



5-7 SINF O`QUVCHILARINI DARS DAN TASHQARI MASHG`ULOTLARDA QO`L TO`PI SPORT TO`GARAGIGA O`RGATISHNING O`ZIGA XOS XUSUSIYATI

Eshqobilov Elmurod

Boboqulov Chori

Umirov Shodi Bobomurodovich

Termiz Davlat universiteti 2-bosqich
Magistranti agrotexnologiyalar va innovatsion
rivojlanish instituti o`qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8073855>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 18-June 2023 yil
Ma`qullandi: 20-June 2023 yil
Nashr qilindi: 23-June 2023 yil

KEY WORDS

Sportchilarimizning jahon miqyosidagi musobaqalarda munosib qatnashishlari uchun yetarli shart-sharoitlar va ijodiy sog`lom muhit yaratildi.

ABSTRACT

O`quvchilarni bo`sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ommaviy sport va jismoniy tarbiya bilan sog`lomashtirish tadbirlarining bolalar turizmining milliy turlari va ularni amaliyotga joriy qilish, sport inshootlarini jaxon standartlariga moslab qurish va ta`mirlash davlat siyosatiga aylangan masaladir. Vatanimiz shanini munosib ximoya qila olidigan sog`lom, baquvvat irodali, chiniqqan, mahoratli sportchilarni tarbiyalash, mahorat maktablarini bartpo qilish hozirgi kunning hal qilish nlozim bo`lgan asosiy masalasidir.

O`quvchilarni bo`sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ommaviy sport va jismoniy tarbiya bilan sog`lomashtirish tadbirlarining bolalar turizmining milliy turlari va ularni amaliyotga joriy qilish, sport inshootlarini jaxon standartlariga moslab qurish va ta`mirlash davlat siyosatiga aylangan masaladir. Vatanimiz shanini munosib ximoya qila olidigan sog`lom, baquvvat irodali, chiniqqan, mahoratli sportchilarni tarbiyalash, mahorat maktablarini bartpo qilish hozirgi kunning hal qilish nlozim bo`lgan asosiy masalasidir.

Sportchilarimizning jahon miqyosidagi musobaqalarda munosib qatnashishlari uchun yetarli shart-sharoitlar va ijodiy sog`lom muhit yaratildi. Hozirgi paytda fan va madaniyatning yutuqlari asosida yosh avlodni hayotga tarbiyalashning yangi samarali yo`llarini izlash davr talabidir. Shulardan biri darsdan va maktabdan tashqari ishlardir. Bu ishlarni samaradorligini oshirish komil insonni shakllantirishning eng zamonaviy, qulay yunalishlarini topib joriy etishga ko`p jihatdan bog`liq. Maktabdan va darsdan tashqari ishlar jarayonida maxsus mashg`ulotlar o`tkazish zarur. O`quvchilarning bo`sh vaqtini tashkil etishning shu jumladan, ommaviy sport va jismoniy tarbiya-sog`lomashtirish tadbirlarining, sport turizmining mavjud turlari va shakllarini takomillashtirish, milliy turlarini va shakllarini tiklash hamda xayotga joriy etish deb kop`rsatilgan¹.

Barcha yosh toifasi xoh u yosh o`quvchi bo`lsin, yoki yoshi katta, jismoniy ma`lum turi bilan shu8g`ullanishi maqsadga muvofiqdir. Chunki jismoniy tarbiyaning ta`limiy vazifasi

¹ Umumta`lim maktab o`quvchilari bilan sinfdan tashqari olib boriladigan sog`lomashtirish tadbirlariga tavsif.
library.ziyounet.uz

maktab va undan yuqori darajasdagi ta'lim sohasi a'zolariga bilim va ko'nikmalarni berish bo'lsa, boshqa bir eng asosiy vazifasi sog'lomlashtirishdir. Bu jarayon esa jismoniy mashqlar, sportning ma'lum turidan o'tkaziladigan muntazam mashg'ulotlar, sog'lomlashtiruvchi ommaviy tadbirlar yordamida tashkil etiladi.

