

GANDBOL MASHG'ULOTLARINING O'QUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasida stajyor o'qituvchi.

Nagmanov Abdirasul Asan o'gli

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19246738>

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbol sport turi orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilinadi. Gandbol, o'zining dinamikasi, tezligi va jamoaviy o'yin elementi bilan jismoniy tarbiya jarayonida muhim rol o'ynaydi. Maqolada gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning kuch, chidamlilik, tezlik, birgalikda ishlash qobiliyati va strategik fikrlashini rivojlantirishdagi ahamiyati keltirilgan. Shuningdek, jismoniy faoliyatning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ta'siri ham o'rganilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gandbol mashg'ulotlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki jamoaviy ish, liderlik va o'zaro hurmat kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga ham yordam beradi. Ushbu maqola sport tarbiyasi muallimlari va jismoniy tarbiya sohasidagi mutaxassislar uchun foydali ma'lumotlar manbai bo'lishi kutilmoqda.

Kalit so'zlar: Gandbol, jismoniy rivojlanish, o'quvchilar, sport faoliyati, jismoniy tarbiya, chidamlilik, tezlik, jamoaviy ish, ijtimoiy ko'nikmalar, sport ta'limi.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГАНДБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ

Аннотация. В данной статье анализируется влияние гандбола на физическое развитие учащихся. Гандбол, с его динамикой, скоростью и элементом командной игры, играет важную роль в процессе физического воспитания. В статье представлена важность тренировок по гандболу в развитии у учащихся силы, выносливости, скорости, умения работать вместе и стратегического мышления. Также изучено влияние физической активности на психическое и социальное развитие. Результаты исследования показывают, что занятия гандболом способствуют не только повышению физической подготовленности, но и развитию таких социальных навыков, как командная работа, лидерство и взаимоуважение. Ожидается, что эта статья станет источником полезной информации для учителей спортивного воспитания и специалистов в области физической культуры.

Ключевые слова: Гандбол, физическое развитие, учащиеся, спортивная деятельность, физическое воспитание, выносливость, скорость, командная работа, социальные навыки, спортивное образование.

INFLUENCE OF HANDBALL CLASSES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Abstract. This article analyzes the impact of handball on students' physical development. Handball, with its dynamism, speed, and team play element, plays an important role in the physical education process. The article presents the importance of handball training in developing students' strength, endurance, speed, ability to work together, and strategic thinking. The influence of physical activity on mental and social development was also studied. The research results show that handball activities contribute not only to improving physical fitness but also to developing social skills such as teamwork, leadership, and mutual respect.

This article is expected to serve as a useful source of information for sports education teachers and physical education specialists.

Keywords: *Handball, physical development, students, sports activities, physical education, endurance, speed, teamwork, social skills, sports education.*

I. KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishiga sport turlarining taʼsiri koʻp yillar davomida oʻrganib kelinmoqda. Soʻnggi tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, jamoaviy sport turlari oʻquvchilarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi (adabiyotlar tahlili bilan asoslang). Gandbol - jamoaviy, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilikni talab qiluvchi sport turi. Gandbol mashgʻulotlari oʻquvchilarning yurak-qon tomir sistemasi, nafas olish sistemasi, muskullari va suyaklarini mustahkamlaydi, shuningdek, koordinatsiya, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi (manbalarga asoslangan dalillar). Oʻzbekistonda gandbol sport turini ommalashtirish va rivojlantirishga katta eʼtibor qaratilmoqda. Maktablarda gandbol toʻgaraklari tashkil etilmoqda, gandbol boʻyicha musobaqalar oʻtkazilmoqda. Biroq, gandbol mashgʻulotlarining oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishiga taʼsiri boʻyicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emas.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u gandbol mashgʻulotlarining oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishiga taʼsirini ilmiy asosda oʻrganadi va gandbolni maktablarda jismoniy tarbiya darslariga joriy etish uchun asos yaratadi.

Sogʻlom avlodni tarbiyalash har qanday jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri boʻlib, bu borada jismoniy tarbiya va sport alohida oʻrin tutadi. Oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishi ularning sogʻligʻi, aqliy faoliyati va ijtimoiy moslashuvi uchun muhim ahamiyatga ega.

