

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

TALABALARNI QOL TOPI MASHG'ULOT JARAYONIDA O'YINING TEXNIK USULLARIGA O'RGATISH.

Akbarova G.T

Toshkent pediatriya libbiyot instituti, Ambulato'r tibbiyoti va Jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi.
akbarovagulbahor788@gmail.com

Annotatsiya: Oliy o'quv yuridarida Qol topi sport turini rivojlantirish, talabalarda ushbu sport turiga nisbatan ijobiy tushuncha shakillantirish. qol topi sporti bo'yicha mashgidollarni tashkiUashtirish. Qol topi mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar yordamida o'yin ing texnik usuUariga o 'rgatish.

Kalil so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, sog'lom xayot, jismoniy mashiqlar.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qalorda, "katta" sport mavqcini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzii musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhrat ini jahon hamjamiyati oldida tarannum elib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000- yillardan boshlab mamlakatimizda "kichik Olimpiada" maqomida o'tkaziluvchi "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzii mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda "ko'priki" vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport lurlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan, Yer kurrasida eng ommaviy sport turlari salida gandbol sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Shu bilan bir qalorda, ayni kunda qoltopi bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy gandbolni yanada kengaytirish. mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadriar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Talabalarda qoltopi o'yin texnikasini o'rgatish uchun mashg'ulot rejasini musobaqalar o'tkazilish kunlarini aniqlagan xolda tashkiUashtirish lozim. O'rgatish jarayonida o'yin usullarini nafaqat biomexanik nuqtaiy nazardan to'g'ri va unumla bajarish balki o'yin payitida uni qo'llashni ham tushuntirish kerak. Shuning uchun texnik usullarga va individual taktik xarakatlarga o'rgatish birgalikda olib boriladi. Bundan tashqari, o'yinga o'rgatish va jismoniy sifatlami tarbiyalash o'zaro bir-biriga bog'langan xolda olib boriladi. Harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlami tarbiyalash zaminida talabalarni harakat malakalarini tashkiUashtirish yotadi.

Jismoniy sifatlami tarbiyalash harakat malakalarini egallash jarayonini tezlashtiradi. O'yin usullarini bajarishda jismoniy sifatlami namoyon bo'ladi va rivojlanish tezlashadi. Biroq harakatlarga o'rgatishda qoida bo'yicha sharoil yengillashib boriladi, ammo jismoniy sifatlami tarbiyalashda yuklama oshirib boriladi.

Har bir usulni bosqichma-bosqich olib boriladi. Etibor harakatning asosiy bosqichiga, keyin esa boshqa qisimlarni bajarishga qaratiladi.

Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarning ketma-ketligi mantiqan to'g'ri bo'lishi kerak.

1. Usul bilan tanishtirish.
2. Usulni soddalashtirib o'rgatish.

3. Usullarni o'yin xolatiga yaqinlashtirib takominlashtirish.

4. O'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

Usui bilan tanishtirishda, albatda, ko'rgazmali qurollardan foydalanib, usul to'g'risida malumot berish va tasavur hosil qilish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (rasmlar, jadval, vidiyotasmalar) o'rganilayotganda usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi. O'yin usullari va harakatlarni ko'rsatishda usulning ahamiyati va uni o'yin payitida unumli qo'llash to'g'risida gapirib berish maqsadga muvotiq bo'ladi.

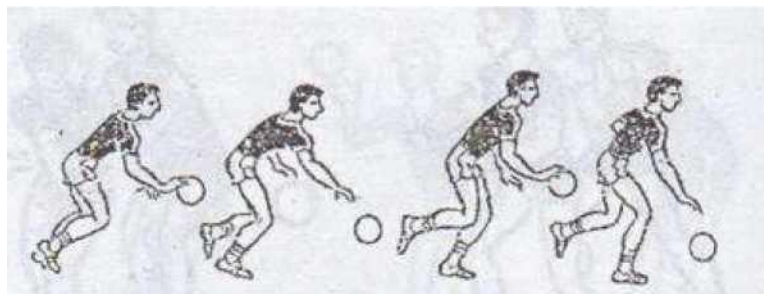
Harakat to'g'risida tasawurga ega bo'lish uchun shu usullarni bajarib ko'rish imkoniyati beriladi. Harakatlarni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish kamchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi. Ushbu holatda qanday muvafqlashtirishga erishish tayyorlovchi va yondoshuvchi tanlashga bog'liq bo'ladi.

