



GANDBOL MASHG'ULOTINING O'QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI.

Murodova Mashhura Yunusjonovna
Namangan daavlat universiteti magistranti

Annotatsiya: o'quvchilar uchun umumta'lim maktablarida tashkil etiladigan sinfdan tashqari ishlar va uning tarkibiy qismi bo'lgan gandbol sport to'garaklarining ahamiyati hamda o'quvchi bolalar jismoniy sifatlariga, ya'ni chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik ta'siri haqida nazariy ma'lumot va amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Sinfdan tashqari ishlar, Jismoniy sifatlari, chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, Jismoniy rivojlanish, Sport o'yinlari.

ВЛИЯНИЕ ГАНДБОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СРЕДНИХ ШКОЛЬНИКОВ

Муродова Машхура Юнусжоновна
*Магистрант направления физической культуры Наманганского
государственного университета*

Аннотация: о значении внеурочной деятельности для учащихся общеобразовательных школ и гандбольных кружков, входящих в ее состав, и влиянии на физические качества учащихся, т. е. ловкость, скорость, силу, выносливость, гибкость теоретические сведения и практические рекомендации.

Ключевые слова: внеклассная работа, физические качества, ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, физическое развитие, спортивные игры.

THE EFFECT OF HANDBALL SPORTS CLUBS ON THE PHYSICAL PREPARATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Murodova Mashhura Yunusjonovna
Master of Physical education of Namangan State University

Annotation: about the importance of extracurricular activities for students in secondary schools and handball clubs, which are part of it, and the impact on the physical qualities of students, ie agility, speed, strength, endurance, flexibility theoretical information and practical recommendations.

Key words: Extracurricular activities, Physical qualities, agility, speed, strength, endurance, flexibility Physical development, Sports game



Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyin jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirishga katta etibor qaratildi. Ma'naviy-marifiy qadriyatlar, milliy urf-odatlar va an'analar tiklandi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport bilan bog'liq ko'pgina tadbirlar amalga oshirildi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni¹⁶ buning yorqin dalili sifatida keltirish mumkin. Umumta'lim maktablarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya dars mashg'ulotlarining o'rni juda ham ahamiyatli bo'lib, ushbu mashg'ulotlar maktab o'quvchilariga bazaviy tayyorgarlikni yo'lga qo'yish uchun hizmat qilmoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish va ommalashtirishga buning o'zi yetarli bo'la olmasligini hisobga olib, umumta'lim muassasalarida sinfdan tashqari ishlar va uning tarkibiy qismi bo'lgan sport to'garaklari faoliyatini o'rganib chiqish zaruriyati tug'ildi. Sport to'garaklari sinfdan tashqari ishlarning asosiy shakli ekanligini hisobga olib, sport to'garaklari ichida biz yuqorida keltirib o'tgan "Gandbol mashg'ulotlari." ning o'quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ta'sirini ushbu tadqiqot ishimiz orqali ilmiy asoslashga urindik

Asosiy qism. Umumta'lim maktablaridagi „Sinfdan tashqari ishlar“ faoliyati juda ham keng qamrovli bo'lib, uning oziga xos tarifi „ Umumiy ta'lim maktablarida o'quv kuni yakunlanganidan so'ng sinfdan tashqari vaqtda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari, sport hamda sog'lomlashtirish tadbirlari tizimini sinfdan tashqari ishlar (STI) deb atash qabul qilingan.

Bundan tashqari sinfdan tashqari ishlarni amalga oshirishda, „Maktab jismoniy tarbiya jamoasi“ asosiy vazifalarni bajaradi va quydagicha tariflanadi.

Maktab jismoniy tarbiya jamoasi (keying qatorlarda MJTJ deb yoziladi) bu o'quvchilar jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda maktab va oilaga yordam beradigan o'quvchilarning ko'ngilli, o'zlarining xohishi va tashabbusi bilan faoliyat ko'rsatadigan jamoatchilikka asoslangan tashkilotidir.

