

ЁШ ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗҚОРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ

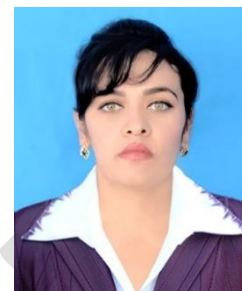
*Бердиева Хуришда Каримовна, Термиз давлат
университети “Жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари”
кафедраси педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори
(PhD)*

EFFECTIVENESS OF USING ACTION GAMES IN DEVELOPING THE SPEED OF YOUNG HANDBALL PLAYERS

*Berdieva Khurshida Karimovna, Doctor of Philosophy (PhD) in
Pedagogical Sciences, Department of “Physical Education and
Sports”, Termez State University*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ СКОРОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОК

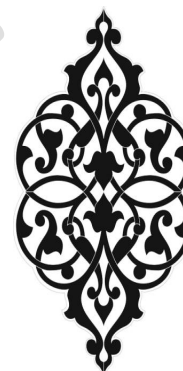
*Бердиева Хуришда Каримовна, доктор педагогических
наук(PhD) кафедры “Физическое воспитание и спорт”
Термезского государственного университета*



<https://orcid.org/0007-0019-1504-2409>

e-mail:

berdieva.terdu@gmail.com



Аннотация: Тақдим этилаётган мақолада бошланғич тайёргарлик гуруҳларидаги гандболчи қизларнинг ўқув машғулотларида тезқорлик қобилиятларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилган ҳамда махсус тестлар ёрдамида текишириш орқали тайёргарлик даражаси аниқланган. Тадқиқот давомида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ўзгариши таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний қобилият, ўқув машғулотлар, тест меъёрлари, ўсиш суръати, тезқорлик, нисбий ўсиш.

Annotation: The presented article examines the use of movement games in training sessions with beginner-level female handball players to develop their speed abilities. The level of preparedness was determined using special tests. During the research, the changes in physical fitness indicators were analyzed.

Key words: physical training, movement games, physical abilities, training sessions, test standards, growth rates, speed, relative increase.

Аннотация: В представленной статье рассматривается использование подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях с девушками-гандболистками начальной подготовительной группы для развития скоростных способностей. Уровень подготовленности определялся с помощью специальных тестов. В ходе исследования был проведён анализ изменений показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, подвижные игры, физические способности, учебно-тренировочные занятия, тестовые нормативы, темпы роста, быстрота, относительный прирост.

КИРИШ. Фундаментал тадқиқотлардан аёнки спорт машғулоти жараёнида ҳаракатли ўйинлардан шуғулланувчиларнинг интеграл, яъни умумий ва махсус, техник, психофизиологик (спорт мотивацияси) тайёргарлигини такомиллаштирувчи восита сифатида мақсадли фойдаланишга методик ёндашув йўллари ишлаб чиқилган ва амалиётга татбиқ қилинган[3;4;7].

Гандбол машғулотида ҳаракатли ўйинларни қўллаш спортчиларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг энг самарали воситасидир. Ҳаракатли ўйинларнинг асосий хусусияти шундан иборатки, улар ёш гандболчилар томонидан қувонч билан қабул қилинади ҳамда катта ҳаяжон ва юқори шодлик даражасида ўйналади. Буларнинг барчаси мураббий учун тарбияланувчилар ташаббусини бошқариш ва уларни аниқ мақсадларга эришишга қаратилган иродани сингдиришнинг чексиз имкониятларини очиб беради[1].

Биз тақдим қиладиган ҳаракатли ўйинлар гандбол спорт турида тезкорлик ва тезкор куч қобилиятларини эртароқ ҳамда тезроқ ўрганиш ҳамда ўзлаштириш учун мўлжалланган.

Улар қуйидагиларни ўз ичига олади : “Ягуар”, “Жамоали югуриш” жамоа бўлиб силжиб ҳаракатланиш тезкорлигини ривожлантиришга ёрдам беради, “Кун ва тун” ўйини старт тезлиги ҳамда мураккаб реакциялар ва ҳаракатланиш тезкорлигини ривожлантиради. “Тўп учун кураш”, “Тўп сардорга”, “Қоптоқ талашиш”, “Тўпни олдирма”, “Гандбол мусобақаси ” ва “Тўп билан тўпни уриш” каби ҳаракатли ўйинларда тўпни улоқтириш ва илиб олишда ҳаракат кўникма ва малакаларини шакиллантиб, махсус шарт-шароитларда ҳаракатланиш тезкорлигини ва оқилона тактик ечимларни излаб топиш малакасини ривожлантириб, гандбол ўйинига тайёрлаб, ўйин жараёнида шуғулланувчиларда зийраклик, диққат, мерганлик каби хислатлари ривожланади[5-6].

“Мерганлар”, “Мерган”, “Овчилар”, “Қубба-2” каби ўйинлар қўллар ва панжалар кучи ҳамда нишонга аниқ тегиш малакасини ривожлантиришга ёрдам беради. “Овчилар ва ўрдаклар”, “Тўсатдан нишонга”, “Бургут ва

бургутча” ўйинлари ҳаракатлар параметрларини баҳолаш қобилияти, аниқлик, мўлжал олиш ва ҳаракатларни қайта қуриш қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради. “Тўп билан тўпни уриш”, “Мерган”, “Мерганлар” ўйини нишонга олиш ва чамалаш аниқлигини ҳамда ҳаракат амалларининг табақалашган параметрлари аниқлиги қобилиятини ривожлантиради. Машғулоти жараёнида эгилувчанлик кичик ёшдаги гандболчиларнинг кескин, кенг қўламли ҳаракатларида намоён бўлиб, ўйинчи қўлининг, дарвозабон эса оёқларининг алоҳида эгилувчанлиги талаб этилади.

