GANDBOL SPORT TURINING MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA AHAMIYATI

Dehqonov Asadbek Soyibjon o‘g‘li - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

E-pochta manzili: asadbekdehqonov40@gmail.com.

Annotatsiya: Mazkur maqola gandbolning maktab yoshidagi bolalar uchun ahamiyatini o‘rganadi va uning jismoniy , psixologik hamda ijtimoiy rivojlanishiga ta’sirini alohida ta’kidlab o‘tadi. Gandbol , jamoaviy sport turi sifatida ,nafaqat bolalarning jismoniy formalarini yaxshilaydi balki ular o‘rtasidagi ijtimoiy ko‘nikmalar , jamoada ishlash va rahbarlik qobilyatlarini rivojlantirishda ham o‘rni katta . Bundan tashqari sport o‘yinlari bolalar uchun strategik fikrlash va tezkor tezkor qarorlarni qabul qilish ko‘nikmalarini ham shakllantiradi . Gandbol , sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish va emotsional bardoshlikni oshirish orqali bolalarning umumiy farovonligini yaxshilashga xizmat qiladi. Maqolada gandbolni maktab dasturlariga kiritishning bolalarning jismoniy faoliyatini va umumiy rivojlanishini rag‘batlantirishdagi ahamiyati yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: gandbol, maktab yoshidagi bolalar, jismoniy rivojlanish , psixologik rivojlanish , ijtimoiy ko‘nikmalar, sog‘lom turmush tarzi, jamoaviy ish , sport ta’limi.

Kirish: Gandbol – bu tezkor , jismoniy faolikni talab qiladigan va ko‘plab foydali fazilatlarni rivojlantiradigan sport turi.Gandbol- inglzcha , handball “qo‘l topi” degan ma’noni anglatadi. Gandbol miqyosida jismoniy harakatsizlik muommosi ortib borayotgan bir paytda gandbol kabi faol sport turlari orqali aholini, ayniqsa yoshlarni harakatga jalb qilish dolzarb hisoblanadi. Gandbol- bu jamoaviy sport turi bo‘lib , ilk bor Yevropada shakllangan. Uning ildizlari milloddan avallgi davrlargacha boradi.Qadimgi yunonlar va rimliklar to‘p bilan o‘ynaladigan o‘xshash o‘yinlarga ega bo‘lgan. Ammon zamonaviy gandbolning asoslari Germaniyada XX asr boshlarida qo‘yilgan.1906-yilda daniyalik o‘qituvchi Holger Nielsen tomonidan zamonaviy gandbolning ilk qoidalari ishlab chiqilgan. Keyinchalik bu sport turi Germaniya , Shvetsiya, Daniya va boshqa Yevropa mamalakatlarida tez ommalashdi. Dastlab gandbol ochiq maydonlarda 11 kishilik jamoalar bilan o‘ynalgan. 1936 – yilda gandbol ilk bor Olmpiya o‘yinlariga (Berlin , Germaniya)kiritilgan . Biroq bu o‘yinlar faqat erkaklar o‘rtasida bo‘lib o‘tgan.1972- yilda zamonaviy , yopiq zalda o‘ynaydigan 7 kishilik gandbol Olimpiya dasturiga kiritildi. 1976- yildan boshlab Ayollar o‘rtasidagi musobaqalar ham asta sekinlik bilan o‘tlazila boshladi. Bugungi kunda gandbol butun dunyoda

keng tarqalgan bo‘lib , Xalqaro gandbol federatsiyasi (IHF) unga rahbarlik qiladi . IHF 1946- yilda tashkil topgan va hozirgi kunda yuzdan ortiq davlat a’zolik qiladi .

O‘zbekistonda gandbol sport turi 1960 – yilning oxirida 1970- yillarning boshlarida shakllana boshlagan . U dastlab sobiq SSSR tarkibida sport turlarini ommalashtirish siyosati doirasida joriy qilingan . O‘sha davrlarda maktablarda , texnikumlarda va oliy ta’lim muassalarida sport to‘garaklari faoliyati yo‘lga qo‘yiladi. 1991 - yildan O‘zbekistonda sport mustaqil rivojlana boshladi. Gandbol bo‘yicha Respublika terma jamoallari shakllandi. 2000- yillardan Xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshlagan yoshlar jamoalari paydo bo‘ldi .Ayniqsa ayollar gendbol jamoalari faol bo‘ldi. Bugungi kunda gandbol O‘zbekistonda maktab va oliy ta’lim muassasalari sport dasturida o‘rin egallab , yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda xizmat qilmoqda desak mubolog‘a bo‘lmaydi .

