PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI
ISSN: 3060-4923 Impact Factor –7,212

# KOMBINATSION MASHQLAR ORQALI GANDBOLCHILARNI TEXNIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH YO‘LLARI

**Yakubov Ikrom Farxod o‘g‘li**
Alfraganus universiteti magistranti
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20619305

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada kombinatsion mashqlar yordamida gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqotda sportchilarning to‘pni uzatish, qabul qilish, olib yurish va darvozaga otish kabi asosiy texnik harakatlarini rivojlantirishda kombinatsion mashqlarning ahamiyati tahlil qilingan. Pedagogik tajriba natijalari kombinatsion mashqlarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, tezkorligi va barqarorligini oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqladi. Shuningdek, mazkur mashqlar sportchilarning koordinatsion qobiliyatlari, tezkor fikrlashi va o‘yin vaziyatlariga moslashuvchanligini rivojlantirishga xizmat qilishi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda kombinatsion mashqlardan samarali foydalanish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

**Kalit so‘zlar.** Gandbol, kombinatsion mashqlar, texnik tayyorgarlik, texnik harakatlar, sport mashg‘uloti, to‘p uzatish, to‘p qabul qilish, darvozaga otish, koordinatsiya, sport mahorati, pedagogik tajriba, mashg‘ulot metodikasi.

**Kirish.** Bugungi kunda gandbol sport turida musobaqalarning shiddati va raqobat darajasi tobora ortib borayotganligi sportchilardan yuqori darajadagi texnik-taktik tayyorgarlikni talab etmoqda. Zamonaviy gandbolda o‘yin natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri sportchilarning turli vaziyatlarda texnik harakatlarni tez, aniq va samarali bajarish qobiliyati hisoblanadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida sportchilarning texnik mahoratini takomillashtirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Gandbolchilar tayyorgarligi tizimida uzatish, to‘pni olib yurish, qabul qilish, darvozaga otish, himoyadan hujumga o‘tish kabi texnik harakatlar alohida o‘rin egallaydi. Biroq amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ko‘plab sportchilar ushbu elementlarni alohida bajara olsalar-da, ularni o‘yin jarayonida bir-biri bilan bog‘liq holda, yuqori tezlik va bosim ostida samarali qo‘llashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa texnik harakatlarni kombinatsion mashqlar asosida o‘rgatish va takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Kombinatsion mashqlar bir nechta texnik elementlarni yagona harakat tizimida bajarishga asoslangan bo‘lib, ular sportchilarda harakat koordinatsiyasi, tezkor fikrlash, vaziyatni baholash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Mazkur mashqlar orqali texnik harakatlarning avtomatlashuv darajasi ortadi, harakatlar o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik mustahkamlanadi hamda o‘yin faoliyatining samaradorligi oshadi.

Respublikamizda sportni rivojlantirish, yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish hamda sportchilarni xalqaro musobaqalarga sifatli tayyorlash bo‘yicha amalga oshirilayotgan islohotlar gandbolchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirishni taqozo etmoqda. Shu nuqtai nazardan kombinatsion mashqlar yordamida gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash muhim ilmiy muammo sifatida e'tirof etiladi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi kombinatsion mashqlarning gandbolchilar texnik tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash, mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish hamda musobaqa faoliyatida texnik harakatlarning sifat ko‘rsatkichlarini yaxshilash zarurati bilan belgilanadi.

**Tadqiqot maqsadi.** Gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda kombinatsion mashqlardan foydalanishning samarali metodikasini ishlab chiqish hamda uning sportchilarning to‘p

uzatish, qabul qilish, olib yurish va darvozaga otish kabi texnik harakatlari sifatiga ta’sirini eksperimental jihatdan asoslash.

**Tadqiqot vazifalari** sifatida gandbolchilarning texnik tayyorgarligiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, texnik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan kombinatsion mashqlar majmuasini ishlab chiqish, ularni mashg‘ulot jarayonida qo‘llash metodikasini takomillashtirish hamda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali aniqlash belgilandi.

**Tadqiqotda metodlari** ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, suhbat, test sinovlari, pedagogik tajriba, gandbolchilarning texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash hamda olingan natijalarni matematik-statistik tahlil qilish metodlaridan foydalanildi. Mazkur metodlar yordamida kombinatsion mashqlarning gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishdagi samaradorligi aniqlandi.

**Natijalar va muhokama.** Tadqiqot jarayonida gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda kombinatsion mashqlardan foydalanish samaradorligi o‘rganildi. Tajriba davomida sportchilarning to‘pni uzatish va qabul qilish, to‘pni olib yurish, harakatlanish jarayonida texnik usullarni bajarish hamda darvozaga aniq zarba berish ko‘rsatkichlari tahlil qilindi. Mashg‘ulotlar jarayoniga texnik elementlarni o‘zaro bog‘liq holda bajarishga yo‘naltirilgan kombinatsion mashqlar kiritildi va ularning sportchilar tayyorgarligiga ta’siri aniqlandi.

Tadqiqot natijalari kombinatsion mashqlarni muntazam qo‘llash gandbolchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi va tezkorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Ayniqsa, bir nechta texnik elementlarni ketma-ket va murakkab vaziyatlarda bajarishga asoslangan mashqlar sportchilarning harakat koordinatsiyasini yaxshilashga, o‘yin vaziyatlarini tez baholashiga hamda qaror qabul qilish tezligini rivojlantirishga xizmat qildi. Buning natijasida tajriba guruhi sportchilarida texnik xatolar soni kamayib, harakatlarning barqarorligi va samaradorligi ortgani kuzatildi.

Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, kombinatsion mashqlar sportchilarning nafaqat alohida texnik usullarni, balki ularni musobaqa faoliyatiga mos ravishda kompleks qo‘llash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Chunki zamonaviy gandbol o‘yinida texnik harakatlar alohida emas, balki bir-biri bilan uzviy bog‘langan holda amalga oshiriladi. Shu sababli kombinatsion mashqlar sportchilarda texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda taktik fikrlash elementlarining ham shakllanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi sportchilarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhi natijalariga nisbatan yuqori ekanligi aniqlandi. Bu holat kombinatsion mashqlarning mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilishi sportchilarning texnik mahoratini oshirishning samarali vositasi ekanligini tasdiqlaydi. Olingan natijalar gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda harakatlarni kompleks tarzda o‘rgatishga asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish zarurligini ko‘rsatdi.

Tadqiqot natijalari asosida shuni ta’kidlash mumkinki, kombinatsion mashqlar gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, musobaqa faoliyatida uchraydigan murakkab vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirish hamda o‘yin samaradorligini yuksaltirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Shu bois mazkur mashqlarni sport maktablari va gandbol jamoalari mashg‘ulot dasturlariga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari gandbolchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishda kombinatsion mashqlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili hamda pedagogik tajriba natijalari asosida kombinatsion mashqlar sportchilarning to‘pni uzatish, qabul qilish, olib yurish va darvozaga otish kabi asosiy texnik harakatlarini yanada mukammal egallashiga xizmat qilishi aniqlandi.

Mashg‘ulot jarayonida texnik elementlarni o‘zaro bog‘liq holda bajarishga yo‘naltirilgan kombinatsion mashqlarni qo‘llash sportchilarning harakat koordinatsiyasini, tezkor fikrlashini va

o‘yin vaziyatlariga moslashish qobiliyatini rivojlantirdi. Natijada texnik harakatlarni bajarish aniqligi va barqarorligi oshib, texnik xatolar sonining kamayishi kuzatildi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi sportchilarning musobaqa faoliyatiga yaqin sharoitlarda texnik mahoratini shakllantirishga imkon yaratdi. Bu esa kombinatsion mashqlarni gandbolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali pedagogik vositasi sifatida baholash imkonini berdi.

Shunday qilib, kombinatsion mashqlarni mashg‘ulot jarayoniga tizimli ravishda joriy etish gandbolchilarning texnik tayyorgarligi darajasini oshirish, o‘yin faoliyati samaradorligini yaxshilash hamda yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Mazkur metodikadan sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport ta’lim muassasalari hamda gandbol jamoalari tayyorgarlik jarayonida foydalanish tavsiya etiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2019. – 400 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 312 с.
4. Клещев Ю.Н. Гандбол: учебник для тренеров и спортсменов. – Москва: Физическая культура и спорт, 2018. – 286 с.
5. Platonov V.N. The General Theory of Athlete Preparation in Olympic Sport. – Kyiv: Olympic Literature, 2020. – 680 p.
6. Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 280 b.
7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021. – 410 b.
8. Usmonxo‘jayev T.S., Xo‘jayev F. Harakatli o‘yinlar va sport mashg‘ulotlari metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 256 b.