Maktabda jismoniy komillikni taminlash uchun jismoniy tarbiyaning pedagogik jarayon shaklidan yakka holda foydalanib bo'lmaydi. Chunki buning o'zi maqsadga erishish uchun kamlik qiladi. Sportning asosiy mazmuni bellashuv ekanligi hejirimizga sir emas. Xususan sport o'yinlarining ma'lum turi bilan shug'ullanish uchun bolalardan yosh, qiziqish, qobiliyat va imkoniyatlar talab etiladi. Qo'l to'pi sport turi ham ushbu me'yoriy talablardan iboratdir.

Qo'l to'pi o'yinida o'zaro raqobatning keskinlashuvi va natijalarning uzluksiz o'sib borishi katta imkoniyatlarga ega bo'lgan yosh iste'dodli hamda raqobatbardosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlash muammosi muqobil va samarali pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish zaruriyatini kuchaytirmoqda². Bu, pirovardida, qo'l to'pi sport turi bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayoniga alohida e'tibor qaratishni hamda shu tizimlar mexanizmini qayta ko'rib chiqish va zamon talablari asosida shakllantirish kerakligini talab etadi. Bu holat shu sohada faoliyat ko'rsatayotgan pedagog-murabbiylar zimmasiga juda katta ma'suliyatli ishlarni yuklaydiki, ular qo'l to'pi sporti bo'yicha o'yinchilarni tayyorlash jarayonida ularning texnik va taktik tayyorgarliklariga alohida e'tibor berishlari zarur.

Barcha sport turlarida ko'nikmani shakllantirish uchun ma'lum usul yoki strategiyadan foydalaniladi, shu o'rinda strategiyaga tavsif berib o'tsak:

Strategiya – sport kurashini boshqarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi to'g'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo'lajak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Keyingi yillarda qo'l to'piga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda qo'l to'pini o'rgatish va yosh qo'l to'pichilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A. Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, hozirgi davrda qo'l to'pini o'rgatish yoki tayorlashga, ularning tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Qo'l to'pi sportida asosan tezkorlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar sayqallanadi. Daslabki bosqichda esa o'quvchilarga ushbu sport turning ta'rixi qoidalari va anjomlari haqida qisqa ma'lumot beriladi albatta bu jarayonda mashg'ulotning to'g'ri tashkil etilishi, bolalarni saralash kabi muhim jihatlarga etibor berish lozim.

Dastlab jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiyga o'rgatiladigan tushunchalarni tartibga solib quydagilarni tavsiya qilamiz:

1-jadval

QO'L TO'PI O'YININING TARIXI	QO'L TO'PI O'YININING MOHIYATI VA	QO'L TO'PI O'YINIDA O'RGATISH USULLARI (METODLAR	QO'L TO'PI O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARI	QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASIN I O'RGATISH YO'LLARI	QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASIN I O'RGATISH YO'LLARI
------------------------------	-----------------------------------	--	--	---	---

² Ibragimov Alisher Karamatovich "Yosh qo'l to'pichilarni tayorlash uslubiyoti" O'quv qo'llanma "Durdona" 2015 15b

	TAVSIFI	I			
Qo'l to'pi o'yinining tarixi	O'yin qoidalar	Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usulbi-yatlarining tavsifi	O'yinchilarni nazariy bilimlarini oshirish.	Qo'l to'pida o'yin texnikasi.	Qo'l to'pi o'yinida o'yin taktikasi.
O'zbekistonda qo'l to'pi o'yining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari.	Maydon va kerakli jishozlar o'lchami	Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasini o'rgatish usullari.	O'yinchilarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.	Qo'l to'pida hujum va himoya texnikasi.	Qo'l to'pi o'yinida hujum taktikasi.
Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifi.	Hakamlilik va jamoaviy qoidalar	Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari.	O'yinchilarni texnik tayyorgarliklarini oshirish.	Qo'l to'pi o'yinida chalg'itish harakatlari.	Qo'l to'pi o'yinida himoya taktikasi
		Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari.	O'yinchilarni taktik tayyorgarliklarini oshirish	O'yinda to'pni olib qo'yish usullari.	
				Darvozabon o'yinining texnikasi.	

