

**GANBOLDA HARAKATLI O'YINLAR ORQALI O'QUVCHILARNI JISMONIY
SIFATLARINI TARBIYALASH VA TEXNIK-TAKTIK KO'NIKMALARNI
SHAKLLANTIRISH ASOSLARI**

O'X. Umarova

Orental universiteti

Sport faoliyati kafedrası 1-kurs Magistranti.

L.T. Davlatova

Ilmiy rahbar: p.f.b.f.d. (PhD), dotsent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18206163>

Dolzarbli. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-fevraldagi "O'zbekiston - 2030" strategiyasini "Yoshlar va biznesni qo'llab-quvvatlash yili"da amalga oshirishga oid davlat dasturi to'g'risida"gi PF-37-son Farmoni ijrosini ta'minlash, shuningdek, jamoaviy sport turlariga yoshlarni keng jalb qilish va iqtidorli sportchilarni saralab olish (seleksiya) hamda yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish maqsadida jamoaviy sport turlarini (voleybol, basketbol, gandbol, regbi, chim ustida xokkey, suv polosi) rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarida yoshlarning jamoaviy sport turlariga qiziqishini oshirish, ularning jamoaviy sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, shuningdek, sport musobaqalarini tizimli o'tkazib borishni yo'lga qo'yish¹ maqsadida joylarda bir qator amaliy ishlar amalga oshirilmoqda.

Gandbolni rivojlantirish uchun yoshlarni jalb qilish, maxsus mashg'ulotlar orqali ularning tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat kabi sifatlarini oshirish, professional murabbiylar tayyorlash, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini modernizatsiya qilish, xalqaro tajribalarni o'rganish hamda sport bazalarini yaxshilash muhim, bular esa sport turining ommaviylashishiga va yuksak pog'onalarga ko'tarilishiga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuniga turli harakatli harakatlarni: yurish; yugurish; sakrash; tirmashib chiqish; nishonga uloqtirish va boshqalarni kiritadi, bunda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, egiluvchanlik, muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi.

O'quv jarayonini rejalashtirishga ijodiy yondashadigan har qanday pedagog har doim yosh gandbolchilarni tayyorlashga yaqinlashtiruvchi va harakatli o'yinlarni kiritadi. O'ynayotgan bolalar qanchalik zukko va baxtli bo'lsalar, o'yinga berilib, charchamaydilar, unga butun qalblari bilan beriladilar, tom ma'noda o'zlarini ortda qoldiradilar, o'yin ishtirokchilarida esa g'alabaga bo'lgan tinimsiz intilishni uyg'otadi.

O'yinda qo'lga kiritilgan g'alaba o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va rivojlanayotgan shaxsning keyingi hayotiy faolligini rag'batlantiradi, shu bilan birga, harakatli o'yinlar halol, teng huquqli raqobat ko'nikmalarini va qo'l to'pida juda zarur bo'lgan birgalikdagi jamoaviy harakatlarni shakllantiradi.

Rejali tanlangan harakatli o'yinlarni o'ynab, tabiiy va erkin shug'ullanuvchilar tezroq yugurishni, baland va uzoqqa sakrashni, nishonga aniq tegishni, to'pni uzoqroqqa otishni, jamoaviy musobaqalarda chaqqon va samarali harakat qilishni o'rganadilar, lekin umumiy yuklamani hisobga olish kerak.

"Harakatlanuvchi tayyoqcha" harakatli o'yini. O'ynovchilar bir-birlaridan 50-60 sm masofada turib kolonnaga saflanadilar.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2024-yil 4-dekabr, PQ-421-son qarori 1-bet.

Qator oldida ikki bola unga qarab turadi, ular gimnastika tayoqchasini tizza barobarida ushlab turadilar. Hakamning ishorasi bilan reykasini bor bolalar kolonna tomonga yuguradilar, kolonnada turgan bolalar esa ikki oyoqlab deysinadilar. Harakatlanayotgan tayoq ustidan sakrab o'tiladi, unga oyoq yoki qo'l bilan teggan o'yinchi o'yindan chiqib ketadi.

"To'plar poygasi harakatli o'yini". Jamoalar qo'l to'pi maydonchasining old chizig'i oldida bir-birining orqasiga saflanadilar. Oldinda kapitan. Uning oyoqlarida uchta to'p bor: qo'l to'pi, to'ldirma to'p (1 kg), tennis to'pi. Hakamning ishorasi bilan ikkala kapitan oyoq va qo'llari yordamida uchala to'pni maydonchani o'rta chizig'iga va orqaga hayday boshlaydilar.

Yugurish paytida qo'llar bilan faqat to'plarni itarish mumkin. (barcha o'yinchilar bajaradi)

Yig'im-terim harakatli o'yini. Ikkala jamoa o'yinchilari gandbol maydonchasi bo'ylab ixtiyoriy ravishda joylashadilar. Maydonchada jamoa sardorlari o'rtada, har birining qo'lida ikki xil rangdagi tennis to'plari solingan quti, har bir jamoada nechtadan o'yinchi bor.

Hakamning ishorasi bilan sardorlar kuchli zarba bilan to'plarni butun zal bo'ylab tarqatadilar. To'pni ko'targan o'yinchi maydonchani o'rta chizig'idan joy oladi. Bir xil rangdagi to'plarni tezroq to'plagan va qo'l to'pi maydonining o'rta chizig'ida saf tortgan jamoa g'olib hisoblanadi.

