

GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA DAVRIDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TASHKIL QILISH METODOLOGIYASI

Choriyev Alimardon Farhodovich

Buxoro Davlat Pedagogika Instituti 2-kurs magistranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada gandbolsport turiga gandbolchilarni tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish mavzusiga oid o'quv qo'llanmalar, darsliklar va ilmiy maqolalardagi ma'lumotlardan foydalanib, tanlab olishda qo'llaniladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholovchi asosiy testlarishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *gandbol, sport, musobaqa, ko'nikma, Sport mahorati, maxsus mashqlar, murabbiylar, maxsus mashqlar, tezkorlik, tajriba natijalari.*

Zamonaviy gandbol sport musobaqalarida o'zaro raqobatning kuchayib borishi natijalarning to'xtovsiz o'sayotgani dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab sportchilarning barcha sifat va ko'nikmalarini ilmiy asosda shakllantirish masalasiga jiddiy e'tibor qaratdi. Chunki, bugungi gandbol sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishish uchun sportchilar organizmi katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga tayyor bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda, ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida sportchi shu tayyorgarlik davrining qaysi bosqichida shug'illanishidan qat'iy nazar, qo'llaniladigan mashg'ulot (trinirovka) mashqlari yuklama jixatidan uning funksional va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim. Aks holda, ya'ni katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlar zo'rma-zo'raki berilaversa, yosh gandbolchilar organizmiga zo'riqish alomatlari paydo bo'ladi. Agar shunday yo'nalishdagi mashg'ulotlardan foydalanish davom etaversa, nafaqat foydali sport natijasiga erishish mumkin, balki shug'illanuvchi organizmiga kasallik asoratlari kelishi ehtimoldan holi emas. Sport mahoratining yuksak bosqichi shunday ko'ngilsiz oqibatlar ro'y bermasligi uchun muayyan sport turiga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid mashqlarni me'yorlab qo'llash tavsiya etiladi. Oydan-oyga, yildan-yilga mashg'ulot yuklamalarining hajmi va shiddati "zinapoya" sifatida emas, balki "to'lqinsimon" shaklda ortib borilishi maqsadga muvofiqdir. Zamonaviy gandbolda maxsus mashqlar bilan bigalikda jismoniy sifatlar ham o'ta muhim harakat qobiliyatlari tarkibida mansub bo'lib, o'yin davomida yuz beradigan turli vaziyatlarda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Har xil yo'nalishlarda to'psiz va to'p bilan raqib qarshiliklarini engib, tez, aniq va maqsadga muvofiq harakat qilish o'yin yoki uning ayrim lahzalari taqdirini belgilab berdi. Ma'lumki, yosh gandbolchilar sekin harakatlanganda ijro etiladigan o'yin malakasi texnikasi, koordinatsiyasi va aniqligi yuqori bo'ladi. Aksincha, jismoniy rivojlanishlari ortgan sari sport mahoratining bunday ko'rsatgichlari o'z samarasini susaytira boshlaydi. Binobarin, har bir murabbiy, ayniqsa BO'SM murabbiylari, o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini ilmiy asosda tashkil qilishi istedodli yosh gandbolchlarni tayyorlash muammosining prinsipial jihatlaridan biridir. Mazkur ishning maqsadi

gandbol bilan endi shug'illanishni boshlagan 12-14 yoshli bolalarda maxsus mashqlar bilan bir qatorda tezkorlik jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirilgan masqlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganishdan iborat. Gandbolda darvozaga to'p kiritish usuli o'yin davomida ustivor sanalgan va samarali natija keltiruvchi eng unumli malaka bo'lib hisoblanadi. 12-14 yoshli gandbolchilarni tezkorlik va sakrovchanlik sifatlari qancha rivojlangan bo'lsa, shuncha to'p kiritish imkoniyati ortadi. Darhaqiqat, darvozaga sakrab to'p kiritishda tezkorlik va sakrash koordinasiyasi to'p kiritish texnikasiga ixtisoslashmagan bo'lsa, natija samarasiz bo'lish mumkin.

Shuning uchun maxsus mashqlar hamda tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarni gandbolga xos hususiyatga moslashtirib rivojlantirish nafaqat sport mahoratini takomillashtirish guruhlarida kata rol o'ynaydi, balki bunday ixtisoslashtirilgan sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidanoq boshlab shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Sport o'yinlarida texnik malakalarni aniq, tez va samrali ijro etish, taktik kombinasiyalarni vaziyatga mos mo'ljallangan maqsad sari amalga oshirish har bir sport o'yini turinining o'ziga hos hususiyatga mos jismoniy sifatlarni bilan chambarchas bog'liqligi ilmiy asoslab berilgan. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va gandbol) hususiyatiga mos jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan ko'pgina mashqlar majmualarini alohida-alohida guruhlashtirib qo'llashni tavsiya etishgan. Jumladan, 1 –guruh mashqlari o'yin qoidalari doirasida ijro etiladi. 2-guruh-o'yin qoidalari doirasidan tashqari vaziyatda, 3-guruh-mashqlari yakuniy zarba yoki to'p otish (gandbol, basketbol) bilan tugamaydi (shug'illanuvchilarfaqat bir-biriga to'p uzatishadi). 4-guruh har bir shug'illanuvchi yakka holda o'z mahoratlarini shakllantiruvchi mashqlarni bajaradi. V.I.Izaak e'tiborni jalb qiluvchi ilmiy g'oyani ilgari surgan. Uning fikriga ko'ra, gandbolchi tomonidan mashg'ulot va musobaqa davomida ijro etiladigan harakat malakalari o'z mohiyati va tuzilishi (srukturasi) jihatdan bir-biridan talaygina farq qilar ekan. Demak, muvofiq malakalar mashg'ulot va musobaqa davomida turlicha maxsus mashqlar va jismoniy sifatlarni asosida ijro etiladi, ya'ni mashg'ulotda ijro etiladigan sifatlarni va malakalardan anchagina farq qiladi. Ushbu ishni yoritishda to'plagan ma'lumotga qaraganda, bir o'yin davomida gandbolchi o'rtacha 4955 m masofani bosib o'tar ekan. Shujumladan, 1235 m qisqa masofalarga, 3733m uzoq oraliqlarga yugurish to'g'ri keladi.

