

UMUMIY O`RTA TA`LIM MAKTABLARIDA GANDBOLNI O`RGATISH XUSUSIYATLARI

Abduraimova Malika Mamaraim qizi

Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat yo`nalishi 3 bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10820047>

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg`ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug`ullanuvchilar faoliyati o`qituvchi-murabbiy tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qo`lay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport to`garigidagi (seksiya) mashg`ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o`quv-tarbiyaviy maqsadlari ma`lum bir davr (o`quv yili, chorak, trenirovka bosqichi va xokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniklashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan tug`ri tuzilganligi bilan aniklanadi.

O`quv darsi albatta talim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, kunikma va malakalarni egallash bo`yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni tug`ri meyorlash orqali erishiladi. Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog`lomashtirish vazifalari umumiy ukuv- tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe`l atvorining asosiy kirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog`likni mustahkamlash hisoblanadi, lekin fakat o`quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funktsiyalariga muntazam tasir kursatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin buladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan quyiladi, alohida mashg`ulotda esa ular imkon kadam aniqashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to`g`ri va bilimdonlik bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, dars vaktidan okilona foydalanishdir. Darsni muvaffakiyatli utkazishning eng muhim sharti-bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o`quvchilarning ish qobiliyatlarini o`zgartirishdir. Bu o`qituvchidan darsning tuzilishini tug`ri ishlab chikishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustakil bulimlar bo`lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o`yin mashg`uloti (yoki o`yin) sifatida o`tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: tug`riga uzatilgan qo`l bilan to`pni ilib olish hamda oshirishni o`rganish, yikilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga karatilgan mashqlarni o`rgatish va h.k. Bunday darsni tug`ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantikan tug`ri tartibda hal etish, shug`ullanuvchilarning kabul qilish imkoniyatlari bilan muvofikligiga erishishdan iborat. Bunda shug`ullanuvchilar ish qobiliyatining o`zgarish fazalari eng makbul me`yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg`ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab quyilganligi, navbatchilarning o`z vazifalarini to`liq bajarishlari, sinfnig o`quv maydonchasiga chiqishdan oldin o`z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobakalar (harakatli o`yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o`yinlari, alohida guruhlar, zvenolar urtasida estafetalar) to`g`risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko`rish uning muvaffakiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorgarlik qismida alohida talim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o`rgatish, buyruklarni anik bajarish, tug`ri kad-komatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni

namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bulib, juft bulib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'quvchilarni kuzdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bulmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga hali tayyor bo'lmagan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra yengil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (tug'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bulgan mashqlar bilan yakunlanadi.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 min) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o'quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi, (ko'pi bilan 3-4 ta). Bu qiismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o'tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o'zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o'rganish, takomillashtirish.

Ma'lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga tasir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o'tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o'zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o'rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo'lsa, darsning har bir bo'limi oldidan o'zining tayyorgarlik ishlari o'tkazilishi lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bo'g'imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun yelka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishilar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o'tkaziladi.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu erga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'quvchilar qo'shimcha vazifalar olishga muhtoj buladilar (ayniksa, turli xil musobakalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi-murabbiy navbatdagi darslar, ko'zda tutilayotgan mashqlar, musobaka turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bulgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (sek), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi dars vaktidan to'laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni uz ichiga oladi: vazifalarni anik taqsimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning uzlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Oxirgi paytlarda darslarda, darsdan tashqari va trenirovkada shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishning eng samarali shakllaridan biri-bu aylanma trenirovkadir. U mashg'ulotning

yukori darajadagi umumiy motor zichligini taminlaydi. Bu mashqlarni olib borishning (ko'prok jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun) o'ziga xos alohida tashkiliy-uslubiy shakli hisoblanadi. Gandbolda aylanma trenirovkaga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

Har bir mashq uchun oldindan joy tayyorlanadi. U "stantsiya" deb ataladi. Shug'ullanuvchilar bir vaktning uzida 3-6 kishidan iborat guruh bulib mashq bajaradilar. Mashqni bajarib bulib, umumiy signal bo'yicha guruhlar aylana bo'ylab joylari bilan almashadilar va boshqa stantsiya mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarni me'yorlash (har bir stantsiyada va umuman) kat'iy ravishda nazorat qilinadi. Avval aylanma trenirovkaga kiritilgan mashqlarning o'quvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash imkoniyatlari (30 sek. ichida) aniqlanadi, so'ngra har bir stantsiya uchun me'yorlash 30 sek ichida so'nggi sur'atgacha bajarilgan takrorlar sonining uchdan bir qismi yoki ko'pi bilan yarmisi hisobidan keltirib chiqariladi. 1-2 oydan sung yangi nazorat testini o'tkazish hamda yangi individual ko'rsatkichlarga muvofik holda aylanma trenirovka hajmini o'zgartirish maqsadga muvofikdir.

Gandbol bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqalarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu erda o'quvchilar o'zlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish ko'rsatkichlari, trenirovka yuklamalari kattaliklari, o'z yutuqlarining o'sishini yozib boradilar. Bunday nazorat ularning sa'y-harakatlarini faollashtiradi va boshqa sinf, maktab o'quvchilarining mashg'ulotlariga bulgan qizikishlarini oshiradi.

Darslarni nafakat zallarda, balki ochik havoda – gandbol uchun muljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochik o'yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (urmonlar, bog', daryo buyida va boshk.) ham o'tkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan darslar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda gandbolning asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

References:

1. Akramov J A Gandbol UzDJTI uchun darslik T-2008
2. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008
3. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
5. Maxkamdjanov, K. M., Nurmatov, F. A., Inozemseva, L. A., & Rustamov, L. (2008). Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi. *Darslik T.*
6. Рустамов, Л. Х., Утанов, Т. А., & Нигманов, Б. Б. (2015). Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих учителей. *Молодой ученый*, (11), 1476-1478.
7. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).

8. Rustamov, L. (2022). TALABALARNING KASBIY FAOLIYATLARIDA SHAXSGA YO'NALTIRILGAN YONDASHUVNI AMALGA OSHIRISH. *Science and innovation*, 1(B8), 1259-1262.
9. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.

