

**YILLIK TRENEROVKA SIKLINING TAYYORGARLIK DAVRIDA
MALAKALI QO‘L TO‘PI O‘YINCHILARING MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TASHKIL ETISH METODIKASI**

Xujomov Bobomurod Xaytmurodovich

Nizomiy nomidagi TDPU. Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi professor v. b

Berdibayev Humoyun Abduvali o‘g‘li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” mutaxassisligi 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Maqolada yillik trenerovka siklining tayyorgarlik davrida malakali qo‘l to‘pi o‘yinchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish metodikasi yoritilgan va keng malumot berilgan.

Kalit so‘zlar: modulli tabiiy, laboratoriya, matematik-statistik , so‘rovnoma, tajriba, nazorat .

Аннотация: В статье освещена методика организации специальной физической подготовки квалифицированных гандболистов в период подготовки годового тренировочного цикла и дана подробная информация.

Ключевые слова: модульный, натуральный, лабораторный, математико-статистический, анкета, эксперимент, контроль.

Abstract: The method of organizing special physical training of qualified handball players during the preparation period of the annual training cycle is highlighted and detailed information is given in the article.

Key words: modular natural, laboratory, mathematical-statistical, questionnaire, experiment, control.

Qo‘l to‘pi o‘yinchilarining bir yillik mashg‘ulot jarayonida ularning jismoniy (umumiy va maxsus), nazariy, psixologik, texnik, taktik hamda organizmining funksional tayyorgarligi bo‘yicha amaliy hamda nazariy tayyorgarliklar olib borilib kelinmoqda.

Qo‘l to‘pi sport o‘yini juda faol, emotsional, tezkor va juda mashhur o‘yin hisoblanadi. Qo‘l to‘pida bir nechta sport turlarining elementlari birlashtirilgandir. Misol uchun basketbol, yengil atletika, regbi kabi sport turlari. Qo‘l to‘pi sport o‘yini orqali jismoniy (harakat) sifatlar rivojlanadi. Qo‘l to‘pi muhim ahamiyatga ega kommunikativlik qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga egadir. O‘yin davomida barcha o‘yinchilar bir-biriga yordam berishlari kerak bo‘ladi. Ushbu sport o‘yinida har bir o‘yinchi hujumda va himoyada ham ishtirok etishi mumkin bo‘ladi. Qo‘l to‘pi o‘yinida ko‘plab turdagi to‘pni otish, uloqtirish, oshirib berish usullari mavjud. Har bir o‘yinchi o‘yin davomida bu usullardan foydalanib o‘yinni tashkil etadi.

Texnik jihatdan to'g'ri bajarilgan otishni o'rganish kutilgan natijaga olib kelishi mumkin. Buning uchun har bir otishni o'rganish uchun sport mashg'ulotining butun davrida mashq qilish kerakdir.

Malakali qo'l to'pi o'yinchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini tashkil etish metodikasi

- So'zlardan foydalanish, ko'rgazmali qurollardan va amaliy uslublardan foydalanish. Bular o'z navbatida bir necha usullardan tashkil topadi.

- Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslubi butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq, aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida murabbiy o'quv materikerakdi 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'otkera

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 uslubni soddalashtirib o'rgatish;
3. Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirish, takomillashtirish;
4. O'rganilgan usullarini o'yinda qo'llash, qo'l to'pi mashg'ulotining asosini tashkil etetadi.

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

Hujum texnikasini o'rgatish usuli. Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda eng avval har bir harakat alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), so'ngra ular qo'shib o'rgatiladi. Bir harakat tuzilmasi o'rgatilgandan keyin, boshqa harakatni o'rgatish boshlanadi va o'rganilgan harakatlar bir-biriga bog'lanib, har xil holatlarda qo'llaniladi.

Yugurishda oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sakrashlar yordamida yugurish texnikasi o'rgatiladi;

To'xtashlarda tez yurib, sekin yugurib, tezlashganda avval bir oyoqda so'ng ikki oyoqda to'xtash mashqlari o'rgatiladi. Shug'ullanuvchining ikki oyoqda yugurib to'xtagandan so'ng, muvozanat saqlash uchun tana og'irligini to'g'ri taqsimlashi murabbiy tomonidan nazorat qilib boriladi;

Sakrash joyidan, so'ng yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrashga o'rgatiladi. Oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandlikga yoki uzunlikga sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to'g'ri bajarilishiga ahamiyat berish kerak.

