

OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABA-QIZLARINING SPORT O'YINLARI (GANDOL, BADMINTON) YORDAMIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Xasonova Sh.R.

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti

Sport o'yinlari kafedrasi katta o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu tadqiqot oliy ta'lim muassasalari talaba-qizlarining jismoniy tarbiya jarayonida gandbol va badminton sport o'yinlari orqali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalasini o'rganadi. Koordinatsion qobiliyatlar talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning chaqqonligi, muvozanati va harakatni boshqarish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Tadqiqot ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqishni maqsad qilgan bo'lib, u ilmiy tahlil, pedagogik tajribalar va zamonaviy texnologik yondashuvlar bilan mustahkamlangan.

Kalit so'zlar: koordinatsion qobiliyat, gandbol, badminton, jismoniy tarbiya, universitet talabalari, sport mashg'ulotlari, psixomotor rivojlanish.

Аннотация. Данное исследование посвящено изучению вопросов развития координационных способностей студенток высших учебных заведений в процессе физического воспитания посредством спортивных игр гандбол и бадминтон. Координационные способности играют важную роль в общей физической подготовке студентов, оказывая влияние на их ловкость, равновесие и способность управлять движением. Цель исследования—разработка эффективной методики развития этих способностей, основанной на научном анализе, педагогических экспериментах и современных технологических подходах.

Ключевые слова: Координационные способности, Гандбол, Бадминтон, Физическое воспитание, Студенты университета, Спортивные тренировки, Психомоторное развитие.

Annotation. This study explores the development of coordination abilities among female university students during physical education through the use of handball and badminton. Coordination abilities play a crucial role in students' overall physical preparedness, influencing their agility, balance, and movement control. The aim of the research is to develop an effective methodology for enhancing these abilities, supported by scientific analysis, pedagogical experiments, and modern technological approaches.

Keywords: Coordination ability, Handball, Badminton, Physical education, University students, Sports training, Psychomotor development.

Kirish Talabalarning jismoniy tayyorgarligi va sogʻligʻi, ayniqsa, oliy taʼlim muassasalari talaba-qizlari orasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish harakat funksiyalarini yaxshilash va umumiy sport natijalarini oshirish uchun asosiy omillardan biri sanaladi. Gandbol va badminton – yuqori dinamikaga ega boʻlgan sport turlari boʻlib, koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Ushbu maqolada mazkur sport turlarining talabalarning koordinatsion qobiliyatlariga taʼsiri oʻrganilib, ilmiy asoslangan metodika taklif etiladi.

Mazkur maqolaning ilmiy va nazariy asoslar asosan koordinatsion qobiliyatlarning turlari va rivojlanish xususiyatlari, koordinatsion qobiliyat inson harakatlarini silliq, aniq va nazorat qilingan holda bajarish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyat quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

1. Differensial qobiliyat – harakatlarning nozik differensiallashtirishini taʼminlash.
2. Muvozanat – statik va dinamik muvozanatni saqlash.
3. Tezkorlik – harakatlar tezligi va oʻzgaruvchan muhitga moslasha olish.
4. Harakat aniqligi – aniq va moslashuvchan harakatlarni bajarish.

Gandbol va badminton aniq harakat nazorati, tezkor qaror qabul qilish va moslashuvchanlik talab qiladigan sport turlari boʻlib, ular koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda muhim rol oʻynaydi.

Gandbol va badmintonning pedagogik-psixologik taʼsiri shuni belgilab beradiki; Asosan ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadi, gandbol va badminton bilan shugʻullanish reaksiya tezligi, harakatlar uygʻunligi va nerv-mushak tizimi koordinatsiyasini yaxshilaydi. Ushbu sport oʻyinlari mayda va yirik harakatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Shuningdek, sport oʻyinlari orqali stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuv jarayoni ham rivojlanadi.

