



YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK HARA-KATGA O'RGATISHDA O'YIN USLUBINI QO'LLASH SAMARADORLIGI

Safarov Shohboz Mansurovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 1-bosqich magistranti
O'zbekiston, Chirchiq shahri*

HANDBOL EFFECTIVENESS OF ACTION GAMES IN TRAINING YOUNG HANDBALL PLAYERS

Safarov Shohboz Mansurovich

*The 1 course of master's degree
Uzbek state university of physical culture and sport
Uzbekistan, Chirchiq*

Annotatsiya: *Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash o'smirlarning yuksak ma'naviy va jismoniy sifatlarini shakllanishida eng muhim vositalardan biri harakatli o'yinlar yordamida gandbolchilarning natijalarini yanada yaxshilash.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, harakatli o'yinlar va uning qo'llanilishi.*

Annotation: *One of the most important tools in the formation of high moral and physical qualities of adolescents is the education of the younger generation, which is growing in our country, further improving the results of handball players with the help of action games.*

Keywords: *physical fitness, physical qualities, action games and its applications*

Mavzuning dolzarbligi. Zamonaviy gandbolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni yengish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari odatda bolalarga quvonch bag'ishlaydigan musobaqalar ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va bolaning harakatlarini takomillashtiradi Gandbolchilar uchun jismoniy sifatlar ichida eng e'tiborlisi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlar aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri o'tkazilgan o'yin ko'p narsani o'rgatishga yordam beradi.

Bolalarning barcha yosh bosqichlarida ularga ishonch va haqiqat sifatida xizmat qilgan hamda ularning zexni va bilimiga intilishi lozim bo'lgan o'yinlarga qiziqish





susayib bormoqda. Vaholanki, bolalarni o'yinlarning kuch-quvvat va kulgi baxsh etadigan xilma-xil, jo'shqin va erkin vaziyatlariga olib kirish hamda jafokash pedegogikaning asriy savollariga tegishli javoblarni ana shu vaziyatlardan izlash kerak.

Maqsadi. Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash o'smirlarning yuksak ma'naviy va jismoniy sifatlarini shakllanishida eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'yinlar maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasida katta o'rin egallaydi, chunki bu o'yinlar harakat malakalarining kompleks ravishda takomillashuviga, to'g'ri jismoniy rivojlanishiga, sog'liqni mustahkamlash hamda saqlashni ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlash.

Vazifasi. O'yinning tushunchasi juda keng yosh bolaning oddiy harakatidan, to sport harakat faoliyati takomilanishigacha har xil xodisalarni qamrab oladi. O'yinlar insoniyatning eng birinchi rivojlanish bosqichida hayot malakalari harakat sifatleri, harakat malakalarining eng muhim vositasi sifatida rivojlangan. Lekin bunday xulosadan gandbolchilar uchun boshqa jismoniy sifatleri ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi kerak emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, topni polga urib olib yurishlar, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarli bajara olish qobiliyatlari ham yetakchi o'rinda turadi. Shuning uchun sport tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

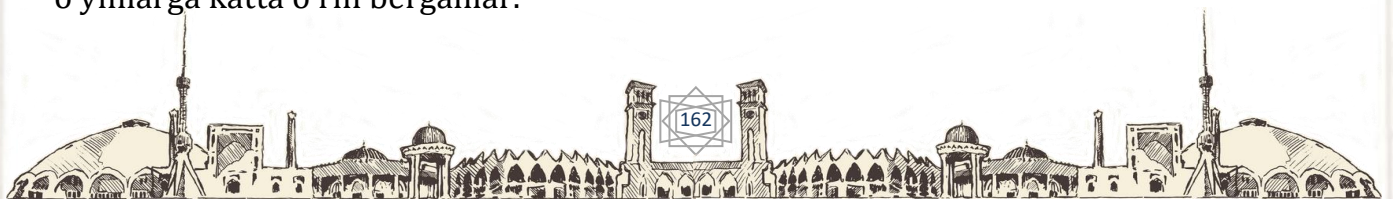
Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va bolaning xarakterlarini takomillashtiradi. Bundan tashqari o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy sifatleri ham rivojlantiradi. Bularga intizomlilik, do'stlik, bir-biriga bo'lgan munosabat, onglilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning shartleri, diqqatini, obro'si uchun kurash, o'rtoqlariga beg'araz, yordam berish kabi fazilatleri ham shakllantiradi. Masalan; «Ikki ayoz», «Epchil bolalar», «Quvlashmachoq», «Kim keldi» va hokozolar.

Hozirgi sharoitda o'zbek xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va usuliyati bolalarning jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalanishini ta'minlash, ularda ahloqiy, irodaviy sifatleri rivojlantirish ijodkor va bunyodkorlarga xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, vatanapvrrar fuqarolarga xos fazilatleri shakllantirishdan iborat.

