

IXTISOSLASHTIRILGAN SPORT MAKTABLARIDA GANDBOL MASHG‘ULOTLARINI PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH

M.T.Hasanova¹, Sh.Sh.Erkinov², O.L.Erdonov³

¹ Jizzax viloyati Sportning o‘yin turlari va yengil atletika bo‘yicha
 ixtisoslashtirilgan sport maktabi, Gandbol sporti murabiyi

^{2,3} Muhammad al-Xorazmiy nomidagi Toshkent axborot texnologiyalari universiteti

Annotatsiya. Ixtisoslashtirilgan sport maktablarida gandbol mashg‘ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish modeli va uning 12–14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga ta’siri bo‘yicha 2021–2023-yillarda Jizzax shahridagi 1-sonli ixtisoslashtirilgan sport maktabida o‘tkazilgan tajriba natijalari qisqacha bayon etilgan. Chidamlilik bo‘yicha tajriba guruhlarida o‘rtacha o‘sish sur’ati 10,67 %, nazorat guruhlarida 4,35 % ni tashkil etdi.

Kalit so‘zlar: gandbol, pedagogik texnologiya, ixtisoslashtirilgan sport maktabi, umumiy jismoniy tayyorgarlik, interfaol usullar, aylanma trenirovka.

Gandbol o‘quvchi yoshlarni jismonan rivojlantirishning eng qulay vositalaridan biri hisoblanadi, chunki u yugurish, sakrash, to‘pni uzatish va uloqtirish kabi tabiiy harakatlarga asoslangan bo‘lib, yuqori tezkorlik hamda chidamlilikni talab qiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik harakat sifatlarining garmonik rivojlanishi sifatida qaraladi [1], jismoniy sifatlarning texnik mahorat bilan bevosita bog‘liqligi hamda tezkor-kuch mashqlari bilan muntazam shug‘ullanish texnik-taktik mahoratni oshirishi ko‘rsatilgan [2]. Pedagogik texnologiyalar nazariyasi ham tegishli tadqiqotlarda ishlab chiqilgan [3, 4]. Gandbolchi tayyorgarligini yoshga ko‘ra davrlarga ajratish va uni yagona boshqariladigan jarayon sifatida tashkil etish, shuningdek kompleks tekshirish dasturini tanlash muhim ahamiyatga ega. Chidamlilikni tarbiyalashda bir tekis usul ($YuQCh \leq 130$ zarba/daq, 40 daqiqagacha) xavfsiz, ammo yuklamasi kichik bo‘lsa, o‘zgaruvchan va takroriy-intervalli usullar o‘yin talablariga yaqin bo‘lib, yuklamani qat’iy nazorat qilishni talab etadi.

Interfaol usullar o‘quvchi faolligini oshiradi, lekin o‘qituvchidan yuqori pedagogik mahorat talab qiladi. Mavjud usullar, ya’ni bir tekis, o‘zgaruvchan, takroriy-intervalli, takroriy va dinamik usullar hamda «Klaster», «Bumerang», «Aqliy hujum» kabi pedagogik usullar alohida tavsiflangan bo‘lib, ularni

ixtisoslashtirilgan sport maktabida gandbol uchun yagona tizimga birlashtirish masalasi ilmiy bo'shliq sifatida qolmoqda. Mazkur holat 12–14 yoshli gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mavjud usullarni yosh xususiyatlariga mos ravishda tizimlashtirish va ularni yagona metodik tizim asosida qo'llash zaruratini ko'rsatadi.

Testlar: 1600 m va 60 m ga yugurish, 1 kg to'pni uloqtirish. Hisob-kitoblar «Windows-Excel» dasturida bajarildi; o'zgarishning ishonchliligi va o'sish sur'ati quyidagi ifodalar bilan aniqlandi:

$$X = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n} \quad (1)$$

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} \quad (2)$$

$$t = \frac{|X_2 - X_1|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (3)$$

$$W = \frac{|V_2 - V_1|}{0,5 \cdot (V_1 + V_2)} \cdot 100\% \quad (4)$$

bu yerda x_i – o'quvchi natijasi, n – guruhdagi o'quvchilar soni, σ – o'rtacha kvadratik og'ish, V_1 va V_2 – tajriba boshidagi va oxiridagi natijalar. Ahamiyatlilik $P = 0,05$ da $t \approx 2,09$ kritik qiymat bo'yicha belgilandi; t-qiymatlar dissertatsiya jadvallaridagi $\bar{X}$ va m asosida qayta hisoblandi.

