



### **GANDBOL SPORT TURI ORQALI MAKTAB O‘QUVCHILARIDA CHAQQONLIK VA KOORDINATSIYANI RIVOJLANTIRISH**

Safarova Shaxlo Abdurasul qizi

Samarqand shahar 40-umumta'lim maktabi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi

[safarovashahlo959@gmail.com](mailto:safarovashahlo959@gmail.com)

#### **Annotatsiya:**

Gandbol sport turi maktab o‘quvchilari orasida jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Maktab yoshidagi bolalar uchun sport bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat ularning jismoniy sog‘ligini mustahkamlashga, balki ruhi va intellektini rivojlantirishga ham xizmat qiladi. Gandbolning o‘ziga xosligi shundaki, u tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiyani birgalikda talab qiladi. Bu esa o‘quvchilarning tanasini sog‘lom va bardoshli qilishga yordam beradi. O‘yin davomida yoshlar tez fikrlashni, tez mobil harakat qilishni va raqiblarning xilma-xil hiylalariga javob qaytarishni o‘rganadilar. Bularning barchasi maktab yoshidagi bolalar uchun muhim jismoniy va aqliy ko‘nikmalardir.

**Kalit so‘zlar:** gandbol, sport, tezkorlik, chidamlilik, harakat, jismoniy rivojlanish, chaqqonlik, koordinatsiya.

Gandbol o‘yining yana bir katta afzalligi shundaki, u jamoaviy sport turi sifatida bolalarda jamoa bilan ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bolalar o‘zaro hamkorlik qilishni, bir-birini qo‘llab-quvvatlashni, mas’uliyatni bo‘lishishni va o‘zaro ishonchni shakllantirishni o‘rganadilar. O‘yinda har bir qatnashchi guruhning umumiy g‘oyasiga xizmat qiladi, shuning uchun ham har bir o‘yinchi o‘z vazifasini aniq bajarishga intilishi kerak bo‘ladi. Bu esa o‘quvchilarning ijtimoiy qobiliyatlarini kengaytiradi, ularni kelajak hayotda faol va mas’uliyatli fuqarolar bo‘lishga tayyorlaydi. Jismoniy rivojlanish nuqtai nazaridan olib qaraganda, gandbol o‘tgan yil davomida chaqqonlik va koordinatsiyani oshirishda o‘quvchilar uchun samarali vosita bo‘lib xizmat qilmoqda. O‘yin davomida talab qilinadigan harakatlar chaqqonlikni oshiradi, chunki o‘quvchilar tezlik bilan harakat qilishi va o‘z pozitsiyasini o‘zgarishi kerak. Bu esa ularning harakatlanish doirasini



## International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

20<sup>th</sup> September 2025

kengaytiradi, mushaklarni quvvatlantiradi va umuman harakatchanlikni yaxshilaydi. Koordinatsiya komponentiga kelsak, gandbolda nozik qo‘l harakatlari va oyoq bilan birga harakat qilish zarurati mavjud. Bu esa miyadagi harakatlar koordinatsiyasini mustahkamlaydi, qo‘l va ko‘z koordinatsiyasini rivojlantiradi. Belgilangan vaqt ichida bir nechta murakkab harakatlarni bajarish ko‘nikmasi yosh o‘quvchilarining psixomotor qobiliyatlarini yanada rivojlantiradi.[1]

Chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish uchun gandbolda samarali mashqlar mavjud. Masalan, turli xil yugurishlar, tezlikni oshiruvchi va yo‘nalishni tez o‘zgartirishga qaratilgan mashqlar o‘quvchilarni tayyorlaydi. Shu bilan birga, to‘p bilan ishlash mashqlari juda muhim, chunki ular qo‘l-ko‘z muvofiqligini juda samarali yaxshilaydi. Maktab jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bunday mashqlarni muntazam ravishda olib borish o‘quvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi. Gandbol o‘yining murakkab harakatlari orqali o‘quvchilar o‘z tanalarini boshqarishni va harakatlarni aniq bajarishni o‘rganadilar. Bu esa ularning kundalik hayotdagi harakatlarida ham xavfsizlik va samaradorlikni ta‘minlaydi. Gandbol o‘ynash jarayonida o‘quvchilar chidamlilikni oshirishga alohida e‘tibor qaratadilar. O‘yin davomida ko‘p miqdorda yugurish, tez orada tanaffussiz harakatlarni bajarish kerak bo‘ladi. Bu qobiliyat yosh bolalar uchun juda foydali bo‘lib, ularning yurak qon-tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi. Shu tariqa, ular o‘z tanalarining chidamliligini oshiradilar, o‘z salomatliklarini mustahkamlaydilar. Gandbolda muntazam ravishda mashq qilish bolalarning suyaklari va mushaklari rivojlanishini ta‘minlaydi, shuningdek, ularning umurtqa pog‘onasini mustahkamlaydi. Sog‘lom suyak va mushak tizimi esa kelajakda jismoniy faol hayotni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, gandbol yoshlarning harakatchanligini, tizimdagi reflekslarini rivojlantiradi. Har bir o‘yin holatida o‘quvchilar o‘zaro tezkor reaksiyalar ko‘rsatishga majbur bo‘ladilar. Bu ular uchun turli vaziyatlarda tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rgatadi. Gandbolda reflekslarning rivojlanishi ularning boshqa sport turdagi muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bu esa ularning umumiy jismoniy va psixologik rivojlanishini ta‘minlaydi.[2]

