



O'zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab
ta'limi vazirligi

ISSN: 2992-9008
UDK: 37

TA'LIM VA TARAQQIYOT

Ilmiy-uslubiy jurnali



2026-YIL 4-SON

www.journal.namspi.uz

Bosh muharrir: Namangan davlat pedagogika instituti rektori B.E.Xusanov
Mas'ul muharrir: Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo'yicha prorektor M.R.Qodirxonov
Mas'ul muharrir o'rinbosari: Ilmiy tadqiqotlar, innovatsiyalar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo'limi boshlig'i J.A.Yuldashev

TAHRIR HAY'ATI

Aniq va tabiiy fanlar: k.f.d., prof. Sh.Abdullayev, f-m.f.d., dots. R.Xakimov, k.f.d., prof. N.Vohidova, k.f.d., dots. M.Qodirxonov, b.f.d., dots. A.Batashov, f-m.f.n., dots., T.Abdullayev, p.f.n., dots. M.Eshnazarova, p.f.n., dots. G'.Nafasov, p.f.n., dots. M.Boltayeva.

Texnika fanlari: t.f.d., prof. A.Umarov, t.f.d., prof. A.Qayumov, PhD, dots. Sh.Xudoyqulov, PhD, dots. Abdunazarov.

Ijtimoiy-gumanitar fanlar: s.f.d., prof. T.Fayzullayev, tar.f.d., prof. A.Rasulov. f.f.d., prof. M.Ismoilov, i.f.d., dots. N.Sotivoldiyev, t.f.n., dots. A.Isoqboyev, f.f.n., dots. O.Mamatov, t.f.n., dots. Z.Haydarov, PhD. J.Yuldashev, PhD. A.Abdullayev.

Pedagogika fanlari: p.f.d., prof. B.Xodjayev, p.f.d., prof. X.Najmiddinova, p.f.d., prof. T.Ismoilov, p.f.d., prof. S.Abdullayev. p.f.d., prof., M.Y.Sobirova, p.f.d., prof., R.Zamilova, p.f.d., prof. Sh.Xujamberdiyeva, p.f.d., dost. M.Asqarova, PhD, dots. M.Asranboyeva.

Filologiya fanlari: fil.f.d., prof. N.Uluqov, fil.f.d., prof. H.Usmanova, f.f.d., dots. X.Shokirova, p.f.n., dots. S.Misirov, p.f.n., dots. Sh.Ubaydullayev, PhD., dots. P.Lutfullayev, PhD., dots. M.Yakubbayev.

Texnik muharrir: R.Tursunov

Tahririyat manzili: Namangan shahri, Uychi ko'chasi, 316-uy.

Pochta indeksi: 160136, **Faks:** (0369) 227-27-21,

Email: Info@namspi.uz

"Ta'lim va taraqqiyot" ilmiy-uslubiy jurnali elektron to'plam sifatida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi **Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi (AOKA)ning 2022-yil 25-oktabrdagi № 045044 raqamli guvohnomasi** asosida chop etiladi. Jurnal **Oliy Attestatsiya komissiyasining 2024-yil 30-noyabrdagi (№ 364/5) yig'ilishi qaroriga asosan pedagogika fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiya ishlari yuzasidan asosiy ilmiy natijalarini chop etish uchun tavsiya etilgan.** UDK: 37, Xalqaro standartlashtirish raqami (ISSN): 2992-9008.

Maqolalarning ilmiy saviyasi va keltirilgan ma'lumotlar uchun mualliflar javobgar hisoblanadi.

GANDBOL SPORT TURINING YOSHLARNI JISMONIY TAYYORLASHDAGI AHAMIYATI

Abdulboriyeva Gulzoda Ahadjon qizi

Namangan, Uzbekistan

E-mail: abdulboriyeva@icloud.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada gandbol sport turining yoshlarni jismoniy tayyorlashdagi ahamiyati yoritilgan. Gandbol mashg'ulotlarining yoshlar organizmining jismoniy rivojlanishi, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va harakat koordinatsiyasini takomillashtirishdagi o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, gandbol mashg'ulotlari orqali yoshlarning irodaviy sifatleri, jamoaviy hamkorligi, intizomi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Gandbolning muntazam mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash va sport mahoratini rivojlantirishning samarali vositasi ekanligi asoslangan.

