QO‘L TO‘PINI O‘RGATISH VA MUSOBAQALARGA TAYORLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI (xotin-qizlar misolida)

Norqulov Shovkat Turg‘unbayevich
Guliston Davlat Pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti dekani, dotsent
norqulovshovkat86@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada qizlarimizning jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish, sport bilan do‘stlashish, harakat ko‘nikma va malakalarni shakllantirish vazifasidan tashqari o‘quvchilarni har tomonlama tarbiyalanib kamol topishida gandbol sport turining muhim omil ekanligiga e’tibor qaratilganligi haqida ma’lumotlar berilgan

Kalit so‘zlar. Gandbol, sportchilar, jismoniy qobilyatlar, jismoniy harakat elrmentlari,sport faoliyati, sport musobaqalari, o‘yin, dars, jismoniy tayorgarlik, irodani mustahkamlash.

Sog‘lom onadan sog‘lom farzandlar dunyoga keladi, sog‘lom bola va barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportni o‘rni beqiyosdir. Shuning uchun ham ta’lim tizimimizda maktab yoshlarning jismonan barkamolligini tarbiyalash muhim vazifa hisoblanadi. Shu boisdan maktab o‘quvchilarning salomatligi, jismonan tayyorgarligi, o‘qishga bo‘lgan ehtiyoji, uning dunyoqarashi va boshqalar jismoniy tarbiya o‘qituvchilarini mahoratiga bog‘liq. Shulardan biri maktab o‘quvchilar kun tartibini har-xil sport tadbirlari bilan boyitish. Masalan, sport musobaqalarini o‘tkazish maktab o‘quvchilarida jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish, sport bilan do‘stlashish, harakat ko‘nikma va malakalarni shakllantirish vazifasidan tashqari o‘quvchilarni har tomonlama tarbiyalanib kamol topishida ham muhim omil hisoblanadi.

Yuksak maqsadlarni amalga oshirish uchun sport musobaqalarini tashkil qilish, uning samaradorligini oshirish va o‘tkazishga katta tayyorgarlik kerak. Mustaqil Respublikamiz raxbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sportga, jumladan gandbol sport turiga e’tibor berilayotganligi tufayli kundan kunga rivojlanib bormoqda. Bu esa o‘z navbatida shu sport turidagi muammolarni yechimini topishni taqozo etadi.

Sport o‘yinlaridan biri gandbol xotin qizlarimizning salomatligini mustahkamlab ularni har tomonlama komol topishiga yordam beribgina qolmay jismoniy sifatlarini ham takomillashtiradi. Gandbol o‘yini jamoa o‘yini hisoblanib, o‘yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo‘ladi. Jamoa a’zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko‘prok to‘p kiritib, o‘z darvozasidan imkoniyat darajasida kamrok to‘p o‘tkazib yuborishdir. Jamoa o‘yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o‘yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo‘lmog‘i lozim. Jamoadagi har bir o‘yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo‘yilgan vazifalariga qarab: darvozabon va maydondagi o‘yinchilar: hujumda (markaziy o‘yinchi, yarim o‘rta, qanot va chiziqdagi o‘yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o‘rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi.

Qo‘l to‘pi darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg‘ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug‘ulanuvchilar faoliyati o‘qituvchi tomonidan boshqariladi. Maktab sport to‘garagi (sektsiyasidagi) mashg‘ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi. Dasturda belgilangan qo‘l to‘pi darslarining umumiy o‘quv-tarbiyaviy maqsadlari ma`lum bir davr (o‘quv yili, chorak, trenirovka bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan to‘g‘ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

Qo‘l to‘pi darslarining tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari umumiy o‘quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe’l atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog‘liqni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o‘quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta’sir ko‘rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo‘ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo‘yiladi, alohida mashg‘ulotda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi. Darsni pedagogik jihatdan to‘g‘ri va bilimdonlik bilan tashkil etish bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o‘tkazishning eng muhim sharti bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o‘quvchilarning ish qobiliyatlarini o‘zgartirishdir. Bu o‘qituvchidan

darsning tuzilishini to‘g‘ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo‘limlar bo‘lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o‘yin mashg‘uloti (yoki o‘yin) sifatida o‘tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to‘g‘riga uzatilgan qo‘l bilan to‘pni ilib olish hamda oshirishni o‘rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, “blok” ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o‘rgatish kerak. Bunday darsni to‘g‘ri tuzinshing mohiyati pedagogik vazifalarii mantiqan to‘g‘ri tartibda hal etish, qizlarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda qizlar ish qobiliyatining o‘zgarish fazalari eng maqbul me`yorlarda hisobga olinadi.

