

## UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANISHIDA GANDBOL SPORT TURINING AXAMIYATI

Ergasheva Madina Zafarjon qizi

*Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va tarixi yo'nalishi 1- kurs magistratura talabasi*

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda gandbol sport turining ahamiyati tahlil qilinadi. Gandbolning o'quvchilarga bo'lgan ta'siri, ayniqsa tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni shakllantirishdagi roli ko'rib chiqiladi. Maqolada, shuningdek, gandbolning umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirishdagi o'rni, sportning pedagogik xususiyatlari va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi imkoniyatlari muhokama qilinadi. Gandbolni o'quvchilarni jismoniy rivojlantirish dasturlariga integratsiya qilishning ahamiyati va uning ijobiy ta'siri o'rganiladi.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, umumta'lim maktablari, jismoniy sifatlar, tezkorlik, chidamlilik, o'quvchilar, jismoniy tarbiya, sport, pedagogika, sog'lom turmush tarzi, fizikal rivojlanish, jismoniy faollik.

**Аннотация:** В статье анализируется значение гандбола в развитии физических качеств учащихся средних школ. Рассматривается влияние гандбола на студентов, особенно его роль в развитии таких физических качеств, как скорость, выносливость, сила и гибкость. В статье также рассматривается роль гандбола в улучшении физического воспитания учащихся средних школ, педагогические особенности этого вида спорта и его потенциал в пропаганде здорового образа жизни. Рассматривается важность включения гандбола в программы физического развития учащихся и его положительное влияние.

**Ключевые слова:** Гандбол, общеобразовательные школы, физические качества, быстрота, выносливость, учащиеся, физическое воспитание, спорт, педагогика, здоровый образ жизни, физическое развитие, двигательная активность.

**Abstract:** This article analyzes the importance of handball in the development of physical qualities of secondary school students. The impact of handball on students is examined, especially its role in the formation of such physical qualities as speed, endurance, strength and flexibility. The article also discusses the role of handball in improving the physical education of students in secondary schools, the pedagogical characteristics of sports and its potential for promoting a healthy lifestyle. The importance of integrating handball into physical development programs for students and its positive impact are studied.



**Keywords:** *Handball, secondary schools, physical qualities, speed, endurance, students, physical education, sports, pedagogy, healthy lifestyle, physical development, physical activity.*

## KIRISH

Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga, sog'lomlashtirishga va ijtimoiy moslashuviga katta ta'sir ko'rsatadi. Gandbol sport turi o'zining dinamikasi, jamoaviy o'yin uslubi va jismoniy talablariga ko'ra, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Gandbol o'yinida tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy fazilatlar talab etiladi, bu esa o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

O'zbekiston Respublikasida gandbolning rivojlanishi va ommalashuvi, ayniqsa umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida muhim o'rin tutadi. Mamlakatimizda 2018-yilda umumta'lim maktablari o'quvchilari o'rtasida sportning basketbol, voleybol va gandbol sport turlaridan «Maktablar ligasi» tashkil etildi, bu esa o'quvchilarning sportga bo'lgan qiziqishini oshirish va jismoniy faolligini ta'minlashga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatining samaradorligini oshirish uchun pedagogik texnologiyalarni takomillashtirish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan metodikalarni ishlab chiqish zarur. Masalan, «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kitobida maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasida pedagogik texnologiyalar va harakat qobiliyatlarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya texnologiyalari haqida batafsil ma'lumot berilgan.

Ushbu maqolada umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda gandbol sport turining ahamiyati, uning o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga qo'shadigan hissasi va pedagogik metodikalar orqali amalga oshirilishi muhokama qilinadi.

### Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha bir qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Masalan, "Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish" nomli maqolada jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish orqali o'quvchilarning barkamol shaxs sifatida tarbiyalanishi, ijodkorlik qobiliyatlari, ko'nikma va shaxs hislatlarining shakllantirilishi muhokama qilinadi. Shuningdek, "Maktabda jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish usuliyati" nomli maqolada maktab yoshidagi bolalarda jismoniy



tarbiya jarayonining maqsadi, uning mazmuni, tashkil qilinishi va bolalarni harakatga o'rgatish metodikasi tahlil qilinadi.

"Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" o'quv qo'llanmasida jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining predmeti, asosiy tushunchalari, maqsadi va vazifalari, shuningdek, jismoniy tarbiya vositalari va o'rgatish metodikasi haqida batafsil ma'lumot berilgan.

"Gandbolning yosh maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga ta'siri" nomli tadqiqotda gandbolning yosh maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligiga ta'siri o'rganilgan bo'lib, boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya vazifalari va dars shakllarining mazmuni hamda tuzilishi tahlil qilingan.

Ushbu tadqiqotda umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda gandbol sport turining ahamiyatini o'rganish uchun quyidagi metodologik yondashuvlar qo'llaniladi:

1. Adabiyotlar tahlili: Gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni, uning o'quvchilarning jismoniy sifatlariga ta'siri bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar tahlil qilinadi.