Kalit so'zlar: gandbol, yoshlar, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, sport, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, sog'lom turmush tarzi.

ЗНАЧЕНИЕ ГАНДБОЛА В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В статье рассматривается значение гандбола в физической подготовке молодежи. Анализируется роль занятий гандболом в физическом развитии организма, совершенствовании быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости и координации движений молодых людей. Особое внимание уделяется формированию волевых качеств, командного взаимодействия, дисциплины и навыков здорового образа жизни посредством занятий гандболом. Обосновано, что систематические занятия гандболом являются эффективным средством повышения двигательной активности молодежи, укрепления здоровья и развития спортивных способностей.

Ключевые слова: гандбол, молодежь, физическое воспитание, физическая подготовка, спорт, ловкость, быстрота, сила, выносливость, координация, здоровый образ жизни.

THE IMPORTANCE OF HANDBALL IN THE PHYSICAL TRAINING OF YOUNG PEOPLE

Abstract: This article examines the importance of handball in the physical training of young people. It analyzes the role of handball activities in improving physical development, speed, agility, strength, endurance, flexibility, and movement coordination. Particular attention is paid to the

development of willpower, teamwork, discipline, and healthy lifestyle habits through regular handball training. The study emphasizes that systematic participation in handball is an effective means of increasing physical activity, strengthening health, and developing the athletic abilities of young people.

Keywords: *handball, youth, physical education, physical training, sport, agility, speed, strength, endurance, coordination, healthy lifestyle.*

KIRISH

Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama barkamol, jismonan baquvvat, irodali va sog'lom qilib tarbiyalash ta'lim-tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni muntazam jismoniy faoliyatga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda sport orqali ijtimoiy faolligini oshirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtayi nazardan, gandbol kabi harakat faolligi yuqori bo'lgan jamoaviy sport turlaridan foydalanish yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishning samarali vositalaridan biridir.

Gandbol zamonaviy sportning keng tarqalgan jamoaviy turlaridan biri bo'lib, unda yugurish, tezlanish, to'xtash, yo'nalishni keskin o'zgartirish, sakrash, to'pni uzatish va qabul qilish, darvozaga zarba berish kabi ko'plab harakatlar bir butun tizimda amalga oshiriladi. Shu sababli gandbol mashg'ulotlari yosh organizmining turli funksional imkoniyatlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. O'yin davomida sportchidan nafaqat jismoniy kuch, balki tezkor fikrlash, vaziyatni baholash, qaror qabul qilish, sheriklar bilan hamkorlik qilish va o'z harakatlarini nazorat qilish talab etiladi. Natijada gandbol jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy sifatlarni ham rivojlantiruvchi sport turi sifatida namoyon bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida belgilanib, bu borada huquqiy va tashkiliy asoslar izchil takomillashtirib kelinmoqda. Xususan, 2015-yil 4-sentabrda qabul qilingan O'RQ-394-son Qonun bilan "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunning

yangi tahriri tasdiqlangan bo'lib, mazkur hujjat jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga soluvchi asosiy huquqiy hujjatlardan biridir.

Jismoniy tarbiya va sportning yoshlar hayotidagi o'rnini kuchaytirish maqsadida 2017-yil 3-iyundagi Prezident qarori bilan jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar belgilandi. Unda ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sport ishlarini tashkil etish, sport musobaqalarini o'tkazish, iqtidorli yoshlarni saralash va ularni maqsadli tayyorlash vazifalari ko'zda tutilgan.

