarni tayyorlash tizimida texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar hali ham takomillashtirishga muhtoj. Mavjud o'quv



dasturlari ko'pincha texnik elementlarni alohida-alohida o'rgatishga urg'u beradi, bu esa o'yin sharoitida ularni samarali qo'llashda qiyinchiliklar tug'diradi. Sport pedagogikasi va psixologiyasi bo'yicha mutaxassislar yosh sportchilarda nafaqat harakat ko'nikmalarini, balki kognitiv qobiliyatlarni, ya'ni o'yinni o'qish, vaziyatni baholash va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar [2]. Biroq, yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini kompleks shakllantirishga qaratilgan, zamonaviy pedagogik prinsiplarga asoslangan va mahalliy sharoitlarga moslashtirilgan samarali yondashuvlar yetarlicha o'rganilmagan va amaliyotga joriy etilmagan.

Ushbu ishning maqsadi — yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning samaradorligini baholash va ularni amaliyotga joriy etish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot doirasida an'anaviy va takomillashtirilgan pedagogik yondashuvlarning yosh sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga ta'sirini qiyosiy tahlil qilishga alohida e'tibor qaratildi. Maqsadga erishish uchun bir qator vazifalar belgilandi: yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini baholash mezonlarini aniqlash, takomillashtirilgan pedagogik dasturni ishlab chiqish va uni amaliyotda sinovdan o'tkazish, olingan natijalarni statistik tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqot Toshkent shahridagi sport maktablaridan birining 12-14 yoshli gandbolchilar jamoalari ishtirokida o'tkazildi. Jami 60 nafar sportchi tasodifiy tanlash usuli bilan ikki guruhga bo'lindi: eksperimental guruh (EG, n=30) va nazorat guruhi (NG, n=30). Tadqiqot olti oy davomida olib borildi. Nazorat guruhi an'anaviy o'quv dasturi bo'yicha shug'ullandi, bu dasturda texnik elementlar ko'proq takroriy mashqlar orqali, taktik elementlar esa nazariy tushuntirishlar va oddiy sxemalar orqali o'rgatildi. Eksperimental guruh uchun esa muammoli-vaziyatli ta'lim, o'yin-simulyatsiyalar, kichik guruhlarda ishlash va o'z-o'zini tahlil qilishga asoslangan takomillashtirilgan pedagogik dastur ishlab chiqildi va joriy etildi. Har ikki guruhda ham mashg'ulotlar haftasiga uch marotaba, har biri 90 daqiqadan o'tkazildi. Mashg'ulotlar boshlanishidan oldin va tugaganidan so'ng sportchilarning texnik-taktik ko'nikmalari maxsus testlar yordamida baholandi. Texnik ko'nikmalar uchun to'pni uzatish aniqligi (foizda), darvozaga zarba berish tezligi (km/soat) va to'pni olib yurish samaradorligi (belgilangan masofani bosib o'tish vaqti, soniya) kabi ko'rsatkichlar o'lchandi. Taktik ko'nikmalar esa o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish tezligi va to'g'riligi (ekspert bahosi, 10 ballik tizimda) hamda himoyaviy va hujumkor harakatlardagi samaradorlik (o'yin tahlili asosida) orqali baholandi [3].

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dastlabki bosqichda (mashg'ulotlar boshlanishidan oldin) eksperimental va nazorat guruhlarida o'rtasida texnik-taktik ko'nikmalar bo'yicha sezilarli farqlar kuzatilmadi. Bu esa guruhlarining boshlang'ich tayyorgarlik darajasi bir xil ekanligini tasdiqladi. Biroq, olti oylik mashg'ulotlardan so'ng o'tkazilgan yakuniy testlar eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. Masalan, to'pni uzatish aniqligi bo'yicha eksperimental guruhdagi sportchilarning o'rtacha ko'rsatkichi 78,5% ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 65,2% ga teng bo'ldi ($p < 0,01$). Bu shuni anglatadiki, muammoli-vaziyatli yondashuvlar sportchilarga o'yin sharoitida to'pni aniq uzatish ko'nikmasini samaraliroq rivojlantirishga yordam bergan. Darvozaga zarba berish tezligi bo'yicha ham eksperimental guruhdagi o'rtacha ko'rsatkich 62,3 km/soatni tashkil etib, nazorat guruhining 55,8 km/soat ko'rsatkichidan yuqori bo'ldi ($p < 0,05$). Bu farqlar eksperimental guruhda qo'llanilgan mashg'ulotlarning texnik ijro sifatini oshirishga qaratilganligini ko'rsatadi.