Model to'rt komponentdan iborat (1-rasm): tanlash va bosqichlash (7–9, 10–12, 13–16, 16+ yosh); interfaol nazariy mashg'ulot («Klaster», «Bumerang», «Zanjir», «Tarozi», «Agarda men...»); aylanma trenirovka asosidagi amaliy mashg'ulot (bitta aylana 5–6 daq., 2–3 marta) va chidamlilik usullari (bir tekis – $YuQCh \leq 130$, o'zgaruvchan – $YuQCh \leq 180$, takroriy-intervalli – 1–5 daq., 80–85 %); nazorat va baholash (tanlov testlari, sportchi kundaligi, test-reyting).

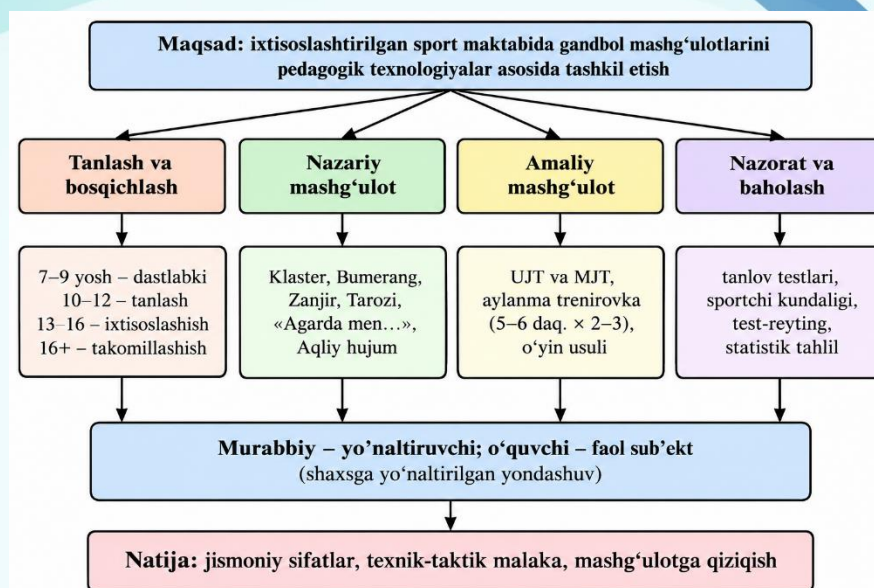
Gandbol bo'limiga sog'lig'i yaxshi bo'lgan 9–10 yoshli bolalar qabul qilinadi; tanlash va guruhlarni shakllantirish 2 yil davom etadi. Tanlov testlari: 30 m ga yugurish, to'pni olib 30 m yurish, tennis koptogini uzoqqa otish, turgan joydan uzunlikka va uch hatlab sakrash, oltita ustunchani aylanib o'tish (30 m), murakkab kompleks mashqlar va harakatli o'yinlarda qatnashish. Birinchi bosqichda qobiliyatli bolalar tanlanadi, ikkinchi bosqichda ularning qobiliyati test ko'rsatkichlari dinamikasi asosida chuqur tahlil qilinadi. Interfaol usullarning gandbol mashg'ulotiga moslashtirilgan mazmuni 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval.

Gandbol mashg'ulotlarida qo'llaniladigan interfaol usullar

Usul	Mazmuni	Natija
«Klaster»	jismoniy sifatlar, harakatli o'yinlar bo'yicha tushunchalarni chizmada tarmoqlash	mavzuni umumlashtirish
«Bumerang»	mavzuni 5 bo'limga (kuch, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik) ajratib guruhda o'rganish	tanqidiy fikrlash
«Zanjir»	sport atamalari zanjiri (100 so'zgacha, 10–15 daq.)	atamalarni o'zlashtirish
«Tarozi»	o'yindagi muvaffaqiyat va mag'lubiyatni ijobiy-salbiy tomondan tahlil qilish	tahliliy fikrlash
«Agarda men...»	«Agarda men jamoa sardori bo'lsam...» mavzusida fikr bildirish	mas'uliyat, liderlik

