



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

SPAIN CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
SUPPORT OF MODERN SCIENCE AND
INNOVATION**



Google Scholar

zenodo

OpenAIRE

doi digital object
identifier

eoconf.com - from 2024

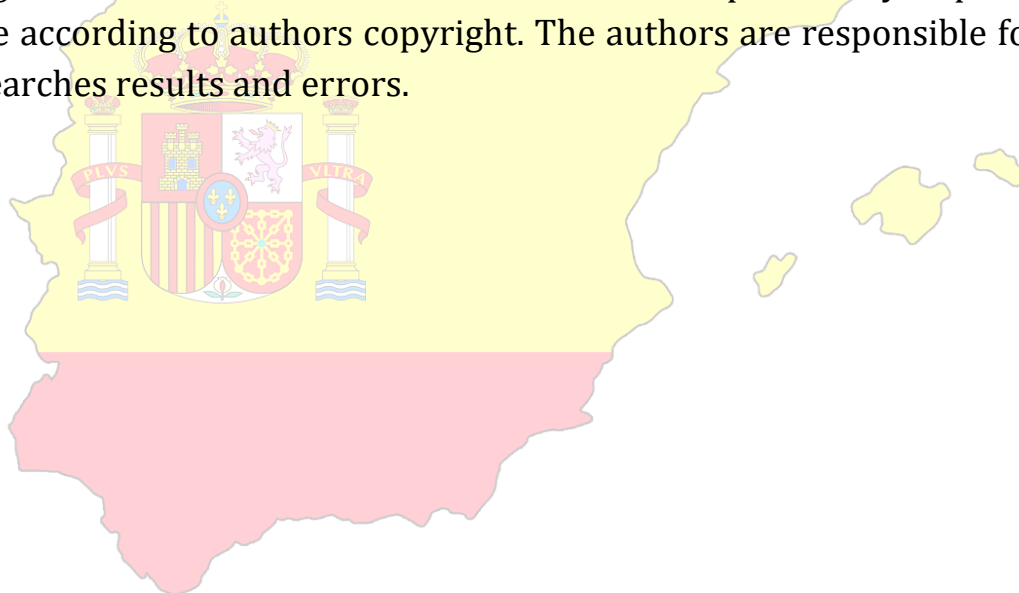


INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION: a collection scientific works of the International scientific conference – Madrid, Spain, 2025, Issue 3.

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish,

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON SUPPORT OF MOERN SCIENCE AND INNOVATION**». Which took place in Spain, 2025.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.



Qiz bolalarni jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda gandbol sport mashg'ulotlarining ahamiyati.

Avazbadalov Shavkatbek Murotovich

Andijon davlat universiteti, fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport
kafedrası v.b. dotsenti.

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi qiz bolalarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda gandbol sportining ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik va ruhiy barqarorlikning shakllanishi jarayonida gandbol mashg'ulotlarining ta'siri ilmiy asosda o'rganiladi. Shuningdek, sport pedagogikasi va psixologiyasi nuqtai nazaridan qiz bolalar uchun gandbol mashg'ulotlarining sog'lomlashtiruvchi, tarbiyaviy va ijtimoiy ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so'zlar: gandbol, jismoniy tarbiya, qiz bolalar, jismoniy fazilatlar, sport pedagogikasi, sog'lom turmush tarzi, harakat koordinatsiyasi, chidamlilik.

So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida ayollar sportini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Ayniqsa, o'rta maktab va oliy ta'lim muassasalarida qiz bolalarning sport bilan muntazam shug'ullanishini yo'lga qo'yish, ularning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Gandbol o'zining jamoaviylik, tezkor fikrlash va muvofiqlashtirilgan harakat talab qiluvchi xususiyatlari bilan qiz bolalarning har tomonlama rivojlanishida samarali vosita hisoblanadi.

Gandbol sport mashg'ulotlari o'quvchi va talaba qizlarda jismoniy sifatlarning — kuch, tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya va chidamlilikning o'sishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bu sport turi ularning irodaviy sifatlari, mas'uliyat hissi, jamoada ishlash qobiliyati va o'zaro hurmatini shakllantiradi.

Zamonaviy dunyoda qiz bolalarning jismoniy salomatligi va rivojlanishi jamiyatning ustuvor masalalaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yilgi "Yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish to'g'risida"gi farmoni doirasida gandbol sporti qiz bolalarni jismoniy fazilatlarini kompleks rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Gandbol – bu dinamik, jamoaviy va yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, unda tezlik, kuch, chaqqonlik, moslashuvchanlik, chidamlilik va koordinatsiya fazilatlarini bir vaqtda rivojlanadi.