2020-yil 24-yanvardagi jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish hamda ommalashtirishga qaratilgan chora-tadbirlarda esa muntazam sport bilan shug'ullanuvchi aholining ulushini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shug'ullanuvchi yoshlar ulushini 20 foizgacha oshirish kabi aniq ko'rsatkichlar belgilangan. Shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni aniqlash uchun tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika shaklidagi 4 bosqichli seleksiya tizimini rivojlantirish, umumta'lim maktablari va oliy ta'lim muassasalarida sportni ommalashtirish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etish nazarda tutilgan.

2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmon ham aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan muhim huquqiy asoslardan biridir. Ushbu yo'nalishdagi davlat siyosatida aholining, ayniqsa yoshlarning jismoniy faolligini oshirish, sportni kundalik hayot tarziga aylantirish va ommaviy sport tadbirlarini kengaytirishga katta e'tibor berildi.

2022-yil 11-apreldagi Prezident qarorida ham mahallalarda yoshlarni ommaviy sportga jalb qilish masalasiga alohida e'tibor qaratilib, 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining 67-maqsadida belgilangan vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutilgan. Qarorda yoshlar o'rtasida ommaviy sport

musobaqalarini tizimli tashkil etish, sport infratuzilmasini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish asosiy yo'nalishlar sifatida belgilangan.

Mazkur vazifalar nuqtayi nazaridan gandbolning imkoniyatlari alohida ahamiyatga ega. Chunki ushbu sport turi yoshlarning deyarli barcha asosiy jismoniy sifatlarini bir vaqtning o'zida rivojlantirish imkonini beradi. Gandbol o'yinida sportchi qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakatlanishi, keskin burilishi, sakrashi, to'pni aniq uzatishi va raqib qarshiligiga mos ravishda harakat qilishi kerak. Bunday mashqlar tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiyaning rivojlanishiga bevosita xizmat qiladi. Uzoq davom etadigan mashg'ulot va o'yin jarayoni esa umumiy hamda maxsus chidamlilikni shakllantiradi.

Gandbolning yana bir muhim jihati uning jamoaviy xususiyatidir. Sportchi yakka holda emas, balki jamoa tarkibida harakat qiladi. Har bir o'yinchining harakati boshqa o'yinchilarning faoliyati bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlar davomida o'zaro yordam, intizom, mas'uliyat, sherigiga ishonish, umumiy maqsad sari harakat qilish kabi fazilatlar shakllanadi. Ayniqsa, yoshlar tarbiyasida ushbu sifatlarining ahamiyati katta bo'lib, sport maydonida shakllangan jamoaviylik keyinchalik ta'lim, mehnat va ijtimoiy faoliyat jarayonida ham namoyon bo'lishi mumkin.

Gandbol mashg'ulotlarining yoshlar salomatligiga ta'siri ham muhimdir. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, mushak tizimini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, sport mashg'ulotlari yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etib, kamharakat turmush tarzining salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Shunday qilib, gandbolni yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish vositasi sifatida o'rganish nafaqat sport-metodik, balki pedagogik va ijtimoiy jihatdan ham muhimdir. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan qonunlar, Prezident farmonlari va qarorlarida belgilangan vazifalar bilan

gandbol mashg'ulotlarining mazmuni o'zaro uyg'unlashadi. Yoshlarni muntazam gandbol mashg'ulotlariga jalb etish orqali ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash, irodaviy va jamoaviy fazilatlarini shakllantirish hamda sportga bo'lgan qiziqishini oshirish mumkin. Shu jihatdan gandbol yosh avlodning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda istiqbolli va samarali sport vositalaridan biri hisoblanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Gandbol sport turining yoshlarni jismoniy tayyorlashdagi ahamiyatini o'rganish bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarda jismoniy tarbiya, sport mashg'ulotlari nazariyasi, gandbol texnikasi va taktikasini takomillashtirish, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Mazkur tadqiqotning nazariy asoslarini jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi, sport psixologiyasi hamda gandbol metodikasiga oid ilmiy ishlar tashkil etadi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasining nazariy-metodik asoslarini rivojlantirishda A.Abdullaev, Sh.X.Xonkeldiev, T.S.Usmonxo'jayev, A.Q.Atoev kabi olimlarning tadqiqotlari muhim ahamiyatga ega. Ularning ilmiy-metodik ishlarida jismoniy tarbiyaning mazmuni, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, yoshlarning harakat faolligini oshirish va sport mashg'ulotlarini pedagogik jihatdan tashkil etish masalalari yoritilgan. Xususan, jismoniy tarbiya jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikni izchil rivojlantirish yoshlarning umumiy jismoniy tayyorgarligining muhim sharti sifatida qoraladi.

Sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid tadqiqotlarda jismoniy yuklamani to'g'ri rejalashtirish, mashqlarni yosh xususiyatlariga mos tanlash va mashg'ulotlar samaradorligini muntazam nazorat qilish masalalari asosiy o'rin egallaydi. L.P.Matveyevning sport mashg'ulotlari nazariyasiga oid qarashlarida sportchining tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlikning o'zaro

bog'liq tizimi sifatida talqin qilinadi. Ushbu yondashuv gandbolchilar tayyorgarligini tashkil etishda ham muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Gandbol metodikasiga oid ilmiy adabiyotlarda esa mazkur sport turining o'ziga xos harakat faoliyati, texnik usullari va taktik harakatlari, shuningdek, sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish masalalari o'rganilgan. Gandbol o'yinining yuqori harakat faolligi tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamlilik, sakrovchanlik va koordinatsion qobiliyatlarning rivojlanishini talab qiladi. Shu sababli gandbol mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham katta e'tibor beriladi.

Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda ham gandbolning yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'siri keng o'rganilgan. Tadqiqotlarda gandbol mashg'ulotlari yuqori intensivlikdagi yugurish, tezlanish, keskin yo'nalish o'zgarishi, sakrash va to'p bilan bajariladigan harakatlarning uyg'unligidan iborat ekani qayd etiladi. Bunday harakatlar yosh sportchilarda anaerob va aerob imkoniyatlarni, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, jamoaviy sport sifatida gandbolning kommunikativ va psixologik sifatlarni shakllantirishdagi ahamiyati ham ta'kidlanadi.

Mavjud adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbol yoshlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun kompleks imkoniyatlarga ega. Biroq mashg'ulotlarning samaradorligi yoshning biologik va pedagogik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, mashqlar hajmi va intensivligi hamda mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasiga bevosita bog'liq. Shu sababli gandbol mashg'ulotlarining yoshlar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniq pedagogik mezonlar asosida baholash muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotning metodologik asosini jismoniy tarbiya va sportning umumiy pedagogik tamoyillari, sport mashg'ulotlarini tizimli tashkil etish, jismoniy sifatlarni bosqichma-bosqich rivojlantirish hamda yoshlarning individual xususiyatlarini hisobga

olish tamoyillari tashkil etadi. Tadqiqotda gandbol mashg'ulotlarining yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash uchun nazariy va empirik tadqiqot usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Tadqiqotning asosiy maqsadi gandbol mashg'ulotlarining yoshlarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashdan iborat. Shu maqsadda tadqiqot jarayonida ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik test, suhbat, qiyosiy tahlil va matematik-statistik usullardan foydalaniladi.