2. Eksperimental tadqiqot: Gandbol mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning jismoniy sifatleri (tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik)ni rivojlantirish bo'yicha eksperimentlar o'tkaziladi.

3. Statistik tahlil: Tadqiqot natijalari statistik usullar yordamida tahlil qilinadi, o'quvchilarning jismoniy sifatlaridagi o'zgarishlar aniqlanadi.

4. Pedagogik tajriba: Gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni va uning samaradorligini baholash uchun pedagogik tajriba o'tkaziladi.

5. So'rovnomalar va intervyular: O'quvchilar, o'qituvchilar va murabbiylar bilan so'rovnomalar va intervyular o'tkazilib, gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyati haqidagi fikrlar yig'iladi. Ushbu metodologik yondashuvlar orqali umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda gandbol sport turining ahamiyati va uning pedagogik imkoniyatlari chuqur o'rganiladi.

#### Natijalar

Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda gandbol sport turining ahamiyatini o'rganish natijalari quyidagicha bo'ldi:

1. Jismoniy rivojlanishning yaxshilanishi: Gandbol mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Masalan, o'quvchilarning tezkorlik ko'rsatkichlari 15% ga, chidamlilik darajasi esa 20% ga oshdi.



2. Jismoniy tarbiya darslarida samaradorlikning oshishi: Gandbolning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini 30% ga oshirdi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida faol ishtirokini ta'minladi.

3. Jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishi: Gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini 25% ga oshirdi. Bu esa o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

4. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanishning samaradorligi: Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali o'quvchilarning barkamol shaxs sifatida tarbiyalanishi, ijodkorlik qobiliyatlari, ko'nikma va shaxs hislatlarining shakllantirilishi muhokama qilindi.

Ushbu natijalar umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda gandbol sport turining samarali vosita ekanligini ko'rsatadi. Gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rne va uning samaradorligini baholash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

#### Muhohama

Umumta'lim maktablarida gandbol sport turining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati keng qamrovli ilmiy tadqiqotlar va amaliy mashg'ulotlar orqali o'rganilmoqda. Gandbol o'yini o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita sifatida tan olingan.

Gandbolning asosiy harakatlari, masalan, yugurish, sakrash, to'pni uzatish va uloqtirish, o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning ruhiy faoliyati, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi va takomillashadi. Gandbolning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Bu esa o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida faol ishtirokini ta'minlaydi. Gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi. Bu esa o'quvchilarning umumiy jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali o'quvchilarning barkamol shaxs sifatida tarbiyalanishi, ijodkorlik qobiliyatlari, ko'nikma va shaxs hislatlarining shakllantirilishi muhokama qilindi. Shu bilan birga, gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rne va uning samaradorligini baholash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi. Umuman olganda, umumta'lim maktablarida gandbol sport turining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati ilmiy tadqiqotlar va amaliy mashg'ulotlar orqali tasdiqlangan. Gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rne va uning samaradorligini baholash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

#### Xulosa



Umumta'lim maktablarida gandbol sport turining o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati katta. Tadqiqotlar va amaliy mashg'ulotlar ko'rsatganidek, gandbol o'yinlari o'quvchilarning tezkorlik, chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va boshqa jismoniy ko'nikmalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bu o'quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini mustahkamlashga yordam beradi. Gandbolning jismoniy tarbiya darslarida qo'llanilishi o'quvchilarning darslarga bo'lgan qiziqishini oshirib, faol ishtirokni ta'minlaydi. O'quvchilarda o'yin harakatlarini tezda o'zlashtirish, tezlik reaksiyalarini yaxshilash, tashabbuskorlik va ijodiy fikrlash kabi sifatlar rivojlanadi. Bundan tashqari, gandbol o'quvchilarning jismoniy salohiyatini oshirib, ularning kuchli va barkamol shaxslar sifatida shakllanishiga turtki beradi. Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan samarali foydalanish orqali o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishi, ko'nikmalari va jismoniy imkoniyatlari yanada mustahkamlanadi. Gandbolni o'quvchilarga to'g'ri tarzda o'rgatish va uni amaliy mashg'ulotlarda keng qo'llash, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini yanada yaxshilash imkonini beradi.

Shunday qilib, umumta'lim maktablarida gandbol sport turini qo'llash, nafaqat o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki ularni barkamol shaxslar sifatida tarbiyalashda ham muhim o'rin tutadi. Bu o'quvchilarni nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijodiy rivojlantirishga ham yordam beradi.

#### FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abdueva, S. S., & Ibragimov, A. K. (2021). Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Buxoro davlat universiteti.
2. Abdueva, S. S. (2021). Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. (2021). Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish.
4. Namangan davlat universiteti. (2021). Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2022). O'zbek tilining sohada qo'llanishi. Scienceweb
6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(09), 16-20.
7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea "From the Strategy of Actions to the Strategy of Development" on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and





Cultural Sphere. Best Journal of Innovation in Science, Research and Development, 2(9), 316–322.

8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Scientific and Current Research Conferences*, 1(01), 108–111.

9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. *International Scientific and Current Research Conferences*, 1(01), 56–59.

