

**QO'L TO'PI SPORTCHILARINING MASHG'ULOT JARAYONIDA  
MILLIY VA XARAKATLI O'YINLAR ORQALI TEXNIKA  
TEZKORLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI**

*Turaqulova Fotima Sultonboy qizi*

*Andijon davlat universiteti Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası  
o'qituvchisi*

*ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada gandbolchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda milliy xarakatli oyinlar "soat" oyini orqali tezligini oshirish dasturidan foydalanilgan, natijada talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi oshganligini tadqiqot davomida kuzatilgan.*

*АННОТАЦИЯ. В данной статье для повышения физической подготовленности гандболисток была использована программа повышения скорости игры в национальные подвижные игры «часы», в результате в ходе исследования было замечено, что физическая подготовленность студенток повысилась.*

*ANNOTATION. In this article, to increase the physical fitness of handball girls, the program of increasing the speed of the national mobile games "clock" game was used, as a result, it was observed during the study that the physical fitness of female students increased.*

*Kalit so'zlar: talaba qizlar, malakali gandbolchilar, o'quv mashg'ulot, bekatlar.*

*Ключевые слова: студентки, квалифицированные гандболистки, тренировки, остановки.*

*Key words: female students, skilled handball players, training, stops*

### **KIRISH**

Vatanimiz ravnaqi va halqimiz faravonligi taminlashni muhim sporti bo'lgan xar tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish halk manfaati uchun butun borligi bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda sportning o'rni va ahamiyati beqiyosdir. Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi – to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Gandbol, yoki gandbol (angl. handball), o'yinchi tomonidan bir qo'l bilan o'ynaladigan sport turi hisoblanadi. Sport tayyorgarligining zamonaviy bosqichida shug'ullanish ishining hajmi va shiddati hatto ayollar sportida ham kattagina qiymatlarga erishgan.

Bu gandbolga ham to'liq taalluqli, bu yerda gandbol jamoalarining musobaqa faoliyatining zo'riqishi doimo ortib borishi funktsional tayyorgarlik hajmlarining pasayishiga olib keladi.

Boshlanishida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanuvchi mashqlar aniq takrorlash soni bilan bajariladi, masalan: 1-2 ta mashq yelka kamarini

rivojlantirishga, 2 ta mashq tananing oldingi mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq oyoq mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tanaga umumiy ta'sir ko'rsatishga, bundan tashqari egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va boshqalar [1,2,]. Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

### **Tadqiqot materiallari va uslublari.**

1. Doira Milliy xarakatli o'yini: Bunda talabalar doira shaklida turishadi. Bitta talaba doira bo'ylab aylanadi. Doiradan aylanayotgan paytda xoxlagan bitta talabani ushlab yugurishda davom etadi. Ushlangan talaba o'ng tomondan, doira bo'ylab aylanayotgan talaba chap tomondan aylana boshlaydi va qaysi talaba birinchi bo'lib yetib kelsa shu joyni egallab oladi. Egallab ololmagan talaba esa doirani aylanib o'yinni davom ettiradi.

### **Tadqiqot maqsadi.**

Ushbu Milliy xarakatli "Doira" o'yini talabalarni bo'sh vaqtlarida xar kuni muntazam 10-15 minutdan 1 oy mobaynida o'ynatildi. Bunda asosan oldi startdan yugurish 30 metrga hamda "Doira" o'yini ko'rsatkichlari keltirilgan. Milliy o'yinlar, har bir mamlakat uchun maxsus bo'lgan o'yinlardir. Ular mamlakatning tarixi, madaniyati va erkaklarining identifikatsiyasining jarayonlariga boy bo'lgan tajribani ifodalaydi. Bu o'yin orqali qo'l to'pi oyinidagi tezkorlik qobiliyati rivojlantiriladi. Tajribali gandbolchilarga yaxshi texnika o'yini xisoblanadi. Hakamlar boshlang'ich to'p tashlashni tez bajarish uchun barcha sharoit yaratib berishlari lozim. Bu degani agar jamoa to'p tashlashni tez bajarmoqchi bo'lganda hakamlar o'yinga aralashish uchun sabab qidirmasligi lozim. Dastlabki to'p tashlashni o'rta chiziq markazi nuqtasidan taxminan 1,5 metr joydan bajarilishi

qoida tarkibiga qaramay, hakamlar bu masofani santimetrigacha to'g'ri bo'lishini xaddan tashqari talab qilmasligi tavsiya etiladi, chunki asosiy maqsad raqiblarga nisbatan g'irromlik va dastlabki to'p tashlash uchun aniq bo'lmagan sharoit yuzaga kelmaslikdir.