Biz mazkur faoliyatni amalga oshirishda Maktab jismoniy tarbiya jamoasining asosiy uch kengashi bilan tanishib o'tamiz. Ular

1. Ommoviy tashkiliy ishlar kengashi.
2. O'quv –sport ishlari kengashi.
3. „Alpomish“ va „Barchinoy“ salomatlik testi kengashi.

Ommoviy tashkiliy ishlar kengashining faoliyati bilan tanishib chiqamiz. Asosan mazkur kengash faoliyati ko'pgina sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni o'zida jamlaydi. Mazkur kengashda maktab o'quvchilaridan ixtiyoriy ravishda faollar tayinlanib, ular shu kengashni faoliyatini yo'lga qo'yish va tashkil etishni rejalashtiradi va o'tkazadilar.

¹⁶ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni



Biz mazkur kengash faoliyatini maktab sport musobaqalari misolida o'rganamiz
Maktab sport musobaqalari sinfdan tashqari ishlarning ommaviy shakli sifatida

sinfdan tashqari ishlarning musobaqa shakli umumiy ta'lim maktabida olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayoni va bu jarayon tarkibidagi barcha jismoniy tarbiya ishlariga yakun rolini bajaradi, ommaviy tarzda uyushtiriladigan tadbirlardan biri sanaladi.

Sinfdan tashqari ishlar davomida o'tkaziladigan musobaqalarning asosiy shartlari - ommaviylik, stabillik, uyushganlik bo'lib, musobaqalarning tuman (shahar) bosqichi muddati bilan muvofiqlashtiriladi. Musobaqa davomida belgilangan yuklama va ularni o'quvchining yoshi, organizmini rivojlanganligi va tayyorgarligiga mosligi e'tiborga olinadi. Albatta musobaqalarni tashkillash va o'tkazish o'ziga xos quydagicha ketma - ketlikda amalga oshiriladi.

Dastlab o'tkaziladigan musobaqaning nizomi yoziladi va uni o'tkazish dasturi tuziladi. Har qanday musobaqa nizomi quyidagi bo'limlarni o'zida mujassamlashtiradi:

- a) musobaqaning nomi, nimaga bag'ishlanishi;
- b) uning maqsadi va vazifasi;
- v) vaqti va o'tkazilish joyi;
- g) musobaqaga rahbarlik kim tomonidan o'tkazilishi;
- d) musobaqa dasturi;
- e) musobaqa qatnashchilari;
- j) o'tkazilishining sharoiti;
- z) g'oliblarni aniqlash;
- i) g'oliblarni taqdirlash;
- k) ishtirok etishini «bildirish» nomasi

Musobaqaning mazmuni yoki dasturi, musobaqaning turi va qo'yilgan vazifalari bilan belgilanadi.

Yuqoridagi barcha malumotlar sizga ommaviy tashkiliy ishlar faoliyatini tanishtirib o'tish uchun bayon etildi.

Mazkur kengashlar qatorida O'quv -sport ishlari kengashi sinfdan tashqari ishlarning asosiy tarkibidan joy olgan bo'lib, u sport to'garak mashg'ulotlarini tashkillash va ularni olib borishni o'z zimmasiga oladi.

O'quv sport ishlari kengashi o'z faoliyatida asosan faol o'quvchilarga, sinflardagi jismoniy tarbiya sport bo'yicha tashkiliy ishlarga masul sanalgan sportchilarga, tashkilotchilarga, sport to'garak jamoasi a'zolari va ularning raislariga, jamoatchi sport murabbiylar, yo'riqchilar, jamoatchi sport hakamlariga, sport turlari bo'yicha jamoalarning sardorlariga, yo'riqchilar va sport jamoatchi hakamlari tayyorlash seminarini olib boruvchi maktab o'quvchilarining yetakchi faollariga hamda MJT'si kengashining faollariga tayanadi. Umumiy soni 13-15 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Mazkur kengash faoliyati zimmasida sport mashg'ulotlari va ularga maktab



o'quvchilarini jalb etish hamda bu orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish yotadi.