Qo'l to'pi o'yinchilarining to'pni otish va qabul qilish malakalarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlili, pedagogik nazorat, nazorat teslari, pedagogik eksperiment (modulli tabiiy, laboratoriya), matematik-statistik va so'rovnomadani foydalanish kabi jismoniy madaniyatning ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi.

Qo'l to'pida to'pni darbozaga otish usuli otishning umumiy uslublariga asoslanadi (A.N. Evtushenko). To'pni otishning aniqligi vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatiga, shuningdek, dastlabki holatning to'g'riligiga va to'p chiqarilgan vaqtga bog'liq bo'ladi. Otishni o'rganish kuch hamda tezlik kuchini mustahkamlash va harakat amplitudasi (og'ish)ga bog'liq.

Jismoniy tarbiya tizimining tashqi vazifalari odamlarga qaratilgan. Ularning ob'ekti - inson; mavzu - odamlarning salomatligi, jismoniy kuchi va qobiliyati. Ichki funktsiyalar - bu tashqi faoliyatni ta'minlaydigan tizim elementlarining o'zaro ta'siri (jismoniy tarbiya xodimlarini, binolarni, moliyalashtirishni va boshqalarni ta'minlash). Sog'lom inson jamiyatga ko'proq foyda keltiradi. Jismoniy tarbiya tizimi jamiyatning boshqa tizimlari: iqtisodiyot, madaniyat, fan, siyosat bilan chambarchas bog'liq. U ijtimoiy munosabatlarning namoyon bo'lish sohalaridan biri bo'lib, jamiyat hayotining barcha sohalarida sodir bo'layotgan o'zgarishlar (zamonaviy davr) ta'sirida rivojlanadi. U o'ziga xos tarixiy xususiyatga ega. Shuning uchun ham u ijtimoiy amaliyotning bir turi sifatida ham, bir turi sifatida ham harakat qiladi. Tur sifatida o'quv faoliyatining ushbu turining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi, tip sifatida u jamiyat ijtimoiy tizimining barcha asosiy xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Pedagogik tajriba bolalar va o'smirlar sport maktablarida olib borildi. Pedagogik tajribada umumiy hisobda 20 ta qo'l to'pi o'yinchilari ishtirok etishdi. Tajriba va nazorat guruhlariga bo'linib har bir guruhda 10 ta gandbolchi ishtirok etdi. Pedagogik eksperimentning boshlang'ich etapida nazorat teslari o'tkazildi. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda jismoniy texnik va taktik mashqlarni ham optimal ravishda tashkil etish kerakdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda 5 ta jismoniy sifat (kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik)ni rivojlantirish talab qilinadi. 1:30 2:15 minutli mashg'ulotlarda kamida 80-90 ta jismoniy mashqni sportchining organizmiga berilishi, uning jismoniy imkoniyatlarini ham o'sishiga asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Хонкелдиев Ш.Х., Закиров У.М., Меликузиев А.А. Эффективность разработанной методики повышения физической подготовленности юных борцов вольного стиля. Наука сегодня вызовы и решения материалы международной научно-практической конференции.

2. Зокиров У.М. "Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов курашистов при моделировании соревновательной деятельности". Мамлакатимиз олий таълим тизимида жисмоний маданият таълимини модернизациялаш стратегияси муаммолари ва таълим мазмунининг янги моделлари мавзусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари 2019.

3. Зокиров У., Жўраев Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний маданият бўйича синфдан ташқари ишларни мониторингини ташкил этиш. The Journal of Academic Research In Educational Sciences. №1 (3), (2020).

4. Ханкелдиев Ш., Зокиров У. Оздоровительная направленность занятий физической культурой в сельских общеобразовательных республике узбекистан. Наука сегодня реальность и перспективы. 2019.

5. U.M.Zokirov. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiyada sinfdan tashqari ishlarni tashkil etishning shakllari. "Xalq ta'limi" O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali.(2021).

6.Зокиров У.М. Умумий ўрта таълим мактабинининг 5-6 синф ўқувчиларини баскетбол спорт ўйини орқали жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш. Наманган давлат университети илмий ахборотномаси. . (2021)

7. U.M.Zokirov. Oliy pedagogik ta'lim magistrilarida axborot kommunikativ kompetentlikni rivojlantirish usullari. "Xalq ta'limi" O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali.