

**КИЧИК МАКТАБ ЁШИДАГИ (1-4 СИНФ) ЎҚУВЧИЛАРИНИ
МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ГАНДБОЛ СПОРТ
ТУРИГА ҚИЗИҚТИРИШ**

*Хабибуллаев Самандар Хабибуллаевич
“Жисмоний маданият” кафедраси катта ўқитувчиси
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти*

*Джурабоева Дилафруз Эргашбаевна
1-босқич магистранти
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти*

Аннотация: Тақдим этилаётган мақолада кичик мактаб ёшидаги (1-4 синф) ўқувчиларини гандбол спорт турига қизиқтиришда жисмоний тарбиянинг асосий воситалари – ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда жисмоний, техник – тактик тайёрлаш услубиятлари ёритилиб берилган.

Калит сўзлар: спорт турининг техник – тактик усуллари, ўйин қоидалари, кўл тўпи ўйини элементлари мавжуд бўлган ҳаракатли ўйинлар.

**PROMOTING SMALL SCHOOL (1-4 GRADE) STUDENTS IN
HANDBALL SPORTS THROUGH NATIONAL MOVEMENT GAMES**

*Xabibullaev Samandar Xabibullaevich
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region*

*Djuraboeva Dilafruz Ergashbaevna
1-year master's degree
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region*

Abstract: The presented article describes the main means of physical education - physical, technical and tactical training methods in the use of

movement games - to attract students of primary school age (grades 1-4) to the sport of handball.

Keywords: technical-tactical methods of the sport, rules of the game, action games with elements of handball.

Долзарблиги. Бир қатор муаллифлар томонидан аниқланганки, кичик синфларда дарсларга 25-30% ҳажмда махсус йўналтирилган ҳаракатли ўйинларнинг келтирилиши турли хил жисмоний қобилиятларнинг ривожланиши суръатларини 8-30% га оширишга муваффақ бўлган [2].

Кичик мактаб ёшидаги (1-4 синф) ўқувчиларини гандбол спорт турига қизиқтириш асосан ҳаракатли ўйинлар, махсус ўйинли машқлар иштирокида ҳал этиш мумкин, уларнинг мазмуни биринчи навбатда координацион қобилиятлар: мўлжал олиш, вазиятларга реакция қилиш ва ҳаракатларда пайти келганда ўзгартириш, қайта қуриш тезкорлиги ҳамда аниқлиги, ҳаракатларнинг фазовий, ритмни ҳис қилишини шакллантириш ва ривожлантиришга мақсадли таъсир кўрсатиш имконини беради.

Татқиқотларда ҳаракатли ўйинларнинг болалар ва ёш спортчиларнинг психомотор қобилиятларига ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган. Бироқ биз ўрганган адабиётларда ёш гандболчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш юзасидан тавсиялар берилган.

Тадқиқотнинг мақсади. Кичик мактаб ёшидаги (1-4 синф) ўқувчиларини гандбол билан шуғулланишга тайёрлаш мақсадида махсус ишланган ҳаракатли ўйинлар ва ўйинли машқлар комплекслардан мунтазам фойдаланиш асосида уларнинг ҳаракат қобилиятларини устувор ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқотнинг ташкил этилиши. Кичик мактаб ёшидаги (1-4 синф) ўқувчиларини миллий ҳаракатли ўйинлар орқали гандбол спорт турига қизиқтириш учун Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳридаги № 21сонли умумий ўрта таълим мактабиги бориб қўл тўпи элементлари мавжуд бўлган

ҳаракатли ўйинлар ташкил қилинди. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш-нинг самарали воситалари – ҳаракатли ўйинлардир. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш воситалари ва услубларини санаб туриб, аксарият муаллифлар ҳаракатли ўйинларни алоҳида ажратадилар. Бу борада мутахассисларимиз қуйидаги фикрларини айтиб ўтганлар: “Ҳаракатли ўйинлар жисмоний, иродавий, ахлоқий фазилатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйин фаолиятида бола мустақиллик, қатъиятлилиқ, мақсадга мувофиқлик ва бошқалар каби ҳаётий фазилатларни ўзлаштиради. Ўйин таълим ва тарбия воситасидир, ўйин фаолияти ёрдамида болалар муносабатлар ролини ўрганадилар. Ўйинда ҳар ким ўз қобилиятини, билимини синовдан ўтказди, ўз кучини ўрганади. Бошқача қилиб айтганда, ўйин онгни, фикрлашни ва ижодкорликни ривожлантиради [7].

Жисмоний тарбиянинг турли хил вазифаларини ҳал этиш учун ўйин материалларидан самарали фойдаланиш тажрибаси муваффақият келтирганлиги кўпгина адабиётларда қайд этилади. Жисмоний машқларни болалар хилма-хил ўйинлар воситасида осонгина идрок қиладилар ва ўзлаштирадилар. Мактабда жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиш тажрибасини ўрганиш натижасида аниқландики, бошланғич синфларда уни услубли фойдаланиш жисмоний қобилиятларининг ўсиш суръатларини ишончли ва юқори даражада оширишга имкон беради [8].

Тажрибада аниқланишича, кичик синф ўқувчиларининг дарсларига ҳаракатли ўйинларнинг 25-30% ҳажмида киритилиши жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш суръатларини оширишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия дарсларида ҳар хил йўналишга эга ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш асосий ҳаракат қобилиятларини ўсишини таъминлайди.

Гандбол спорт турига турдош ҳаракатли ўйинлар “Тўп учун кураш”, “Тўп узатиш”, “ Қўл тўпи мусобақаси”, “Тўп сардорга”, “Отиб қочар”, “Кун ва тун” ва бошқа махсус ҳаракатли ўйинлардан ташкил топди.