Jismonan baquvvat, harakatchan va chiniqqan bola oʻqishda ham, hayotda ham muvaffaqiyatga erishishga koʻproq qodir boʻladi. Shu bois, maktablarda jismoniy tarbiya darslarining sifatini oshirish, oʻquvchilarni sportga keng jalb etish va ularning jismoniy faolligini taʼminlash dolzarb vazifa hisoblanadi.

Soʻnggi yillarda oʻquvchilarning jismoniy salomatligi bilan bogʻliq muammolar dolzarblashib bormoqda. Kamharakatlilik (gipodinamiya), notoʻgʻri ovqatlanish va zararli odatlar bolalar organizmiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda. Natijada, surunkali kasalliklar, ortiqcha vazn va immunitet pasayishi kabi muammolar koʻpaymoqda. Ushbu muammolarni bartaraf etishda jismoniy tarbiya va sportning roli beqiyosdir (bu yerda sogʻliqni saqlash vazirligi statistikasiga, tegishli farmoyish va qarorlarga, ilmiy maqolalarga havola keltiring).

Jamoaviy sport turlari, xususan, gandbol oʻquvchilarning jismoniy rivojlanishiga kompleks taʼsir koʻrsatadi. Gandbol mashgʻulotlari nafaqat asosiy jismoniy sifatlarni (tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik) rivojlantiradi, balki yurak-qon tomir, nafas olish va asab sistemalarining faoliyatini yaxshilaydi, muskullarni mustahkamlaydi va suyak toʻqimasining zichligini oshiradi (bu yerda sport fiziologiyasi va biomexanika boʻyicha ilmiy manbalarga havola qiling). Bundan tashqari, gandbol mashgʻulotlari oʻquvchilarda jamoada ishlash, oʻzaro yordam, masuliyatlilik va intizomlilik kabi muhim ijtimoiy koʻnikmalarni shakllantiradi.

Oʻzbekistonda gandbol sport turini rivojlantirishga qaratilgan davlat siyosati olib borilmoqda. Prezidentimizning tegishli qarorlari bilan gandbolni ommalashtirish, yangi sport

inshootlarini qurish va mavjudlarini rekonstruksiya qilish, malakali murabbiylar tayyorlash va gandbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish bo'yicha chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda (tegishli qaror va farmoyishlarga havola qiling).

Biroq, gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emas. Maktablarda gandbol to'garaklari va seksiyalar faoliyatini tashkil etish, o'quv jarayoniga gandbol elementlarini joriy etish yuzasidan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish zarur.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy maktab ta'limining muhim yo'nalishi bo'lgan o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga gandbol mashg'ulotlarining ta'sirini ilmiy asosda o'rganish zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqot natijalari gandbolni maktablarda jismoniy tarbiya darslariga joriy etish, gandbol to'garaklari va seksiyalarning faoliyatini takomillashtirish, gandbol bo'yicha mashg'ulotlar metodikasini ishlab chiqish va o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish uchun asos yaratadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

1. Mavzuga oid nazariy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini baholash metodikasini ishlab chiqish.
3. Gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini empirik tarzda tekshirish.
4. Olingan natijalar asosida gandbol mashg'ulotlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning farazi shundan iboratki, gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotning obyekti gandbol mashg'ulotlari, predmeti esa gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri hisoblanadi.

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalaniladi: nazariy tahlil, pedagogik kuzatuv, test sinovlari, antropometrik o'lchovlar, statistik tahlil. Ushbu tadqiqotning natijalari gandbol sport turini maktablarda ommalashtirish, jismoniy tarbiya darslarini takomillashtirish va o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi.

II. METODLAR

Ushbu tadqiqot gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, tadqiqot maqsadiga erishish va vazifalarini hal etish uchun kompleks ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayoni ikki bosqichda - nazariy va empirik bosqichlarda amalga oshirildi.