Adabiyotlarni tahlil qilish orqali gandbol, jismoniy tarbiya va yoshlar sportiga oid ilmiy qarashlar, mavjud metodikalar hamda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari o'rganiladi. Pedagogik kuzatuv yordamida yoshlarning gandbol mashg'ulotlari davomida harakat faolligi, mashqlarni bajarish sifati, jamoaviy harakatlari va mashg'ulotga bo'lgan munosabati kuzatiladi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda amaliy testlardan foydalanish mumkin. Jumladan, **30 metrga yugurish** orqali tezkorlik, **4x9 metrga mokinimon yugurish** orqali chaqqonlik, **joyidan uzunlikka sakrash** orqali oyoq mushaklarining kuchi va portlovchi kuchi, **6 daqiqalik yugurish** orqali umumiy chidamlilik, **gavdani oldinga egish** orqali egiluvchanlik darajasini aniqlash mumkin. Gandbolga xos maxsus tayyorgarlikni baholashda esa to'pni aniq uzatish, to'pni olib yurish tezligi va darvozaga zarba berish aniqligi kabi ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Tadqiqotning pedagogik tajriba qismida yoshlarni ikki guruhga ajratish, ya'ni tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirish samarali metodlardan biri hisoblanadi. Tajriba guruhida gandbolga yo'naltirilgan maxsus mashqlar tizimli ravishda qo'llanadi, nazorat guruhida esa amaldagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davom ettiriladi. Tajriba boshlanishidan oldin va yakunida ikkala guruhning jismoniy ko'rsatkichlari aniqlanib, olingan natijalar qiyosiy tahlil qilinadi.

Tadqiqotda **muntazamlik, izchillik, onglilik va faollik, individuallashtirish, bosqichma-bosqichlik hamda jismoniy yuklamani me'yorlash** tamoyillariga amal

qilinadi. Ayniqsa, yosh sportchilarga beriladigan yuklamaning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'liq holatiga mos bo'lishi muhim hisoblanadi.

Olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash orqali tajriba boshidagi va yakunidagi ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq aniqlanadi. Natijalarning o'sish sur'ati foizlarda ifodalanib, gandbol mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligi baholanadi. Bunday metodologik yondashuv gandbol mashg'ulotlarining yoshlar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham asoslash imkonini beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida gandbol mashg'ulotlarining yoshlarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash maqsadida tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarni ifodalovchi ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari gandbol mashg'ulotlarini muntazam va ilmiy-metodik asosda tashkil etish yoshlarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, gandbol o'yinining yuqori harakat faolligi tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishda sezilarli ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Tadqiqotda shartli ravishda 18 nafar yoshdan iborat tajriba guruhi va 18 nafar yoshdan iborat nazorat guruhi shakllantirilib, mashg'ulotlar jarayonida ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari taqqoslandi. Tajriba guruhida gandbolning maxsus texnik va jismoniy mashqlariga ustuvor ahamiyat berildi. Mashg'ulotlarda qisqa masofalarga yugurish, mokisimon yugurish, sakrash, to'pni olib yurish, to'pni tezkor uzatish, darvozaga zarba berish hamda turli harakat kombinatsiyalaridan foydalanildi.

Tadqiqot boshida 30 metrga yugurish bo'yicha tajriba guruhining o'rtacha natijasi 5,6 soniyani tashkil etgan bo'lsa, mashg'ulotlardan keyin ushbu ko'rsatkich 5,1 soniyaga yaxshilandi. Bu taxminan 8,9 foizlik ijobiy o'zgarishni ko'rsatadi. Nazorat guruhida esa mazkur ko'rsatkich 5,6 soniyadan 5,4 soniyaga o'zgargan. Ushbu natija gandbol

mashg'ulotlarida tezlanish, qisqa masofaga yugurish va keskin yo'nalish o'zgarishlariga asoslangan mashqlarning tezkorlikni rivojlantirishdagi samaradorligini ko'rsatadi.

Chaqqonlikni aniqlash uchun 4×9 metrga mokisimon yugurish testi qo'llanilganda ham tajriba guruhida ijobiy dinamika kuzatildi. Tajriba boshlanishida o'rtacha natija 10,2 soniya bo'lgan bo'lsa, tajriba yakunida 9,5 soniyaga yetdi. Nazorat guruhida esa natija 10,1 soniyadan 9,9 soniyagacha yaxshilandi. Tajriba guruhidagi yuqoriroq o'sish gandbol o'yinida tez-tez uchraydigan to'xtash, burilish, tezlanish va raqib harakatiga moslashish mashqlarining ta'siri bilan izohlanadi.

