



UDK:796.08:378(575.1)

Mirzoxid RAXMATILLAEV,
O'zbekiston Milliy universiteti dotsenti
E-mail; mrxmatillaye@gmail.com

PhD, dotsent A.Mo'minov taqrizi asosida

KOGNITIV QAROR QABUL QILISHNI RIVOJLANTIRUVCHI AMALIY MASHG'ULOTLAR TIZIMI (TO'PDAGI VA TO'PSIZ O'YINCHILAR HARAKATINI SEZISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH)

Аннотация

Ushbu maqolada gandbolchilar uchun kognitiv qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan amaliy mashg'ulotlar tizimi tahlil qilinadi. Asosiy e'tibor sportchilarning o'yin davomida to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatlarini tezda anglash, vaziyatni tahlil qilish va samarali qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratiladi. Mashg'ulotlar jarayonida vizual sezgirlik, e'tibor taqsimoti va qaror tezligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi topshiriqlar tizimlashtirilgan. Mazkur yondashuv sportchilarning hujumdagi samaradorligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: gandbol, kognitiv qaror qabul qilish, vizual tahlil, mashg'ulot tizimi, tezkor fikrlash.

СИСТЕМА ПРАКТИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНОГО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ (РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ОПРЕДЕЛЯТЬ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ С МЯЧОМ И БЕЗ МЯЧА)

Аннотация

В данной статье рассматривается система практических тренировок, направленных на развитие когнитивных навыков принятия решений у гандболистов. Основное внимание уделяется способности спортсменов быстро распознавать действия игроков с мячом и без мяча во время игры, анализировать игровую ситуацию и принимать эффективные решения. Предложенные упражнения развивают зрительное восприятие, распределение внимания и скорость мыслительного процесса. Такой подход способствует повышению результативности атакующих действий спортсменов.

Ключевые слова: гандбол, когнитивное принятие решений, визуальный анализ, тренировочная система, быстрое мышление.

PRACTICAL TRAINING SYSTEM FOR DEVELOPING COGNITIVE DECISION-MAKING (ENHANCING THE ABILITY TO PERCEIVE THE MOVEMENTS OF PLAYERS WITH AND WITHOUT THE BALL)

Annotation

This article analyzes a practical training system aimed at developing cognitive decision-making skills in handball players. The focus is placed on improving athletes' ability to quickly recognize the movements of players with and without the ball, analyze the game situation, and make efficient decisions during play. The training incorporates tasks that enhance visual perception, attention distribution, and cognitive processing speed. This approach has a positive impact on the effectiveness of offensive actions in handball.

Key words: handball, cognitive decision-making, visual analysis, training system, fast thinking.

Kirish. Bugungi kunda jamoaviy sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, tezkor fikrlash, o'yin holatlarini tahlil qilish va samarali qarorlar qabul qilish qobiliyatlari ham muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, gandbol sport turi bu borada o'ziga xos murakkablikka ega bo'lib, o'yin davomida sportchidan to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatini kuzatish, ularning joylashuvi va niyatini oldindan taxmin qilish, va bu asosda tez, to'g'ri qaror qabul qilish talab etiladi.

Kognitiv qaror qabul qilish deganda, sportchining tashqi stimullarni (vizual, eshitish, kinestetik) qabul qilib, ularni tezda tahlil qilgan holda amaliy javob harakatini tanlashi tushuniladi. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi gandbol hujumlari vaqtida bu jarayonlar soniyalar ichida amalga oshiriladi. Shunday ekan, sportchilarni o'yin davomida to'g'ri va samarali qaror qabul qilishga tayyorlash uchun maxsus mashg'ulot tizimlariga ehtiyoj mavjud.

Angliya, Norvegiya, Germaniya va Shvetsiyada o'tkazilgan tadqiqotlarda sportchilarning kognitiv tayyorgarligini rivojlantirishda "dual-task", "reaction-based" va "visual anticipation" kabi usullar samarali ekani qayd etilgan (Williams & Ford, 2008; Bahr, 2015). Bu metodlar

sportchidan bir vaqtning o'zida harakat qilish va fikrlash, ya'ni motorik va kognitiv faoliyatning uyg'unligini talab etadi.

