



GANDBOLCHILAR UCHUN REAKSIYA TEZLIGINI OSHIRISH MASHQLARI

Suyunov Tohir Nomoz o'g'li

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbol sport turida reaksiya tezligini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Gandbol o'yini tezkorlik, chaqqonlik va tez fikrlashni talab qiladigan sport turi bo'lib, unda sportchining tashqi signallarga tez javob berish qobiliyati muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda gandbolchilar uchun reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot usullari, maxsus mashqlar hamda ularning sportchilar tayyorgarligiga ta'siri tahlil qilingan. Maqolada signal asosida bajariladigan mashqlar, to'p bilan bajariladigan reaksiya mashqlari, koordinatsion zinapoya mashqlari, juftlikda bajariladigan mashqlar hamda darvozabonlar uchun mo'ljallangan maxsus mashqlar haqida batafsil ma'lumot berilgan. Shuningdek, reaksiya tezligini rivojlantirishda markaziy nerv tizimi faoliyati, sportchining diqqatini jamlash qobiliyati va umumiy jismoniy tayyorgarligining ahamiyati ko'rsatib berilgan.

***Kalit so'zlar:** gandbol, reaksiya tezligi, sport mashg'ulotlari, tezkorlik, koordinatsiya, signal mashqlari, sport tayyorgarligi, darvozabon tayyorgarligi, sport mashqlari metodikasi.*

Аннотация. В данной статье рассматриваются теоретические и практические аспекты развития скорости реакции у гандболистов. Гандбол является видом спорта, требующим высокой скорости, ловкости и быстроты принятия решений, поэтому способность спортсмена быстро реагировать на внешние сигналы имеет большое значение. В исследовании анализируются методы тренировок и специальные упражнения, направленные на развитие скорости реакции у игроков гандбола. В статье подробно описаны упражнения, выполняемые по сигналу, упражнения с мячом,



координационные упражнения с лестницей, парные упражнения, а также специальные упражнения для вратарей. Также отмечается значение центральной нервной системы, концентрации внимания и общей физической подготовки спортсмена в развитии скорости реакции.

Ключевые слова: гандбол, скорость реакции, спортивная тренировка, быстрота, координация, сигнальные упражнения, подготовка спортсменов, подготовка вратарей, методика тренировок.

Annotation. This article discusses the theoretical and practical aspects of developing reaction speed in handball players. Handball is a sport that requires high speed, agility, and quick decision-making abilities, therefore the athlete's ability to respond rapidly to external stimuli is extremely important. The study analyzes training methods and special exercises aimed at improving reaction speed among handball players. The article describes various types of exercises including signal-based drills, ball reaction exercises, coordination ladder drills, pair training exercises, and special reaction drills designed for goalkeepers. In addition, the importance of the central nervous system, attention concentration, and general physical fitness in improving reaction speed is highlighted.

Keywords: handball, reaction speed, sports training, agility, coordination, signal exercises, athlete preparation, goalkeeper training, sports methodology.

Kirish.

Gandbol sport turi tezkorlik, kuch, chidamlilik va ayniqsa tezkor reaksiya talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi. O'yin jarayonida sportchilar doimiy ravishda tez qaror qabul qilishlari, raqib harakatlarini oldindan sezishlari va to'p bilan yoki to'psiz harakatlarni juda qisqa vaqt ichida amalga oshirishlari kerak bo'ladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlash jarayonida reaksiya tezligini rivojlantirish muhim o'rin tutadi. Reaksiya tezligi sportchining tashqi signalga javob berish tezligi bilan belgilanadi. Bu signal vizual, eshitish yoki taktil bo'lishi mumkin. Gandbolda esa ko'pincha vizual va eshitish signallariga javob reaksiyasi katta ahamiyat kasb etadi. Masalan, raqib o'yinchisining harakati, to'pning uchish



yoʻnalishi yoki murabbiyning koʻrsatmasi sportchidan tezkor javob harakatini talab qiladi.