Qadimgi tarbiya tizimida o'yinlardan shaxsni shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan.

Qadimgi faylasuflardan Arastu ham bolalarning bo'sh vaqtni xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, chunki o'yinlar dilxushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni o'qtirgan.

O'rta asrlardagi pedagoglar bolalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlardir. Jismoniy tarbiya uslubiyatini ishlab chiqib, unda o'yinlarga katta o'rin berganlar.





Rossiyada tarbiyaviy maqsadlarda xalq o'yinlaridan foydalanish haqidagi g'oyalarni V.G. Belinskiy, N.A. Doblyubov, N.G. Cherneshevskiy olg'a surdilar. Ular xalq o'yinlarini ta'lim va tarbiyaning muhim vositasi, deb hisoblanganlar hamda yuqori baholanganlar. E.A. Pokrovskiyning maxsus kitobi «Detskie igro', trenmushestvenno russkie» Rossiyadagi va boshqa xalqlardagi bolalar o'yinlarining mohiyatini yoritishga bag'ishlangan edi.

S.A. Shmakov o'yinlarning tarbiyaviy imkoniyatlarini ifodalab, shunday deb yozgan edi; O'yin go'yo soyadek, bola bilan birga tug'ilgan, uning xamrohi, ishonchli do'stiga aylangan, lekin bu uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz. O'yin juda katta, ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy tomoni, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini qozonadi.

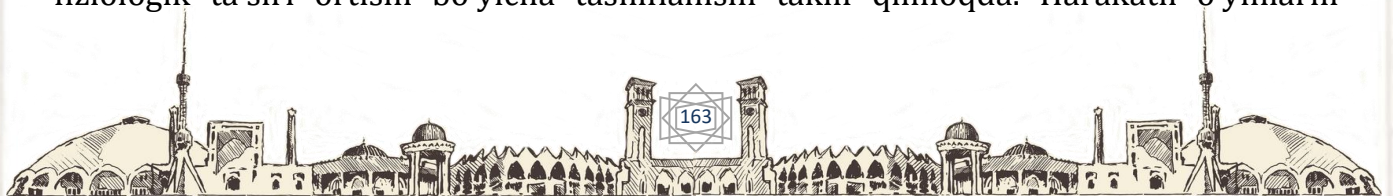
O'zbek xalq o'yinlari orasida g'oyaviy-siyosiy aqliy, axloqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya bilan bog'liq, o'yinlar xam bor. Xalq milliy o'yinlari tarkibida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati juda kattadir. Bu to'g'risida mutaxassis va taniqli olimlar Usmonxujaev P.S, Nasriddinov F.R., Ataev A.K., Xoldorov T.X., Alimbekov I. Abdullaev A., Toshpulatov, Abdumalikov R va boshqalar mufassal bayon etganlar. Shuningdek, o'quvchilarda sezgi, idrok, diqqat, xotira, xayol singari psixik jarayonlarning amalga oshirishining ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda ham o'zbek xalq o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlari yaqqolroq anglanadi.

8-12 yoshli bolalar bilan eng oddiy harakatlar yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish tahlil qilib turish zarurligini P.F.Lestgaft ham qayd qilgan edi. O'yin bolalikning yo'ldoshi. Bolalarni tarbiyalash ularni har tomonlama rivojlantirishda o'yin katta ahamiyatga ega. Bu juda ko'p o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar va bolalar ustida olib borilgan kuzatishlar bilan tasdiqlanadi. «Karmoqcha», «Bo'ri zovur ichida», «Kuyonlar polizda», «Sakrog'ich», «Tepar tosh», «Chexarda» kabi o'yinlar bolalardan sakrovchanlikni, sakrash chidamkorligini, epchillikni kuchlilikni talab etadi.

O'yinning besh asosiy vazifalari ko'rsatilgan; ijtimoiy tarbiyaviy sog'lomlashtiruvchi, o'rgatish, mashg'ulotli va baholovchi. Hamma vazifalarning jismoniy tarbiya va sportdagi pedagogik jarayon bilan o'zaro bog'liqligi hamda ahamiyati shubhasizdir.