Yosh qo'l to'pichilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi qo'l to'pi bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar qo'l to'piga mehr qo'yadilar va qo'l to'pi o'ynash sirlarini o'rganadilar. Har bir sport maktabida qo'l to'pi bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi. Bugungi kunda qo'l to'pining kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va

iste'dodli o'yinchilarni tanlab olish talab qiladi. Shuning uchun ham qo'l to'pichilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala - umidli

yoshlarni tanlab olishdir. Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib boriladi. Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisida o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.

O'qitish usullari³

2-jadval

O'qitish, o'rgatish usullari			
Suzdan foydalanish	Ko'rgazmali qabul qilish	Amaliy	
<i>Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.</i>	<i>Plakatlar, kinogrammalar, video yozuvlarini ko'rsatish, namoyish qilish.</i>	<i>Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning metodlari, qismlarga bo'lib o'rganish. Harakat jamlanmalarini butunligicha o'rganish</i>	<i>Qisman tartiblashtirilgan mashqlarning metodlari o'yin, musobaqada turli harakatlar jamlanmalarini qo'llash.⁴</i>

Etib berishimiz lozim bo'lgan yana bir jihat borki, darsdan tashqari qo'shivcha mashg'ulotlarning turi va shakliga bog'liq holda mashqlarning tartibni va yuklama (nagruzka) miqdori va shiddati turlicha taqsimlanadi. Har bir mashg'ulotda taretib bilan maqsadli o'rgatish murabbiydan o'qitish va pedagogik, trenerlik mahorati va uslubiyatini bilishni talab qiladi Bu metodlar esa shartli ravishda 3 guruhga bo'linadi.

- So'zlardan foydalanish, ko'rgazmali qurollardan va amaliy uslublardan foydalanish. Bularning o'zi ham bir qator usullardan tashkil topadi.

- (O'qituvchi) Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan maxsus so'zlardan foydalanish usuli ham o'quv jarayonini, o'rganishni faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq, aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida murabbiy o'quv materialining shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi;

- Ko'rgazmali qabul qilish deb o'rgatilayotgan harakatlarni ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilishga aytiladi;

- Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Har bir uslubni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyat asosiy bosqichga, keyin boshqa bo'laklar va sportchining har hil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday uslubni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1. Usullar mohiyati bilan tanishtirish;
2. Shu usulni soddalashtirib o'rgatish;
3. Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirish, takomillashtirish;

³ R.A.Qosimova "Qo'l to'pi (gandbol) va uni o'qitish" uslubiyati uslubiy qo'llanma Samarqand 2011 13b

4. O'rganilgan usullarini o'yinda qo'llash, qo'l to'pi mashg'ulotining asosini tashkil etadi.

5. O'yindan tashqari o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usul (metod)ga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchta usul (metod)larni o'rgatib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maydondagi o'yinchilarning joylashuvi va ularni harakatlarini ham to'g'ri baholash lozim. Mashg'ulotlarni tashkil qilish jarayonida quyidagi aosisiy o'rgatish lozim bo'lgan tushunchalar bor:

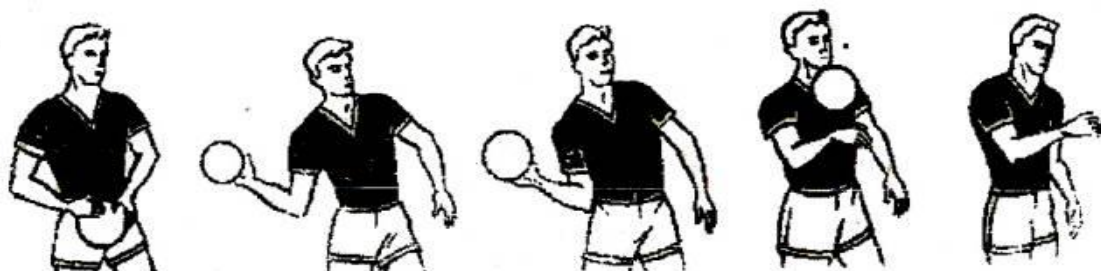
Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasini o'rgatish usullari

Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari

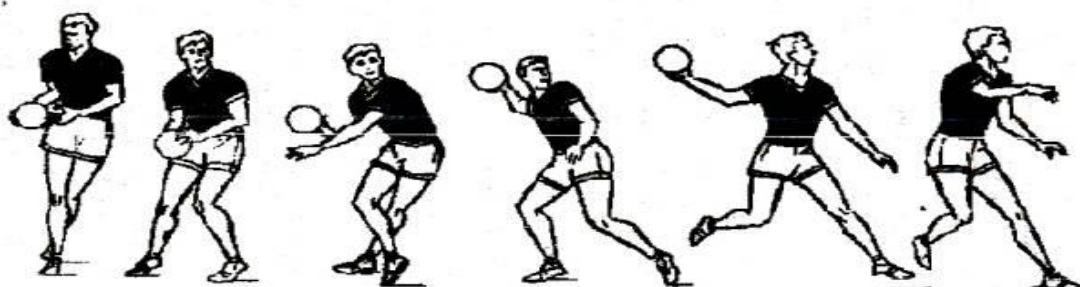
Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari.

O'quvchilarga nazariy bilimlarning ko'p qismini maktabda tashkil qilinadigan jismoniy tarbiya darslarida berish lozim amaliy tushunchalar esa, mashg'ulot va amaliy darslar jarayonida avtomatik tarzda o'rgatiladi. Maktab o'quvchilari uchun berilgan o'quv rejalarda ham gandbol sport turi uchun alohida soat ajratilgan.

Avvalo quyidagi oddiy taktik harakatlarni o'rganish lozimdir:



Qo'llarni tirsak qismidabukkan holda yuqoridan to'p uzatish holati

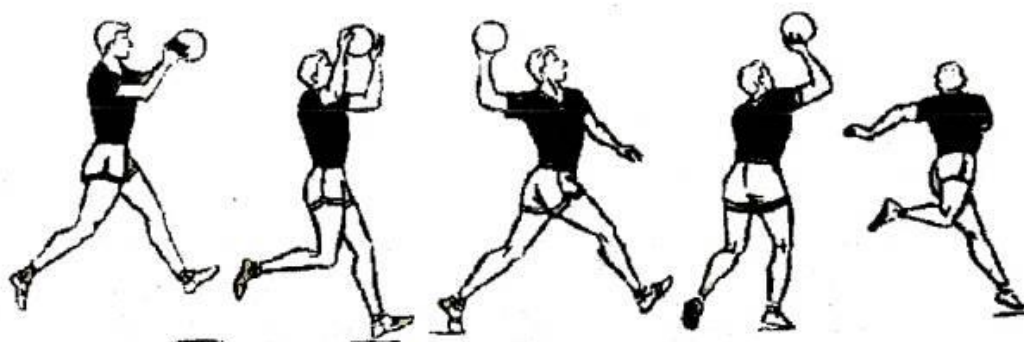


Harakatda qo'lniyuqori bukib to'pni otish (chanishtirma harakatdan so'ng)

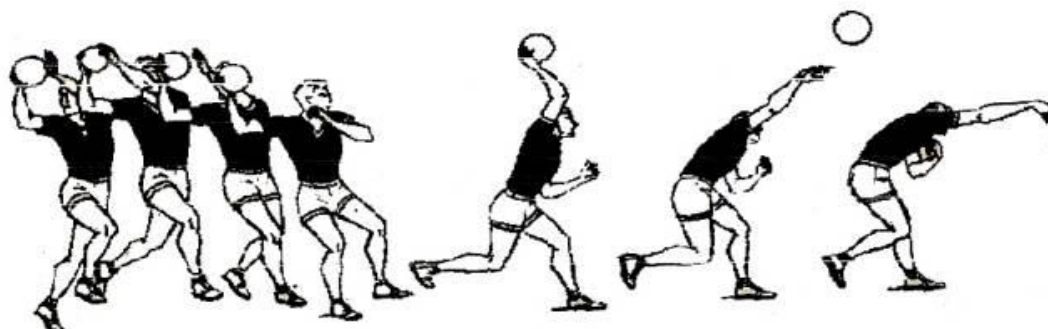
Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi va zifalarni yechish uchun qo'llaniladi.