Harakat to'g'risida tasawurga ega bo'lish uchun shu usullarni bajarib ko'rish imkoniyati beriladi. Harakatlarni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish kamchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi. Ushbu holatda qanday muvafqlashtirishga erishish tayyorlovchi va yondoshuvchi mashqlarni tanlashga bog'liq bo'ladi. Harakat elementlarini his qilish uchun harakatlarni majburiy chegaralab va belgilab qo'ygan usullari qo'llaniladi.

O'yin usullarini soddalashtirilgan yoki murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish uchun o'yinning dastlabki holati, masofa, yo'nalish harakati tezligi va har xil xalaqit beruvchi unsurlar kiritiladi. Bu o'z navbatida, usulga o'rgatishdagi to'siqlarni bartaraf qiladi.

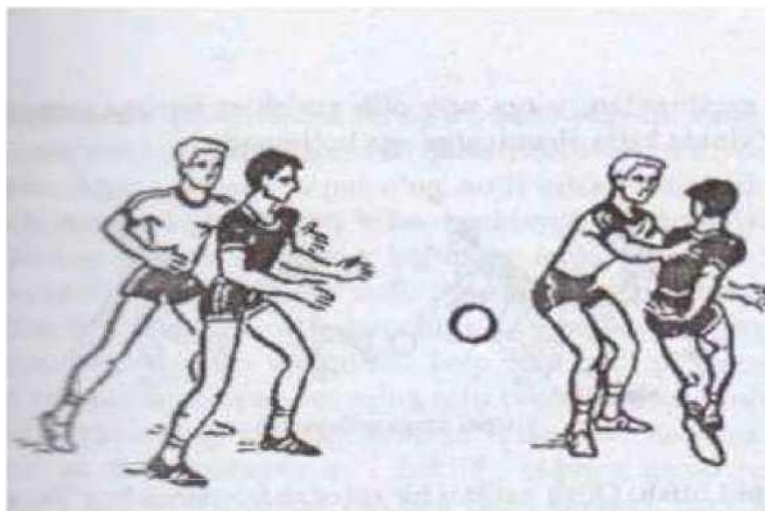
Mashg'ulot jarayonlarida 6 oy mobaynida biz talabalarni qol topi texnik usullariga o'rgatishda quyidagi birnecha amaliy mashqlarni tafsifiy qildik:

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.
2. Shularning xammasini yugirgan xolatda bajarish.
3. 11onizi yo'nalishida har-xil to'siqlarni aylanib, to'pni yerga urib yurish.
4. Har xil to'siqlardan xatlab, to'pni yerga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, toxtab va yana tezlashib, to'pni yerga urib olib yurish.



To'pni yerga urib yurish

6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90-180-360 darajada) to'pni yerga urib olib yurish.
7. 6-7 metrli chiziq'larga to'g'ri tekkizib, chiziq bo'ylab to'pni yerga urib olib yurish.
8. 0'ng va chap qo'llarda to'pni yerga galma-gal urib olib yurish.
9. Bir vaqtda to'pni yerga urib olib yurish.
10. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchisi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.



Mashqlarni odiy mashqlardan murakab mashqlarga 6 oy mobaynida murakkabligini oshirib bordik.

Xulosa: talabalarda qol topi mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar yordamida o'yining texnik usullariga o'rgatish. O'tkazgan ushbu mashg'ulotlarimizda 6 oy davomida jamoa ichki muxit va birdamligi shakillandi, individual maxoratlari, jamoviy texnik xarakatlari shakillandi, o'rtoqlik uchrashuvlari va rejadagi musobaqalarda o'tgan yillarga qaraganda 70% ko'rsatkichga ijobiy natijaga oshdi.

O'tgan vaqt davomida jamoa ijobiy taratga o'zgardi, yani jamoada o'yin tempi shakilland, o'yinchilarning individual maxorati oshdi.

Adabiyotlar:

1. "Sport va xarakatli o'yinlar" o'quv qo'llanma Roshen Azizova Toshkent-2020 yil
2. "Jismoniy tarbiya va sport" M.Abduraxmonov o'quv qo'llanma Toshkent-2016 yil.
3. "Jismoniy tarbiya" T.S.Usmonxo'jayev, S.G.Arzumanov kasp-hunar ko'llejlari uchun darslik. Toshkent-2007. yil
4. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" T.S.Usmonxo'jayev o'quv qo'llanma Toshkent-208 yil.