



---

## WAYS TO DEVELOP QUICKNESS AND AGILITY PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS IN HANDBALL SPORTS AGED 14-18

Tojiboyev Aziz<sup>1</sup>

*Jizzakh State Pedagogical University*

---

### KEYWORDS

handball, students, quickness,  
agility

### ABSTRACT

Organization and holding of sports clubs and competitions for  
the training of young handball players in secondary schools.

2181-2675/© 2023 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7605059

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC  
BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

---

---

<sup>1</sup> Master, Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan

## 14-18 YOSHDAGI QO'L TO'PI SPORTIDA O'QUVCHI YOSHLARNING TEZKORLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

### KALIT SO'ZLAR:

qo'l to'pi, o'quvchilar,  
tezkorlik, chaqqonlik

### ANNOTATSIYA

Umumta'lim maktablarida yosh qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashda sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida shuningdek, 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi", PQ-3031-sonli Qarori hamda, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda.

Jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta'minlash masalalariga juda katta e'tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada umumtalim maktablari jismoniy tarbiyasini rivojlantirish sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg'or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro sport maydonlarida o'z o'rnini saqlab qolish va yanada yaxshilash uchun murabbiy va sportchi amaliyotda sportchilar tayyorlash tizimiga taalluqli bo'lgan biomexanika, fiziologiya va boshqa fanlarda erishilgan so'nggi ilmiy ishlanmalar natijalaridan foydalanishlari, dunyoning eng kuchli qo'l to'pi jamoalari tajribasini umumlashtirish asosida takomillashtirib borish zarur.

Umumta'lim maktablarida yosh qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilarni tayyorlashda sport to'garaklari va musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish masalalari dolzarb hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sog'lomlashtirish, xar tomonlama etuk barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor

yo`nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko`lamli amaliy harakatlar o`z samarasini bera boshlagan.

Ayniqsa bolalar va o`smirlar sportining ommaviy turlarini keng targ`ib qilishga alohida e`tibor qaratilmoqda.

Mamlakatimiz hayotining barcha sohalarida tub o`zgarishlar amalga oshirilayotgan bir paytda jismoniy tarbiya va sportni samarali boshqarish va uni jamiyatimiz manfaatlari yo`lida foydalanish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish taqozo etilmoqda. Bu boradagi faollik milliy ma`naviyatimiz va madaniyatimiz, jumladan, jismoniy tarbiya hamda sport sohasidagi ishlarimizni yuksak darajaga ko`tarishga xizmat qiladi.

O`sib kelayotgan yosh avlodning, jismoniy va ma`naviy salomatligini shakllantirishini, sog`lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g`oyat muhim sharti sifatida sportchi yoshlar ommaviy sportini rivojlantirishni ta`minlash maqsadini ko`zlaydi. Bu borada mamlakatimizda yosh qo`l to`pichilarni tayyorlashda ta`lim va mashg`ulotning asosiy prinsiplarini amalga oshirish borasida mutaxassislarimiz tomonidan bir qancha ishlar olib borilmoqda.

Zamonaviy gandbolda o`yinchilarning universallasuvi tobora ortib borayotgan bir sharoitda aniq ixtisoslashuv asosiy talab bo`lib qolmoqda. Bu shunchaki birinchi va ikkinchi chiziq o`yinchilari va darvozaabonga bo`linish emas. Sportchilarni oqilona joylashtirish bilan qo`llab-quvvatlanadigan jamoadagi kuchlarning eng maqbul kombinatsiyasi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda yuqori malakali o`yinchilarning jamoada bajaradigan vazifasini hisobga olgan holda tayyorgarligi haqida ma'lumotlar mavjud. Mashg`ulot guruhlariga jalb qilingan 14-18 yoshdagi o`yinchilarning tezkorlik va chaqqonlik jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumotlar bizda mavjud bo`lgan ilmiy va uslubiy adabiyotlarda kam o`rganilgan ekan. Shuning uchun tadqiqot uchun biz tanlagan mavzu "14-18 yoshdagi qo`l to`pichi o`quvchi yoshlarning tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish yo`llari" juda dolzarbdir.

Bugungi kunda maktab o`quvchilari o`rtasida qo`lto`pini eng rivojlangan sport turilaridan biriga aylantirish dolzarb hisoblanadi. Ammo kuzatuvlar shundan dalolat beradiki, hali aksariyat ta`lim muassasalarida qo`lto`pi to`garagi mashg`ulotlarini tashkil qilish, musobaqalar o`tkazish muntazamlilik, mutanosiblik va boshqa didaktik prinsiplarga javob bermaydi. Mashg`ulotlarga bunday yondashish o`gatishtirish samaradorligini ta`minlamaydi. Vaholanki, bugungi kunda barcha sport turlari, shujumladan, qo`l to`pi mashg`ulotlari ham faqatgina ilmiy asoslangan bo`lsagina va muntazamlilik tamoyiliga javob bersagina o`zining natijasini ko`rsatadi.

Umumta`lim maktabining 14-18 yosh o`quvchilari qo`l to`pi tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini oshirish mashg`ulotlari tayyorgarlik jarayonini o`rganish va uni yanada takomillashtirish bo`yicha ilmiy, amaliy asoslangan tavsiyalar berish.