Aylanma trenirovkada gandbol materiali o'zlashtirib borilgan sari umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi: 10–25 m masofadan to'p oshirish, sherikka to'p oshirish va ilib olish, himoyachining kvadrat bo'ylab harakatlanishi, darvozaga qiyin zarbalar, fintlar, 0,8–5 kg li to'ldirma to'plarni oshirish, to'siqlar orasidan to'pni olib yurib nishonga otish. Tezkorlik mashqlari (5–10 s, maksimal tezlikda) mashg'ulot boshida, charchoq paydo bo'lmasdan oldin beriladi. O'quvchilar sportchi kundaligiga dastlabki natijalar, mashqdan oldin va keyingi tomir urishi hamda yuklama kattaligini yozib boradi.



1-rasm. Gandbol mashg'ulotlarini pedagogik texnologiyalar asosida tashkil etish modeli

Mashg'ulot algoritmi: o'quvchilar tarkibini o'rganish → vazifalarni belgilash → musiqa jo'rligidagi tayyorlov qismi → interfaol nazariy blok → aylanma trenirovka → tiklanish va kundalikni to'ldirish → nazorat me'yorlari bajarilsa, keyingi bosqichga o'tish.

Tajriba natijalari va ularning tahlili

Kuzatuvda mashg'ulot sifatiga ta'sir etuvchi omillar aniqlandi: o'quvchilar qiziqishining turlichaligi – 35 %, o'qituvchilar bilim saviyasining turlichaligi – 10 %, moddiy-texnik baza sharoitlarining turlichaligi – 8 %. Bu o'quvchi motivatsiyasini oshiruvchi interfaol usullarning dolzarbligini ko'rsatadi. Chidamlilik testi natijalari 2-jadvalda va 2-rasmida keltirilgan.

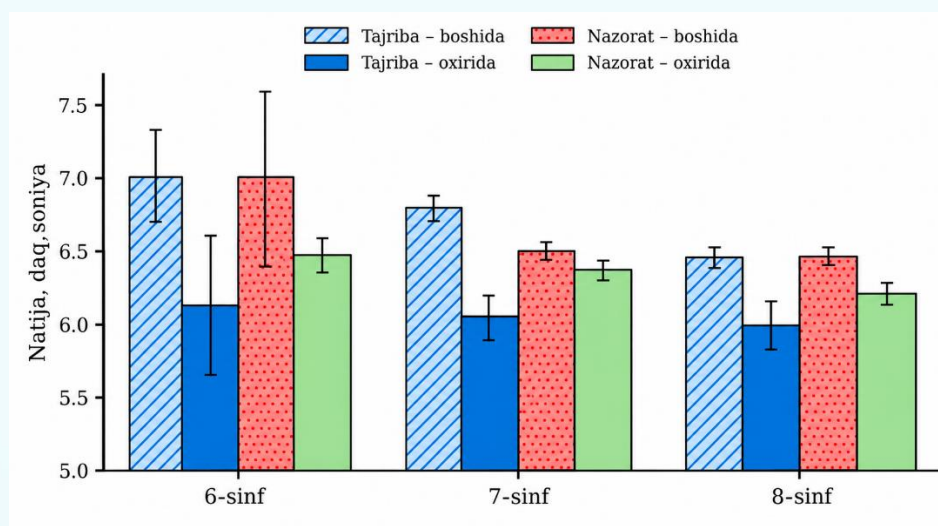
2-jadval.

