



WAYS TO DEVELOP THE PHYSICAL QUALITIES OF AGILITY AND ENDURANCE IN HIGH SCHOOL HANDBALL LESSONS

Tojiboyev Azizbek Rahmatilla ugli¹

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

pupil, handball, training
process, speed, agility, physical
qualities

ABSTRACT

The article discusses ways to develop the physical qualities of agility and agility in handball exercises for high school students who practice handball.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6759748

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

YUQORI SINIF O'QUVCHILARINI QO'L TO'PI MASHG'ULOTLARIDA TEZKORLIK VA CHIDAMLILIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

KALIT SO'ZLAR:

o'quvchi, qo'l to'pi, mashg'ulot jarayoni, tezkorlik, chaqqonlik, jismoniy sifatlar

ANNOTATSIYA

Maqolada gandibol bilan shug'ullanuvchi yuqori sinf o'quvchilarini qo'l to'pi mashg'ulotlarida tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo'llari xaqida fikrlar bildirilgan.

Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta'minlash masalalariga juda katta e'tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada umumtalim maktablari jismoniy tarbiyasini rivojlantirish sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg'or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida shuningdek, 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi", PQ-3031-sonli Qarori hamda, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda.

Yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishini, sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida sportchi yoshlar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash maqsadini ko'zlaydi. Bu borada mamlakatimizda yosh qo'l to'pichilarni tayyorlashda ta'lim va mashg'ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish borasida mutaxassislarimiz tomonidan bir qancha ishlar olib borilmoqda.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipetda uchish va shunga o'xshash xar xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin – asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:
yon boshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib
o'tish;
o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8m) 20-30m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish va tez yugurishlar har xil estafetalarda musoboqa usulida o'tkazilgani ma'qul.

Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing ham, maksimal tezlikda to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida - hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Chaqqonlik –bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarni muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi.

Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa bu–tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar muvozanatini saqlay bilish va orientasiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar va ko'proq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga urib), gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib, o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi 180-360o burilib to'pni ilish;

shu mashqning o'zi lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;

yuqoroiga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;

harakatda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;

aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzatish;

yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilshi;

bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomonidan o'tkazib yuqoriga otish;

to'pni bir qo'llab ushlab uni gavda atrofida qo'ldan-qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyolar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo oyoqlar biroz keng qo'yilgan holatda to'pni "8" shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;

ikki to'p bilan "jonglyor"lik qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun "to'siqlar polosasi"ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash – to'siq ustidan umbaloq oshish, keyin biroz yugurib "derazaga" sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikchadan depsinib, arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi;

2. Start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4- 5 m yugurib to'sidan oshib o'tishishi, shundan keyin yakkacho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika devoriga irg'ib, eng yuqori brusning ustidan devorga qo'l tekkizi lozim. Mashq pastga mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki umumta'lim maktab o'quvchilarini qol to'pi bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar bilan olib borilgan suhbatlar mashqlar va treninglar ijobiy natija berilganligi aniqlandi. Olib borilgan ilmiy ishlar natijasidan shu narsa ayon bo'ldiki, qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi bilan to'garak mashg'ulotlarini tashkillashda, musobaqalar o'tkazishda, o'quv trenirovka jarayonlarida umumta'lim maktablari o'quvchilarini tezkorlik va chaqqonlikka oid o'quv adabiyotlarning yangi avlodini yaratishda, umumta'lim maktab dasturini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi.

2. 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivjlantirish to'g'risidagi", PQ-3031-sonli Qarori.

3. 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni.

4. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандбол. Т., УзГИФК, 2005.

5. Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 1992.

6. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.

7. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.

8. Bakhromov, O. T., & Khasanov, A. T. (2020). The problem of motivation and the meaning of the concept" motiv". ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(10), 1247-1251.

9. Хасанов-преподаватель, А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.

10. Бахромов, О. Т., & Хасанов, А. Т. (2020). ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ. In НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

ИССЛЕДОВАНИЯ (pp. 110-114).

11. Hasanov, Anvar. (2021). СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4513>

12. Xasanov, Anvar. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4861>

13. Xasanov, Anvar, & Olimov, Alisher. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4864>

14. Xasanov, Anvar. (2022). OPPORTUNITIES FOR FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: OPPORTUNITIES FOR FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4870>

15. Xasanov, Anvar, & Олимов, А. (2022). WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4871>

16. Hasanov, Anvar, & Олимов, А. (2022). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda, jismoniy harakat malaka va ko'nikmalarni shakllantirishning bosqich va talablari. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4869>

17. Hasanov, Anvar. (2022). Значение методов образования, используемых в физическом образовании в дошкольных образовательных учреждениях. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4530>

18. Xasanov, Anvar, & Olimov, Alisher. (2022). Болаларни оилада со?лом турмуш тарзини шакллантриш усуллари. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4864>

19. A.T. Hasanov, Tillaev Bobur Farkhod ugli, & Mamatqulova Mukarram Gapporovna. (2022). METHODS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND MOVEMENT SKILLS OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 89–94. Retrieved from <http://www.ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/132>

20. A.T. Hasanov, & R.M. Toshpulatov. (2022). IMPROVEMENT OF METHODOLOGY

OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN GENERAL SECONDARY SCHOOLS. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 95–99. Retrieved from <http://www.ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/133>

21. A.T. Hasanov, & A.B. Mamanazarova. (2022). METHODS OF FORMING CHILDREN A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 1(7), 6–9. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/113>

22. Hasanov, A. T., & Mamanazarova, A. B. (2022). WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 3, 174-176.

23. Хасанов, А., & Хасанова, Х. Ж. ?АРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОР?АЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

24. Рашидова, Ф. Ш. (2013). Роль женского предпринимательства в развитии и процветании государства. Научный вестник СамГУ. Серия" Гуманитарные науки". – 2013, 4(80), 18.

25. Рашидова, Ф. Ш. (2021). Иностранные Инвестиции В Развитии Предпринимательства–Как важный фактор формирования среднего класса в Узбекистане. Central asian journal of social sciences and history, 2(10), 76-86.

26. Rashidova, F. S. (2020). Growth of small business and private entrepreneurship at a new strategic stage of development. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(5), 2473-2479.

27. Рашидова, Ф. Ш. (2018). Узбекистан-Япония на пути укрепления взаимовыгодного сотрудничества. In *Общественные науки в современном мире: политология, социология, философия, история* (pp. 17-24).

28. Rashidova, F. S. (2017). Uzbekistan-China is on the way of strengthening bilateral relations. *Theoretical & Applied Science*, (12), 80-86.

29. Рашидова, Ф. Ш. (2017). Современные тенденции привлечения иностранных инвестиций в сферу малого бизнеса и частного предпринимательства в республике Узбекистан (зарубежный опыт на примере стран ЕС). In *Общественные науки в современном мире: политология, социология, философия, история* (pp. 16-23).

30. Рашидова, Ф. Ш. Узбекистан-Южная Корея: Перспективы Развития Двусторонних Отношений В Историческом Контексте. Научный Вестник Scientific Reports, 24.