Mavzuga oid bo`lgan ilmiy, nazariy va uslubiy adabiyotlarni va internet ma'lumotlarini o`rganish, tahlil qilish va muammoni dolzarbligini ilmiy jihatdan asoslash;

14-18 yosh o`quvchilarini qo`l to`pi bo`yicha tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalovchi

mashg'ulotlari jarayonini o'rganish;

1. Pedagogik kuzatish;
2. Tajriba mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish;
3. Yosh qo'l to'pi o'quvchilari tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlanish

va jismoniy tayyorgarligini aniqlash;

4. 14-18 yosh qo'l to'pi o'quvchilari tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berish.

o'quvchilarni tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini mashg'ulotlar orqali yanada takomillashtirishda:

- jismoniy yuklamalarni to'g'ri va samarali tarzda olib borish;
- jismoniy va texnik tayyorgarligi rivojlantirish;
- mashg'ulot jarayonida turli pedagogik metodlarni qo'llash;

Qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilariga xos texnik harakatlanish tezligi va chaqqonligini to'p uzatish aniqligini birgalikda shakllantiruvchi maxsus vaziyatli mashqlar majmuasini ishlab chiqilsa va uni tizimli ravishda olib borilsa ijobiy natija beradi.

Yosh gandbolchilarning tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlanish dinamikasini rejalashtirish va nazorat qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'yinda turli funktsiyalarni bajaradigan yosh o'yinchilarning tayyorgarligidagi farqlar va o'xshashliklarni bilish ularning takomillashtirishni o'ziga xos yo'nalishga yo'naltirish imkonini beradi. Qolaversa, murabbiy gandbolchilarning tayyorgarligidagi xususiyatlari qaysi yoshda aniqlanganligini, yosh qol to'pichilarning tezlik chaqqonlik jismoniy holatining o'sishini qaysi mezonlarga ko'ra nazorat qilishini bilishi kerak. Ushbu ma'lumotni ular bizning magistrlik ishimiz natijalaridan olishlari mumkin.

O'zbekistonda qo'l to'pini rivojlanishida F. Abdurahmonov, M. Jukov, B. Pikin, V. Ogirenko, M. Sirotenko, M. Magdullin, A. Oleynikov, N. Rahmatov, A. Pantasenko, A. Sodiqov, V. Kaplinskiy, Ye. Golovchenko, V. Konaplev, V. Izaak va boshqa ustoz murabbiylarni mexnatlari juda yuqoridir.

Bugungi kunda qol topi bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarni har tomonlama, jumladan, jismoniy, texnik-taktik, psixologik hamda jismoniy tarbiyalash bo'yicha ham ularni mashg'ulot jarayonida harakat uyg'unligini ham yuksaltirish va aynan o'zi shug'ullanayotgan qo'l to'pi sport turidan amaliy ham nazariy bilimlarga ega bo'lishlari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu bois ushbu masala va muammo yuzasidan nafaqat o'zbek mutaxassislari balki chet el mutaxassislari ham ko'plab ilmiy izlanish va ilmiy maqolalari aynan ushbu masalalarga bag'ishlangan.

Jizzax shahar 14-sonli umumta'lim maktabida qol to'pi bilan shug'ullanuvchi o'quvchi-sportchilar bilan olib borilgan suhbatlar mashqlar va treninglar ijobiy natija berilganligi aniqlandi. Olib borilgan ilmiy ishlar natijasidan shu narsa ayon bo'ldiki, qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchi bilan to'garak mashg'ulotlarini tashkillashda, musobaqalar o'tkazishda, o'quv trenirovka jarayonlarida umumta'lim maktablari o'quvchilarini tezkorlik va chaqqonlikka oid o'quv adabiyotlarning yangi avlodini yaratishda, umumta'lim maktab

dasturini takomillashtirishda foydalanish mumkin.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quydagilardan iborat;

1. 14-18 yosh gandbolchilarning tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish;
2. 14-18 yosh gandbolchilarning chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlanish;
3. Yosh gandbolchilarga tezkorlikni texnik elementarini o'rgatishni asoslash;
4. Yosh gandbolchilarning chaqqonlikni taktik elementarini o'rgatishni asoslash;
5. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuyi asosida yosh gandbolchilarning tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish;

Bevosita olingan natijalarni tahlil qilish asosida uning amaliyotga tadbiiq etilishida o'z ifodasini topdi. Olingan natijalarga ko'ra 14-18 yosh gandbolchilarni tarbiyalashda harakat uyg'unligini tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini oshirishda ularning jismoniy va taktik tayyorgarligi bilan birgalikda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari pedagog va murabbiylardan o'z kasbini yetuk mutaxassisi bo'lishdan tashqari psixologik va pedagogik bilim va tajribaga ega bo'lishi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. -T.: "O'zbekiston", 2020.
2. Sh.Mirziyoev 2022—2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev tomonidan 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish to'g'risidagi", PQ-3031-sonli Qarori.
4. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандбол. Т., УзГИФК, 2005.
5. Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 1992.
6. Азизхўжаев Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Т.,ТДПУ, 2003.
7. Азимов И., Собитов Ш. Физиология. Ўқув қўлланма. Т., 1995.
8. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Т., 1993
9. Алматов К.Т., Матчонов А.Т., Клемешева И.С. Улфайиш физиологияси. Т., 2004.
10. Акрамов Ж.А. Гандбол. Учебное пособие. Т., 2008.
11. Зямухамедов Б.Г., Абдуллаева Ш. Илғор педагогик технология. Т., Абу Али ибн Сино, 2001.