

YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA IXTISOSLASHTIRILGAN IDROK VA UNING AHAMIYATI

Muhammatkulova Zarnigor Qarshiboy Qizi

O‘zbekiston-Finlandiya Pedagogika Instituti Magistranti

ANNOTATSIYA

“12-14 yoshli gandbolchilarning jamoaviy hujum texnikasini o‘rgatish metodikasi mavzusi keng yoritilgan bo‘lib, turli hil usullar va texnik vositalardan foydalangan holda yosh gandbolchilarning jamoaviy hujum texnikasini o‘rgatirish, hamda, modulni o‘qitishdagi pedagogik texnologiyalar va ilg‘or xorijiy tajribalardan foydalanildi.

***Kalit so‘zlar:** Gandbol, sport mahorati, to‘pni his qilish, mashq bajarish, sportchi, taktik*

Gandbolchining yuqori sport mahorati belgilaridan biri to‘pga egalik qilish hisoblanadi, bu unda juda nozik, majmuaviy, ixtisoslashtirilgan «to‘pni his qilish» idroki mavjud demakdir. Uning asosida to‘p bilan ishlashda har xil analizatorlarning nozik va aniq qo‘zg‘ovchilarini farqlash yotadi. Ushbu murakkab ixtisoslashtirilgan idrokda boshqa sezgilar kabi mushak-harakat sezgilari, ko‘rish, taktik sezgilar asosiy rol o‘ynaydi. Shularga asoslanib, gandbolchi gandbol to‘pning hususiyatlarini, uning vaznini, tarangligini, to‘pga berilgan zarba kuchini aniq idrok etadi, bular to‘p bilan qilinadigan aniq harakatlarni ta‘minlaydi.

«To‘pni his qilish» uzoq va tizimli mashq qilish jarayonida shakllanadi. Gandbolchi uchun bu hisning mavjudligi uning tehnik, taktik mahorati va mashqlangan holatda ekanligining ishonchli dalilidir.

«To‘pni his qilish» to‘p bilan turlicha mashq qilish jarayonida rivojlanadi. Bunga: to‘p bilan mashq bajarish, to‘pni yerga urib olib yugurish va to‘p bilan aldamchi harakatlar “fint”ni bajarish, turli yo‘nalishlarda uzatib berilgan to‘pni ilish uchun maxsus mashqlar kiradi. Mashq bajarish vaqtida murabbiyning bergan ko‘rsatmasi sezgi va idrokning yanada yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, ular «to‘pni hissi»ning to‘g‘ri boshqarilishini ta‘minlab beradi. Misol uchun, to‘p bilan to‘pni to‘siqlarni aylanib o‘tib, yerga urib olib yugurish mashqini bajarganda o‘yinchi ko‘rish-motor koordinatsiyasini rivojlantirishga, ya‘ni ko‘rish va mushak-harakat sezgisi va idrokning moslashgan faoliyatiga e‘tibor berishi kerak. To‘pni olib yurish va aylantirib olib o‘tishlarda gandbolchining yugurish tezligiga ko‘ra to‘pni otish kuchining me‘yorda bo‘lishiga ko‘rsatma berish kerak. To‘pni ilish mashqlarida gandbolchi diqqatini to‘pning traektoriyasiga, yo‘nalishiga, fazoda uchish xarakteriga (to‘g‘ri, aylanma uchishi), to‘pning uchish tezligini ko‘rish idroki aniqligiga urg‘u berish lozim. To‘pning uchish xarakterini aniq idrok etishda o‘z-o‘zini nazorat qilish to‘pning tushgan joyini aniqlashda, uchib kelayotgan to‘pga aniq chiqish va oyog‘iga to‘pning aniq kelib tushishida namoyon bo‘ladi. To‘pni sherikka oshirishda ko‘rish-motor koordinatsiyasi bir xil masofada mashq qilishni bajarish natijasida muvaffa-qiyatli shakllanadi. Bunda ko‘z masofani, mushaklar ko‘z o‘lchagan masofaga uchirish uchun to‘pga beriladigan zarbaning kuchini «o‘lchaydi». Bunday mashqlar gandbolchida nafaqat ko‘rish-motor koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki ularda masofani ko‘z bilan chamalash malakasi shakllanadi, asta-sekin masofani o‘lchash ko‘nikmasi hosil bo‘ladi.