Xulosa

Umuman olgnada xalq o'yinlari tobora ravnaq topmoqda. Shunday bo'lsada o'quvchi yoshlar faoliyatidan maqsadli foydalanishning yagona tizimi va uni talab darajasida qo'yish mumkindir. Bu jihatlarni o'rganish, ilmiy-nazariy tahlil qilish va amaliy takliflar asosida o'quv-uslubiy qo'llanmalarni ishlab chiqarish davr taqqazosidir. O'yinlar jismoniy tarbiya tizimida foydali vosita hisoblanadi, ularning aniq tasniflanishini talab qiladi. Lekin ularning hajmi va yo'nalishi har xilligi tasnifni aniq bir shaklga keltirishga yo'l qo'ymaydi. Mavjud bo'lgan o'yinlarni tizimga solish tashkiliy va pedagogik belgilari bo'yicha ko'rib chiqilmoqda. Usmonxo'jaev harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning harakat faolligi darajasi shuningdek, organizmga fiziologik ta'siri ortishi bo'yicha tasniflanishi taklif qilmoqda. Harakatli o'yinlarni



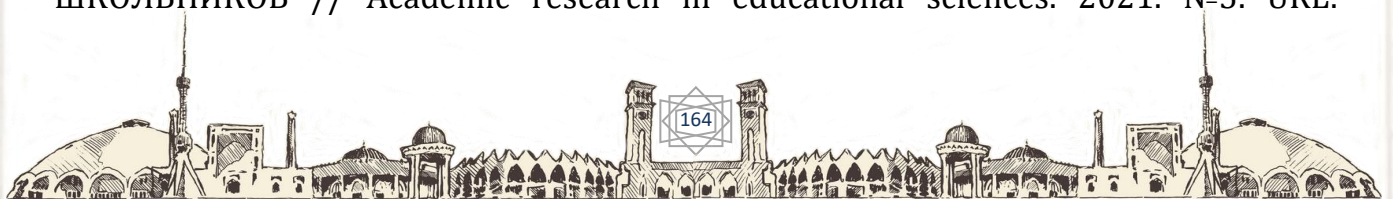


tanlash yo'nalishiga ko'ra harakat sifatlarini tarbyalash xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Kichik maktab yoshdagilarga chaqqonlik, tezokrlilik, harakat aniqligi, muvozanat yuzaga chiqishning kuzatilishi xosdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абдурахманов Ф.А., Лемешков В.А., Левицкий А.Н., Яроцкий Я.И. Подготовка гандболистов. Ташкент, изд. отд. УзГИФК -1992.
2. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник Т., ООО "Мехридаре" 2009
3. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Петрачева И.В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учеб. пособие. – М.: ФиС, 2005
4. Плетнева И.П. Особенности личности тренера. М.: 2005 5. Плетнева И.П. Психологические особенности деятельности тренера. М.: 2005
5. Бобомуродов Н. Ш. Физиологический подход в прогнозировании перспективности борцов-туронистов //Муаллим хем узликсиз билимлендириу" илмий-методикалык журнал. Нукус.-2019. – 2019.
6. Бобомуродов Н. Ш. Контроль и анализ действий в борьбе турон //Фан-спортга" илмий-назарий журнали. Тошкент. – 2011.
7. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).)ения: 24.12.2021
8. Бобомуродов Н. Ш. Юкори малакали курашчиларнинг техник-тактик харакатларини ривожлантириш методикаси //Педагогик таълим" Илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.
9. Mirjamolov M.X., Odilov R.F., Zokirov D.R.SALOMATLIGI NOGIRONAT IMKONIYATLARI BO'LGAN O'QUVCHILARNING MAXSUS Jismoniy tarbiyasini takomillashtirish // Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari. - 2020. - S. 20-23.
10. Н. Ю. Валиева, Р. Ф. Одилов МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЭФФЕКТА ТОНУСНЫХ РЕФЛЕКСОВ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ С ПОМОЩЬЮ ФИТБОЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ // Academic research in educational sciences. 2021. №11. (2021): 966-972.
11. ЛТ Давлатова Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш Academic research in educational sciences, ООО «Academic Research»
12. Н. Ю. Валиева. "РЕЙТИНГОВЫЙ УРОВЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ СПЕЦИАЛЬНО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ" Academic research in educational sciences, no. 3, 2020, pp. 1266-1271.).
13. Л. Б.Собирова ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ РОСТА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // Academic research in educational sciences. 2021. №5. URL:





<https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ispolzovaniya-spetsialnyh-uprazhneniy-v-profilaktike-narusheniy-rosta-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 24.12.2021).

14. Собирова Лайло Бахромовна Эффективность использования специальных упражнений для предупреждения сколиоза у учеников начальных классов // Современное образование (Узбекистан). 2019. №10 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effektivnost-ispolzovaniya-spetsialnyh-uprazhneniy-dlya-preduprezhdeniya-skolioza-u-uchenikov-nachalnyh-klassov> (дата обращения: 24.12.2021).

15. Sherali Hoshimovich G'ofurov Malakali sprinterchilarning sport mashg'ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg-ulotlarini-rivojlantirishning-usullari> (дата обращения: 24.12.2021).

