

GANDBOL O'YINIDA JISMONIY TARBIYA METODLARINING AHAMIYATI

Sitora Elova

*Shahrisabz davlat peddagogika instituti
Jismoniy madaniyat kafedrasi o'qituvchisi*

Surayyo Tursunova

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat 3-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Har bir sport turida bo'lgani kabi gandbol o'yinida ham sportchilar yoki havaskorlar shug'ullanishi mumkin. Jismoniy tarbiya metodlari esa ularning asosini tashkil etadi. Insonlarning har bir tana harakatidan tortib toki yugurishigacha bo'lgan jarayonda deyarli jismoniy tarbiya metodlari ishtirok etadi. Gandbolchilarga esa bu metodlar ular organizmini, ruhiyatini yanada yaxshi rivojlantirish, o'stirish kabi holatlarni namoyon etib boradi.

Kalit so'zlar: Gandbol, metod, yuklama, pedagogik takt, fiziologiya, sportchi, jismoniy tarbiya.

Jismoniy tarbiya jarayonida turlicha metodlar qo'llaniladi. Ular bilvosita yoki bevosita sportchilarga hissiy, irodaviy, jismoniy, pedagogik, yo'l yo'riq hamda qo'llanma vazifasida keladi. Jismoniy tarbiya metodlariga asosan amaliy harakatlar kiradi, hamda ularni tana harakatlarini, yuklamalarini, organizmga kuchni ham taqsimlab beruvchi metodlar hisoblanadi. Mashg'ulotlarning qaytarilishi, takrorlanishi natijasida esa malaka va ko'nikma hosil qilib borishi, yangicha yondashish sari ularda kuchning oshishi, qiyinchiliklarga toblanib borishi kuzatiladi.

Jismoniy tarbiya avvalo har bir odam organizmi uchun juda muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiyani esa jismoniy tarbiya metodlarisiz tasavvur etib bo'lmaydi. Boshqa harakatli o'yinlar kabi gandbol o'yini ham ko'p harakat talab qiladigan, ko'p energiya sarflanadigan harakatli o'yin hisoblanadi. Shu bilan birga Gandbol sport turiga yangi kelgan o'rganuvchiga "Ko'rgazmalilik metodi" orqali boshlang'ich jarayoni o'rgatib boriladi. Murabbiy har bir o'rganuvchiga jismoniy harakatlarni sodda usuliga ko'rsatib bermog'i lozim. shu yo'sinda yangi o'rganuvchiga o'rgata olishi oson bo'ladi. Ko'rgazmali qurollardan qancha ko'p va yaxshi foydalanilsa, yangi o'rganuvchilarga qulayliklar keltirib chiqaradi.

Qat'iy tartiblashtirilgan mashq metodida gandbolchilarda muayyan mashq bo'yicha yo'l yo'riq ko'rsatilib, mashqlar ketma-ketligi reja asosida tuzib beriladi. Ya'ni gandbolchilarning yoshi, jinsi, sportga qachon kirib kelganligiga qaragan holatda mashqlarning turlari va yuklamalari berib boriladi. Faqat ular murabbiy tomonidan tuzib chiqilgan rejalar asosida, murabbiylarning nazoratida mashg'ulot jarayonlarini olib borishadi. Mashg'ulot faqat murabbiy, sport shifokorlari bor bo'lgan vaqtda kuzatuv ostida boradi. Bu metodda shug'ullanuvchi sportchilar yuqori cho'qqilarni zabt etish uchun harakat qilishlari, yuklamalarni kerakli tartibda taqsimlashlari lozim. shundagina kkeyingi bosqichga kerakli shaklda yetib borsa bo'ladi.

Musobaqa metodida gandbolchilar ruhan va jismonan shaklda tayyor bo'lmog'i lozim. Gandbol jamoaviy o'yin bo'lganligi sababi, har bir ishtirokchi sportchi o'zida yaxshi tayyorlovni o'tkazgan bo'lmog'i lozim. Musobaqa jarayonida ishtirokchi sportchilar o'zida musobaqaning bosimini hamda hayajoni bosmasligi uchun oldindan murabbiy-trener va psixolog tomonidan to'g'ri yo'nalish ko'rsatib boriladi. Chunki bitta sportchining kuchli bosimda o'yin olib borishi boshqa ishtirokchi gandbolchilarga ham salbiy ta'sir qilishi kuzatilishi mumkin. Shuning uchun bu metodda har bir sportchi bilan alohida ish olib borishi hamda ularga to'g'ri yo'nalish bera olishlari lozim. Musobaqaga tayyorlash uchun esa "O'rtoqlik uchrashuvlari" o'tkazib turishlari lozim. Shundagina sportchilarda ruhiy tomondan ham, jismoniy tomondan ham musobaqaga tayyorliklari puxta amalga oshadi. Professional gandbolchilar shakllanishiga, yetishib chiqishiga sabab bo'ladi.