Gandbolning maktab yoshidagi bolalar uchun yana bir ijobiy jihati uning ma‘naviy va axloqiy tarbiya berishidir. O‘yin davomida o‘quvchilar o‘zaro hurmat, mehnatga



## International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: [econferences.com](http://econferences.com)

20<sup>th</sup> September 2025

sadoqat, g'alabaga intilish va mag'lubiyatni qabul qilish qobiliyatlarini o'rganadilar. Gandbolda shuningdek, jamoaviy ruhiyat, do'stlik, o'zaro yordam ko'rsatish va mas'uliyatli bo'lish kabi fazilatlar shakllanadi. Ushbu fazilatlar yoshlarning shaxs sifatida yetuk bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi. Sport orqali o'quvchilar nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham kuchliroq bo'lib yetishadilar.[3]

Yuqorida ta'kidlanganlarning barchasi gandbol sport turining maktablarda joriy etilishining zarurligini isbotlaydi. Gandbol nafaqat bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, balki ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirib, ularni kelajak hayotga tayyorlaydi. Bu sport turi orqali o'quvchilar o'zlarining chaqqonlik va koordinatsiya qobiliyatlarini yanada kuchaytiradilar. Maktablarda gandbol mashg'ulotlarini tizimli ravishda olib borish yoshlarning salomatligini mustahkamlash uchun juda muhimdir.[4]

### **Xulosa:**

Xulosa qilib aytganda, gandbol sport turi maktab yoshidagi o'quvchilarda chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirishning samarali vositasi hisoblanadi. Bu sport turi bolalarga nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yordam beradi, balki ularning jamoadagi munosabatlari, hurmat-ehtiram va mas'uliyat hissini rivojlantirishga xizmat qiladi. Maktablar va ta'lim muassasalari gandbolni o'quv-mashg'ulot dasturlariga kengroq kiritishi kerak, bu bolalarning sog'lom va baquvvat shaxslar sifatida yetishishiga imkon yaratadi. Shu tariqa, gandboldan foydalangan holda maktab o'quvchilarining jismoniy va ma'naviy salohiyati yanada yuksaladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Эргашев, А. (2023). "Гандбол ўйини орқали мактаб ўқувчиларининг жисмоний ва ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш". *Фан ва таълим*, 10(1), 59-67.
2. Qutlimuratova, S. (2023). "Gandbol sport turi orqali maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi". *Ilmiy izlanishlar*, 12(3), 55-62.
3. Abduyeva, S.S., Rustamov, A.A. (2021). "Gandbol o'yinida yosh o'quvchilarda chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantirish". *Sport Pedagogikasi*, 5(2), 33-41.



## International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: [econfseries.com](http://econfseries.com)

20<sup>th</sup> September 2025

- 
4. Ismoilov, T.U. (2024). "Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi (gandbol)", Namangan Davlat Universiteti nashri.
  5. Mamadaliev, O. (2022). "Maktab yoshidagi o‘quvchilarda jismoniy faollikni oshirishda gandbolning roli". Ta’lim va Sog‘liq, 9(1), 18-26.
  6. Karimov, B., Toshpulatov, N. (2023). "Gandbolda chaqqonlikni rivojlantirish usullari". O‘zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport Instituti ilmiy jurnali, 14(4), 75-82.
  7. Tursunov, J. (2020). "Yosh sportchilarda koordinatsiya va chaqqonlikni oshirish metodikasi". Jismoniy Tarbiya va Sog‘liq, 7(3), 44-50.
  8. Rahimova, D. (2022). "Gandbolda maktab o‘quvchilari uchun moslashtirilgan mashqlar tizimi". O‘zbekiston Ta’lim Ilmiy Jurnali, 11(2), 101-108.