Bundan tashqari, ko'p maydonlar markazida reklama qilish maqsadida har hil rasmlar chizilgan bo'ladi, bunday holatlarda to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchilar va hakamlar to'g'ri holatni taxminan aniklaydi, buni tug'rilash uchun urunishga o'rin qolmaydi. Bunday xarakatlarni rivojlantirishda tezkorlik asosiy vazifani egallaydi.

Jamoaning tezkor o'yinchilarining himoyachilar qo'rig'idan qochib tezkor hujum tashkil etish usuli. Bu usul yakka holda yoki bir necha hujumchi ishtirokida amalga oshiriladi. Buning uchun to'pni epchillik bilan egallab olish hamda imkoni boricha raqib zonasidagi hujumchiga uzatish va shu hujumchi yakka holda yoki sheriklari ko'magida hujumni yakunlashi kerak. Buning uchun o'yin sharoitida tezkorlik va chaqqonlik bilan harakatlanish, to'p egallash va olib yurishning yuqori texnikasiga ega bo'lish xam talab etiladi.

### **Tadqiqot vazifalari natijalar va ularning taxlili.**

Ushbu soat milliy o'yini qo'l to'pi bilan shug'illanayotgan qizlarni umumiy maxsus va individual tezkorligini rivojlantiradi. Individual harakatlar Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan. Joy tanlash - himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul. To'pni olib qo'yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish

yoʻnalishini toʻla bekita olgani maqsadga muvofiqdir. [3,4]. gandbolchining maydondagi asosiy jismoniy harakatlari turkumi hisoblanadi.

Gandbol oʻyinchilarining maydondagi oʻyin faoliyatiga qarab maydon oʻyinchisi oʻyin texnikasi va darvozabon texnikasiga boʻlinadi. Har bir texnik harakatlar maydon oʻyinchisining hujum texnikasi va himoya texnikasiga boʻlingan boʻlib, bu yerda hujum texnikasi, maydon joy almashtirish texnikasi va toʻpni olib yurish texnikalaridan iboratdir. [5].

### **XULOSA**

Olingan natijalarda shuni xulosa qilish mumkinki dastlab tadqiqot olib borilgan talabalarning gandbol tezlik va reaksiya pasivroq edi. Milliy xarakatli oʻyinlar bilan ikki oy mobaynida olib borilgan tekshiruv yakunida gandbolchi talabalarning tezligi sezilarli darajada rivojlandi.

Aslida gandbol oʻyining asosini yugurish, sakrash, toʻpni uzatish, uloqtirish kabi shugʻullanuvchilarning har jihatdan uygʻun rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashgʻulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shugʻullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Gandbol oʻyini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita boʻlib xizmat qila oladi. Demak biz oʻylangan maxsadga yeta oldik desak boʻladi.

Xalqimizda: “Sogʻlom tanda - sogʻ aql”, — degan naql bor. Bu insonning jismi salomat boʻlsa, uning ilm olish, maʼnaviyatini yuksaltirish imkoniyatlari ham shunchalik yaxshi boʻladi, degani. Necha ming yillardan beri oʻynalib kelinayotgan milliy harakatli oʻyinlarimiz timsolida bu masalaga ota-bobolarimiz naqadar eʼtibor bilan qaraganlariga amin boʻlamiz. Ushbu ilmiy maqola davomida yosh gandbolchilarni saralash metodikasini takomillashtirish uchun qanday metodlar, usullar, qoʻllanmalardan foydalanish kabi savollarga javob topdik deya olsak boʻladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Лях В.И. Координационных способности; диагностика и развитие – М; ТВГ.Дивизин., 2006—290с.
2. Gandbol nazariyasi va uslubiyoti. Pavlov Sh. Abdumalikov O. Toshkent. 2017y-104b
3. Gandbol uslubiy qo'llanma. Arabboyev.2018y-41b
4. Pavlov SH.K. Ismoilov R.I “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” o'quv qo'llanma. Toshkent-2016. 18-B.
5. Milliy xarakatli o'yinlar va estafetalar. F. XO'JAYEV, R. ABDURASULOV, M. XO'JAYEVA. Toshkent.2021y-3b