

QO‘L TO‘PICHI O‘QUVCHI YOSHLARNING TEZKORLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Tojiboyev Aziz Rahmatilla o‘g‘li

JDPU. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari
nazariyasi va metodikasi yo‘nalishi 2-kurs magistranti
anvarhasanov11111@gmail.com

***Annotatsiya.** Umumta’lim maktabining 14-16 yosh o‘quvchilarini qo‘l to‘pi o‘yinida tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish va uni yanada takomillashtirish bo‘yicha ilmiy, amaliy asoslangan tavsiyalar berish.*

***Kalit so‘zlar:** yosh qo‘l to‘pichilar, jismoniy tarbiyalash, yugurish, sakrash, tezkorlik, chaqqonlik sifatleri.*

ПУТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ГАНДБОЛИСТОВ

***Абстрактный.** Предоставление научно-практических рекомендаций по развитию качеств быстроты и ловкости в игре в гандбол у учащихся 14-16 лет общеобразовательной школы и дальнейшему их совершенствованию.*

***Ключевые слова:** юные борцы, физическая подготовка, бег, прыжки, быстрота, ловкость.*

WAYS TO DEVELOP QUICKNESS AND AGILITY PHYSICAL QUALITIES OF HANDBALL STUDENTS

***Abstract.** Providing scientific, practical recommendations on developing the qualities of quickness and agility in the game of handball for 14-16-year-old students of the general education school and further improving it.*

***Key words:** young wrestlers, physical training, running, jumping, quickness, agility qualities.*

KIRISH

Umumta’lim maktablarida yosh qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanuvchilarni tayyorlashda sport to‘garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish masalalari dolzarb hisoblanadi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sogʻlomlashtirish, xar tomonlama etuk barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng koʻlamli amaliy harakatlar oʻz samarasini bera boshlagan.

Ayniqsa bolalar va oʻsmirlar sportining ommaviy turlarini keng targʻib qilishga alohida eʻtibor qaratilmoqda.

Mamlakatimiz hayotining barcha sohalarida tub oʻzgarishlar amalga oshirilayotgan bir paytda jismoniy tarbiya va sportni samarali boshqarish va uni jamiyatimiz manfaatlari yoʻlida foydalanish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish taqozo etilmoqda. Bu boradagi faollik milliy maʼnaviyatimiz va madaniyatimiz, jumladan, jismoniy tarbiya hamda sport sohasidagi ishlarimizni yuksak darajaga koʻtarishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Oʻzbekistonda qoʻl toʻpini rivojlanishida F. Abdurahmonov, Sh. Pavlov, E.Sieytxalilov, O.Abdualimov, J.Akramov, M. Jukov, B. Pikin, V. Ogirenko, M. Sirotenko, M. Magdullin, A. Oleynikov, N. Rahmatov, A. Pantasenko, V. Kaplinskiy, Ye. Golovchenko, V. Konaplev, V. Izaak va boshqa ustoz murabbiylarni mehnatlari juda yuqoridir.

Mavzu boʻyicha F. Abdurahmonov, Sh. Pavlov, E.Sieytxalilov, O.Abdualimov, J.Akramov, L.P.Matveev, M.Ya.Nabatnikova, V.N.Platonov, F.P.Suslov, V.P.Filin, E.I.Ivaxin, A.M.Ivashchenkova, V. Ya. Ignatieva, L. A. Latyshkevich, V. I. Txorev kabi olimlar va yetakchi mutaxassislar ilmiy izlanishlar olib borgan.

Bugungi kunda qol topi bilan shugullanuvchi oʻquvchilarni har tomonlama, jumladan, jismoniy, texnik-taktik, psixologik hamda jismoniy tarbiyalash boʻyicha ham ularni mashgʻulot jarayonida harakat uygʻunligini ham yuksaltirish va aynan oʻzi shugʻullanayotgan qoʻl toʻpi sport turidan amaliy ham nazariy bilimlarga ega boʻlishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois ushbu masala va muammo yuzasidan nafaqat oʻzbek mutaxassislari balki chet el mutaxassislari ham koʻplab ilmiy izlanish va ilmiy maqolalari aynan ushbu masalalarga bagʻishlangan.