Sport turlari bilan shug‘ullanib borayotgan qizlar musobaqalarda yuqori ko‘rsatkichlarni qayd eta oladilar. Natijada qizlarda o‘zi va jamoasi yutuqlaridan faxrlanish, g‘ururlanish hislari shakllana boradi. Erishilgan muvafaqqiyat qizlarni yangi-yangi maqsadlar sari intilishga undaydi.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko‘rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darslarni nafaqat zallarda, balki ochiq havoda qo‘l to‘pi uchun mo‘ljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochiq o‘yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (o‘rmonlar, bog‘, daryo bo‘yida va boshqa joylarda) ham o‘tkazishi mumkin. Bunday sharoitlarda o‘tkaziladigan darslar qizlarning jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ijobiy ta`sir ko‘rsatadi hamda qo‘l to‘pining asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

Yurtimizda olib borilgan pedagogik kuzatishlardan va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan ma’lum bo‘ldiki, xozirgi kunda 13 yoshli gandbolchilarga to‘pni darvozaga otishni o‘rgatish bo‘yicha ishlar amalga oshirilayotgan bo‘lsada, lekin bunda to‘p otishni samarador usullarni aniqlashga yetarli darajada inobatga olinmayotganligi aniqlandi. Ilmiy – uslubiy adabiyotlar taxlili ko‘rsatishicha 13 yoshli gandbolchilarni to‘pni darvozaga otish texnikasini o‘rgatishda materiallar bo‘lsada ammo ularda ketma-ketlikka e’tibor yetarli berilmagan. Qizlarimiz uchun qo‘l to‘pi o‘yini boshqa sport turlaridan ko‘ra ko‘proq shug‘illanishlari tajribalar

asosida isbotlangan va tavsiyalar berilgan. Shuning uchun ham gandbol ko‘nikma va malakalarini qizlarimizning yoshligidan qiziqtirish, yoshiga xos harakat elrmentlarini bajarish, o‘yin va musobaqalar bilan ularni ushbu sport turi bilan shug‘illanishlariga imkoniyat yaratish kerak.

ADABIYOTLAR

1. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Cho‘lpon nashriyoti Toshkent 2011-yil
2. Абдумаликович, Умаров Абдусамат, and Хожимуродова Махлиёхон Кенжавой қизи. 2022. “Феноменологическое Поле Гендерной Идентичности Спортсменок”. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3 (12), 15-18. https://cajlpc.centralasianstudies.org/index.php/
3. JISMONIY FAOLLIKNING INSON RUHIYATIGA VA SHAXS KOMPETENSIYASIGA TA’SIRI: 10.53885/edinres. 2022.97. 51.132 MK Xojimurodova Qo ‘qon davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasi stajyor-o ‘qituvchisi
4. A.F.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent : Zar qalam, 2004. 128 b.
5. qizi, X. M. K. . (2023). AN INNOVATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF WOMEN’S SPORTS BASED ON GENDER EQUALITY. Horizon: Journal of Humanity and Artificial Intelligence, 2(5), 437–440. Retrieved from https://univerpubl.com/index.php/horizon/article/view/1582
6. qizi, X. M. K., O‘rmonjonovich, I. F., & qizi, A. M. A. (2022). Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence. *Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture*, *3*(12), 58-62. Retrieved from https://www.cajlpc.centralasianstudies.org/index.php/CAJLPC/article/view/637
7. THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE BASIS OF INVATIONAL APPROACHES IN STRENGTHENING HUMAN HEALTH SM Rahimov, MK Xojimurodova - 2023