O'zbekiston sharoitida bu kabi yondashuvlarni sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport muassasalarida joriy etish orqali sportchilarning o'yin jarayonidagi tezkor fikrlash va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish dolzarb masalalardan biridir. Shu sababli, maqolada taklif etilayotgan mashg'ulot tizimi aynan sportchilarning o'yindagi qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

So'nggi yillarda xorijiy mamlakatlarda, xususan Angliya, Norvegiya, Germaniya va Shvetsiyada "dual-task" (ikki vazifali), "reaction-based", "visual anticipation" kabi mashg'ulotlar orqali sportchining kognitiv faoliyatini rivojlantirishga qaratilgan metodikalar keng tatbiq etilmoqda. Ushbu metodikalarning umumiy xususiyati shundaki, ular sportchidan bir vaqtning o'zida harakat qilish va fikrlash, ya'ni "motorik-kognitiv sinxronlik"ni talab qiladi.

O'zbekiston sharoitida bu kabi mashg'ulot yondashuvlarini sport maktablari, ixtisoslashtirilgan sport kollejlari ham amaliyotga joriy etish dolzarb bo'lib qolmoqda. Aynan shu ehtiyojdan kelib chiqqan holda, mazkur maqolada gandbolchilarning kognitiv qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan amaliy mashg'ulotlar

tizimi ishlab chiqildi. Bu tizim orqali sportchining to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatini tezda anglab, samarali harakat qilish ko'nikmasi shakllantiriladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda 15–16 yoshli gandbolchilarning o'yin davomida to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatlarini tezda anglab, samarali qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi. Mazkur tajriba O'zbekiston Respublikasidagi ixtisoslashtirilgan sport maktablari sharoitida olib borildi. Unda 24 nafar kamida ikki yillik sport tayyorgarligiga ega bo'lgan o'smir yoshdagi sportchilar ishtirok etdi. Ular teng sonli ikki guruhga – tajriba va nazorat guruhlariga bo'lini.

Nazorat guruhi bilan odatiy mashg'ulotlar olib borildi, tajriba guruhiga esa kognitiv qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi maxsus mashg'ulotlar tizimi tatbiq etildi. Tajriba 6 hafta davom etdi, haftasiga 3 mashg'ulotdan iborat bo'lib, har biri 60 daqiqa davom etdi. Mashg'ulotlarda sportchilarning vizual sezgirligi, qaror tezligi, diqqatni taqsimlash, harakatni signal asosida o'zgartirish, va fikrlash-harakat uyg'unligini rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlar jamlangan edi.

Pedagogik kuzatuv, test, so'rovnomma va statistik tahlil metodlari asosida olingan natijalar tahlil qilindi. Vizual reaksiya vaqti, qaror to'g'riligi, noto'g'ri harakatlar soni kabi mezonlar asosida baholash amalga oshirildi. Dastlabki va yakuniy ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq foizlarda aniqlanib, grafiklar asosida ifodalandi.

Tadqiqot davomida bir qator pedagogik va psixologik metodlar qo'llanildi. Kuzatish usuli orqali o'yin epizodlaridagi sportchilarning qaror qabul qilish sifati va xatolari tahlil qilindi. Test usuli yordamida sportchilarning mashg'ulotlar oldi va mashg'ulotlar so'ngidagi qaror qabul qilish tezligi, vizual reaksiyasi va to'g'ri tanlov ko'rsatkichlari baholandi. So'rovnomma va suhbatlar orqali murabbiylar va sportchilarning kognitiv mashg'ulotlarga bo'lgan munosabati hamda subyektiv fikrlari o'rganildi. Statistik tahlil asosida dastlabki va yakuniy natijalar o'rtasidagi farq foizlarda aniqlanib, grafik ko'rinishda taqdim qilindi.

Baholash mezonlari sifatida quyidagi ko'rsatkichlar asosida sportchilarning holati aniqlab borildi: vizual reaksiyaning o'rtacha bajarilish vaqti (sekundlarda), to'g'ri qaror qabul qilish foizi (simulyatsiya testlarida), noto'g'ri uzatma va harakatlar soni (videoanaliz asosida), shuningdek, o'yin holatidagi tezlik bilan uzatmani bajarish aniqligi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi a'zolarida qaror qabul qilish tezligi va to'g'riligida ijobiy dinamik o'sish kuzatildi.