“Yoshlarimizni jismonan chiniqtirish ,ularni sportga jalb etish – bu bizning strategik maqsadimizdir” deya yurtboshimiz baralla aytadilar .Sport nafaqart jismoniy balki ma’naviy va intellektual rivojlanish vositasi sifatida davlat e’tiborida ekanini ko‘rishimiz mumkin. Maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy faollik , sog‘lom turmush tarzini shakllantirish , ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga gandbolning o‘rni hisoblanadi . Gandbolning sog‘lom turmush tarziga ta’siri ko‘pdir. Jismoniy rivojlanishda gandbol bolalar uchun yuqori darajada motorik ko‘nikmalarni rivojlantirad, mushak kuchi va chidamlilikni oshiradi.Sog‘liq uchun bolalarning yurak- qon tomir tiziming sog‘lom bo‘lishini ta’minlaydi .Psixologik va ijtimoiy ahamiyati jamoviy ichda, o‘zini namoyon qilishda, stressni kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoaviy ishda gandbol jamoaviy sport turi bo‘lgan uchun bolalar gruhda ishlashni, rahbarlik qilishni va hamkorlikni o‘rganadilar. O‘zini namoyon qilishda maktab yoshidagi bolalar uchun o‘zini isbotlash , jamoada o‘z o‘rnini topish muhimligini o‘rgatadi . Stressni kamaytirishdagi ro‘li psixologik foydalari ko‘p. Gandbol maktab yoshidagi bolalarni harakat faolligini oshiradi . Gandbol doimiy harakat , yugurish, sakrash to‘p bilan ishlashni talab qiladi. Bu bolalarda harakatchanlikni kuchaytiradiva passiv turmush tarzidan xalos qiladi. . Chidamlilik va yurak – qon tomir tizimini rivojlantiradi, Gandbol o‘yin davomida yuqori tezlik talab qiladi.Bu esa yurak faoliyatini mustahkamlaydi , qon aylanishini yaxshilaydi va umumiy chidamlilikni oshiradi.Muvozanat va koordinatsiyani shakllantiradi. O‘yinda tezlik bilan harakatlanish, turli yo‘nalishlarda yugurish va to‘pni boshqarish orqali bolaning koordinatsiyasi, harakatlarini muvofiqlashtirish qobilyatini rivojlantiradi. Kuch va chaqqonlikni rivojlantiradi . To‘pni tez va aniq uzatish , zarba berish, sakrab to‘pni ushlash kabi karakatlar bolaning qo‘l va oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Moslashuvchanlik va reaksiyani oshiradi. O‘yinda

tez vaziyatlarga moslashish va raqib harakatiga tezda javob qaytarish talab etiladi. Bu bolaning reaksiyasi tezligini va aqliy – jismoniy uyg‘unlikni shakllantiradi. Sog‘lom qomat va tog‘ri nafas olishga yordam beradi.Gandbolda doimiy jismoniy yuklama orqali mushaklar kuchayadi, qomat tiklanadi va tog‘ri nafas olish tizimi shakllanadi. Gandbol sportning ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantiradi.Jamoada ishlash ko‘nikmasi yoshlarda yaxshi rivojlanadi. Gandbol- bu jamoaviy sport turi. Har bir o‘yinchi o‘z vazifasini bajarish bilan birga , jamoaviy maqsadga xizmat qiladi. Bu esa o‘quvchilarda : jamoaviylik, bir- birini qo‘llab – quvvatlash, o‘zaro ishonch ko‘nikmalarini shakllantiradi. Yetakchilik va tashabbuskorlikni kuchaytirdi.O‘yinda tezda vaziyatga baho berish , qaror qabul qilish , ba’zida butun jamoani ortidan ergashtirish talab qilinadi bu esa o‘quvchilarda , liderlik xususiyatlari, mustaqil fikirkash, ma’suliyatni o‘z zimmasiga olish kabi fazilatlarini rivojlantiradi.Muloqat madaniyat va hurmat hissini oshiradi. Bolalar o‘yin davomida bir- biri bilan muloqatda bo‘lishni , murabbiylar va hakamlarning ko‘rsatmalarini hurmat qilishni , raqibga nisbatan madaniyatli munosabatda bo‘lishni o‘rganadi.O‘z- o‘zini baholash va ijtimoiy moslashuvga yordam beradi. Gandbol orqali bolaning o‘zining jamoadagi o‘rnini ko‘radi , o‘z qobilyatlariga real baho beradi va tengdoshlari orasida , moslashuv , ijtimoiy o‘zini topish , komplekslardan xalos bo‘lish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Tarbiyaviy jihatdan boy sport turlaridan biri sifatida gandbolni olasak, gandbol orqali yoshlar tartib-intizomga amal qiladi, o‘zaro hurmat va birdamlikni qadrlash, sabr – toqat, iroda kuchi, g‘alabaga intilish va mehnatsevarlik fazilatlarni egallaydi. Bu esa ularni nafaqat sportchi , balki jamiyatga foydali inson etib tarbiyalaydi. Gndbol ta’limdagi mativatsiyani kuchaytiradi, intellectual faoliyatni ham kuchaytirish mativatsiyani oshiradi. Ayniqsa gandbol tektik fkrlash, tez qaror qabul qilish muhim bo‘lgani saabli , bu kognitiv ko‘nikmalarni ham rivojlantiradi.Kasb tanlash va sport sohasiga yo‘naltiradi. Gndbol orqali sportga qiziqb qolgan o‘quvchilar keyinchalik , murabbiy , jismoniy tarbiya o‘qituvchisi, sport jurnalisti bo‘lishlar mumkin.

