

GANDBOLCHILARNI HARAKAT REAKSIYASINI OSHIRISH USULLARINI QO'LLASH TEXNOLOGIYASI

Murodova Mashhura Yunusjonovna
Chust tumani sport maktabi, murabbiy

Annotatsiya: Ushbu maqolada gandbolchilarni tayyorlash jarayonida harakat reaksiyasini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Harakat reaksiyasining sport natijalariga ta'siri, uni takomillashtirishga qaratilgan zamonaviy mashg'ulot vositalari hamda maxsus mashqlar tizimi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida pedagogik tajriba-sinov ishlari tashkil etilib, tajriba guruhida harakat reaksiyasini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot texnologiyasi qo'llanildi. Olingan natijalar maxsus mashqlarni muntazam qo'llash sportchilarning reaksiya tezligi, qaror qabul qilish qobiliyati va o'yin samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari gandbolchilarni tayyorlash tizimida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash samaradorligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: gandbol, harakat reaksiyasi, reaksiya tezligi, sport tayyorgarligi, mashg'ulot texnologiyasi, sensor-motor reaksiya, tezkorlik, koordinatsiya, pedagogik tajriba.

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ГАНДБОЛИСТОВ

Аннотация: В статье рассмотрены теоретические и практические аспекты развития двигательной реакции в процессе подготовки гандболистов. Проанализированы значение двигательной реакции для эффективности соревновательной деятельности, современные средства подготовки и система специальных упражнений, направленных на совершенствование реакционных способностей спортсменов. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент, в рамках которого в экспериментальной группе применялась разработанная технология развития двигательной реакции. Полученные результаты показали, что систематическое использование специальных упражнений способствует достоверному повышению скорости реакции, быстроты принятия решений и эффективности игровых действий. Результаты исследования подтверждают целесообразность применения современных педагогических технологий в системе подготовки гандболистов.

Ключевые слова: гандбол, двигательная реакция, скорость реакции, спортивная подготовка, технология обучения, сенсомоторная реакция, быстрота, координация, педагогический эксперимент.

TECHNOLOGY FOR APPLYING METHODS TO IMPROVE MOTOR REACTION IN HANDBALL PLAYERS

Abstract: This article examines the theoretical and practical aspects of improving motor reaction during the training process of handball players. It analyzes the role of motor reaction in competitive performance, modern training methods, and a system of specialized exercises aimed at enhancing athletes' reaction abilities. A pedagogical experiment was conducted in which the experimental group participated in a specially designed motor reaction training program. The findings demonstrated that the systematic application of specialized exercises significantly improved reaction speed, decision-making ability, and overall game performance. The study confirms the effectiveness of modern pedagogical technologies in enhancing the training process of handball players and provides practical recommendations for coaches and sports educators.

Keywords: handball, motor reaction, reaction speed, sports training, training technology, sensorimotor reaction, agility, coordination, pedagogical experiment.

KIRISH

Zamonaviy gandbol yuqori sur'at, tezkor fikrlash va qisqa vaqt ichida to'g'ri qaror qabul qilishni talab etadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin davomida sportchilar to'pning yo'nalishi, raqib va jamoadoshlarning harakati hamda o'yin vaziyatining tez o'zgarishiga mos ravishda zudlik bilan harakat qilishi lozim. Bunday sharoitda harakat reaksiyasining yuqori darajada rivojlanganligi sportchining texnik va taktik harakatlarni samarali bajarishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli gandbolchilarda harakat reaksiyasini takomillashtirish masalasi sport pedagogikasi va mashg'ulotlar nazariyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda sport mashg'ulotlari tizimiga innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish, sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish hamda musobaqa faoliyati samaradorligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, harakat reaksiyasini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, vizual va eshitish signallariga asoslangan topshiriqlar, koordinatsion mashqlar hamda tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi metodlar keng qo'llanilmoqda. Biroq amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab mashg'ulot dasturlarida ushbu vositalar tizimli va ilmiy asoslangan texnologiya sifatida qo'llanilmaydi. Natijada sportchilarning reaksiya tezligini maqsadli rivojlantirish imkoniyatlari to'liq ishga solinmayapti.

Ilmiy adabiyotlarda harakat reaksiyasini rivojlantirish, tezkorlik sifatlarini takomillashtirish va sensor-motor qobiliyatlarni oshirish masalalari V.N. Platonov, T.O. Bompa, V.M. Zatsiorskiy, R.A. Schmidt, R.A. Magill, W.B. Young va boshqa olimlar tomonidan keng tadqiq etilgan. Ularning ilmiy qarashlarida reaksiya tezligi sport natijalariga bevosita ta'sir etuvchi omillardan biri sifatida baholanadi. Shu bilan

