

## 10-11 YOSHLI GANDBOLCHI-QIZLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISHDA HARAKATLI O‘YINLARNING SAMARADORLIGI

**Berdiyeva Xurshida Karimovna**

*Termiz davlat universiteti*

*Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlari kafedrasida o‘qituvchisi*

### Annotatsiya

*Taqdim etilayotgan maqolada sport maktablarida shug‘ullanuvchi 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarning o‘quv mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali ularning harakatlar faollik darajasini aniqlangan va mezonlari ishlab chiqilgan. tez o‘zgarib borayotgan sport dunyosida 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarning harakat faolligini oshirishda harakatli o‘yinlar orqali ajoyib natijalarga erishish asosiy omiliga aylanmoqda.*

### KIRISH

Sport maktablarida shug‘ullanuvchi yosh gandbolchi-qizlarning o‘quv-mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali ularning harakat faolligini rivojlantirishda muxim omillaridan biri bu ularning yoshi, jinsi va individual hususiyatlarni hisobga olish lozim. Shuningdek o‘quv mashg‘ulotlarda lokomotor harakat amallarini to‘g‘ri bajarish, makonda mo‘ljalni aniq olish, buyumlar bilan makonda mo‘lgalga aniq otish harakatlarini bajarish orqali qo‘lning kichik matorikasini rivojlantirish va mushaklarning tonusini o‘zi bilmagan holda boshqarish qobiliyatini shakllantirishda tanlangan harakatli o‘yinlar va maxsus o‘yinli mashqlar orqali amalga oshiriladi.

Shu kabi vazifalarni hal etish, jumladan, 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarning o‘quv mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali ularning lokomotor harakat amallari va YuQT ning pedagogik tajribada statistik xarakteristikalari hamda tajriba davomida nisbiy o‘shirishini aniqlash.

Tadqiqotning maqsadi. 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarni o‘quv-mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlardan foydalanish samaradorligini ilmiy uslubiy asoslash.

Tadqiqodning usullari: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pulsometriya, matematik statistika usullar.

Tadqiqodning vazifalari:

1. 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarni boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlar uchun o‘quv mashg‘ulotlarda harakatli o‘yinlarni qo‘llash orqali ularning lokomotor harakatlari, o‘yin mobaynida YuQT hajmi va har xil shiddatlari hamda o‘yin me‘yorlarini ishlab chiqish.

2. Tadqiqoddan olingan natijalarni umumlashtirish

Tadqiqodning natijalari va muxokamasi. Maksimova S.S. va boshqalar o‘z ma‘lumotlarida harakatli o‘yinlarda yurish, yugurish, sakrash, otish kabi tabiiy harakatlardan iborat bo‘lib, bu yoshda o‘yinlar orqali ko‘nikma va qobiliyatlarni shakllantirish imkoniyatlari yuqori bo‘lishini ta‘kidlab o‘tishgan. Shuningdek, boshlang‘ich tayyorlov guruxlarida 10-15 daqiqagacha o‘yinlarni o‘tkazish tavsiya etilib tayyorgarlik bosqichida-kam harakatli o‘yinlar, asosiy qismda yuqori harakatchanlikka ega bo‘lgan o‘yinlar, yakuniy qismda

esa bolalar uchun diqqatni rivojlantiruvchi va past intensivlikka ega bo‘lgan o‘yinlarni o‘tkazish maqsadga muvofiq bo‘lishini e‘tirof etadilar.

Kichik yoshdagi o‘quvchilarning yoshi va tayyorgarligini, shuningdek, ularning o‘ziga hos harakat faolligi hususiyatini hisobga olib, asosiy vosita sifatida harakatli o‘yinlardan foydalanildi. Bu asosli, chunki hozirgi paytda sport maktablari uchun namunaviy tuzilgan dasturlarda boshlang‘ich tayyorgarlik guruxlariga turli xil pedagogik vazifalarni hal etish uchun harakatli o‘yinlarni qo‘llash kiritilgan.

Biroq 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, maxsus va texnik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonlarida harakatli o‘yinlardan vosita sifatida foydalangan holda o‘yinlarda qiziqish kabi mezonlarga asoslanib, o‘yinlarda jismoniy faollik darajasini aniqlash, tasniflanishi, lokomotor harakat amallari borasida yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan.

Tadqiqod ishi Surxondaryo viloyati Qumqo‘rg‘on tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi 10-11 yosh gandbolchi-qizlarga (16 nafardan jami 32 nafar) o‘quv-mashg‘ulotlari jarayonida harakatli o‘yinlar qo‘llash bo‘lib, bitta mashg‘ulotda har xil yo‘nalishdagi ikkita o‘yin o‘tkazildi (masalan, birinchi xaftada chaqqonlikni va tezkorlikni, ikkinchi xaftada koordinatsion qobiliyatlar va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun) va xar mashg‘ulotda harakatli o‘yinlarga ko‘pi bilan 22-25 % vaqt ajratildi.

Nazorat guruhi davlat dasturi asosida tajriba aralashuvisiz shug‘illanadi.