ТЎП САРДОРГА ЎЙИНИ

Ўйин майдончада ёки залда ўтказилади. Ўйинни ўтказиш учун битта гандбол тўпи бўлиши керак.

Ўйинга тайёрланиш. Барча ўйновчилар баб-баравар иккита жамоага бўлинадилар. Ўйин ўтказиладиган майдонча тўрт томондан чегаралаб қўйилади. Ҳар бир жамоа учун алоҳида сардорлар сайланади. Ҳар бир жамоа сардорлари учун рақиб майдончасидан 2х2 метр чегара қўйилади жамоа сардорлари 2х2 метр чегараланган жой ичида туришади. Қолган барча ўйинчилар майдонча бўйлаб тарқоқ ҳолда жойлашадилар.

Ўйиннинг тавсифи. Ўйин раҳбари ўйинни бошлашга руҳсат берганидан кейин ўйин майдон марказидан бошланади. Қайси жамоа ўйинчилари тўпга эгалик қилса ўша жамоа ўйинчилари тўпни ҳавода бир бирларига узатиб рақиб майдончаси томон ҳаракатланиб тўпни сардорига узатишади, узатилган тўпни жамоа сардори ушлаб олса 1 очко берилади. Тўпсиз жамоа эса тўпни эгаллашга ва рақиб сардорига тўпни узатишга қаршилиқ қилади. Демак икки жамоа ўртасида тўп учун кураш боради. Ўйин 7 дақиқадан 2 тайм давом этади. Кўпроқ очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари. 1. Тўпни ерга уриш мумкин эмас. 2. Агар тўп майдончадан четга чиқиб кетса, уни ўша жойдан рақиб жамоанинг ўйинчиси ўйинга ташлайди. 3. Агар тўп ерга тушса қайси жамоадан тушган бўлса ўша жойдан рақиб ўйинчилари ўйинни бошлашади. 4. Жамоа сардорлари турган 2х2 чегараланган жойга бошқа ўйинчиларни кириши мумкин эмас. 5. Агар тўпни узатиш вақтида рақиб томон тўпни қўлга киритиш мақсадида қўполлик қилса, (тўпни қўлдан юлиб олса, қасддан туртиб юборса) хакам ўйинни тухтатади, тўпни рақиб жамоага беради ва

ўйин давом этаверади.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин аслида қўл тўпи ўйинига тайёргарлик машқидир. Бу ўйин қўл тўпи ўйини учун зарур малакаларни, яъни тўпни олиш, тўпни узатиш ва отиш малакаларини *ҳосил* қилиш ва мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бундан ташқари, “Тўп сардор ” га ўйини қўл тўпи ўйини учун зарур тактик усулларни такомиллаштиришга ҳам ёрдам беради.

Методик кўрсатмалар.

- 1.Жамоа сардорига тегишли бўлган 2х2 чегараланган майдончага кириш тақиқланади.
- 2.Жамоа сардорига тегишли бўлган 2х2 чегараланган майдончага фақат сакраш кириш мумкин.
- 3.Тўпни ерга уриб олиб юриш, тўпни кучоқлаб олиш мумкин эмас.
4. Тўпни оёқ билан тўхтатиш, ўйинчиларни туртиш, итариб юбориш мумкин эмас.

Гандбол спорт турига турдош ҳаракатли ўйинлар “Тўп учун кураш”, “Тўп узатиш”, “ Қўл тўпи мусобақаси”, “Тўп сардорга”, ва бошқа махсус ҳаракатли ўйинлар элементларини яхши бажарган, ўйинларда фаол бўлган ўқувчиларни аниқлаб мактабнинг қўл тўпи тўгараги мураббийига тавсия қилдик.

Хулоса. Мавзу бўйича ўтказилган тадқиқотлар асосида мақсадга мувофиқ адабиётлар таҳлилидан маълум бўлдики, кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларнинг жисмоний қобилиятларини ўсиш ва ривожланиши кўп ҳолларда ҳаракатли ўйинлар мотивациясига боғлиқ эканлиги турдош спорт турлари, хусусан гандбол ўйинига муносиб эканлиги аниқланди.

Адабиётлар:

1. Ж.Акромов.Гандбол.Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов. Ташкент 2008 3-бет

2. К.Рубаш. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет. Дисс...канд.пед.наук. М:1983. 41 с.
3. Павлов Ш К, Абдалимов О Х, Юсупова З.Е. Гандбол назарияси ва услибияти: дарслик -Т .: “Фан ва технофогия”, 2017 й. 55-59 б.
4. Ш.Ф.Тўлаганов, М.М.Рахманова. Гандбол назарияси ва услубияти: ўқув қўлланма –Т.: “Ўзбек китоб савдо нашриёт”, 2020 й. 63 б.
5. Ш.К. Павлов., Ф.А. Абдурахмонов., Ж.А. Акрамов., Гандбол:дарслик Т.: УзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005 й. 21 б.
6. Ж.Акрамов. Гандбол: дарслик –Т.: “Lider Press”, 2020 й
7. Ж.Акрамов, Ш.К. Павлов., Ф.А. Абдурахмонов., Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юно-шеских школ олимпийского резерва –Т.:Илмий техника ахбороти -пресс нашриёти 2017 й. 42 б.
8. Т.С. Усмонхўжаев., И.И. Бурнашов., Ҳ.А.Мейлиев.,Б.Б.Қипчоқов 500 ҳаракатли ўйинлар: услубий қўлланма –Т.: ”Bekinmashoq plyus” нашриёти 2010 й. 45 б.
9. В.А. Соколкина. Соотношение генетических и средовых влияний в развитии координационных способностей детей 7-10 лет: Автореф...дист. канд. пед. наук. М.: 1991 г, 22 с.