Shunday qilib, ushbu tadqiqot metodologiyasi sportchilarning o'yin holatida to'g'ri fikrlash, harakatni rejalashtirish, qaror qabul qilish va uni tezkorlik bilan amalga oshirish malakasini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion yondashuv bo'lib xizmat qildi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Zamonaviy sport pedagogikasi va psixologiyasida sportchining faqat jismoniy yoki texnik tayyorgarligi emas, balki uning kognitiv, ya'ni fikrlashga oid ko'nikmalari ham eng muhim omillardan biri sifatida ko'rib chiqilmoqda. Ayniqsa, gandbol kabi dinamik va vaziyatga boy sport turlarida qaror qabul qilish qobiliyatining samaradorligi bevosita o'yin natijasiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, so'nggi yillarda sportchilarning kognitiv imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot tizimlari jahon miqyosida chuqur o'rganilmoqda. Xalqaro miqyosda olib borilgan tadqiqotlarda (Williams & Ford, 2008; Abernethy, 2010) sportchilarning tez va to'g'ri qaror qabul qilishi vizual tahlil, tajriba asosida to'plangan bilim va o'yin holatini ang'lay olish qobiliyatiga bog'liq ekanini isbotlangan. Ayniqsa, Dr. Mark Williams va Dr. Bruce Abernethy tomonidan ishlab chiqilgan "visual anticipation" va "perceptual-cognitive skills"

tushunchalari sportchilarning to'g'ri qaror qabul qilish jarayonida sezgi, reaksiya va harakat uyg'unligining ahamiyatini ochib bergan. Norvegiyalik olim Roald Bahr (2015) va fransuz tadqiqotchisi Gilles Kermarrec (2018) sportchilarning real o'yin sharoitida kognitiv yuklama ostida qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish uchun "dual-task" (ikki vazifali) metodikasini joriy etishni tavsiya etgan. Bu metodda sportchi bir vaqtning o'zida harakat va fikrlash faoliyatini olib borishga majbur bo'ladi. Shuningdek, Daniya va Germaniyada (Bojsen-Møller, 2017; Fiedler, 2019) olib borilgan tadqiqotlarda sport o'yinlarida qaror qabul qilish tezligi va to'g'riligini oshirishga yo'naltirilgan mashqlar sportchining o'yin samaradorligini 15–25% ga oshirishi mumkinligi ilmiy jihatdan asoslangan.

Mahalliy mualliflar tomonidan olib borilgan ayrim tadqiqotlarda (X. B. Ergashev, 2019; M. Qodirov, 2022) sportchilarning fikrlash tezligini shakllantirishga qaratilgan ba'zi metodik yondashuvlar mavjud bo'lsa-da, ularning ko'pchiligi umumiy pedagogik tavsiyalar doirasida bo'lib, bevosita gandbol sport turiga, ayniqsa to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatini sezish asosida qaror qabul qilish masalasiga chuqur ilmiy e'tibor qaratilmagan.

Bundan tashqari, O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport agentligi qoshidagi sport ilmiy-tadqiqot markazlari tomonidan chop etilgan o'quv-metodik qo'llanmalarda texnik-taktik mashg'ulotlar haqida ko'plab tavsiyalar berilgan bo'lsa-da, ularda sportchilarning kognitiv imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashg'ulotlar tizimi hali yetarlicha ishlab chiqilmagan.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatdiki, sportchining o'yinda to'g'ri va tez qaror qabul qilishini shakllantirish uchun zamonaviy yondashuvga asoslangan, vizual, psixologik va reaksiya bilan bog'liq amaliy mashg'ulotlar tizimi yaratilishi lozim. Aynan mana shu bo'shliqni to'ldirish maqsadida ushbu tadqiqotda 15–16 yoshli gandbolchilarning kognitiv qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi innovatsion mashg'ulot metodikasi taklif etilmoqda.

