

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O‘QUVCHILARNI GANDBOL O‘YNASH TEXNIKASINI BILAN TANISHTIRISH METODIKASI

Axmedova Zuxraxon Tulyanbayevna

Buxoro davlat universiteti tadqiqotchisi

Annotatsiya: Mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga gandbol o‘ynash texnikasini o‘rgatish metodikasini tahlil qilishga bag‘ishlangan. Gandbolning texnik elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish usullari, himoya va hujum taktikalari hamda o‘quvchilarning jismoniy va psixologik rivojlanishiga bo‘lgan ta’siri haqida so‘z yuritiladi. Dars jarayonida o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olish, o‘yin orqali jamoaviylik va tezkor fikrlashni rivojlantirish metodikasi tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: gandbol, jismoniy tarbiya, texnika, taktika, o‘quvchilar, sport metodikasi, sog‘lom turmush tarzi, jamoaviylik, tezkorlik.

Jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarni gandbol o‘ynash texnikasi bilan tanishtirish jarayoni nafaqat ularning jismoniy rivojlanishi, balki sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish va jamoaviy o‘yinlarda qatnashish ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Gandbol o‘zining tezkorligi, texnik jihatdan murakkabligi va o‘yinchilar o‘rtasida yuqori darajadagi hamkorlikni talab qilishi bilan ajralib turadi. Shu sababli, mazkur sport turining asoslarini o‘quvchilarga to‘g‘ri o‘rgatish uchun puxta o‘ylangan metodik yondashuv zarur. Gandbolni o‘rgatish metodikasi bir necha asosiy bosqichlardan iborat. Birinchi navbatda, o‘quvchilarga gandbol o‘yini haqida umumiy ma’lumot berilishi lozim. Bu bosqichda gandbolning kelib chiqishi, qoidalari, maydon o‘lchamlari va asosiy o‘yin elementlari haqida qisqacha ma’lumot berish muhimdir. O‘quvchilar ushbu sport turining jamoaviylikni rivojlantirishdagi o‘rni va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini tushunishlari zarur. Teoriya darslari gandbolga bo‘lgan qiziqishni oshirish uchun samarali vositadir.

Keyingi bosqich o‘quvchilarga gandbolning texnik elementlarini o‘rgatishni o‘z ichiga oladi. Texnikaga ega bo‘lish o‘yin jarayonida muvaffaqiyat qozonishning asosiy sharti hisoblanadi. O‘quvchilarga dastlabki bosqichda to‘pni ushlab, tashlash va qabul qilish texnikasi o‘rgatiladi. Ushbu ko‘nikmalarni rivojlantirish uchun turli mashqlar va kichik o‘yinlardan foydalanish mumkin. Masalan, to‘pni bir qo‘ldan ikkinchisiga uzatish, devorga urib qaytgan to‘pni ushlab yoki kichik guruhlarda bir-biriga to‘p uzatish kabi mashqlar o‘quvchilarni texnik jihatdan tayyorlashda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Gandbol texnikasini o‘rgatish jarayonida to‘pni tashlash texnikasiga alohida e’tibor qaratilishi kerak. Gandbolning asosiy o‘yin elementlaridan biri bo‘lgan tashlashning bir necha turi mavjud: statik holatda tashlash, harakatlanayotgan

paytda tashlash va sakrash orqali tashlash. Ushbu elementlarni bosqichma-bosqich o'rgatish o'quvchilarning texnik mahoratini oshirishga yordam beradi. Har bir texnika uchun maxsus mashqlar va takroriy o'yinlar orqali o'quvchilarni ko'nikmaga ega qilish mumkin.