Xulosa: Gandbol yoshlar sport ta’limda faqat jismoniy tarbiya vositasi emas , balki har tomonlama barkamol avlodni shakllantirishda muhim omildir.U sog‘lom, ijtimoiy faol va maqsadli yoshlarni tarbiyalashda samarali yo‘nalish bo‘lib xizmat qiladi.Gndbol sport turini ta’lim – tarbiya tizimiga chuqur integratsiyalash- nafaqat sog‘lom va har tomonlama yetuk avlodni tarbiyalash, balki millliy sport salohiyatini mustahkamlashda ham muhim qadamdir.Gandbol sport turi maktab yoshidagi bolalarning har to,omlama kamol topishida muhim o‘rin egallaydi. Bu Bu sport turi orqali o‘quvchilar nafaqat jismonan chiniqadi , balki aqliy , ruxiy va ijtimoiy jihatdan ham shakllanadi. Gndbol o‘z tabiatiga ko‘ra haraktchan, dinamik , jamoaviylikni talab etuvchi sport bo‘lgani sababli , u ta’lim – tarbiya jarayonida

o‘quvchilarda tartib – intizom , mas’uliyat, yetakchilik, muloqot va birdamlik kabi muhim ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.Shuningdek , gandbol sport turi orqali aniqlangan iqtidorli o‘quvchilarni sport yo‘nalishlariga yo‘nalishtirish , kasbiy tanlovda yordam berish va kelajakda sport sohasida professional kadrlarni tayyorlash uchun asos yaratiladi. Bu esa O‘zbektistonda sport sohasining rivojlanishiga , yoshlar salohiyatining ochilishi va ularning xalqaro maydonlarda yurt sha’nini himoya qiluvchi sportchilar sifatida kamol topishga xizmat qiladi. Gandbol sport turini maktab ta’lim tizimiga yanada chuqurruq integratsiya qilish, zamonaviy uslub va texbologiyalar orqali o‘quvchilarga ushbu sport turiga bo‘lgan qiziqishni oshirish , murabbiy salohiyatini kuchaytirish va sport infrastrukturasi bilan ta’minlash – bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Zero , sog‘lom jismonan chiniqqan va ijtimoiy gandbol kabi jamoaviy sport turlarining o‘rni beqiyosdir.Bu sport turi orqali sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash imkoniyati ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Mirziyoyev Sh. (2021). "Sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash – millat kelajagi." O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ma’ruzasi. Tashkent: O‘zbekiston Yozuvchilar Uyushmasi.

2.Sharipov A., Tursunov J. (2020). "Gandbol sporti va uning yoshlar sport ta’limidagi o‘rni." Sport pedagogikasi va metodikasi. Tashkent: O‘zbekiston Ta’lim Vazirligi.

3. Xasanov D. (2019). "Sport pedagogikasining asoslari." Tashkent: Ma’rifat nashriyoti.

4. Choriev A. (2018). "Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar." Jismoniy tarbiya va sport o‘qituvchilari uchun qo‘llanma. Tashkent: O‘qituvchi nashriyoti.

5. Yunusov M. (2022). "Yoshlar sporti va jismoniy rivojlanish." O‘zbekiston sport tarmog‘ini rivojlantirish strategiyasi. Tashkent: Sport nashriyoti.