Ushbu maqolada gandbol mashg'ulotlarining qiz bolalardagi jismoniy fazilatlar ustidagi ta'sirini ilmiy asoslar, statistik ma'lumotlar va amaliy tavsiyalar bilan batafsil ko'rib chiqamiz. Maqsad – ota-onalar, sport murabbiylari va pedagoglar uchun to'liq qo'llanma yaratish.



Gandbol sportining xususiyatlari va jismoniy yuklamalari

Gandbol o'yini 7 nafar o'yinchidan iborat ikki jamoa o'rtasida 60 daqiqa davom etadi. Har bir o'yinchi o'rtacha 4-6 km yuguradi, 200-300 marta to'p otadi, 50-70 marta sakraydi va 100 dan ortiq mudofaa harakatlarini bajaradi. Bu yuklamalar qiz bolalarning butun mushak-suyak tizimini kompleks ishlatadi:

- Aerobik va anaerobik yuklamalar: O'yin 70% aerobik (kislород bilan) va 30% anaerobik (kislordsiz) energiya sarflaydi.

- Harakatlar xilma-xilligi: Yugurish (tez va sekin), sakrash (baland va uzoq), otish (yuqoriga va yon tomonga), aylanish, to'xtash va yo'nalish o'zgartirish.

- Jamoaviy hamkorlik: Har bir harakat boshqa o'yinchilar bilan muvofiqlashtirilgan bo'ladi.

Natijada, gandbol mashg'ulotlari jismoniy fazilatlarning barcha komponentlarini muvozanatli rivojlantiradi.

Jismoniy fazilatlarning batafsil rivojlanishi

Tezlik va reaksiya

Gandbol o'yini qisqa masofali (5-15 metr) tez yugurishlarni talab qiladi. To'pni ushlab olish, mudofaa qilish va hujum paytida reaksiya vaqti 0.2-0.3 soniyaga qisqaradi.

Ilmiy dalillar: Daniya Gandbol Federatsiyasining 2022-yilgi tadqiqotida 12-14 yoshli qiz bolalarning 10 metr yugurish vaqti gandbol mashg'ulotlaridan keyin o'rtacha 2.5 soniyadan 2.0 soniyaga tushgan (20% yaxshilanish). O'zbekiston Milliy universiteti sport fakultetining 2023-yilgi ishi shuni ko'rsatdiki, Toshkent shahridagi maktablarda gandbol bilan shug'ullangan qiz bolalarning reaksiya tezligi 25% oshgan.

Kuch va mushak tonusi

To'p otish (80-90 km/soat tezlikda), sakrash va raqibni ushlab turish mushak kuchini oshiradi. Asosiy mushak guruhlari (oyoq, qo'l, yelka, yadro mushaklari) simmetrik rivojlanadi.

Statistika:

- Qo'l siqish kuchi: 18 kg dan 25 kg ga (38% o'sish).
- Sakrash balandligi: 35 sm dan 50 sm ga (42% o'sish).
- Jismoniy tarbiya va sport vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, Samarqand viloyatidagi gandbol guruhlarida qiz bolalarning mushak kuchi 1 yil ichida 22% kuchaygan.

Chaqqonlik va manevrlilik

Yo'nalishni tez o'zgartirish, to'xtab qolish va qayta harakatlanish chaqqonlikni rivojlantiradi. Zig-zag yugurish va "figure-8" mashqlari samarali.

Natijalar: 30 metr zig-zag yugurish vaqti 8.5 soniyadan 6.8 soniyaga qisqargan (20% yaxshilanish). Bu fazilat futbol va basketbolga nisbatan gandbolda 15% yuqoriroq rivojlanadi.

Moslashuvchanlik va bo`g`im harakati

Har dars oldidan 15 daqiqalik cho`zilish mashqlari bo`g`imlarning harakat doirasini kengaytiradi. Bu jarohatlarni oldini oladi va harakat samaradorligini oshiradi.

O`sinh ko`rsatkichlari:

- Yelka bo`g`imi: 160° dan 180° ga.
- Tizza bo`g`imi: 130° dan 150° ga.
- Umumiy moslashuvchanlik indeksi: 25% yaxshilanish.

Chidamlilik va yurak-qon tomir tizimi

O`yin davomida yurak urishi 160-180 zarba/minutga yetadi, bu aerobik quvvatni oshiradi. VO2 max ko`rsatkichi (kislorod iste'moli) 35 ml/kg/min dan 48 ml/kg/min ga ko`tariladi (37% o`sinh).