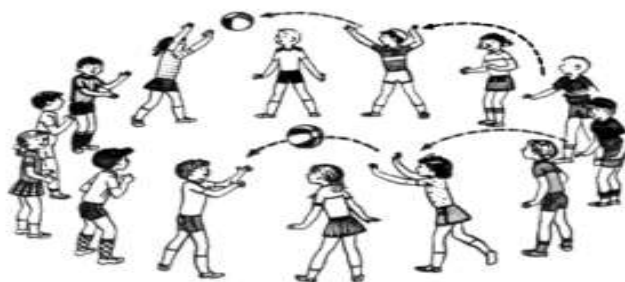
Aylanib o'ynash harakatli o'yini. O'yin (gilam yoki to'shama bo'lgan gimnastika yoki kurash zalida) oddiy chexard kabi o'tkaziladi: bolalar bir-birlaridan 7-8 m masofada turadilar.

Guruhni yopuvchi yugurib ketib, ikki kafti bilan oldinda turgan kishining orqasiga turtib, oyoqlarini keng ochib, uning ustidan sakrab o'tadi, yerga tushgandan so'ng guruh bo'lib yig'ilish va oldinga umbaloq oshish. Sakrash - umbaloq oshish va hokazo, so'ngra keyingi yakunlovchi.

"Ayyor tulki" harakatli o'yini (chaqqonlik, tezkorlik, koordinatsiya) Maydonchani bir tomoniga chiziq chiziladi, shu bilan "tulkinin uyi" belgilanadi va doira bo'ylab joylashgan bolalar ko'zlarini yumadilar. O'qituvchi ma'lumotli bolalarning orqasidan aylanib o'tib, ularga qo'l tekkizadi. Ishtirokchilardan biri shu lahzadan boshlab "ayyor tulki"ga aylanadi.

Shundan so'ng pedagog bolalarga ko'zlarini ochishni taklif qiladi va atrofqa qarab, ayyor tulki kim ekanligini aniqlashga harakat qilmoq. Keyin bolalar 3 marta so'raydilar: "Ayyor tulki, qayerdasi?" Shu bilan birga, tekshiruvchilar bir-birlariga qaraydilar.

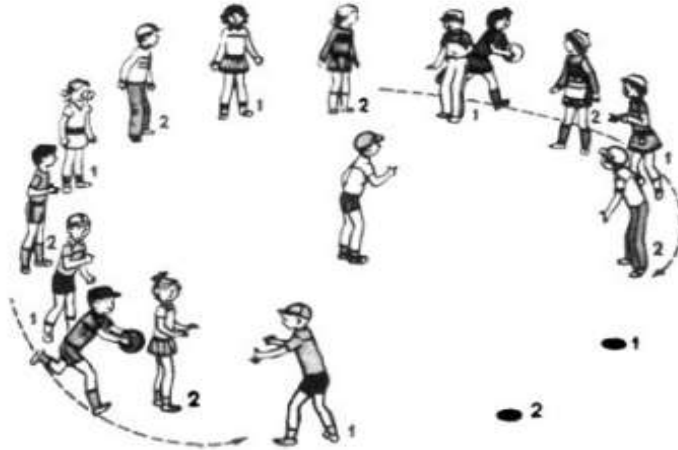
Bolalar uchinchi marta so'raganlaridan keyin ayyor tulki davra o'rtasiga sakrab chiqib, qo'llarini yuqoriga ko'taradi va "Men shu yerdaman!" deb qichqiradi. Barcha ishtirokchilar maydoncha bo'ylab har tomonga qochishadi, ayyor tulki esa tutmoqchi bo'ladi. 2-3 kishi bo'lib, pedagog: "Doira bo'lib turing!" - deydi va o'yin yana boshlanadi. "To'plarni uzatish orqali poyga".(1-rasm)



Aylana bo'ylab to'plar poygasi harakatli o'yini

O'yin ishtirokchilari bir-biridan bir qadam masofada doira shaklida turadilar va birinchi va ikkinchi raqamlarga hisoblanadi. Yonma-yon turgan ikki o'yinchi yetakchi. Ular to'plarni olib, signal bo'yicha aylana bo'ylab qarama-qarshi tomonlarga yuguradilar. Doirani aylanib o'tib, o'z joylariga turadilar va tezda to'pni o'yinchilarga uzatadilar.

Raqam bilan, ya'ni birdan keyin o'yin davom etadi va jamoa g'alaba qozonadi, uning o'yinchilari to'p bilan doira bo'ylab birinchi bo'lib yuguradilar va, eng kam soni marta to'p tushiradi. "Doira bo'ylab to'plar poygasi"(2-rasm).



Qoidaga ko'ra: o'yinchi o'z jamoasi o'yinchisiga to'pni faqat u o'z joyiga turgandagina uzatishga ruxsat etiladi; o'yinchilar to'pni bir-birlariga uzatishlari kerak; faqat aylana bo'ylab yugurishga ruxsat beriladi.

Xulosa qilib aytganda g'andbolda harakatli o'yinlar orqali o'quvchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash va texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirishda va shu bilan birga g'andbol yuqori ta'lim va tarbiyaviy salohiyatga ega sport turidir.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga, jismoniy sigatlarini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Gandbolda yuqori natijalarga erishishda muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun kompleks yondashuv, jumladan uslubiy, tashkiliy va ilmiy asoslar xizmat qiladi.