1600 m ga yugurish natijalari (daq.soniya)

Sinf	Guruh	Boshida $\bar{X} \pm m$	Oxirida $\bar{X} \pm m$	t	P	W, %
6	Tajriba	7,01±0,33	6,13±0,48	1,51	>0,05	13,39
6	Nazorat	7,01±0,63	6,48±0,11	0,83	>0,05	7,86

7	Tajriba	6,78±0,04	6,05±0,15	4,70	<0,001	11,38
7	Nazorat	6,48±0,04	6,37±0,06	1,53	>0,05	1,71
8	Tajriba	6,45±0,03	6,00±0,16	2,76	<0,05	7,23
8	Nazorat	6,45±0,03	6,23±0,05	3,77	<0,01	3,47

Barcha tajriba guruhlarida chidamlilik natijalarining yaxshilanishi nazorat guruhlariga nisbatan katta bo'ldi. 6-sinfda tajriba guruhida vaqt 13,39 %, nazorat guruhida 7,86 % ga kamaydi, biroq dastlabki natijalardagi katta tarqoqlik ($m = 0,33$ va $0,63$) tufayli farq ishonchsiz. 7-sinf tajriba guruhida natija 6,78 dan 6,05 gacha yaxshilandi ($t = 4,70$; $P < 0,001$), nazorat guruhida esa o'zgarish atigi 1,71 % ni tashkil etdi. 8-sinfda ikkala guruhda ishonchli o'zgarish qayd etildi, ammo tajriba guruhining o'sish sur'ati (7,23 %) nazorat guruhinikidan (3,47 %) qariyb ikki baravar yuqori.



2-rasm. 1600 m ga yugurish natijalarining o'zgarishi ($\bar{X} \pm m$)

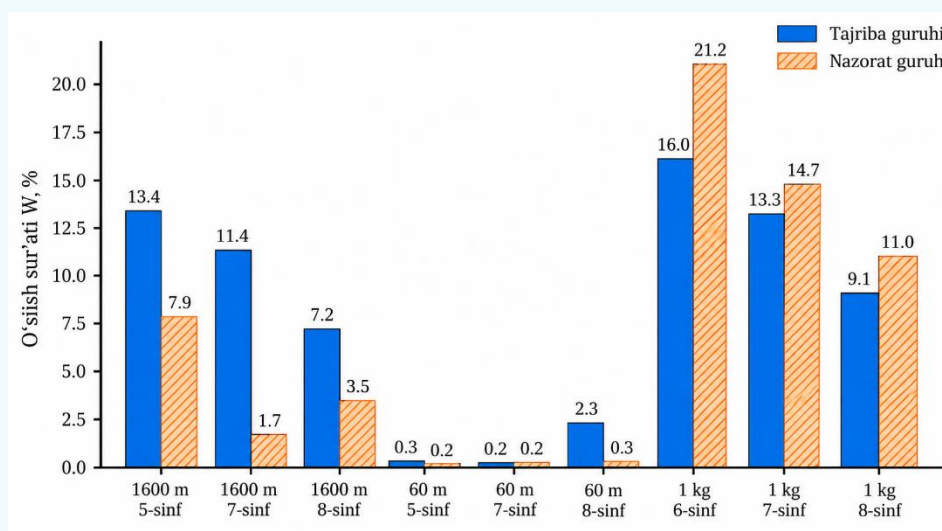
Barcha testlar bo'yicha umumlashgan natijalar 3-jadvalda va 3-rasmda keltirilgan.

3-jadval.

Tajriba natijalarining umumlashmasi (o'rtacha o'sish sur'ati, %)

Test	Tajriba	Nazorat	Eng yuqori ishonchli o'zgarish
1600 m ga yugurish	10,67	4,35	7-sinf tajriba: 6,78→6,05; $t = 4,70$; $P < 0,001$

Test	Tajriba	Nazorat	Eng yuqori ishonchli o'zgarish
60 m ga yugurish	0,94	0,24	ishonchli o'zgarish yo'q
1 kg to'pni uloqtirish	12,82	15,61	7-sinf tajriba: 10,02→11,45 m; $t = 6,31$; $P < 0,001$



3-rasm. Testlar bo'yicha o'sish sur'ati (W, %)

Chidamlilik bo'yicha tajriba guruhlarining o'sish sur'ati nazorat guruhlarinikidan 2,5 baravar yuqori. Tezkorlikda (60 m) o'zgarishlar kichik (0,2–2,3 %) va ishonchsiz ($t = 0,02–0,30$); eng katta siljish 8-sinf tajriba guruhida kuzatildi (8,90 → 8,70 s). Tajriba guruhlarining mutlaq natijalari barcha sinflarda yaxshiroq bo'lsa-da, bu farq tajriba boshida ham mavjud bo'lgan. Qo'l kuchida ikki guruhning mutlaq o'sishi yaqin (1,15–1,58 va 1,16–1,90 m), tajriba guruhlarining mutlaq ustunligi esa tajriba boshida ham mavjud bo'lgan. 7-sinf guruhlarida o'rtacha arifmetik xatolik kichik (0,04–0,21), 6- va 8-sinflarda ayrim ko'rsatkichlarda 0,6–1,1 gacha yetadi.