Tadqiqot maqsad va metodlari. Tadqiqot maqsadlari asosan:

1. Gandbol va badmintonning talaba-qizlarning koordinatsion qobiliyatlariga taʼsirini baholash.
2. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish boʻyicha metodikani ishlab chiqish va joriy etish.
3. Eksperimental tadqiqot orqali metodikaning samaradorligini baholash.
4. Universitet jismoniy tarbiya dasturlariga ushbu sport turlarini integratsiya qilish boʻyicha ilmiy tavsiyalar berish.

Tadqiqot metodlari quyidagilar:

1. Ilmiy adabiyotlarni oʻrganish va nazariy tahlil qilish.
2. Pedagogik eksperiment (tajriba) – dastlabki va yakuniy natijalarni taqqoslash.
3. Antropometrik oʻlchovlar orqali jismoniy tayyorgarlikni baholash.

4. Statistik ma'lumotlarni maxsus dasturlar yordamida tahlil qilish.

5. Talabalar va murabbiylar o'rtasida so'rov va suhbatlar o'tkazish.

Metodikani qo'llash jarayonida mashg'ulot dasturi quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga olgan mashg'ulot dasturi ishlab chiqilgan:

1. Isinish: Dinamik tortish mashqlari va muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan mashqlar.

2. Asosiy mashg'ulot: Sportga xos mashqlar – chaqqonlik, reaksiya tezligi va harakat aniqligiga qaratilgan.

3. O'yin orqali o'rganish: Gandbol va badmintonning moslashtirilgan shakllari orqali koordinatsiyani rivojlantirish.

4. Sovutish: Egiluvchanlikni oshirish va bo'shashtiruvchi mashqlar.

Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanishda asosan quyidagilar asos qilindi.

1. Video tahlil va sensor qurilmalar orqali shug'illanuvchilarning rivojlanishini kuzatish.

2. Virtual reallik texnologiyalaridan foydalanishda esa;

3. Raqamli monitoring orqali koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishini baholash.

Natijalar va muhokama: Pedagogik tajriba natijalarining tahlili Tajribadan oldingi va keyingi natijalarning taqqoslanishi talabalar reaksiya tezligi, fazoviy sezgi va harakat koordinatsiyasida sezilarli yaxshilanishni ko'rsatdi. Mashg'ulot dasturida qatnashgan talabalar motor nazorat va chaqqonlik darajasini oshirdi.

Jinsiy va yosh xususiyatlari inobatga olingan metodika: Talaba-qizlarning fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos metodik yondashuvlarni ishlab chiqish. Mashg'ulotlarning individual va guruh shakllari asosida tuzilishi.

Keying maqolalarimizda shu tadqiqotlarda qo'llanilgan majmuaviy mashqlar to'plami va natijalarni izohlovchi jadvallar keltiriladi.

Xulosa va tavsiyalar: Tadqiqot jarayonlari shuni ko'rsatdiki, gandbol va badminton asosida tuzilgan mashg'ulotlar oliy ta'lim muassasalari talaba-qizlarining koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Kelgusida raqamli texnologiyalarni tatbiq etish va uzoq muddatli natijalarni o'rganish masalalariga e'tibor qaratish tavsiya etiladi.

Raqamli texnologiyalarni tatbiq etish – bu sport mashg'ulotlarida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish deganidir. Masalan:

Video tahlil – talabalar harakatlarini yozib olib, xatolarini tahlil qilish va to'g'ri texnikani o'rganish.

Sensor qurilmalar – harakat tezligi, muvozanat va koordinatsiyani o'lchaydigan maxsus moslamalar (masalan, akselerometrlar, bosim sensori va boshqalar).

Virtual reallik (VR) texnologiyalari – sportchilar yoki talabalar muhitni simulyatsiya qilish orqali reaksiyalarini yaxshilashlari mumkin.

Uzoq muddatli natijalarni o'rganish esa shuni anglatadiki, yangi metodikaning samaradorligini qisqa muddatda emas, balki uzoq vaqt davomida kuzatish kerak.