Masofani ko‘z bilan chamalashning rivojlanishi gandbolchilar mahoratining oshishi bilan bevosita bog‘liq, chunki har bir texnik usulni to‘g‘ri va vaqtida bajarish harakatdagi o‘yinchilar va to‘p orasidagi masofani aniq baholash qobiliyati bilan aloqadordir. O‘yinchi o‘z vaqtida to‘pga chiqishi uchun to‘pning yo‘nalishi va uchish traekto-riyasini bilishi, to‘pgacha, sheriklargacha, darvozagacha bo‘lgan masofani aniq chamalashi zarur. Masofani ko‘z bilan chamalash nafaqat to‘p yo‘naltiriladigan

masofani to'g'ri baholash uchun, balki ushbu masofadan to'pga beriladigan zarba kuchini o'lchash uchun kerak.

Masofani ko'z bilan chamalash sportchining mashqlangan holati bilan bevosita bog'liqligi tadqiqotlarda ko'rsatilgan. Chunonchi, gandbolchilarning ko'z bilan chamalash aniqligi mashqlanmagan holatiga nisbatan mashqlangan holatda o'rtacha 35-40%ni tashkil qiladi.

Gandbolda aytib o'tilganlardan tashqari yana boshqa ixtisoslashtirilgan idrok turlari mavjud. Bularga «vaqtni idrok qilish» va «fazoni idrok qilish» kiradi.

Gandbolchining o'yin jarayonida tez mo'ljal olish uchun ko'z chamalashdan tashqari maydonni ko'rish hajmi katta ahamiyatga ega. Fazoni his qilish fazoning hajmi asosida shakllanadi.

Fazoni idrok qilish sportchining mashqlangan holatida kengayadi va mashqlanmagan holatda torayishi tadqiqotlarda ko'rsatilgan.

Fazoni idrok qilish chegaralangan bo'lsa, unda gandbolchi hujumni rivojlantirish va uni yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay vaziyatlardan foydalana olmaydi, qabul qilingan qarorlar vaziyatga nisbatan noadekvat (noto'g'ri) bo'ladi. Bu esa raqib harakatining muvaffaqiyatli bo'lishiga sharoit tug'diradi. Sababi – o'yinchi o'yin vaziyatini yaxshi ko'ra olmaydi, ko'proq xatolarga yo'l qo'yadi, chunki hujumni davom ettirish, yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay sharoitlarning ko'pchiligini nazardan qochiradi.

Fazoni his qilishni rivojlantirish uchun mashg'ulot va o'yin jarayonida o'yinchining diqqatini imkon qadar keng fazoni idrok etishga qaratish, keyinchalik esa sportchi idrok etgan fazo haqida trenerga yoki o'z-o'ziga hisobot berishi kerak.

Gandbolchilar mashg'ulotida nafaqat mushak-harakat, ko'rish, taktik sezgilarni rivojlantirish, balki muvozanat sezgisini rivojlantirish zarur. O'yin jarayonida muvozanat sezgilari juda muhim ahamiyatga ega. Ular avvalo yugurishda, tezlashishda, tezkor burilishlarda, yiqilishlarda muvozanat saqlashga yordam beradi. Muvozanat sezgilarining yaxshi rivojlanishi sportchilar irodasini mustahkamlaydi, undan tashqari, ular yuzaga kelgan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, tez qaror qabul qilish

va, nihoyat, o'yin vaqtida to'p bilan qilinadigan texnik harakatlarni o'z vaqtida aniq bajarishga yordam beradi.

Xulosa

Gandbol o'yinida ishtirok etuvchi o'yinchilardan o'yin jarayonida yuqori darajada jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarliklar talab etiladi. Yuqori malakali gandalbolchi bo'lib yetishish uchun tayyorgarliklar yoshlikdanoq boshlanishi zarur, Bu yosh davrni 11-12 yosh deb belgilash mumkin. Gandbol o'yini yuksak darajadagi tezkor dinamik o'yin bo'lib o'yinchidan eng avvalo yuksak darajadagi shakllangan texnik tayyorgarlikni talab etishi muhim ahamiyatga ega ekanligi chop etilgan manbalarda ma'lum bo'ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Mo'minov A.Sh. *"Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol)"*. O'quv qo'llanma. T: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2021 y.
2. Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. *Gandbol nazariyasi va uslubiyati*.-T.: "Fan va texnologiya", 2017 y, 448 bet.
3. Pavlov Sh.K., To'laganov Sh.F., *"Gandbolchilarda hujum va himoya o'yin samaradorligi"*, *Fan-sportga* 3/2014 y.