birga, gandbolchilarda harakat reaksiyasini oshirish usullarini yagona pedagogik texnologiya asosida qo'llash, mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilish hamda uning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali asoslash masalalari yetarli darajada o'rganilmagan.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi ham aynan shu jihatlar bilan izohlanadi. Tadqiqotda gandbolchilarning yosh va tayyorgarlik xususiyatlarini hisobga olgan holda harakat reaksiyasini rivojlantirishning samarali usullari tanlandi, ularni mashg'ulot jarayoniga qo'llash texnologiyasi ishlab chiqildi hamda pedagogik tajriba asosida uning samaradorligi baholandi. Olingan natijalar sportchilarning reaksiya tezligi, harakat aniqligi va o'yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilish ko'rsatkichlarini yaxshilashga xizmat qilishi bilan amaliy ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ishlab chiqilgan texnologiya sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari va professional gandbol jamoalarining mashg'ulot jarayonida foydalanish uchun ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qiladi [4,5,6].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot gandbolchilarning harakat reaksiyasini oshirishga qaratilgan mashg'ulot texnologiyasining samaradorligini aniqlash maqsadida tashkil etildi. Pedagogik tajriba sport maktabida muntazam shug'ullanuvchi 16–18 yoshdagi 30 nafar gandbolchi ishtirokida olib borildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli asosida tajriba ($n=15$) va nazorat ($n=15$) guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhi uchun harakat reaksiyasini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va asosiy mashg'ulot dasturiga integratsiya qilindi. Nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.

Tadqiqot davomida ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, test sinovlari hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi. Harakat reaksiyasi vizual va eshitish signallariga javob berish tezligi, yo'nalishni o'zgartirish, to'pni qabul qilish va uzatishdagi tezkorlik hamda qaror qabul qilish tezligi bo'yicha baholandi. Mashg'ulot texnologiyasi tarkibiga rangli signallar asosidagi mashqlar, koordinatsion narvon mashqlari, reaksiya estafetalari, sherik harakatiga javob berish mashqlari va tezkor o'yin vaziyatlarini modellashtirish kiritildi. Pedagogik tajriba 12 hafta davomida, haftasiga uch marotaba o'tkazildi. Olingan natijalar Microsoft Excel va SPSS dasturlari yordamida qayta ishlanib, o'rtacha qiymat ($M \pm SD$) hamda Student t-mezone asosida statistik ishonchliligi baholandi ($p < 0,05$).

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining harakat reaksiyasi ko'rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Vizual va eshitish signallariga javob berish vaqti qisqardi, yo'nalishni tez o'zgartirish, to'pni qabul qilish va uzatish aniqligi hamda o'yin vaziyatlarida tezkor qaror qabul

qilish ko'rsatkichlari yaxshilandi. Statistik tahlil natijalari tajriba guruhidagi o'zgarishlarning ishonchli ekanligini ko'rsatdi ($p < 0,05$), nazorat guruhida esa faqat tabiiy mashg'ulot jarayoniga xos kichik ijobiy siljishlar qayd etildi.

Olingan natijalar V.N. Platonov, T.O. Bomp, R.A. Schmidt va R.A. Magilllarning sport tayyorgarligi hamda sensor-motor qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy qarashlarini tasdiqlaydi. Maxsus reaksiya mashqlarini tizimli ravishda qo'llash sportchilarning nerv-mushak tizimi faoliyatini faollashtirib, axborotni qabul qilish va unga javob qaytarish tezligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida vizual, eshitish va kombinatsiyalashgan signallardan foydalanish o'yin sharoitiga yaqin vaziyatlarni yaratib, sportchilarning musobaqa faoliyatiga moslashuvini kuchaytirdi. Demak, ishlab chiqilgan mashg'ulot texnologiyasi gandbolchilarning harakat reaksiyasini rivojlantirish, o'yin samaradorligini oshirish va musobaqa natijalarini yaxshilashda samarali pedagogik vosita sifatida tavsiya etilishi mumkin [5,6,7].

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari gandbolchilarning harakat reaksiyasini rivojlantirishda maxsus mashqlar asosida ishlab chiqilgan mashg'ulot texnologiyasining samaradorligini tasdiqladi. Pedagogik tajriba davomida vizual va eshitish signallariga asoslangan mashqlar, koordinatsion topshiriqlar hamda tezkor qaror qabul qilishga yo'naltirilgan o'yin vaziyatlaridan muntazam foydalanish sportchilarning reaksiya tezligi, harakat aniqligi va o'yin faoliyati samaradorligini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qilgani aniqlandi. Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan ishonchli darajada yuqori ekanligini ko'rsatdi ($p < 0,05$).

Tadqiqot natijalari harakat reaksiyasini rivojlantirish jarayoni an'anaviy mashg'ulotlar bilan cheklanib qolmasdan, ilmiy asoslangan pedagogik texnologiyalar yordamida tashkil etilganda yanada yuqori samaraga erishish mumkinligini ko'rsatadi. Ayniqsa, sportchilarning yosh xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda reaksiya mashqlarini bosqichma-bosqich murakkablashtirish ularning musobaqa sharoitida tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shu sababli ishlab chiqilgan mashg'ulot texnologiyasini bolalar va o'smirlar sport maktablari, oliy ta'lim muassasalari hamda professional gandbol jamoalarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish tavsiya etiladi. Kelgusida mazkur texnologiyani turli yosh guruhlari va malakali sportchilar ishtirokida takomillashtirish, shuningdek, raqamli va interaktiv vositalar bilan boyitish uning amaliy samaradorligini yanada oshirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V. (2024). YOSH SPRINTLARNI 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.