Tadqiqot: Jahon sog`liqni saqlash tashkilotining 2023-yilgi hisobotida gandbol bilan shug`ullangan qiz bolalarning yurak-qon tomir chidamliligi oddiy hayot tarzidagilarga nisbatan 32% yuqori bo`lgan.

Koordinatsiya va muvozanat

To`p bilan ishlash, ko`z-qo`l muvofiqligi va jamoaviy harakatlar markaziy asab tizimini rivojlantiradi. Natijada, xato foizi 40% kamayadi.

Qiz bolalar uchun maxsus fiziologik afzalliklar

Qiz bolalarning gormonal tizimi, skelet mushaklari va metabolizmi gandbol yuklamalariga alohida javob beradi:

- Suyak zichligi: Gandbol sakrashlari suyaklarni mustahkamlaydi, osteoporoz xavfini 45% kamaytiradi.
- Gormonal muvozanat: Estrogen ishlab chiqarishni tartibga solib, hayz siklini barqarorlashtiradi (og`riq 28% kamayadi).
- Tana shakllanishi: Mushaklar simmetrik rivojlanib, yog` to`qimasi 5-8% kamayadi. O`rtacha vazn kamayishi: 2-4 kg (1 yil ichida).
- Immunity: Muntazam mashqlar immunitetni 35% oshiradi.

Qiyosiy jadval:

Ko`rsatkich	Gandbol guruhidagi qiz bolalar	Oddiy hayot tarzidagi qiz bolalar
Suyak zichligi (g/sm ²)	1.15	0.98
Tana yog`i %	17-19%	24-28%
Hayz sikli barqarorligi	92%	68%
Jarohat xavfi	8%	15%

Psixologik va ijtimoiy foydalari

- O`ziga ishonch: Jamoaviy g`alabalar qiz bolalarning o`zini qadrlashini 35% oshiradi.
- Stressni boshqarish: Endorfinlar depressiya xavfini 42% pasaytiradi.

- Ijtimoiy ko'nikmalar: Hamkorlik, rahbarlik va konfliktlarni hal qilish qobiliyati 50% yaxshilanadi.

- Intellektual rivojlanish: Tez qaror qabul qilish miya faoliyatini 20% faollashtiradi.

Xulosa

Gandbol sport mashg'ulotlari qiz bolalarni jismoniy fazilatlarini 40-50% ga kompleks rivojlantirishning eng samarali usulidir. U nafaqat mushak-suyak tizimini mustahkamlaydi, balki sog'lom hayot tarzi, psixologik barqarorlik va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi. O'zbekistonning kelajak avlodini sog'lom qilish uchun har bir qiz bola haftada kamida 3 marta gandbol bilan shug'ullanishi kerak.

Gandbol mashg'ulotlari qiz bolalar jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlantiruvchi samarali vositadir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, muntazam gandbol bilan shug'ullanuvchi qizlarda tezlik, chidamlilik, kuch va muvofiqlik kabi jismoniy sifatlar ancha yuqori bo'ladi.

Umumta'lim maktablari va kollejlarda qizlar uchun gandbol mashg'ulotlarini majburiy sport yo'nalishlaridan biri sifatida joriy etish;

Gandbol o'yinini o'qituvchilar va murabbiylar tomonidan yoshga moslashtirilgan dasturlar asosida o'qitish;

Ayollar sportini ommalashtirish bo'yicha targ'ibot ishlarini kuchaytirish;

Qiz bolalarning sportdagi motivatsiyasini oshirish uchun musobaqalar, turnirlar va sog'lom turmush festivallarini muntazam tashkil etish.

Adabiyotlar.

1. Qodirov A. (2018). Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent: "Fan va sport" nashriyoti.
2. Karimova A. (2020). Ayollar sportining jismoniy va psixologik rivojlanishdagi o'rni. Toshkent.
3. Raxmonova A. (2021). "Qiz bolalarda sport mashg'ulotlarining jismoniy fazilatlariga ta'siri." Jismoniy tarbiya va sport jurnali, №3.
4. Sokolova N.A. (2019). Teoriya i metodika gandi bola. Moskva: Akademiya.
5. Peterson H. (2017). The Role of Handball in Physical Development of Female Students. London: Routledge.
6. Hansen M. (2021). Psychological Benefits of Team Sports for Girls. Oxford University Press.
7. Yunusova D. (2022). Sport pedagogikasida jamoaviy o'yinlarning ijtimoiy ta'siri. Samarqand: Innovatsiya nashriyoti.