

ULIWMA BILIMLENDIRIW MEKTEPLERINDE GANDBOL SABAQLARIN SHOLKEMLESTIRIWDIN TIYKARGI KOMPONENTLER

Akimov Qurbaniyaz Jumaniyazovich

Berdaq atindagi Qaraqalpaq mamlekettik universiteti "Dene madeniyati teoriiyasi ham metodikasi" kafedrası stajyor oqıtıwshısı.

akimovqurbaniyaz@gmail.com

Uzaqbaev Ruslan Anvarovich

I basqısh magistrantı.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15871133>

Annotaciya. Usı mahalada ulıwma bilim beriw mekteplerinde gandbol sabaqların natiyjeli sholkemlestiriwdin tiykargı komponentleri korsetilgen. Onda gandbol shınıgıwlarınń bilimlendiriw, tarbiyalıq ham salamatlandırıwshı ahmieti, oqıwshılardıń jas ham fizikalıq ozgesheliklerine saykes metodikalıq qatnaslar, shınıgıwlardıń mazmunı ham formaları tallangan. Sonday-aq, gandbol oyınınıń uyretiwde sabaq strukturası, oqıw-metodikalıq materiallar, uskeneler ham qawipsizlik ilajları sıyaqlı ahmiyetli tareplerge itibar qaratılğan.

Izertlew natiyjeleri tiykarında ulıwma bilim beriw mekteplerinde gandbol sabaqların jáne de natiyjeli sholkemlestiriw boyınsha usınıslar berilgen.

Tayanish sózler: gandbol, ulıwma bilim beriw mektebi, dene tarbiyası, sport sabaqları, oqıwshılar, sabaq sholkemlestiriw, metodika, oyın texnikası, fizikalıq sıpatlar, sabaq rejesi, oqıw-metodikalıq materiallar, salamatlastırıw, qawipsizlik qağıydaları, sport talımı, oyın iskerligi.

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ГАНДБОЛА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

Аннотация. В данной статье представлены основные компоненты эффективной организации уроков гандбола в общеобразовательных школах. В ней анализируется образовательное, воспитательное и оздоровительное значение гандбольных упражнений, методические подходы, соответствующие возрастным и физическим особенностям учащихся, а также содержание и формы упражнений. Кроме того, при обучении гандболу особое внимание уделяется таким важным аспектам, как структура урока, учебно-методические материалы, оборудование и меры безопасности. По результатам исследования были даны рекомендации по более эффективной организации уроков гандбола в общеобразовательных школах.

Ключевые слова: гандбол, общеобразовательная школа, физическая культура, спортивные занятия, учащиеся, организация урока, методика, игровая техника, физические качества, план урока, учебно-методические материалы, оздоровление, правила безопасности, спортивное образование, игровая деятельность.

MAIN COMPONENTS OF ORGANIZING HANDBALL LESSONS IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS

Abstract. This article presents the main components of effectively organizing handball lessons in general education schools. It analyzes the educational, upbringing, and health-improving significance of handball exercises, methodological approaches appropriate for students' age and physical characteristics, and the content and forms of exercises.

In addition, when teaching handball, special attention is paid to such important aspects as the structure of the lesson, educational and methodological materials, equipment, and safety measures. Based on the research results, recommendations were given for more effective organization of handball lessons in general education schools.

Keywords: *handball, general education school, physical education, sports activities, students, lesson organization, methodology, game technique, physical qualities, lesson plan, teaching materials, health improvement, safety rules, sports education, game activities.*

Kirisıw: PF-6099-sanlı, 2019-jıl 30-oktyabr "Jaslardı fizikalıq shınıqtırw hám ǵalabalıq sporttı bunnan bılay da rawajlandırw ilajları haqqında" Prezident Pármanı.Bul pármında mekteplerde sporttı rawajlandırw, sport túrlerin (sonıń ishinde oyın sportların) ǵalaba en jaydırw haqqında kórsetpeler berilgen.Ulıwma bilim beriw mekteplerinde sport túrlerin, sonıń ishinde, gandboldı rawajlandırw ilajları haqqında"ǵı Elimizde salamat áwladtı kamalǵa keltiriw, jaslar arasında sportqa bolǵan qızıǵıwshılıqtı arttırıw, olardıń fizikalıq salamatlıǵın bekkemlew hám hárakecheń turmıs tárizin qalıplestiriw mámleketlik siyasattıń tiykarǵı baǵdarlarınan biri bolıp esaplanadı.