Tadqiqod davomida taqdim etilgan harakatli o‘yinlar shug‘ullanuvchilarda katta qiziqish uyg‘otadigan va nisbatan yuqori shiddatli o‘yinlarni o‘z ichiga oladi. Yosh gandbolchi-qizlar o‘yin faoliyatini davom ettirish istagini yo‘qotmasdan va tashabbusni kamaytirmasdan ushbu o‘yinlarni qayta-qayta o‘ynaydilar. Vaqt o‘tishi bilan ular 15 daqiqagacha yoki undan ko‘proq davom etishi mumkin bo‘lib bu o‘yinlarga “Bo‘ron”, “Tun va kun”, “Merganlar”, “To‘p bilan to‘pni urish”, “Koptok talashish”, “To‘pni yugurib olib yurish”, “Jamoaviy yugurish”, “Burgut va burgutcha”, “Do‘ngdan do‘ngga”, “To‘pni uzatish” kabi harakatli o‘yinlardir. Ushbu o‘yinlar sezilarli harakat faolligini ta‘minlaydi, ular bajarilishi paytida 1600 dan 1800 tagacha lokomotor harakat amallarini o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, ushbu o‘yinlardagi yugurish harakatlari barcha harakatlar hajmining o‘rtacha 90% ni tashkil qiladi. O‘yin oxirida yurak urish tezligini ya‘ni tanlanma palpatsiya ro‘yxati shuni ko‘rsatadiki, yurak urish tezligi daqiqada 180 martagacha va undan ortiq ko‘tariladi, lekin juda qisqa tiklanish davriga ega.

Biz mashg‘ulotlar jarayonida keng qo‘llaniladigan harakatli o‘yinlarning tasnifini ishlab chiqdik. Ushbu tasnif quyidagi mezonlarga asoslanadi:

- bir o‘yin davomida yurak urishining umumiy soni;
- yurak urish tezligi;
- harakatlarning umumiy soni, shu jumladan yugurishda;
- o‘yin jarayonida o‘quvchilarning charchash darajasi;
- o‘quvchilarning tanish , kam tanish bo‘lgan va yangi o‘yinlar hamda o‘yin mashqlarini bajarishga bo‘lgan qiziqish;

Tadqiqod ishimizning vazifasini yechimini topishda S.S. Tajibaevning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning qo‘llanilish shiddati va hajmi me‘yorlari haqida bergan ma‘lumotlaridan foydalandik.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruxi yoshiga, gandbol sport turiga hos bo‘lgan hamda jismoniy harakat faolligini ta‘minlaydigan o‘yinlarni o‘z ichiga olgan harakatli o‘yinlarda lokomotor harakat amallari va YuQT ning pedagogik tajriba boshi va oxirida olingan statistik xarakteristikalari hamda harakatli o‘yinlarda nisbiy o‘sishlarning o‘rtacha arifmetik qiymatlarini o‘yin davomida o‘zgarish dinamikasi aniqlandi.

Harakatli o‘yinlarni gandbol mashg‘ulotlarida qo‘llanilishi chigalyozdi mashqlaridan so‘ng amalga oshiriladi.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak mazkur ma‘lumotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki: tajriba guruhi 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarining yuqori harakat faolligiga ega bo‘lgan 10 ta harakatli o‘yinlarda nisbiy o‘sishlarning o‘rtacha arifmetik qiymatlarini o‘yin davomida o‘zgarish dinamikasi pedagogik tajriba davomida ancha yaxshilanganligi aniqlandi.

Jumladan, sinaluvchi 10-11 yoshli gandbolchi-qizlarning 10 ta harakatli o‘yinlarda nisbiy o‘sishlarning o‘rtacha arifmetik qiymatlarini o‘yin davomida o‘zgarish dinamikasi pedagogik tajriba davomida “O‘rtacha qadam uzunligi” ko‘rsatkichlari 1,53 % ga, “Umumiy masofa” ko‘rsatkichlari 2,54 % ga, lokomotor harakat amallari ya‘ni “Qadamlar soni” ko‘rsatkichlari 1,31% ga, YuQT tinch holatda 1,56 % ga, o‘yin boshlanishining 3-daqiqasida 3,58% ga, o‘yinining 6-daqiqasida 4,34% ga, o‘yinining 9-daqiqasida 4,31% ga, o‘yinining 12-daqiqasida 3,95% ga, o‘yinining 15-daqiqasida 3,34% ga hamda faol dam olishdan so‘ng ko‘rsatkichlar 1,62 % ga oshganligini kuzatish mumkin.

#### ADABIYOTLAR:

1. Azizova R.I. Gandbol. BO‘SM va BO‘OSM lari uchun namunaviy dastur. T; “Lider Press” nashriyoti, 2009 y – 90 bet. 77
2. Karlovich K.A. Obogacenie dvigatelnoy razvitiya detey starshego doshkolnogo vozrasta pri ispolzovanie igrы “gorodki” Aftoref. diss.. kand. ped. nakuk. Yekaterinburg, 2005 -21 s
3. S.S.Maksimova, Щennikova A.G., Drujinina O.Yu. «160 igr dlya detey mladshogo shkolnogo vozrasta na urokax gimnastiki» ucheb.metod. posobie.-FGBOU VPO «UdGU». Ijevsk, 2012. 6-10 s
4. To‘laganov. R.X. Podvijnye igrы kak sredstvo i metod razvitiya dvigatelnyx sposobnostey malchikov 7- 10 let k zanyatiyam voleybolom. Avtoref. Diss. ...kand.ped. nauk. M.: 1992 g, 34 str.
5. Tajibaev S.S Yosh bokschilarni tayyorlash tazimida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasi Pedagogika fan.(PhD) ...diss... Chirchiq: O‘zDJTSU, 2017. 87-bet.
6. Usmanxodjaev T. S., Nuriddinova M. M., Chorshamiev N. A. Sbornik nauchnyx statey. K 70-letiyu fakulteta fizicheskoy kultury. Redkollegiya: G.I. Narskin (gl. red.) [i dr.]. Gomel, 2019.-202-204 s
7. Usmonxo‘jaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovы fizicheskogo sovershenstvovaniya dn-tey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu. Aftoref. Dis.dokt. ped.nauk. Tashkent. 1995.-50 s

8. Usmanxo‘jaev T.S., Xo‘jaev F. 1001 o‘yin. Tashkent: Izdatelstvo i. Ibn-Sinay, 1990 g. 168 s.