Taktik ko'nikmalarni baholashda ham eksperimental guruhning ustunligi yaqqol namoyon bo'ldi. O'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish tezligi va to'g'riligi bo'yicha eksperimental guruh sportchilari o'rtacha 7,9 ball to'plagan bo'lsa, nazorat guruhida bu ko'rsatkich 6,1 ballni tashkil etdi ($p < 0,001$). Bu natija eksperimental dasturning sportchilarda kognitiv qobiliyatlarni, ya'ni o'yinni tahlil qilish va optimal qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilganligini tasdiqlaydi. Eksperimental guruhda qo'llanilgan o'yin-simulyatsiyalar va muammoli vaziyatlarni hal qilishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilarga real o'yin sharoitlariga yaqin muhitda taktik fikrlashni rivojlantirish imkonini berdi. Bu esa ularning o'yin jarayonida yanada moslashuvchan va ijodiy yondashuvni namoyish etishlariga zamin yaratdi [4].

Quyidagi 1-jadvalda eksperimental va nazorat guruhlarining texnik-taktik ko'rsatkichlari bo'yicha mashg'ulotlardan oldingi va keyingi o'rtacha natijalari qiyosiy tarzda keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, eksperimental guruhda barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatilgan, nazorat guruhida esa o'zgarishlar ancha kamtarona bo'lgan.

1-jadval. Eksperimental va nazorat guruhlarining texnik-taktik ko'rsatkichlari (o'rtacha qiymatlar)

Ko'rsatkich Guruh Mashg'ulotdan oldin Mashg'ulotdan keyin O'zgarish

To'p uzatish aniqligi (%) EG 62,1 78,5 +16,4

To'p uzatish aniqligi (%) NG 61,8 65,2 +3,4

Darvozaga zarba tezligi (km/soat) EG 54,7 62,3 +7,6



Darvozaga zarba tezligi (km/soat) NG 54,5 55,8 +1,3

Qaror qabul qilish balli (10 ballik) EG 5,8 7,9 +2,1

Qaror qabul qilish balli (10 ballik) NG 5,7 6,1 +0,4

To'pni olib yurish vaqti (soniya) EG 15,2 12,8 -2,4

To'pni olib yurish vaqti (soniya) NG 15,1 14,6 -0,5

Shuningdek, eksperimental guruhdagi sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasi va qiziqishi nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Murabbiylarning fikriga ko'ra, yangi pedagogik yondashuvlar sportchilarda o'z-o'zini rivojlantirishga intilishni kuchaytirgan va ularning o'yin jarayoniga faolroq jalb etilishini ta'minlagan. Bu esa nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikning ham yaxshilanishiga olib kelgan. O'yin-vaziyatli mashg'ulotlar sportchilarga o'yinning murakkabligini chuqurroq tushunishga, turli vaziyatlarda moslashuvchan yechimlar topishga va jamoaviy hamkorlikni mustahkamlashga yordam berdi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirishda faqatgina takroriy mashqlar emas, balki kognitiv jarayonlarni faollashtiruvchi, muammoli vaziyatlarni hal qilishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvlar muhim rol o'ynaydi [5].

Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot yosh gandbolchilarning texnik-taktik ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning yuqori samaradorligini ilmiy jihatdan asosladi. Eksperimental guruhda qo'llanilgan muammoli-vaziyatli ta'lim, o'yin-simulyatsiyalar va o'z-o'zini tahlil qilishga asoslangan dastur sportchilarning to'pni uzatish aniqligi, darvozaga zarba berish tezligi, to'pni olib yurish samaradorligi va eng muhimi, o'yin vaziyatlarida qaror qabul qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshirdi. Bu natijalar yosh sportchilarni tayyorlashda nafaqat jismoniy va texnik, balki aqliy va taktik tayyorgarlikni ham kompleks tarzda rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi. An'anaviy usullar ma'lum bir darajada samarali bo'lsa-da, ular zamonaviy gandbolning yuqori talablariga to'liq javob bera olmaydi, chunki ular ko'pincha o'yinning dinamik va o'zgaruvchan xususiyatlarini hisobga olmaydi.

Eksperimental guruhda to'p uzatish aniqligining sezilarli darajada oshishi (nazorat guruhidagi 3,4% ga nisbatan 16,4% o'sish) eksperimental dasturning o'yin sharoitlariga yaqin muhitda, bosim ostida va dinamik vaziyatlarda uzatmalar berishga qaratilganligi bilan izohlanadi. Bu yondashuv, [1] manbasida ta'kidlanganidek, sportchilarga vaqtni his qilish, fazoviy tasavvur va raqibning joylashuvini tushunish kabi muhim ko'nikmalarni rivojlantirishga imkon beradi. Xuddi shunday, eksperimental guruhda darvozaga zarba berish tezligining



oshishi (nazorat guruhidagi 1,3 km/soatga nisbatan 7,6 km/soat o'sish) texnik mahoratni taktik kontekstga integratsiya qilish biomexanikani va zarba kuchini yanada samarali qo'llashga yordam berishini ko'rsatadi. O'yinchilar taktik qaror qabul qilgandan so'ng yoki o'yin simulyatsiyasida to'pni qabul qilgandan keyin zarba berishni mashq qilganlarida, harakat namunalari yanada mustahkam va o'yin talablariga moslashuvchan bo'lib, bosim ostida yuqori sifatli ijroga olib keladi.