Taktika ikki katta qismga bo'linadi:

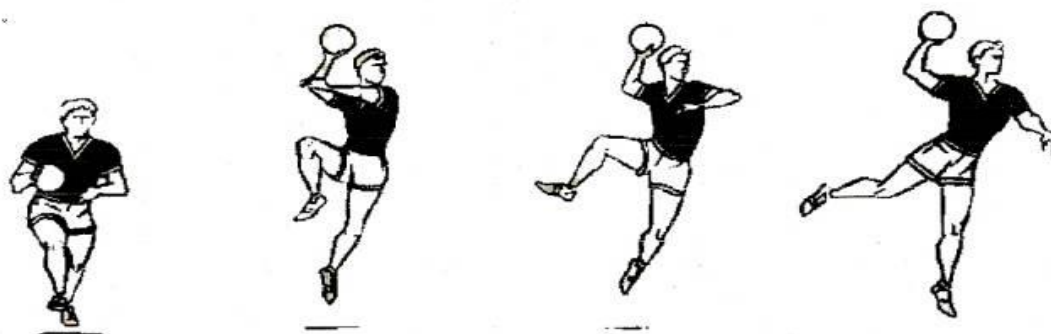
1. Hujum taktikasi
2. Himoya taktikasiga bo'linadi.



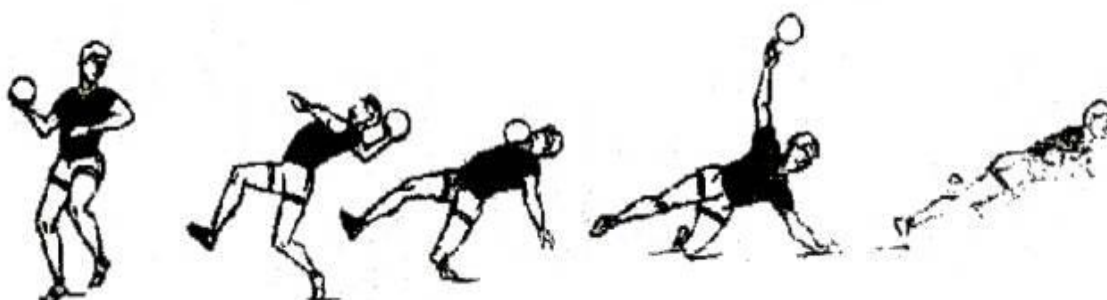
Yuqoridan qo`lni bukib to`p otish holati



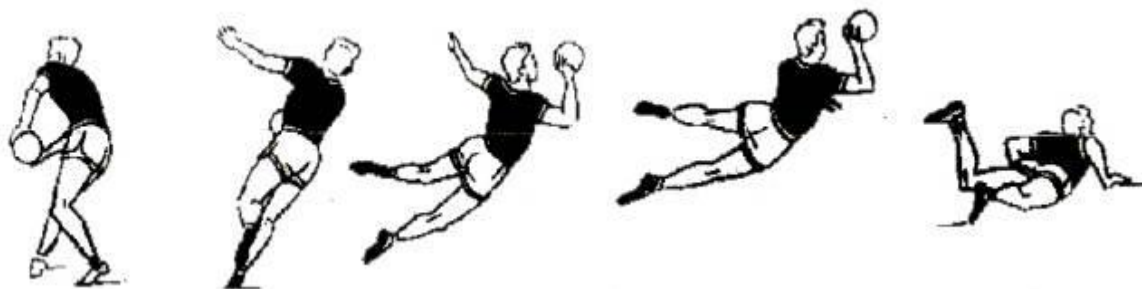
Yuqorida qo`lni bukib, to`tab otish holati



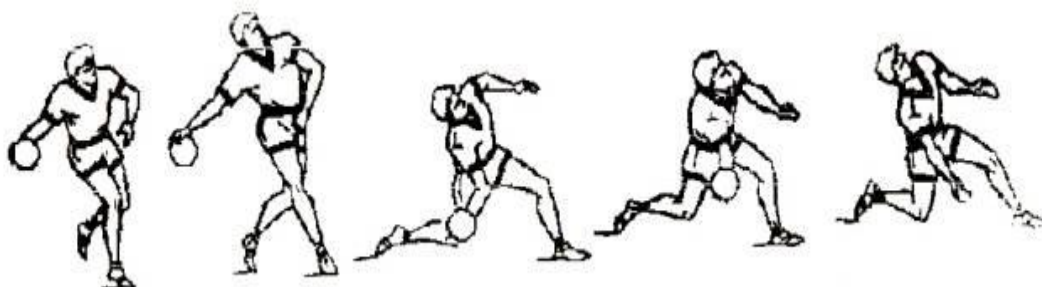
Qo`lni yuqorida bukib, sakrab to`p otish holati