Reaksiya tezligi sportchining markaziy nerv tizimi faoliyati bilan bevosita bogʻliqdir. Markaziy nerv tizimi qanchalik tez ishlasa, sportchi shunchalik tez qaror qabul qiladi va harakatni amalga oshiradi. Shu sababli sport mashgʻulotlarida reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar keng qoʻllaniladi. Bu mashqlar sportchining koordinatsiya qobiliyatini oshirishga, diqqatni jamlashga va tez fikrlashga yordam beradi. Reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari odatda qisqa, ammo intensiv boʻlib, ular muntazam ravishda bajarilganda yaxshi natija beradi.

Gandbolchilar uchun reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlaridan biri signalga javob berish mashqlaridir. Bu mashqda sportchilar murabbiy yoki yordamchi tomonidan berilgan signalga qarab harakatni amalga oshiradilar. Masalan, murabbiy qoʻlini koʻtarganda sportchi chap tomonga yuguradi, qoʻlini tushirganda esa oʻng tomonga harakat qiladi. Bunday mashqlar sportchining eʼtiborini oshiradi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Yana bir mashq turi toʻp bilan bajariladigan reaksiya mashqlaridir. Bu mashqlarda murabbiy yoki sherik toʻpni turli yoʻnalishlarda tashlaydi va sportchi uni ilib olishga yoki qaytarishga harakat qiladi. Bu jarayon sportchining koʻz va qoʻl koordinatsiyasini yaxshilaydi hamda reaksiyani tezlashtiradi.

Gandbol mashgʻulotlarida rangli signal asosida bajariladigan mashqlar ham keng qoʻllaniladi. Masalan, sport maydonida turli rangdagi belgilar joylashtiriladi. Murabbiy maʼlum rangni aytganda yoki koʻrsatganda sportchi oʻsha belgiga tez yugurib borishi kerak boʻladi. Bu mashq sportchining diqqatini rivojlantiradi va tezkor harakat qilishga oʻrgatadi. Bundan tashqari, start reaksiyasini rivojlantirish mashqlari ham muhim hisoblanadi. Bu mashqlarda sportchi signal berilgandan soʻng imkon qadar tez yugurishni boshlashi kerak. Bunday mashqlar qisqa masofali yugurishlar bilan birga bajariladi.



Reaksiya tezligini rivojlantirishda koordinatsion zinapoya mashqlari ham samarali hisoblanadi. Koordinatsion zinapoya yordamida bajariladigan mashqlar sportchining oyoq harakatlarini tezlashtiradi, muvozanatni yaxshilaydi va umumiy tezkorlikni oshiradi. Bu mashqlarni turli variantlarda bajarish mumkin: bir oyoqda sakrash, ikki oyoqda tez harakatlanish, yon tomonga harakat qilish va boshqa kombinatsiyalar. Bunday mashqlar sportchining mushaklarini faol ishlashga majbur qiladi va tezkor reaksiyani rivojlantiradi.

Shuningdek, juftlikda bajariladigan mashqlar ham gandbolchilar uchun foydalidir. Masalan, ikki sportchi bir-biriga qarama-qarshi turib, to'pni tezkor uzatish mashqlarini bajaradi. Murabbiy signal berganda ular to'pni boshqa yo'nalishda uzatishi yoki boshqa harakatni bajarishi kerak bo'ladi. Bu mashqlar sportchining o'yin jarayonida yuzaga keladigan kutilmagan vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, himoya va hujum vaziyatlarini modellashtiruvchi mashqlar ham reaksiyani rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Gandbol o'yinida darvozabonlar uchun reaksiya tezligi ayniqsa muhimdir. Darvozabon to'pning uchish tezligi va yo'nalishini qisqa vaqt ichida aniqlab, uni qaytarishga harakat qiladi. Shu sababli darvozabonlar uchun maxsus reaksiya mashqlari ishlab chiqilgan. Masalan, murabbiy turli tezlikda va yo'nalishda to'p otadi, darvozabon esa uni qaytarishga harakat qiladi. Boshqa bir mashqda esa darvozabon ko'zini qisqa vaqtga yumib turadi va signal berilgandan so'ng tez harakat qilib to'pni ushlashi kerak bo'ladi. Bu mashqlar diqqatni jamlash va reaksiya tezligini oshirishga yordam beradi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi bilan ham chambarchas bog'liqdir. Agar sportchining kuchi, tezligi va chidamliligi yaxshi rivojlangan bo'lsa, uning reaksiyasi ham tezroq bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga ham alohida e'tibor beriladi. Bular qatoriga yugurish mashqlari, sakrash mashqlari, kuch mashqlari va koordinatsion mashqlar kiradi.