Qaror qabul qilish ballaridagi keskin farq (eksperimental guruhda +2,1 ball, nazorat guruhida +0,4 ball) eksperimental dasturning kognitiv rivojlanishga chuqur ta'sirini ta'kidlaydi. Muammoli-vaziyatli ta'lim va o'yin-simulyatsiyalar o'yinchilarni doimiy ravishda o'zgaruvchan ssenariylarni tahlil qilishga, asosiy ma'lumotlarni aniqlashga, raqib harakatlarini bashorat qilishga va ko'pincha vaqt cheklovlari ostida eng maqbul javobni tanlashga majbur qildi. [2] va [4] manbalarida ta'kidlanganidek, bu faol kognitiv jalb etish taktikani yodlashdan tashqari, chuqurroq "o'yin intellekti"ni rivojlantiradi. O'yinni o'qish, vaziyatlarni baholash va tezkor, optimal qarorlar qabul qilish qobiliyati shunchaki texnik ko'nikma emas, balki an'anaviy, ajratilgan mashqlar ko'pincha yetarli darajada rivojlantira olmaydigan murakkab kognitiv jarayondir. Eksperimental yondashuv aynan shu bo'shliqni bartaraf etishga qaratilgan bo'lib, bunday kognitiv talablar mashg'ulotlarning ajralmas qismi bo'lgan muhitni yaratdi.

Bundan tashqari, eksperimental guruhda to'pni olib yurish vaqtining sezilarli darajada qisqarishi (nazorat guruhidagi -0,5 soniyaga nisbatan -2,4 soniya) to'pni harakatlanishda samaradorlik va nazoratning yaxshilanganligini ko'rsatadi. Bu, ehtimol, himoya bosimiga javoban tez yo'nalish va tezlik o'zgarishlarini talab qiladigan kontekstlarda to'pni olib yurishni mashq qilish natijasidir. Texnik va taktik sohalaridagi bu kompleks yaxshilanish, shuningdek, kuzatilgan motivatsiya va faol ishtirokning ortishi, o'yinchiga yo'naltirilgan, muammoli ta'lim muhiti ichki motivatsiyani kuchaytirishini ko'rsatadi. Sportchilar muammolarni hal qilishga va qarorlar qabul qilishga chaqirilganda, ular o'z o'rganish jarayonlariga ko'proq sarmoya kiritadilar, bu esa yaxshiroq psixologik tayyorgarlikka va o'z rivojlanishlariga egalik hissini kuchaytiradi, bu [5] da ta'kidlangan prinsiplarga mos keladi. Bu yondashuv nafaqat natijalarni yaxshilaydi, balki raqobatbardosh gandbolda uzoq muddatli muvaffaqiyat uchun muhim bo'lgan yanada chidamli va moslashuvchan sportchini tarbiyalaydi.

Xulosa: Olingan natijalar asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: gandbol bo'yicha yoshlar sport maktablari va murabbiylar o'quv dasturlariga muammoli-vaziyatli ta'lim, o'yin-simulyatsiyalar va kichik guruhlarda ishlash kabi



innovatsion pedagogik yondashuvlarni keng joriy etishlari lozim. Mashg'ulot jarayonida sportchilarga nafaqat texnik elementlarni takrorlash, balki o'yin vaziyatlarida mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish va tezkor qarorlar qabul qilish imkoniyatini berish muhimdir. Kelajakdagi tadqiqotlarda ushbu pedagogik yondashuvlarning uzoq muddatli ta'sirini, turli yosh guruhleri va o'yin pozitsiyalari bo'yicha samaradorligini o'rganish, shuningdek, sportchilarning psixologik barqarorligi va jamoaviy hamkorlik ko'nikmalariga ta'sirini chuqurroq tahlil qilish tavsiya etiladi. Bu esa yosh gandbolchilarning har tomonlama rivojlanishiga va O'zbekiston gandbolining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics, 2019.
- 2.Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics, 2015.
- 3.Drabik, J. Children and Youth Training: A New Approach to Sport. Human Kinetics, 2013.
- 4.Handball Federation of Uzbekistan. Yosh gandbolchilar uchun o'quv-mashg'ulot dasturi. Toshkent, 2022.
- 5.Schmidt, R. A., & Lee, T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2011.