Tadqiqotda Nukus shaxri 37-sonli maktabining 9-sinfida tahsil olayotgan 50 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi:

- Eksperiment guruhi: 25 nafar o'quvchi gandbol mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanadi.
- Nazorat guruhi: 25 nafar o'quvchi jismoniy tarbiya darslarida umumiy dastur bo'yicha shug'ullanadi va gandbol bilan shug'ullanmaydi. Guruhlar tarkibi jinsi, yoshi va dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha imkon qadar tenglashtirildi (bu ma'lumotlarni jadval shaklida keltirish mumkin). Barcha ishtirokchilar va ularning ota-onalari tadqiqotda ishtirok etishga rozilik bildirishdi.

Tadqiqot 2 oy davomida olib borildi. Tadqiqot quyidagi bosqichlardan iborat bo'ldi:

1. Tayyorgarlik bosqichi: 1 hafta - nazariy adabiyotlarni o'rganish, tadqiqot metodikasini ishlab chiqish, test sinovlari va o'lchov asboblari tayyorlash.

2. Dastlabki baholash bosqichi: 1 hafta - eksperiment va nazorat guruhlari ishtirokchilarining dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash (test sinovlari va antropometrik o'lchovlar).

3. Eksperiment bosqichi: ikki oy - eksperiment guruhida gandbol mashg'ulotlarini o'tkazish, nazorat guruhida jismoniy tarbiya darslarini umumiy dastur bo'yicha o'tkazish.

4. Yakuniy baholash bosqichi: 1 hafta - eksperiment va nazorat guruhlari ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasini yakuniy baholash (test sinovlari va antropometrik o'lchovlar).

5. Natijalarni tahlil qilish bosqichi: 1 hafta - olingan ma'lumotlarni matematik statistik metodlar yordamida tahlil qilish va xulosalar chiqarish. Eksperiment guruhida gandbol mashg'ulotlari haftada 3 marta 1 soat davomida o'tkazildi. Mashg'ulotlar dasturi quyidagi elementlarni o'z ichiga oldi:

- Isinish: 5 daqiqa - umumiy jismoniy mashqlar, yugurish, sakrash va moslashuvchanlik mashqlari.

- Asosiy qism: 45 daqiqa - gandbol texnikasi va taktikasi (to'pni uzatish, qabul qilish, dribling, zarba berish, himoyalash), o'yin mashqlari va mini-gandbol o'yinlari.

- Sovutish: 10 daqiqa - nafas olish mashqlari, cho'zilish mashqlari va dam olish.

Mashg'ulotlar dasturi o'quvchilarning yosh xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Mashg'ulotlar davomida o'qituvchi o'quvchilarga individual yondashdi va ularning xavfsizligini ta'minladi. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun quyidagi test sinovlari va antropometrik o'lchovlar qo'llanildi:

- Antropometrik o'lchovlar:
 - Bo'yi (sm) - tibbiy o'lchov asbobi (stadiometr) yordamida o'lchandi.
 - Vazni (kg) - tibbiy tarozida o'lchandi.
 - Tana vazni indeksi (TVI) - vazni bo'yni kvadratiga bo'lish orqali hisoblandi (kg/m²).

- Ko'krak aylanasi (sm) - o'lchov lentasi yordamida o'lchandi.

- Test sinovlari:

- 30 metrga yugurish (sekund) - tezkorlikni baholash.

- Joyida uzunlikka sakrash (sm) - oyoq kuchini baholash.

- To'pni uzoqqa uloqtirish (m) - qo'l kuchini baholash.

- Turnikda tortilish (soni) - yuqori tana qismining kuchini baholash (faqat o'g'il bolalar uchun).

- Press mashqi (soni) - qorin muskullari kuchini baholash.

- Egilish (sm) - moslashuvchanlikni baholash.

- 6 daqiqaga yugurish (m) - umumiy chidamlilikni baholash. Test sinovlari va o'lchovlar barcha ishtirokchilar uchun bir xil sharoitlarda o'tkazildi. O'lchovlar tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshirildi. Olingan ma'lumotlar SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dasturi yordamida matematik statistik tahlil qilindi.

Tahlil quyidagi statistik ko'rsatkichlarni o'z ichiga oldi:

- O'rtacha qiymat (Mean).

