

GANDBOL O'YINIDA TO'PNI ILISH VA UZATISH TEXNIKASIGA O'RGATISH**Akimov Jumaniyaz Erniyazovich**

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyaasi va metodikasi" kafedrası katta o'qituvchisi

Uzakbaev Ruslan Anvarovich

I - bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15514209>

Annotatsiya. Maqolada gandbol o'yinida to'pni ilish va uzatish texnikasi bo'yicha o'quvchilarga samarali o'rgatish uslublari yoritilgan. Unda to'pni har xil holatlarda – harakatda, sakrashda va joyida turgan holda ilish hamda bir yoki ikki qo'l bilan uzatish texnikalariga alohida e'tibor qaratilgan. Shuningdek, texnikani mukammallashtirishda jismoniy tayyorgarlik, koordinatsiya, va reaksiyaga oid mashqlar muhim omil sifatida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Gandbol, to'pni ilish, to'pni uzatish, texnika, o'quv mashqlari, jismoniy tayyorgarlik, sport texnikasi, koordinatsiya, murabbiylik, o'rgatish uslublari, harakatdagi texnika, qo'l bilan uzatish, o'yin usullari.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ

Аннотация. В статье освещены методы эффективного обучения учащихся технике ловли и передачи мяча в гандболе. Особое внимание уделяется приемам ловли мяча в различных положениях - в движении, прыжке и стоя, а также передачам одной или двумя руками. Также в качестве важного фактора совершенствования техники проанализированы упражнения, связанные с физической подготовкой, координацией и реакцией.

Ключевые слова: Гандбол, ловля мяча, передача мяча, техника, учебные упражнения, физическая подготовка, спортивная техника, координация, наставничество, методы обучения, техника движения, передача рукой, игровые приемы.

TEACHING THE TECHNIQUE OF TAKING AND TRANSFERRING THE BALL IN HANDBALL

Abstract. The article explores methods for effectively teaching students the technique of catching and passing the ball in handball. Particular attention is paid to the techniques of catching the ball in various positions - while moving, jumping, and standing, as well as passing with one or two hands. Also, exercises related to physical fitness, coordination, and reaction were analyzed as an important factor in improving technique.

Keywords: Handball, catching the ball, passing the ball, technique, training exercises, physical training, sports technique, coordination, mentoring, teaching methods, movement technique, hand passing, game techniques.

Kirish Gandbol - bu dinamik va texnik sport turi bo'lib, unda to'pni to'g'ri boshqarish muhim rol o'ynaydi. O'yinning muhim elementlaridan biri to'pni osish va uzatishdir. To'g'ri va o'z vaqtida berilgan paslar muvaffaqiyatli hujumlar va himoyaga hissa qo'shadi va osilgan texnika o'yinchilarga bu harakatlarni tez va aniq bajarishga yordam beradi.

O'rganilayotgan mavzuning dolzarbligi

Gandbol o'yinida to'pni olish va uzatish texnikasini samarali o'rgatish sportchilarni tayyorlashning muhim jihati hisoblanadi. Ushbu ko'nikmalarni takomillashtirish jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga hissa qo'shadi, xatolarni kamaytiradi va o'yin tezligini oshiradi. Mavzuning dolzarbligi o'yinning zamonaviy talablari va sportchilarning fiziologik

xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali usullarni ishlab chiqish va amalga oshirish zarurati bilan bog'liq.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi gandbol o'yinida to'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini o'rgatishning mavjud usullarini o'rganish va tahlil qilish hamda ularni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalar

Mavjud adabiyotlar va to'pni to'xtatib turish va uzatish usullarini o'rgatishda qo'llaniladigan usullarni ko'rib chiqish.

Ushbu elementlarni bajarishda sportchilarning asosiy xatolarini aniqlang.

To'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini yaxshilashga qaratilgan o'quv dasturlari va mashqlarni ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Eksperimental ma'lumotlar asosida taklif qilingan usullarning samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari

- Adabiyotlarni ko'rib chiqish va mavjud texnikalarni tahlil qilish.
- O'quv jarayonlarini kuzatish va videoga olish.
- Murabbiylar va sportchilarni so'roq qilish va intervyu olish.
- Ishlab chiqilgan mashqlar va dasturlarni eksperimental sinovdan o'tkazish.
- Olingan ma'lumotlarni statistik tahlil qilish.

Natijalarni tahlil qilish

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan usullardan foydalanish sportchilarda to'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Tajriba ishtirokchilari ushbu elementlarni bajarishning aniqligi va tezligining yaxshilanganini ko'rsatdilar. Xatolar sonining kamayishi va harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilangani ham qayd etildi.

Xulosa Maqolada gandbolda to'pni osish va uzatish texnikasini o'rgatishning samarali usullari taklif etilgan. Ishlab chiqilgan mashqlar va o'quv dasturlari o'yinning ushbu asosiy elementlarini yaxshilashga yordam beradi. Maqolada keltirilgan tavsiyalar murabbiylar tomonidan sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun foydalanishi mumkin.

REFERENCES

1. Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF COLLEGE STUDENTS. Conferencea, 188-191.
2. Yunusaliyev, U. (2024). Gandbol o'yini texnikasini o'rgatish asoslari. Research and implementation, 2(6), 3-10.
3. Yunusaliyev, U. (2024). Gandbolchilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish. Research and implementation, 2(5).
4. Yunusaliyev, U. (2024). GANDBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. Research and implementation, 2(6), 17-20.
5. Azamjon o'g'li, Y. U., & Azamjon o'g'li, Y. U. (2024). GANDBOLCHILARNING UMUMIY CHIDAMLILIGINI TARBIYALASH. Research and implementation, 2(5), 171-175.
6. Yunusaliyev, U. (2024). GANDBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK

- QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH. Research and implementation, 2(5), 166-170.
7. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.
 8. Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). Assessment of the level of physical fitness and development of college students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 152-159.
 9. Xakimovich, A. S. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH. Научный Фокус, 1(12), 244-247.
 10. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
 11. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.
 12. Xakimovich, A. S. (2024). SOG 'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O 'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.
 13. Jismoniy, A. S. O. Z. D., Farg'Ona, T. V. S. U., Va, F. S. O. Y. N., & O'Qituvchisi, U. A. (2024). MAKTABYUQORI SINF O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI. Экономика и социум, (2-2 (117)), 19-22. Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari Respublika ilmiy-amaliy konferensiya 19-iyul, 2024 98
 14. Sharipov, F. (2023, April). The Importance of technical methods in the development of football skills. In International Conference on Research Identity, Value and Ethics (pp. 76-79).
 15. Sharipov, F. (2024). O 'ZBEKISTON TERMA JAMOSANINING "OSIYO KUBOK" LARIDA ISHTIROKI. Research and implementation, 2(5), 10-14.
 16. Maribjon o'g'li, S. F. (2024). FUTBOL MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH: TO'LIQ MA'LUMOT. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 217-219.
 17. Акимов, Жуманияз Ерниязович, and Курбанияз Жуманиязович Акимов. "МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ." *Journal of Modern Educational Achievements* 1212.12 (2023): 252-256.
 18. АКИМОВ, Ж. Е., & АКИМОВ, К. Ж. (2023). МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ. *Journal of Modern Educational Achievements*, 1212(12), 252-256.