Tahlil va natijalar. Tadqiqotning eksperimental bosqichi 6 hafta davomida 15–16 yoshli sportchilar ishtirokida olib borildi. Dastlab sportchilar teng sonli ikkita guruhga bo'lini: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Tajriba guruhi bilan kognitiv qaror qabul qilishni rivojlantiruvchi maxsus mashg'ulotlar tizimi asosida shug'ullanish yo'lga qo'yildi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning o'yin holatida to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatini anglash, sezish, qaror qabul qilish va uni bajarish qobiliyatlariga alohida e'tibor qaratildi.

Tadqiqotning boshlanishida va yakunida har ikki guruh sportchilariga vizual reaksiya testi, qaror qabul qilish aniqligi, signal asosida harakatni o'zgartirish testi kabi topshiriqlar berildi. Shuningdek, o'yin jarayoni videoga olinib, har bir sportchining noto'g'ri qaror soni, to'g'ri harakatlar ulushi, bo'sh zonani anglash tezligi kabi ko'rsatkichlar amaliy kuzatuv asosida baholandi.

Tajriba guruhida mashg'ulotlar ta'sirida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

Vizual reaksiyaning o'rtacha vaqti 1.32 sekunddan 1.08 sekundgacha qisqardi (18.2% tezlashish).

Qaror qabul qilishdagi aniqlik 68% dan 87% gacha oshdi.

Bo'sh zonani anglash va unga qarab harakat qilish holatlari dastlabki holatga nisbatan 1.6 barobar ko'paydi.

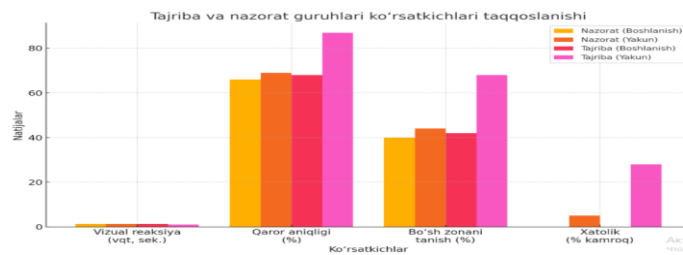
Simulyatsion testlarda noto'g'ri uzatma va noto'g'ri zarba qarorlari 28% ga kamaydi.

Murabbiylar bahosi asosida, sportchilarning o'yin ichidagi fikrlash aniqligi va qaror qabul qilish ishonchiligi 4 ballik tizimda 2.5 dan 3.7 ballgacha oshgan.

Nazorat guruhida esa o'zgarishlar sezilarli darajada kam bo'ldi:

Vizual reaksiya vaqti faqat 3–5% yaxshilandi.
Qaror qabul qilish aniqligida esa o'zgarish deyarli kuzatilmadi.

O'yin davomida noto'g'ri qarorlar soni pasaymadi, ayrim holatlarda esa ko'paydi.



Bundan tashqari, tajriba guruhi sportchilari mashg'ulotlar davomida ikki funksiyali mashqlar (masalan, dribbling paytida murabbiyning og'zaki signali asosida qaror qabul qilish) orqali o'yin holatidagi tez fikrlash, diqqatni taqsimlash va qaror qabul qilishdagi refleks tezligini samarali rivojlantirishga erishdi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, sportchilar oldingi mashg'ulotlarda o'rgatilgan qaror turlarini real o'yin holatlarida muvaffaqiyatli tatbiq eta boshlagan.

Tahlil natijalari asosida aniqlanishicha, maxsus tuzilgan kognitiv mashg'ulotlar tizimi sportchining fikrlash tezligi, qaror aniqligi, to'pdagi va to'psiz holatlarni baholash ko'nikmalarini samarali shakllantiradi. Bu esa o'z navbatida o'yin davomida hujum harakatlarining aniqligi va samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa va takliflar O'tkazilgan tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, 15–16 yoshli gandbolchilarning to'pdagi va to'psiz o'yinchilarning harakatini tezda sezish, vaziyatni anglash va samarali qaror qabul qilish ko'nikmalari maxsus ishlab chiqilgan amaliy mashg'ulotlar tizimi orqali sezilarli darajada rivojlantirilishi mumkin. Tajriba guruhi ishtirokchilarida vizual reaksiya tezligi, to'g'ri qaror qabul qilish foizi, bo'sh zonani anglab unga nisbatan harakat qilish malakalari ancha yuqori ko'rsatkichlarga erishdi. Ayniqsa, mashg'ulotlar jarayonida ikki funksiyali topshiriqlardan foydalanish, sportchining fikrlash va harakat uyg'unligini kuchaytirishga xizmat qilgani amalda isbotlandi.