Masalan: Tajribada ishtirok etgan talabalar mashg'ulotlarni tugatgandan keyin ham ularning koordinatsion qobiliyatlari barqaror qolishini ta'minlash uchun maxsus biz tavsiya qilgan metodikada mashg'ulotlarni bundanda mukammallashtirib barqarorlashtirish orqali erishish mumkin

Metodika bilan shug'ullangan va shug'ullanmagan guruhlar orasidagi farq qancha vaqt davomida saqlanaishi nazorarga olinishi oqibatida reallik darajasi ortib boradi. Bundan tashqari sport jarohatlarining kamayishi yoki stressga chidamlilikning ortishi kabi natijalar uzoq muddatda qanday aks etadishi ham namoyon bo'lib boradi. Bu orqali ilgari surilgan metodikaning haqiqiy samaradorligi aniq baholanadi va kerak bo'lsa, rivojlangan takomillashtirish kiritiladi

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Savenko, M. A., & Golubev, A. A. Asar nomi: Evaluation of students' coordination abilities, Nashr yili: 2016. Nashriyot: Health, Sport, Rehabilitation jurnali, Adabiyot turi: Ilmiy maqola, DOI: 10.34142/HSR.2015.01.02.05 Izoh: Ushbu maqola talabalarning koordinatsion qobiliyatlarini baholash usullarini o'rganadi va ularni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar beradi.
2. Salman, A. F. Asar nomi: The Effect of Coordination Training in Developing Some of the Skills of Women Handball Players in Sweden, Nashr yili: 2014, Nashriyot: The Swedish Journal of Scientific Research, Adabiyot turi: Ilmiy maqola, Havola: Academia.edu, Izoh: Ushbu tadqiqot Shvetsiyadagi ayollar gandbol jamoasida koordinatsion mashg'ulotlarning ta'sirini tahlil qiladi.
3. Nae, C. I., & Pop, C. L. Asar nomi: Improving university students' coordinating skills in physical education lessons with basketball focus, Nashr yili: 2022, Nashriyot: Physical Education of Students jurnali, Adabiyot turi: Ilmiy maqola, DOI: 10.15561/20755279.2022.0106, Izoh: Ushbu maqola universitet talabalari orasida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha basketbolga yo'naltirilgan mashg'ulotlar samaradorligini o'rganadi.
4. Timofte, D., & Titu, A. Asar nomi: Study Regarding the Relationship between Coordination and Performance Capacity in Badminton, Nashr yili: 2016, Nashriyot: European Proceedings of Social and Behavioural Sciences, Adabiyot turi: Ilmiy maqola, DOI: 10.15405/epsbs.2016.06.31, Izoh: Badminton o'yinida koordinatsion qobiliyatlar va natijaviylik o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qiladi.
5. Xolboyeva, G. X., & Safarova, Sh. A. Asar nomi: Development of Agility and Coordination of Schoolchildren through the Sport of Handball Nashr yili: 2022,

Nashriyot: American Journal of Social and Humanitarian Research, Adabiyot turi: Ilmiy maqola, DOI: 10.31150/ajshr.v4i1.1889, Izoh: Ushbu maqola maktab o'quvchilari orasida chaqqonlik va koordinatsiyani gandbol orqali rivojlantirishni o'rganadi.

6. Aguilar, O. G. Asar nomi: Neuromuscular Coordination and Proprioceptive Training in Young Handball Players, Nashr yili: 2014, Nashriyot: Procedia - Social and Behavioral Sciences, Adabiyot turi: Ilmiy maqola, Havola: Academia.edu, Izoh: Yosh gandbolchilar orasida neyromuskulyar koordinatsiya va proprioseptiv mashg'ulotlarning ta'sirini o'rganadi.

7. Ibragimov, A. Asar nomi: Methods for training young handball players, Nashr yili: 2015, Nashriyot: Buxoro Davlat Universiteti, Adabiyot turi: O'quv qo'llanma, Izoh: Yosh gandbolchilarni tayyorlash metodikasi haqida qo'llanma.

8. Fayziev, Y. Z., & Atamuradov, J. J. Asar nomi: Methods of teaching sports and outdoor games (handball), Nashr yili: 2020, Nashriyot: Buxoro Davlat Universiteti, Adabiyot turi: O'quv qo'llanma, Izoh: Gandbol o'yinini o'rgatish metodikasi haqida qo'llanma.