Yuqorida aytib o'tilgan sport to'garaklari sinfdan tashqari ishlarning asosiy ko'rinishi sifatida namoyon bo'lishida ham mazkur kengashning roli beqiyosdir. Biz maktab o'quvchilariga sport to'garak mashg'ulotlarini qaysi sport turlari bilan amalga oshirsa maqsadga muvofiq bo'lishi va uni qanday me'yorlar orqali baholash mumkinligiga oid ma'lumotlarni "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi kengashi faoliyati bilan tanishtirish davomida to'xtalamiz.

Mazkur "Alpomish" va "Barchinoy" salomatlik testi kengashi faoliyati o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va unga oid bo'lgan normativlarni maktab o'quvchilaridan sentyabr oyida dastlab olinishi va uni baholashga oid masalalar bilan shug'ullanadi. O'quvchilar jismoniy rivojlanishiga qisqacha to'xtalsak buni biz bolaning tanasining hajmi jihatdan kattalashuvi va sifat jihatdan yaxshilanishini jismoniy rivojlanish deb atasak bo'ladi.

Jismoniy tarbiya va sport murabbiylarining barchasiga ma'lumki maktablarda Davlat Ta'lim Standartlari (DTS)ga binoan sport fanlari belgilab qo'yilgan bo'lib, ular futbol, basketbol, voleybol, suzish, kurash, yengil atletika va gandbol kabilardir. Maktablarda tashkil etiladigan dars mashg'ulotlari albatta sportda yuqori natija ko'rsatishga emas balki o'quvchi yoshlarni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyalash uchun xizmat qiladi. Shu o'rinda maktablardagi sinfdan tashqari ishlar ham yuqoridagi vazifalarni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Ammo uning darsdan farqli tomoni ham mavjud bo'lib, kunning ikkinchi yarmida bolalar ixtiyoriy ravishda mashg'ulotlarga qatnashadilar va o'zining harakatga bo'lgan extiyojini qondirish jarayonida kelgusida sportda kerak bo'ladigan dastlabki ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Shu o'rinda biz mazkur faoliyatni umumtalim maktablarida qayholatda rivojlanganini va u boshqa sinfdan tashqari ishlar shakllaridan ustun tarafi ya'ni effektli jihatlarini hisobga oldik.

Sport to'garak mashg'ulotlari sinfdan tashqari ishlari asosiy ko'rinishi deb hisoblashimizga quydagi asosiy sabablarni keltirdik. Ular:

1. Maktablarda sport to'garaklarining ko'lamining kengligi.
2. O'quvchilarning ko'pchiligi sport to'garaklariga qatnashishi.
3. Sport to'garalari turli kasalliklarga va zararli odatlarga nisbatan imunitet ekanligi.
4. Sport to'garaklari o'quvchilar jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini yuqoriligi va kelgusida sport faoliyati bilan muntazam shug'ullanishlari uchun ba'za ekanligi bilan izohlash mumkin.

Mazkur faoliyatni tashkil etishni biz maktab jismoniy tarbiya fani dasturidan chetlashmagan holda sport fanlari qatoriga kiruvchi va maktabning barcha o'g'il-qizlari uchun qiziqarli hamda jismoniy tayyorgarlikga juda ham ijobiy ta'sir etuvchi Gandbol sport to'garak mashg'ulotlari misolida ko'rib chiqamiz.





Mazkur sport turi juda ham ko'p qirrali bo'lib, asosiy 5 ta jismoniy sifatlari (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik) va tarbiyaviy ahamiyati hisobga olsak, undagi jamoaga va raqib jamoasiga nisbatan o'zaro hurmat hissi juda yuqori ekanligi va shu muhitda muntazam mashg'ulot bajaruvchi bolalar yuqori etika va estetika sohibi va sohibasi bo'ladilar.