Zamonaviy sport tayyorgarligida texnologiyalardan foydalanish ham reaksiya tezligini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Maxsus elektron qurilmalar va sensor tizimlari yordamida sportchining reaksiya vaqti aniqlanadi va tahlil qilinadi. Bu ma'lumotlar asosida murabbiy sportchining zaif tomonlarini aniqlab, mashg'ulot dasturini yanada takomillashtirishi mumkin. Masalan, maxsus yorug'lik signal qurilmalari yordamida sportchining turli yo'nalishlarda harakat qilish tezligi o'lchanadi.

Gandbolchilar uchun reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlarini rejalashtirishda yosh xususiyatlari ham hisobga olinishi kerak. Yosh sportchilar uchun mashqlar ko'proq o'yin elementlari asosida tashkil etiladi. Bu ularning qiziqishini oshiradi va mashg'ulot samaradorligini ta'minlaydi. Katta yoshdagi sportchilar uchun esa murakkabroq va intensiv mashqlar qo'llaniladi. Mashg'ulot davomiyligi ham sportchining tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, gandbolchilar uchun reaksiya tezligini rivojlantirish sport tayyorgarligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tezkor reaksiya sportchiga o'yin jarayonida ustunlik beradi, raqib harakatlariga tez moslashishga yordam beradi va o'yinning samaradorligini oshiradi. Maxsus mashqlar, koordinatsion treninglar, signal asosidagi mashqlar va texnologik vositalardan foydalanish orqali sportchilarning reaksiya tezligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Shu sababli murabbiylar mashg'ulot jarayonida reaksiya tezligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari zarur. Muntazam va to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar natijasida gandbolchilar o'yinda tezkor qaror qabul qiladigan, chaqqon va yuqori darajadagi sport mahoratiga ega bo'lgan sportchilarga aylanishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). YOSH BOLALARGA GIMNASTIKA MASHQLARINI O'RGATISHNING ASOSIY USULLARI. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 1(10), 103-106.



2. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI ROLI: XALQARO VA O'ZBEKISTON TAJRIBASI ASOSIDA TAHLIL. *IZLANUVCHI*, 1(6), 278-282.
3. Jo'rayevich, J. T. (2025). YENGIL ATLETIKADA YUQORI NATIJALARGA ERISHISH OMILLARI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI. *ZAMIN ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(5), 112-115.
4. Jo'Rayevich, T. X. J. (2024). KO'P YILLIK SPORT TAJRIBASIGA EGA MALAKALI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISH DARAJASINI BAHOLASH. *Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 1(10), 107-111.
5. Jo'rayevich, J. T. (2025). JISMONIY MADANIYAT YO'NALISH TALABALARIGA FANLARNI O'QITISHDA SUN'IY INTELLEKTNING O'RNI. *YANGI O'ZBEKISTON, YANGI TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(9), 393-396.
6. Boymurotovna, X. N. (2025). RUS TILINI O'RGANISHDA SUN'IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 55-62).
7. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassislarini tayyorlashda xorijiy tajribalardan foydalanish. In *International Educators Conference* (pp. 358-365).
8. Ergashevna, S. M. (2025). Ingliz tili mutaxassisi bo'lishda boshlang'ich Ingliz tili darslarining ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 350-357).
9. Axmedovna, B. S. (2025). O'zbekistonda xorijiy tillarning ahamiyati. In *International Educators Conference* (pp. 326-333).
10. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. *COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS*, 1(1).