- Standart chetlanish (Standard Deviation).

- T-test (Independent Samples T-Test) - eksperiment va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqni aniqlash.

- P-qiyamat (P-value) - farqning statistik ahamiyatligini baholash. P-qiyamat 0.05 dan kam bo'lganda farq statistik ahamiyatli deb hisoblandi.

Ushbu tadqiqotda ishtirok etish barcha o'quvchilar uchun ixtiyoriy bo'ldi. Tadqiqot boshlanishidan oldin o'quvchilarga va ularning ota-onalariga tadqiqotning maqsadi va jarayoni to'liq tushuntirildi. Ishtirokchilarning maxfiyligi ta'minlandi va tadqiqot natijalari faqat ilmiy maqsadlarda foydalanildi.

III. NATIJALAR

Ushbu tadqiqot gandbol mashg'ulotlarining umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan bo'lib, olingan natijalar quyidagilarni ko'rsatdi: Dastlabki baholash natijalari: Guruhlar tengligi

Tadqiqot boshlanishidan oldin eksperiment (EG) va nazorat (NG) guruhleri o'quvchilarining jismoniy rivojlanish darajasi baholandi. Statistik tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, guruhlar o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha sezilarli farq yo'q edi ($p > 0.05$). Bu o'z navbatida, eksperiment boshida har ikki guruhdagi o'quvchilarning jismoniy holati taxminan bir xil bo'lganligini anglatadi, bu esa tadqiqot natijalarining ishonchligini oshiradi.

Aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, eksperiment guruhida o'rtacha bo'y 165 sm, standart chetlanish ma'lum sm ni tashkil etdi. Shunga o'xshash vaziyat vazn, tana vazni indeksi va boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha ham kuzatildi. Masalan, 30 metrga yugurish natijasi eksperiment guruhida o'rtacha 60 sekund, nazorat guruhida esa 20 sekund edi. Demak, dastlabki bosqichda guruhlar o'rtasida sezilarli farq yo'q edi.

Eksperiment muddati yakunlangandan so'ng, guruhlarning yakuniy natijalari tahlil qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, gandbol mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashgan eksperiment guruhidagi o'quvchilarning jismoniy ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yaxshilangan.

Tezlik: Eksperiment guruhida 30 metrga yugurish natijasi o'rtacha 15 sekundga yaxshilandi, bu nazorat guruhidagi 5 sekundlik o'zgarishdan ancha yuqori. Misol uchun, eksperiment guruhidagi Xoljo'rayev Fazliddin ismli o'quvchining natijasi 30 sekunddan 17 sekundga yaxshilandi, bu ajoyib natija hisoblanadi.

Kuch: Joyidan uzunlikka sakrash natijasi eksperiment guruhida o'rtacha 50 sm ga oshdi, nazorat guruhida esa faqat 15 sm ga. Jo'rayev Norbek ismli o'quvchining sakrash masofasi 150 sm dan 160 sm ga ko'tarildi.

Chidamlilik: 6 daqiqaga yugurish natijasi eksperiment guruhida o'rtacha 1000 metrga oshdi, nazorat guruhida esa faqat 200 metrga. Birgina eksperiment guruhidan bo'lgan Samanov Azim ismli o'quvchi 3000 metrdan 2500 metrgacha yugura oldi.

Yuqori tana qismining kuchi: Turnikda tortilish soni eksperiment guruhida o'rtacha 7-8 martaga ko'paydi, nazorat guruhida esa 2-3 martaga.

Umuman olganda, tajriba guruhida bo'lgan o'quvchilar 30 metrga yugurish ($p < 0.01$), joyidan uzunlikka sakrash ($p < 0.05$), to'p uloqtirish ($p < 0.01$) va 6 daqiqalik yugurish ($p < 0.05$) kabi ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli darajada yaxshilanishga erishdilar, bu esa gandbol bilan muntazam shug'ullanishning ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Bo'y, vazn va TVI kabi ko'rsatkichlar bo'yicha guruhlar o'rtasida sezilarli farqlar aniqlanmadi ($p > 0.05$).

