



## HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

**Hotamov Mumin Axmadovich, Ergasheva Madina Baxriddin qizi**

*Samarqand davlat universiteti, Sport faoliyati va san'at fakulteti, Sport faoliyati  
kafedrasi o'qituvchlari*

### YOSH GANDBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

**Annotasiya.** Ushbu maqolada gandbol bilan endi shug'illanishni boshlagan 10-12 yoshli bolalarda maxsus mashqlar bilan bir qatorda, tezkorlik jismoniy sifatlarni ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganishdan iborat dastur va test ishlab chiqilgan.

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

Hozirgi zamonaviy gandbolda maxsus mashqlar bilan bigalikda jismoniy sifatlarni 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 istedadli yosh gandbolchlarni tayyorlash muammosining prinsipial jihatlaridan biridir. Mazkur ishning maqsadi gandbol bilan endi shug'illanishni boshlagan 10-12 yoshli bolalarda maxsus mashqlar



bilan bir qatorda tezkorlik sifatlarni ixtisoslashtirilgan masqlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganishdan iborat.

Ganbolda darvozaga to'p kiritish usuli o'yin davomida ustivor sanalgan va samarali natija keltiruvchi eng unumli malaka bo'lib hisoblanadi. 10-12 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 katta rol o'ynaydi, balki bunday ixtisoslashtirilgan sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidanoq boshlab shakllantirish 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 turining 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'illanuvchilar faqat 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 bo'lib, 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 sifat 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. Shu jumladan, 1235 m qisqa masofalarga, 3733 m 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 iboratki, 10-12 yoshli gandbolchilarning tezkorlik 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 sifatining 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 10-12 yoshli gandbolchilar ishtiroki bo'yicha pedagogik tajriba o'tkazishga da'vat etdi. Olib borilgan kuzatishlar natijalari shuni ko'rsatdiki, 10-12 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.

**10-12 yoshli gandbolchilardan iborat nazorat (N) va tajriba (T) guruhlarida maxsus va tezkorlik sifatlarini to'rt oylik pedagogik tadqiqot davomida rivojlanishi. (n-10)**

(1-jadval)

Me'yoriy mashq	Tajribadan oldin		Tajribadan so'ng	
	H	T	H	T
30 m ga yugurish (sek)	5, 8=0,6	5, 9=0,9	5,4= 0,7	5, 0=0,8
30 m ga to'pni urib yurish (sek)	7, 0=0,9	7, 1=0,7	6,7= 0,4	6, 2=0,6

Junladan, tik turgan holatdan 30 m ga yugurish ko'rsatgichlari pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhi ham, tajriba guruhida ham talabga javob bermasligi ma'lum bo'ldi. Xususan, nazorat guruhida bu ko'rsatgich 5,8 sek, tajriba guruhida-5,9 sek ga teng bo'ldi. 30 m ga to'p urib yurish, nazorat guruhida 7,0 sek, tajriba guruhida 7,1 sekni tashkil etdi. 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 sekga teng. Pedagogik tajribada muddati tugaganidan so'ng amaldagi dastur asosida shug'ullangan nazariy guruhda 30 m ga yugurish 5,8 sekdan 5,4 sekgacha tezkorlik sifati yahshilandi.

Tajriba guruhida bu ko'rsatgich 5,9 sekdan 5,0 sekgacha ijobiy tomonga o'zgardi. 30 m ga to'pni urib yugurish birinchi guruhda 7,0 sekdan 6,7 sekga yahshilangan bo'lsa, ikkinchi tajriba guruhida ushbu ko'rsatgich 7,1 sekdan 6,2 sekga 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 sifatlarga 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-ilmiy va amaliy-uslubiy jihatlardan qanchalik dolzarb ekanligiyana bir bor o‘z isbotini topdi.

#### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: Darslik.-T.”Fan va texnologiya”, 2017 y
2. Abdurahmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbol. Jismoniy tarbiya institutlari uchun namunaviy dastur. – T.: O‘zDJTI, 2005.
3. Gancharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” O‘zDJTI nashriyoti-manba bo‘limi 2005 y.
4. Pavlov Sh.K, Akramov J, Abduraxmonov F “Gandbol” Darslik Leder Press nashriyoti 2005 y.