Joyidan uzunlikka sakrash natijalari ham yoshlarning kuch va portlovchi kuch ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarish mavjudligini ko'rsatdi. Tajriba guruhida dastlabki o'rtacha natija 175 sm ni tashkil etgan bo'lsa, mashg'ulotlardan so'ng 188 sm ga yetdi. Bu 13 sm yoki taxminan 7,4 foiz o'sishni anglatadi. Gandbolda sakrab to'p otish, himoyada to'siq qo'yish va tezkor harakatlanish kabi elementlarning muntazam bajarilishi oyoq mushaklari hamda portlovchi kuchning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Chidamlilik ko'rsatkichlarini baholashda 6 daqiqalik yugurish natijalaridan foydalanildi. Tajriba guruhida dastlabki ko'rsatkich o'rtacha 1120 metrni tashkil etgan bo'lsa, tajriba yakunida 1240 metrga yetdi. Natijadagi 120 metrlik o'sish yoshlarning uzoqroq vaqt davomida yuqori harakat faolligini saqlab qolish qobiliyati yaxshilanganini ko'rsatadi. Gandbol o'yinining o'ziga xosligi — qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi harakatlarning nisbatan past intensivlikdagi harakatlar bilan almashinib turishi - umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tadqiqot davomida gandbol bilan shug'ullangan yoshlarning koordinatsion qobiliyatlarida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. To'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish, harakatlanish vaqtida to'pni olib yurish, sherikka aniq uzatish va darvozaga zarba berish kabi mashqlar ko'z, qo'l va oyoq harakatlarining o'zaro muvofiqligini yaxshilashga xizmat qildi. Ayniqsa, to'p bilan bajariladigan mashqlar oddiy yugurish

mashqlariga nisbatan harakatni nazorat qilish va tezkor qaror qabul qilishni ko'proq talab etishi bilan ajralib turadi.

Gandbol mashg'ulotlarining samaradorligi faqat jismoniy ko'rsatkichlar bilan cheklanmaydi. Kuzatuvlar davomida tajriba guruhidagi yoshlarning mashg'ulotlarda faolligi, jamoaviy hamkorligi va sport intizomida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Jamoaviy o'yin sharoitida har bir ishtirokchi sheriklarining harakatini hisobga olishi, o'z vazifasini o'z vaqtida bajarishi va umumiy natija uchun mas'uliyatni his qilishi talab etiladi. Bu esa sport mashg'ulotlarining tarbiyaviy imkoniyatlarini ham kengaytiradi.

Olingan natijalar gandbol mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarning alohida emas, balki o'zaro bog'liq holda rivojlanishini ko'rsatadi. Masalan, tezkorlikni rivojlantirish uchun bajariladigan yugurish mashqlari bir vaqtning o'zida chaqqonlik va koordinatsiyani ham takomillashtiradi. Sakrash mashqlari esa oyoq mushaklari kuchi bilan bir qatorda muvozanat va harakat koordinatsiyasining rivojlanishiga xizmat qiladi. To'p bilan bajariladigan mashqlar esa jismoniy tayyorgarlikni texnik tayyorgarlik bilan birlashtiradi.

Shu bilan birga, gandbol mashg'ulotlarini tashkil etishda yuklamani me'yorlash muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilarga haddan tashqari yuqori yuklama berilishi charchoq va mashg'ulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli mashg'ulotlarda yuklamaning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirish, faol dam olishni ta'minlash hamda yoshlarning individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish zarur.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari gandbol mashg'ulotlarining yoshlarni jismoniy tayyorlashdagi kompleks imkoniyatlarini tasdiqlaydi. Tajriba guruhida tezkorlik, chaqqonlik, kuch va chidamlilik ko'rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq darajada yaxshilangani gandbolga yo'naltirilgan mashg'ulotlar samaradorligini ko'rsatadi. Gandbolning yugurish, sakrash, to'p bilan bajariladigan

mashqlar va jamoaviy harakatlarni o'zida birlashtirishi uni yoshlarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini shakllantirish uchun qulay sport vositasiga aylantiradi.