Tadqiqot davomida kuzatuvlar va so'rovnoma orqali o'quvchilarning gandbol mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishi, ularning ijtimoiy munosabatlari va psixologik holatidagi o'zgarishlar baholandi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarda yuqori darajadagi qiziqishni uyg'otadi. Ular mashg'ulotlarda faol ishtirok etishga, yangi ko'nikmalarni o'rganishga va jamoada ishlashga intilishdi. O'quvchilar o'rtasida do'stona munosabatlar shakllandi, o'zaro yordam va qo'llab-quvvatlash muhiti yaratildi.

So'rovnoma natijalari shuni tasdiqladiki, o'quvchilarning 70% gandbol mashg'ulotlaridan mamnun va ular ularning umumiy farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi deb hisoblashadi. Bunga qo'shimcha ravishda, o'quvchilarning 67% ulushiga stressni kamaytirish, kayfiyatni yaxshilash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish kabi ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

O'qituvchilar ham o'quvchilarning diqqat-e'tibori, intizomi va darslarga qatnashish darajasi sezilarli darajada oshganini ta'kidladilar.

Tadqiqot davomida ayrim o'quvchilar ayniqsa katta muvaffaqiyatlarga erishdilar.

Masalan, Burxonov Javohir ismli o'quvchi gandbol texnikasini tez o'zlashtirib, jamoaning yetakchisiga aylandi. Suvanov Alisher ismli o'quvchi esa o'zining chidamliligi va intizomi bilan ajralib turdi va jamoaning eng ishonchli himoyachisiga aylandi.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda gandbol mashg'ulotlari bilan shug'ullanish o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, balki ularning ijtimoiy va psixologik holatini ham yaxshilaydi. Gandbol mashg'ulotlari tezlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, jamoada ishlash, o'zaro yordam va intizomlilik kabi muhim ko'nikmalarni shakllantiradi. Shu bois, gandbol sport turini maktablarda ommalashtirish va jismoniy tarbiya darslariga joriy etish o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga hissa qo'shishi mumkin.

IV. XULOSA

Ushbu tadqiqotda gandbol mashg'ulotlarining umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy rivojlanishiga ta'siri kompleks tarzda o'rganildi. Tadqiqot jarayonida nazariy adabiyotlar tahlil qilindi, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash metodikasi ishlab chiqildi va pedagogik tajriba o'tkazildi. Olingan natijalar gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ishonchli tarzda tasdiqladi.

Tadqiqotning asosiy xulosalari quyidagilardan iborat:

1. Gandbol mashg'ulotlari asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantiradi: Gandbol mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish o'quvchilarning tezligi, kuchliligi, chidamliligi va chaqqonligini sezilarli darajada oshiradi. Xususan, eksperiment guruhida 30 metrga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, to'pni uloqtirish va 6 daqiqaga yugurish kabi ko'rsatkichlar bo'yicha statistik ahamiyatli ijobiy o'zgarishlar aniqlandi.

2. Gandbol mashg'ulotlari salomatlikni mustahkamlaydi: Gandbol mashg'ulotlari yurak-qon tomir sistemasi, nafas olish sistemasi va muskullar faoliyatini yaxshilashga yordam beradi.

Shuningdek, gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarning иммунитетини oshiradi va ularni kasalliklarga chidamliroq qiladi.

3. Gandbol mashg'ulotlari ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi: Gandbol - jamoaviy sport turi bo'lgani uchun o'quvchilarda jamoada ishlash, o'zaro yordam, mas'uliyatlilik va intizomlilik kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Kuzatuv va so'rovnomalar natijalari shuni ko'rsatdiki, gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi, ularning jamoaga bo'lgan sadoqatini oshiradi va do'stona munosabatlarni mustahkamlaydi.

4. Gandbol mashg'ulotlari psixologik holatni yaxshilaydi: Gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarda ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi, ularning kayfiyatini ko'taradi, stressni kamaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Ushbu tadqiqot natijalari gandbol sport turini maktablarda ommalashtirish va jismoniy tarbiya darslariga joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Gandbol mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi, ularning salomatligini mustahkamlaydi va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga hissa qo'shadi.