Har bir hujum harakatida 5-10 m, himoya harakatida 3-5 m dan masofa bosiladi. Maydonda harakatlanish tezligi va masofa gandbolchilarning o'yin funksiyalariga bog'liqligi ayon bo'ldi. Bir o'yin davomida 44,12 marta hujum qilinsa, bir bora hujumga o'rtacha 28,3 sek vaqt ketar ekan, 388 tadan 548 tagacha to'p uzatish 19 dan 24 holatgacha to'pni urib yurish va 31 tadan 37 tagacha darvozaga to'p yo'llanar ekan. Qizig'i shundaki, 12-14 yoshli gandbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarni rivojlanganlik malakasi qancha yuqori bo'lsa, ular shuncha to'p bilan yugurish harakatlarini kam bajarar ekan. Bu yosh gandbolchilarning bir-biriga tez va aniq to'p uzatish bilan harakat qilishlari evaziga amalga oshirilishi

oshkor bo'ldi. Yuqorida qayd qilingan malakalarning soni, texnik qiymati, shiddati va aniqliligi tezkorlik jismoniy sifatlarning qanchalik shakllanganligi va ixtisoslashganligiga bog'liqligi asoslandi. Yuqorida qayd qilingan nazariy g'oyalar va uslubiy mulohazalar mazkur ish mavzusini tanlashga va shu yo'nalish bo'yicha 12-14 yoshligandbolchilar ishtiroki bo'yicha pedagogik tajriba o'tkazishga da'vat etdi. Olib borilgan kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatdiki, 12-14 yoshli gandbolchi bolalardan iborat nazorat va tajriba guruhlarida maxsus mashqlar va jismoniy sifatlarga oid ko'rsatgichlar pedagogik kuzatishdan avval deyarli bir xil darajada ekanligi kuzatildi. Ma'lumki, gandbol bo'yicha tavsiya etilgan BO'SM dasturida shu yoshdagi bolalarni gandbol to'garagiga qabul qilishda tanlov me'yori 30 m ga yugurish-5,5 sek, 30 m ga to'pni urib yugurish-6,5 sek ga teng. Pedagogik tajribada muddati tugaganidan so'ng amaldagi dastur asosida shug'ullangan nazariy guruhda 30 m ga yugurish 5,8 sek dan 5,4 sek gacha tezkorlik sifati yahshilandi. Tajriba guruhida bu ko'rsatgich 5,9 sek dan 5,0 sek gacha ijobiy tomonga o'zgardi. 30 m ga to'pni urib yugurish birinchi guruhda 7,0 sek dan 6,7 sek ga yahshilangan bo'lsa, ikkinchi tajriba guruhida ushbu ko'rsatgich 7,1 sek dan 6,2 sek ga o'zgardi. Demak, pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan maxsus va tezkorlikka oid estafetali-o'yin mashqlari o'ta samarali qiymatga ega ekanligi isbotlandi. Shuni ham alohida e'tirof etish joizki, tajriba guruhiga mansub bolalarda nazorat guruhiga qaraganda nafaqat to'p urib yugurish texnikasi tez sur'atlar bilan shakllana bordi, balki ularda to'pni nishonga yo'llash texnikasi va uni ijro etish koordinatsiyasi ham progressiv yo'nalishda o'zlashtirilayotganligi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, sinab ko'rilgan estafetali-o'yin mashqlari faqtgina maxsus hamda tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantira qolmay, shu sifatlar asosida ijro etilishi kerak bo'lgan o'yin malakalarini ham unumli sayqal topishiga imkon yaratdi. Binobarin, jismoniy va texnik tayyorgarlikning bir-biriga chambarchas bog'liqligi va shu jarayonlarga oid mashqlar majmualarini dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab bir-biriga birikkan holda qo'llash texnologiyasi o'zining nazariy-ilmiiy va amaliy-uslubiy jihatlardan qanchalik dolzarb ekanligiyana bir bor o'z isbotini topdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш // Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
2. Fazliddinov F., Kobiljonov K. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mysliteley vostoka // Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO). – 2020. – T. 1. С.100-103.
3. Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока // Педагогическое образование и наука. – 2020. – №.1. – С. 100-103.
4. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К. К. Высокая

духовность основа экологической культуры //Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.

5. Mamurov B. et al. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students //III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence 2020 (ISC-SAI 2020). – Atlantis Press, 2020. – С. 347-353.