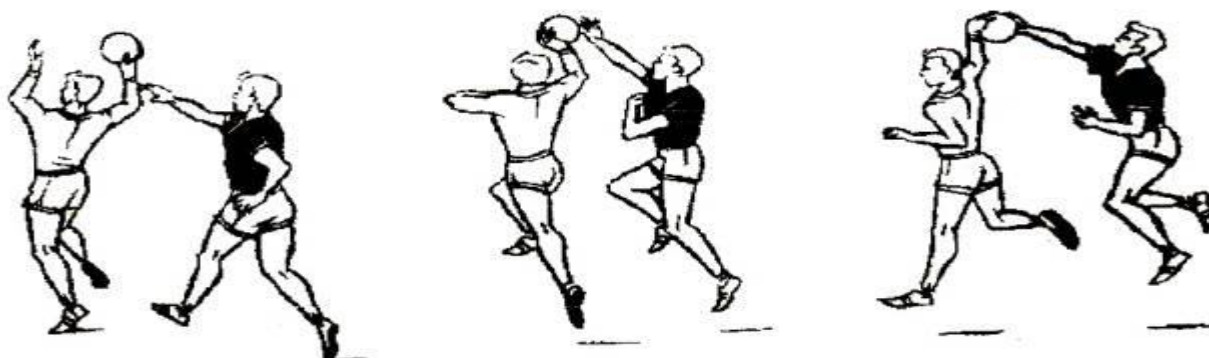
Yuqoridan qo`lni bukib, yoh tarafga egilganholda yiqilib to`p otish holati



Yuqoridan qo'lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish



Yon tomondan qo'lni bukib, to'p otish holati



Hujumdagi tomondan darvozaga otayotgan to'pni orqadan kelib qaytarish holati

Tajriba va tahlil natijalaridan shunday xulosaga keldikki, qo'l to'pini o'rgatishning uslubiyati avvalo murabbiy yoki o'qituvchidan puxta nazariy bili va amaliy mahoratni talab qiladi, chunki bu sport turi shug'ullanuvchidan tezkorlik va chaqqonlikni, chapdastlik, hushyorlikni talab qiladi.

Adabiyotlar:

1. Umumta'lim maktab o'quvchilari bilan sinfdan tashqari olib boriladigan sog'lomlashtirish tadbirlariga tavsif. library.ziyonet.uz;
2. Ibragimov Alisher Karamatovich "Yosh qo'l to'pichilarni tayorlash uslubiyoti" O'quv qo'llanma "Durdon" 2015;
3. R.A.Qosimova "Qo'l to'pi (gandbol) va uni o'qitish" uslubiyati uslubiy qo'llanma Samarqand 2011
4. Umirov, S. B. (2021). MILLIY KURASHNING OMMAVIYLASHIVIDA XALQ BOHODIRLARINING O'RNI. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 1(1), 149-154.
5. Umirov, S. B. (2022). KURASH SPORT TURI TARIXI. Academic research in educational

sciences, 3(4), 1272-1277.

6. Менглиев, Б. Н., & Умиров, Ш. Б. (2020). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. In ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ: ПОТЕНЦИАЛ НАУКИ И СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ (pp. 119-121).

7. Mengliyev, B. N. (2023). UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI OQITISH METODIKASI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 450-454.

8. Mengliyev, B. N. (2023). МАКТАВ ОҚУВЧИЛАРИНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУHIДА ТАРБИЙЛАШДА СИФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(14), 113-117.

9. V.Ya.Ignatev. «Gandbol». Moskva, 1983.

10. Менглиев, Б. Н., & Умиров, Ш. Б. (2020). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. In ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ: ПОТЕНЦИАЛ НАУКИ И СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ (pp. 119-121).

11. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.

12. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987 y.



INNOVATIVE
ACADEMY