Chidamlilikdagi ustunlik usullarni ketma-ket qo'llash va yuklamani tomir urishi orqali nazorat qilish bilan izohlanadi hamda o'g'il bolalarda chidamlilikning eng katta o'sishi 13–14 yoshda kuzatilishi haqidagi ma'lumotlarga mos keladi. Tezkorlik va kuch natijalari esa yoshga bog'liq tabiiy rivojlanish ulushi yuqoriligini ko'rsatib, maxsus mashqlarni uzoq muddat qo'llash zarurligini asoslaydi. Shu sababli tezkorlikni rivojlantirishda variativ usul va yengillashtirilgan sharoitdagi mashqlardan, kuch tayyorgarligida esa 12–14 yosh uchun takroriy (40–70 %, 8–12 takror), dinamik (≤ 30 %, 15–25 takror) va izometrik (5–10 s) usullardan foydalanish maqsadga muvofiq, maksimal urinishlar

usuli esa 16 yoshgacha tavsiya etilmaydi. Interfaol usullar o'quvchini mashg'ulotning faol subyekti sifatida shakllantirib, ichki motivatsiyani oshiradi [3], jismoniy sifatlarni rivojlantirish esa uzoq muddatli va muntazam mashg'ulotlarni talab qiladi [4]. Chidamlilik mashqlarida shiddatni maksimal yuklamaning taxminan 75 % darajasida ushlab turish hamda charchoqni to'ldirish, arterial bosim va nafasni ushlab turish ko'rsatkichlari orqali nazorat qilish yuklamani yosh organizm imkoniyatlariga moslashtirish imkonini beradi.

7. Xulosa

Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbol mashg'ulotlarini tashkil etishning to'rt komponentli modeli va uni amalga oshirish algoritmi ishlab chiqildi hamda mashg'ulot sifatiga eng katta ta'sir ko'rsatuvchi omil o'quvchilar qiziqishining turlichaligi bo'lib, uning ulushi 35 % ni tashkil etishi aniqlandi. Taklif etilgan model chidamlilikni rivojlantirishda samarali natija ko'rsatib, o'sish sur'ati tajriba guruhida 10,67 %, nazorat guruhida esa 4,35 % ni tashkil etdi va 7-sinfda farq yuqori darajada statistik ishonchli bo'ldi ($P < 0,001$). Olingan natijalar ishlab chiqilgan modeldan ixtisoslashtirilgan sport maktablari murabbiylari va jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatida amaliy qo'llanma sifatida foydalanish imkonini beradi. Modelni amaliyotga joriy etish uchun nazariy mashg'ulotlarni texnik vositalar bilan jihozlangan xonalarda tashkil etish, har oyda oliy ta'lim muassasalarining III–IV kurs talabalari ishtirokida ko'rgazmali seminar-treninglar o'tkazish, har yili avgust oyidagi konferensiya doirasida tajribali o'qituvchilar tomonidan seminar-treninglar tashkil etish hamda jismoniy tarbiya darslari hajmini haftasiga 2 soatdan 3 soatga oshirib, bolalarning umumiy harakat faoliyatini haftasiga 12–14 soatgacha yetkazish tavsiya etiladi. Kelgusidagi tadqiqotlarda tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus vositalarning samaradorligini hamda interfaol pedagogik usullarning o'quvchilar motivatsiyasiga ta'sirini miqdoriy jihatdan baholash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pavlov Sh.K., Akramov J.A., Abduraxmanov F.A. Gandbol: darslik. – Toshkent, 2005.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
4. Tolipov O'.Q., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalarning tatbiqiy asoslari. – Toshkent: Fan, 2006.