Tajriba qismi. Umumta'lim maktablarida ushbu sport to'garak mashg'ulotlari reglamentlangan bo'lib, unga ko'ra mashg'ulotlar bir xil yoshdagi bolalar uchun haftaning 2 yoki 3 kunida 60 daqiqadan 90 daqiqagacha bo'lgan vaqtda o'kaziladi. Gandbol sport turi ko'plab sport o'yinlari qatorida bolalarning salomatligi va jismoniy sifatlari rivojlantirish uchun juda ijobiy ta'sirga ega. Bundan tashqari mazkur sport turi mashq nafaqat o'g'il bolalar balki qizlar jismoniy rivojlanishi va jismoniy sifatlari ham ijobiy ta'sir ko'rsata oladi. Bu esa sport to'garagining amaliy ahamiyati va qamrovini yanada oshiradi.

Biz quyda Namangan viloyati Chust tumani XTB ga qarashli 57-umumta'lim maktabida tashkillangan Gandbol sport to'garaklariga muntazam qatnashuvchi 12 nafar o'g'il bolalarni tajriba hamda Namangan viloyati Chust tumani XTB ga qarashli 19-maktabning shu yoshdagi 19 nafar fudbol sport to'garagi a'zolarini nazorat guruhi sifatida tanlab oldik. sport to'garagining faoliyati va u bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarni jismoniy sifatlari rivojlanishini kuzatish davomida quydagi natijalarni jadvalda qayd etdik.

Maktab o'quvchilarning (10-11 yosh) tajribadan keyin bo'lgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

1-jadval

№	Sinov turlari	Sinaluv chilar Soni	Tajriba	Nazorat	t	P
1	Yuqori startdan yugurush (30m)	19	5,7 ± 0,09	6,3 ± 0,05	1,23	>0.05
			6,4 ± 0,06	6,8 ± 0,04	1,02	>0.05
2	3x10 mokisimon yugurish	19	7,7 ± 0,15	8,3 ± 0,06	1,23	>0.05
			7,9 ± 0,16	9,0 ± 0,07	1,02	>0.05
3	Arg'amchidan sakrash (30 soniya)	19	38,3 ± 1,46	32,6 ± 0,71	1,38	>0.05
			45,5 ± 1,19	39,2 ± 0,84	1,25	>0.05
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	19	143,4 ± 0,72	137,3 ± 0,77	2,43	>0.05
			133,5 ± 1,63	126,6 ± 1,66	2,04	>0.05
5	150 gr koptokni uloqtirish (sm)	19	26,7 ± 0,51	22,5 ± 0,34	1,7	>0.05
			23,2 ± 0,49	18,8 ± 0,33	0,94	>0.05

Xulosa

Xulosa qilib aytganda Gandbol sport to'garagi maktab o'quvchilarini bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish va ma'lum bir sport turini chuqurroq o'rganish imkonini yaratibgina qolmay, jismoniy tarbiyaning vazifalari ichida eng muhim bo'lgan sog'lomlashtirish kabi vazifalarini ham hal etadi. Maktab sport to'garagiga qatnashgan



o'quvchilar sport to'garagiga qatnashmagan o'quvchilarga nisbatan sog'lom, baquvvat, tetik, aqlan teran fikrlovchi, mustaqil fikrga ega shaxs bo'lib shakllanadi. Kelajakda esa shu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zamin yaratadi, ya'ni sportchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichi bo'lmish „sportchilarning bazaviy tayyorlash bosqichi“ni yanada yuqori darajada amalga oshirishga hizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24- yanvardagi "Jismoniy tarbiya va sportni takomillashtirish va ommalashtirish chora - tadbirlari to'g'risidagi 5924-sonli farmoni

2. Abdullayev A Rasulov R, Xasanov A Umumiy o'rta va kasb-hunar ta'limi tizimlarida jismoniy tarbiya va sinfdan tashqari ishlar . -Toshkent . 2009. -200 b.

3. Abdullayev A. Jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi. Bakalavr talabalar uchun darslik.- T. 2018. -410.b.

4. Kerimov F. A. " Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". -Toshkent. "Zar qalam", 2004.-447b.