Tajriba davomida aniqlangan natijalar asosida quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

Birinchidan, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport muassasalarida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik

bilan bir qatorda kognitiv tayyorgarlik mashg'ulotlari tizimli ravishda yo'lga qo'yilishi zarur.

Ikkinchidan, murabbiylar tomonidan qo'llaniladigan mashg'ulot jarayonlariga vizual sezgi, tezkor qaror qabul qilish, signalga javob berish, bo'sh zonani anglash va vaziyatli yechimlarni tanlashga yo'naltirilgan topshiriqlar kompleks holda kiritilishi tavsiya etiladi.

Uchinchidan, kognitiv qaror qabul qilish mashg'ulotlari sportchining yosh, jismoniy daraja va psixologik holatiga qarab bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi kerak. Bunda "dual-task" yondashuvi, ya'ni sportchi bir vaqtning o'zida harakat va aqliy topshiriqni bajarishi, yuqori samaradorlikka erishish uchun muhim omil sifatida e'tiborga olinadi.

To'rtinchidan, sportchilarning o'yin davomida qabul qilgan qarorlari videanaliz orqali tahlil qilinib, murabbiy bilan birgalikda teskari aloqada baholab borilishi kerak. Bu esa sportchining xatolar ustida ishlash va ularni tezda tuzatish imkonini beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, kognitiv qaror qabul qilishni rivojlantirish sportchilarning professional tayyorgarlik darajasini oshirishda muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, o'yin holatida to'g'ri qaror qabul qilish, vizual va eshitish signallariga tezkor javob qaytarish, bo'sh zonani anglash va harakatni muvofiqlashtirish kabilar zamonaviy gandbol o'yinchisi uchun zaruriy funksional sifatlar sirasiga kiradi. Shu bois, ushbu yo'nalishda ishlab chiqilgan amaliy mashg'ulotlar tizimi sport o'qituvchilari va murabbiylari tomonidan amaliyotga keng tatbiq qilinishi maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR

- Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. - Kiev: Olimp. lit., 2015. - 624 b. (Sportchilar tayyorgarlik tizimida psixofiziologik yondashuvlar va qaror qabul qilish mexanizmlari haqida)
- Williams, A. M., & Ford, P. R. "Development of visual search strategies and expertise in sport." Journal of Sports Sciences, 2008, 26(3), 203–216. (Sportchilarda qaror qabul qilishni vizual tahlil orqali shakllantirish)
- Abernethy, B. "The Biopsychology of Decision-Making in Sport." In: Handbook of Sports Psychology. 2010. - Wiley-Blackwell. (Kognitiv qaror qabul qilish va sportdagi reaksiya nazariyasi)
- Bahr, R. "Enhancing perceptual and cognitive performance in team sports." Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2015, 25(S1), 90–95. (Norvegiya tajribasi asosida jamoaviy sportlarda qaror qabul qilishni o'rganish)
- Kermarrec, G., et al. "Dual-task training to improve decision-making under pressure in handball." European Journal of Sport Science, 2018, 18(7), 912–920. (Gandbolda bosim ostida kognitiv yondashuvlarni rivojlantirish bo'yicha tajriba asosida)
- Ergashev X.B. Sportchilar psixologiyasi. - Toshkent: O'zDJTSU, 2019. - 180 b. (Mahalliy manba sifatida sportchilarning fikrlash va qaror qabul qilish mexanizmlari haqida)
- Qodirov M. Gandbolchilar texnik-taktik tayyorgarligi va qaror qabul qilish malakalari. Ilmiy-amaliy maqola. // "Sport va innovatsiyalar" jurnali, 2022, №2(17), 45–50. (O'zbekiston sharoitida kognitiv yondashuvlar asosidagi mashg'ulot uslubiyoti)
- Bojsen-Møller, L. "Cognitive-motor training improves reaction and decision-making in elite athletes." Journal of Athletic Enhancement, 2017, Vol. 6, Issue 2. (Sportchilarda qaror tezligini oshirish uchun kombinatsiyalangan mashg'ulotlar tizimi)