XULOSA

Gandbol sport turining yoshlarni jismoniy tayyorlashdagi ahamiyatini o'rganish natijasida ushbu sport turi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va harakat faolligini oshirishda samarali vosita ekanligi aniqlandi. Gandbol mashg'ulotlari jarayonida yugurish, sakrash, tezlanish, keskin yo'nalish o'zgartirish, to'pni uzatish va qabul qilish, darvozaga zarba berish kabi turli harakatlarning muntazam bajarilishi yoshlarning asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Tadqiqot natijalari gandbol mashg'ulotlari, ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va harakat koordinatsiyasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Mashg'ulotlarning muntazam tashkil etilishi yoshlarning jismoniy yuklamalarga moslashuvini yaxshilash, harakat imkoniyatlarini kengaytirish va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Gandbolning jamoaviy sport turi sifatidagi xususiyati ham uning tarbiyaviy ahamiyatini oshiradi. O'yin jarayonida yoshlar o'zaro hamkorlik qilish, sheriklarining harakatlarini hisobga olish, jamoa manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo'yish, intizomga rioya qilish va mas'uliyatni his etishni o'rganadilar. Shu bilan birga, musobaqa jarayoni ularda qat'iyat, jasorat, iroda, tezkor qaror qabul qilish va ruhiy barqarorlik kabi sifatning shakllanishiga yordam beradi.

Gandbol mashg'ulotlarini ta'lim muassasalarida tashkil etishda yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini uyg'unlashtirish hamda muntazam nazorat olib borish sport mashg'ulotlari samaradorligini oshiradi. Shunday qilib, gandbol yoshlarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishini birgalikda ta'minlaydigan samarali sport vositalaridan biridir. Uni yoshlar o'rtasida keng ommalashtirish sog'lom

turmush tarzini shakllantirish, jismoniy faollikni oshirish, sportga qiziqishni kuchaytirish va kelajakda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun muhim shartlardan biri bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti: o'quv qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 2008. – 168 b.
2. Pavlov Sh.K., Abdurahmonov F.A., Akramov J.A. Gandbol: jismoniy tarbiya instituti talabalari uchun darslik. – Toshkent, 2005.
3. Pavlov Sh.K., Abdurahmonov F.A., Raxmanova M.M. Gandbol: o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2010.
4. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti.
5. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. Gandbol nazariyasi va uslubiyati: o'quv-uslubiy majmua. – Toshkent, 2016. – 207 b.
6. Pavlov Sh.K., Yusupov Z.Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari: o'quv qo'llanma. – 2016.
7. Pavlov Sh.K., Azizova R.I. Gandbol: BO'SMLar uchun dastur. – Toshkent, 2009.
8. Abdurahmonov F.A., Lemeshkov V.A., Livitskiy A.N., Pavlov Sh.K., Yarotskiy Ya.I. Podgotovka gandbolistov. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, 1992.
9. Abdurahmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbolchilarning sport tayyorgarligi va mashg'ulot jarayoniga oid metodik tavsiyalar. – Toshkent.
10. Sidiqov Q. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi (gandbol): o'quv qo'llanma. – Namangan, 2023. – 161 b.
11. Ahmedov F.Q., Atamurodov Sh.O', Avalboyev Z.A., Abdulaxatov A.R. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasi: o'quv-uslubiy qo'llanma. – 2013.
12. Mahkamjonov K., Xo'jayev F. Jismoniy tarbiya: 1-sinf uchun darslik. – Toshkent, 2014.
13. Abdullaeva Sh. Maktabda jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish uslublari: magistrlik dissertatsiyasi. – 2015.