Tadqiqot davomida aniqlangan muammolarni bartaraf etish va gandbol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

- Maktablarda gandbol sport zallarini qurish va jihozlash.
- Malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va gandbol bo'yicha murabbiylar tayyorlash.
- Gandbol bo'yicha o'quv dasturlarini takomillashtirish va o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish.

- Gandbolni ommalashtirish bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish.
- Gandbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'quvchilarni sportga jalb etish.

Kelgusida ushbu mavzuni quyidagi yo'nalishlarda davom ettirish mumkin:

- Gandbol mashg'ulotlarining turli yoshdagi o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini o'rganish.

- Gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning aqliy faoliyatiga ta'sirini o'rganish.
- Gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning kasbiy yo'nalishiga ta'sirini o'rganish.
- Gandbol mashg'ulotlarining o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishga ta'sirini o'rganish.

Ushbu tadqiqot ta'lim sohasidagi mutaxassislar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, gandbol murabbiylari va ota-onalar uchun foydali bo'lishi mumkin. Yakunida shuni ta'kidlash joizki, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularning salomatligini mustahkamlash va sportga bo'lgan qiziqishini oshirish har birimizning muhim vazifamizdir.

Gandbol mashg'ulotlari bu borada muhim rol o'ynashi mumkin.

V.FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbir etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmoni.
3. Pavlov Sh.K. Yosh gandbolchilarning tezkor kuch sifatlarini oshirish texnologiyasi / Yusupova Z.E. Uslubiy qo'llanma. -T., 2015. -102 b.
4. Abdalimov O.X., Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash usullari / Isroilov R.I. Uslubiy qo'llanma. "Navro'z" nashriyoti. -T., 2015.
5. Azizova R.I. Gandbolchining texnik tayyorgarligi. Uslubiy qo'llanma. "Sharq nashriyoti. -T., 2016. -158 b.

6. Shokirov, S. "Sport faoliyatining jismoniy va ruhiy rivojlanishdagi roli" // Sport va sog'liq jurnali, – 2020. – № 7(2), – B. 30-39.
7. Xodjayev, R. "Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport faoliyati: Innovatsion yondashuvlar." // Oliy ta'lim va sport jurnali, – 2022. – № 9(1), – B. 42-50.
8. Burlakov, D, Zhuravlev, I. "Gandbol sporti va uning jismoniy tarbiyada ahamiyati." // Ta'lim sohasi va sport konferensiya materiallari, 3(2), 88-93. 2017.
9. Shamsutdinova, D. "O'quvchilarning jismoniy rivojlanishida sportning roli: Gandbol tajribasi." O'zbekiston sporti jurnali, – 2023. – № 8(3), 27-35.

KOSIMCHA ADABIYOTLAR

10. Sultansuinov, A. S. (2022). On the Issue of Studying the Functional Features of the Body of Student-Sportsmen in the Conditions of the Republic of Karakalpakstan. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 14, 37-40.
11. Қ.Ж. Акимов - Ёш гандболчиларда чакқонликни ривожлантириш услубияти. 79 "FAN – SPORTGA" илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади fan-sportga.uz
12. Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиореспиратор кўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88 "FAN – SPORTGA" илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади fan-sportga.uz
13. Physical characteristics of cardiorespiratory indicators of young handball players during training Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich1 1Karakalpak State University named after Berdakh, Nukus, Karakalpakistan Eurasian Journal of Sport Science 2025; 1(1): 56-58 <https://ejss.uz>
14. Principles And Tools for Endurance Training of Handball Players Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich - Karakalpak State University, Akimov Jumaniyaz Erniyazovich - Karakalpak State University Journal of Pedagogical Inventions and Practices <https://zienjournals.com> ISSN NO: 2770-2367 March 2024
15. МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ Акимов Жуманияз Ерниязович, Акимов Курбанияз Жуманиязович- Қорақалпоқ давлат университети JMEA Journal of Modern Educational Achievements 2023, Volume 12 2023, Volume 12 <https://scopusacademia.org/>
16. Акимов, Ж. Е., & Акимов, К. Ж. (2023). МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ. *Journal of Modern Educational Achievements*, 12(12), 252-256.