NATIJALAR

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quydagilardan iborat;

- 14-16 yosh gandbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish yangi tenologiyalar asosida olib borildi;
- 14-16 yosh gandbolchilarning chaqqonlik sifatini rivojlanishda milliy harakatli oʻyinlardan keng foydalanildi;

- yosh gandbolchilarning tezkorlik va chaqqonlikka oid taktik elementari asoslanadi, ularning o'ziga xos metodikasi yaratildi va mashq jarayoniga tadbiiq etildi;

- ishlab chiqilgan mashqlar majmuyi asosida yosh gandbolchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini 40-44% ga o'sdi.

Bevosita olingan natijalarni tahlil qilish asosida uning amaliyotga tadbiiq etilishida o'z ifodasini topdi. Olingan natijalarga ko'ra 14-16 yosh gandbolchilarni tarbiyalashda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini oshirishda ularning jismoniy va taktik tayyorgarligi bilan birgalikda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari pedagog va murabbiylardan o'z kasbini yetuk mutaxassisi bo'lishdan tashqari psixologik va pedagogik bilim va tajribaga ega bo'lishi kerak.

MUHOKAMA.

Umumta'lim maktabida qol to'pi bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar bilan olib borilgan suhbatlar mashqlar va treninglar ijobiy natija berilganligi aniqlandi. Olib borilgan ilmiy ishlar natijasidan shu narsa ayon bo'ldiki, qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi to'garak mashg'ulotlarini tashkillashda, musobaqalar o'tkazishda, o'quv trenirovka jarayonlarida umumta'lim maktablari o'quvchilarini tezkorlik va chaqqonlikka oid o'quv adabiyotlarning yangi avlodini yaratishda, umumta'lim maktab dasturini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

14-16 yosh **qo'l to'p**chilar tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini mashg'ulotlar orqali yanada takomillashtirdi

- jismoniy yuklamalarni to'g'ri va samarali tarzda olib borilsa;
- jismoniy va texnik tayyorgarligi rivojlantirilsa;
- mashg'ulot jarayonida turli pedagogik metodlarni qo'llanilsa;

14-16 yosh **qo'l to'p**chilariga xos texnik harakatlanish tezligi va chaqqonligini to'p uzatish aniqligini birgalikda shakllantiruvchi maxsus vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqilsa;

Yuqoridagilar 14-16 yosh gandbolchilarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlanish dinamikasini rejalashtirish va nazorat qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'yinda turli funktsiyalarni bajaradigan yosh o'yinchilarning tayyorgarligidagi farqlar va o'xshashliklarni bilish ularning takomillashtirish o'ziga xos ravishda rivojlantirish imkonini beradi. Qolaversa, murabbiy gandbolchilarning tayyorgarligidagi xususiyatlari qaysi yoshda aniqlanganligini, yosh qolto'pichilarning tezlik, chaqqonlik jismoniy holatining o'sishini qaysi mezonlarga ko'ra nazorat qilishini bilishi kerak.

XULOSA.

Maktabdagi gandbol darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to'xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o'qituvchi signali, buyrug'i bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o'yinlari reaksiya qila olish va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

Yosh gandbolchilar tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda o'yin va mashg'ulot jarayoniga tayyorlashda harakat uyg'unligini, texnik tayyorgarligini oshirishda:

- jismoniy yuklamalarni to'g'ri va samarali tarzda olib borish;
- jismoniy va texnik tayyorgarligi rivojlantirish;
- mashg'ulot jarayonida turli pedagogik metodlarni qo'llash;

Yosh gandbolchilarga xos texnik harakatlanish tezligi va to'p uzatish aniqligini birgalikda shakllantiruvchi maxsus vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqilsa va uni tizimli ravishda olib borilsa ijobiy natija beradi.

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funktsional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichiq tashqi qarshilikni engish bilan);
2. harakatlar chastotasi;
3. harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korrelyatsiya qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Pavlov Sh.K., Abdurazmanov F.A. Gandbol. Darslik. T., 2005.
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Matxalikov I.I. Gandbol. Musbaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi. T., 2014.
3. Pod redaksiyey A.I. Yaroskogo. Podgotovka gandbolistov. Uchebnoe posobie. T., 1992.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T., 2007.
5. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH

METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.

6. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.

7. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – C. 174-176.

8. Hasanov, A. T., S. D. Akzamov, and D. T. Abduraimov. "Pedagogical technology in professional-practical physical training of students of the faculty of military education." INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876 16.10 (2022): 148-156.

9. Hasanov A. Primary school students training movement games in physical education classes: primary school students training movement games in physical education classes //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2022. – Т. 2. – №. 2.