Shuningdek, o'quvchilarga himoya va hujum texnikalarini o'rgatish ham muhim ahamiyatga ega. Himoyada to'g'ri pozitsiyani egallash, raqibni to'pdan mahrum qilish va himoya chizig'ini shakllantirish texnikasi o'yin samaradorligini oshiradi. Hujumda esa tezkorlik, taktika va jamoaviy hamkorlik talab etiladi. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun kichik guruhlarda o'yinlar tashkil etish, turli taktika elementlarini amaliyotda qo'llash imkonini beruvchi mashqlarni o'tkazish lozim. Gandbolni o'rgatishda faqat texnik ko'nikmalar bilan cheklanib qolmaslik, balki o'quvchilarda taktik fikrlashni rivojlantirish ham zarur. Taktik mashqlar orqali o'quvchilar o'yin davomida tezkor qarorlar qabul qilish, maydonda bo'sh zonalarni aniqlash va jamoaviy o'yinni to'g'ri tashkil etish kabi muhim ko'nikmalarni egallaydilar. Bu maqsadda turli taktik sxemalar va kichik o'yinlarni qo'llash mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarida gandbolni o'rgatishda o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini inobatga olish zarur. Har bir mashg'ulot o'quvchilarning jismoniy holatiga mos ravishda tashkil etilishi lozim. Shu bilan birga, gandbol o'yinlari orqali ularning umumiy jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shish mumkin. Ushbu sport turi chidamlilik, tezkorlik, kuch va muvozanatni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu sababli, gandbol mashg'ulotlari umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar bilan birga olib borilishi kerak. Metodik yondashuvda o'quvchilarning yosh va individual imkoniyatlarini inobatga olish ham muhimdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga oddiy va qiziqarli mashqlar orqali texnika asoslarini o'rgatish tavsiya etiladi. O'rta va yuqori sinf o'quvchilari esa murakkabroq texnik va taktik elementlarni o'zlashtirishga qodir. Har bir darsni qiziqarli o'yinlar va musobaqalar bilan boyitish o'quvchilarning gandbolga bo'lgan qiziqishini oshirishga yordam beradi. Yakunda, gandbolni jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarga o'rgatish jarayoni puxta rejalashtirilgan va yaxshi tashkil etilgan metodik yondashuvga asoslanishi kerak. Ushbu jarayon nafaqat o'quvchilarning sport ko'nikmalarini rivojlantiradi, balki ularning jamoaviylik, mantiqiy fikrlash va sog'lom turmush tarziga oid qarashlarini shakllantiradi. Gandbol orqali o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqish oshadi, ular jamiyatning sog'lom va faol a'zolariga aylanishadi. Shu bois, gandbol texnikasini o'rgatish metodikasini samarali amalga oshirish muallimlardan chuqur bilim va ijodkorlikni talab qiladi. Bu esa jismoniy tarbiya sohasida yangi avlodni yetishtirishda muhim qadamdir.

Gandbolni jismoniy tarbiya darslarida o‘quvchilarga o‘rgatish ularda nafaqat sport ko‘nikmalarini shakllantiradi, balki jismoniy va ruhiy jihatdan sog‘lom shaxslar sifatida rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Ushbu jarayon o‘quvchilarning jamoaviylik, tezkor fikrlash, muvofiqlik va sport mahoratini rivojlantirish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Texnika va taktika elementlarini bosqichma-bosqich o‘rgatish, ular uchun qiziqarli va motivatsion mashqlarni qo‘llash muhim ahamiyatga ega. Gandbol texnikasini o‘rgatish jarayonida o‘quvchilarning yosh xususiyatlari, jismoniy holati va individual qobiliyatlarini hisobga olish kerak. Dastlabki bosqichda o‘yin qoidalari va oddiy texnik harakatlarni tushuntirish, keyinchalik esa murakkab elementlarga o‘tish samarali natijalar beradi. Jismoniy tarbiya darslari orqali o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga intilish, o‘ziga ishonch va jamoada ishlash ko‘nikmalari mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Dilnoza, Y. (2023). GANDBOL MURABBIYLARINING FIKRIGA KO‘RA, SPORTCHILARNING KO‘RSATKICHLARIGA PSIXOLOGIK TA‘SIR ETUVCHI OMILLAR. Research and Publications, 1(1), 86-100.
2. Zulayxo, D., Sabina, T., Mehriniso, Q., Sarvar, B., & Bobur, X. (2024). GANDBOL RIVOJLANISHI, TEXNIKASI VA TAKTIKASI. Ta‘lim innovatsiyasi va integratsiyasi, 18(5), 172-175.
3. Saavedra, J. M. (2018). Handball research: State of the art. Journal of human kinetics, 63(1), 5-8.
4. Vila, H., Barreiro, A., Ayán, C., Antúnez, A., & Ferragut, C. (2022). The most common handball injuries: a systematic review. International journal of environmental research and public health, 19(17), 10688.