Mashq metodida jismoniy yuklanish va dam olishni almashtirish. Agar ta'sir etuvchi omil sifatida ayrim metodda turli harakatlar kompleks emas, balki konkret harakat vazifasidan aniq bir harakat turi bo'yicha foydalanilsa mashg'ulot jarayonida jismoniy yuklanishni normallashtirish va soddalashtirish tiriladi. Mashqlar jarayonida ulardan kelayotgan har bir yuklama gandbolchilar organizmiga turlicha ta'sir qiladi, shu sababli ularda mashqlar bilan birga dam olishlar ham keltirilib o'tiladi. Kerakli yuklama olgan organizmga massaj, issiq hammom kabi dam olishlar berish ham sportchilar organizmiga yaxshi ta'sir etib, ularning mashq metodida jismoniy yuklamalarni dam olishga o'zgartirishga qaratilgan bo'ladi. Bu kabi dam olishlar gandbolchilar uchun ham juda muhim jarayon hisoblanadi. Chunki, charchagan, toliqqan, fiziologik yomon holatga tushgan organizmdan yaxshi natija kutish, ustiga ustak qo'shimcha yuklama berish natijasida undan, yaxshi va kerakli natija kutish noto'g'ri hisoblanadi. Organizm qanchalik salbiy holatga ketsa, qo'shimcha mashqlar bilan esa, undagi fiziologik jarayonlarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga murabbiyga bu kabi jarayonlarga tayyor turish hamda sportchiga pedagogik takt orqali muomalada bo'lishi ham muhim hisoblanadi.

O'zgaruvchan mashq metodida kundan kunga yangilangan, yangilik kiritilgan holatda mashq bajarish barcha sportchilarga o'zgacha qiziqish va kuch baxsh etadi. Bu kabi yangilik esa ishlamagan mushaklarning ham ishlashiga olib kelishi mumkin. Shu bilan birga doimiy standart mashq metodlaridan farqli o'laroq bu metod gandbolchi sportchilarga yangi yutuqlarga erishishi uchun yetakchi rol o'ynaydi. Barcha o'zgaruvchi mashq metodlarining muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'sirning bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli xollarda turlicha yo'l bilan jismoniy yuklanish ayrim parametrlarini to'g'ri o'zlashtirish, harakat usulini o'zgartirish, shuningdek, dam olish intervallarini va tashqi sharoitini o'zgartirish yo'li bilan erishiladi. Bu o'zgarishlarning ma'nosi shundan iboratki, bunda organizmning funksional imkoniyatlariga tobora odatdagidek bo'lmagan, yangi, yana ham kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyat yaratib beriladi. O'zgaruvchan uzluksiz mashq metodlari tabiiy siklik harakatlar asosida qo'llaniladi. Bunda asosiy o'zgarish gandbolchining zarbasi, tezligi va tempidir. Masalan: dasturda keltirilmagan holatda butun masofa bo'yicha tezlikni tartibga solishi, zarbani aniq va aldanchi harakatlar bilan olib borishi ham harakterlanuvchi yugurish va zarba berishdagi o'zgaruvchan mashq metodidir. Tartibga soluvchi mashq metodlari siklik,

antisiklik va tartibli barcha harakat mashqlarida qo'llanilishi mumkin. U markaziy nerv tizimining plastik xususiyatini takomillashtirishda muhim rol o'ynaydi va xusuan harakat malakalarining qoloq stereotipini ularning qayta tuzilishini va yanada takomillashishi natijasida 2 siklik zarur bo'lib qolganda ancha yaxshi foyda beradi.

Kombinatsiyalashtirilgan mashq metodi yuqorida aytib o'tilgan metodlar bilan birgalikda ketma ketlikda kelgan holda yangi metod hosil qilgandek kombinatsiyalashib boradi.

Gandbolchilarga esa bu metodlar barchasi o'ta muhim keraklidir. Bu faqatgina gandbolchilar uchungina emas, balki boshqa sport turlari uchun ham muhim hisoblanadi. Chunki jismoniy tabiya metodlari harakatli o'yinlardan tortib boshqa yakka sport turlarigacha ahamiyatlidir. Ya'ni sportchilardagi har bir o'zgarishlarni, fizologik rivojlanishni, psixik qarashlarini shakllantirib boradi. Ularni mashg'ulot jarayonini har bir soniyasiga tayyorlab boradi. Musobaqaga chiqsh uchun psixik va jismoniy ulg'aytiradi. Murabbiylari ular uchun esa har qanaqa asabbuzarliklarga, tinimsiz mehnatga, stressga tushib yurishadi, lekin metodlar va pedagogik takt orqali ulardan chiqib ketish imkoniyati bo'ladi. Murabbiylar har bir ganbolchi, har xil xarakter bilan alohida alohida ishlaydi. Bu esa ularning jismoniy va ruhiy o'sishiga olib boradi.

Demak, gandbol uchun ham jismoniy tarbiya metodlari juda muhim omil kabidir. Undan foydalanish esa har bir murabbiy va shogirtning o'ziga bog'liqdir. Foydalanishda to'g'ri yo'l tutilsa gandbolchilarda hech qanaqa travmalarsiz yaxshi va yuqori cho'qqilarni zabt etish mumkin bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Mahmadjanov, K; R. Slamov, I Ikramov. 2008
2. Milliy va harakatli o'yinlar . (T.S. Usmonxodjayev, Sh, X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov) TOSHKENT "IQTISODIYOT-MOLIYA" 2015
3. Milliy va harakatli o'yinlar tarixi.
4. Ya. KOMENSKIY pedagogikaga oid fikrlaridan.