Ҳаракатли ўйинлар орқали кичик ёшдаги гандболчи қизларнинг нафақат тезкорлигини, балки гандбол техникаси элементларини ривожлантиришга қаратилган “Тўпни устунлараро олиб юриш”, “Тўпни қайтариб олиш”, “Тўпни ерга туширма” ва “Тўпни узатиш” каби ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчиларда тўпни олиб юриш, турли хил усулларда узатиш ва илиб олиш, нишонга олиш ҳамда тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик ва координация каби жисмоний қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Педагогик тажриба давомида санаб ўтилган ўйинлар муайян жисмоний қобилиятларни устувор ривожлантириш учун қўлланилди. Бу муайян машғулотнинг педагогик вазифасидан келиб чиқиб, шарт-шароитларни ўзгартирган ҳолда турли хил мушаклар гуруҳларига изчил таъсир кўрсатиш имконини берди.

Тадқиқотнинг мақсади. Ёш гандболчи қизларнинг ўқув машғулотида жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида машғулоти самарадорлигини оширишдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистик усуллар.

Тадқиқотнинг вазифалари. Олдимизга қўйилган мақсадни амалга оширишда қуйидаги вазифалар ҳал этилди:

- мавзуга оид илмий услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил этиш;

- ёшли гандболчиларни бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун ўқув машғулотларда ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали уларнинг тезкорлик қобилиятларни ошириш;

- тадқиқотдан олинган натижаларни умумлаштириш.

Тадқиқотни ташкил қилиш. Биз педагогик тадқиқотни уч босқичда ташкил этдик. Тадқиқотнинг биринчи босқичи 2024 йил сентябрь – ноябрь ойларида гандбол бўйича ўтказиладиган анъанавий машғулотлар педагогик кузатув остига олинган ва муаммонинг илмий назарий асослари адабиётлар таҳлили асосида ўрганилди, тадқиқотни долзарблиги, бугунги кундаги илмий аҳамияти кўрсатиб ўтилди. Тадқиқотнинг иккинчи босқичда 2025 йил январь – май ойлари педагогик тажрибага доир тадқиқотлар ўтказилган бўлиб, уларга ҳар бири 32 нафардан иборат назорат гуруҳи (НГ) ва 32 нафардан иборат тажриба гуруҳи (ТГ) – жами 64 нафар 10-11 ёшга мансуб гандболчи қизлар жалб қилинган. Тадқиқотнинг учинчи босқичда 2025-йил январь-февраль ойларида ўтказилган тадқиқот натижалари математик-статистика формулалари ёрдамида таҳлил қилинган ҳамда хулосалар матни тайёрланган.

ТАДҚИҚОТНИНГ НАТИЖАЛАРИ ВА МУҲОКАМАСИ. Ҳозирги пайтда амалиёт ва тадқиқотлар томонидан шу нарса исботланганки, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, машғулотларнинг тўғри ташкил этилиб, шунингдек машғулотларда миллий ва ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиши натижасида шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ошганлиги тадқиқотларда ўз исботини топган[2].

Жисмоний тайёргарлик замонавий гандболда машғулот жараёнининг ажралмас

қисми ҳисобланиб у шундай пойдеворки, ёш гандболчи шаклланишининг илк босқичларида ўз маҳоратини ривожлантиришда зарур бўлган ҳаракат амаллари ва жисмоний қобилиятларнинг ҳар хил турларини ҳосил қилишга ҳамда ҳаракат кўникма ва малакаларини шаклланишига ёрдам беради.

ХУЛОСА. Ёш гандболчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда асосан ҳозирги талабларга жавоб берадиган восита ва усуллар орқали ривожлантириш олдинга қўйган мақсадга тезроқ етишга имкон яратади. Педагогик тадқиқот давомида натижалар улар борасидаги хулосалар шуғулланувчиларнинг жисмоний қобилиятлари хусусан, тезкорлик ва тезкор-кучини ошириш, амалиётга татбиқ этилиши ҳамда ноанъанавий усул ва ўйин машқларини ўқув машғулотлар жараёнига жорий этиш малакали спортчиларни етиштиришда муҳим роль ўйнайди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Азизова Р.И. Гандбол. БЎСМ ва БЎОСМ лари учун намунавий дастур. Т.: Lider Press нашриёти, 2009 й. – 90 бет. 77.
2. Даниева. Я.Ч. I-II босқич талабаларнинг жисмоний тарбия дарсида халқ ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги. Пед.фан.ном ... дис.Тошкент, 2009. -110 бет.
3. Тўлаганов. Р.Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7-10 лет к занятиям волейболом. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. М.: 1992 г , 34 стр.
4. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Педагогика фан.(PhD)... дисс... Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2017. 87-бет.
5. Усманхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Ташкент:издательство Ибн Сино, 1990г. 168 с.