Sol múnásibet penen:

1. Ulıwma bilim beriw mektepleriniń denetárbiya sabaqlarında sport oyınları, sonıń ishinde, gandboldı sistemalı engiziw belgilep qoyılsın.

2. Mekteplerde gandbol sabaqların oqıtıw ushın zárúr úskeneler, toplar, sport forması hám arnawlı maydanshalar menen támiyinlew ilajları kóriwsin. Insannıń dene mádeniyatında sport oyınları úlken áhmiyetke iye. Aqırı, olar, bir tárepten, hár qıylı rawajlangan qural qásiyetleri, insannıń tábiyiy motor qábiletine sáykes keliwi, ekinshi tárepten, oyın syujeti, emocionallıq sebepli nátiyjeliliktiń artıwı menen sıpatlanadı. Barlıq sport oyınları arasında gandbol, itimal, olardıń abzallıqların eń úlken dárejede ózinde jámlegen. Bul juwırıwshı, sekiriwshı, ilaqtırıwshı, gimnastikashı ushın zárúr bolǵan pazıyetlerdi rawajlandıradı, oyın taktikalıq oylawdı, erk-ıqrarın, intakerligin, kollektivizmdı tárbiyalaydı hám sonlıqtan sporttı jetilistiriwdiń nátiyjeli usılı esaplanadı. Shólkemlestiriw jaǵınan gandboldıń abzallıqları úskenelerdiń ápiwayılıǵı, oyındı tańlaw ornı hám úskeneleriniń salıstırmalı ápiwayılıǵı aladı: onı sport zalında da, ashıq jerlerde de oynaw múmkin. Sol sebepli gandbol, futbol, voleybol, basketbol hám basqa oyınlarǵa baylanıslı bilimlendiriw mákemeleriniń baǵdarlamalarında kishipeyil orın ielewi ózin aqlamaydı. Házirshe gandbol boyınsha arnawlı ádebiyatlar jetispeydi. Gandbol qarama-qarsılıqlı iskerlik dep atalatuǵın sport túrine kiredi. Komandalar qarsılasınıń planların áshkaralawǵa urınıp, óz nietlerin jasırıw arqalı qarsılas ústinen ústinlikke umtıladı. Sonıń ushın komandalardıń gúresin esapqa alsaq, bul táreplerdiń qarama-qarsılıǵı kóz qarasınan kóz qarasınan kerek. Oyın procesi texnologiya, taktika hám strategiyanıń bar ekenligi menen belgilenedi. Usı komponentlersiz komandalardıń jawıngerlik ónerleri múmkin emes.

Gandbol shınıǵıwları, basqa dene tárbiyası sabaqları sıyaqlı, shınıǵıwlardıń tiykarǵı túri yesaplanadı. Gandbol boyınsha shınıǵıwlardıń ulıwma bilimlendiriw maqsetleri belgili bir dáwir (sherek, jıl) ushın jumıstı rejelestiriwde ayrıqsha wazıypalar sistemasında kórsetilgen baǵdarlama menen belgilenedi. Sabaq, álbette, oqıw wazıypaların óz ishine alıwı kerek.

Bugan bilim, kónlikpe hám uqıplılıqlardı ózlestiriw boyınsha materialdı turaqlı túsindiriw, hár qıylı shınıǵıwırlardan paydalanıw, fizikalıq hám ruwxıy kúshleniwlerdi durıs dozalaw arqalı erisiledi.

1. Mektepte gandol sabaqların shólkemlestiriwdiń tiykarǵı komponenti.

"Dene tárbiyası" pániniń mazmunı bolıp, onı densawlıǵı boyınsha tiykarǵı hám tayarlıq toparlarına klassifikaciyalanǵan oqıwshılar ózlestiriwi shárt. Ganbolda ámeliy bóliminde ulıwma dene tárbiyası, ulıwma mádeniy, ruwxıy hám fizikalıq rawajlanıw, oqıwshılardı salamatlandırıw, ádep-ikramlılıq jaqtan salamatlandırıw, salamat, ruwxıy-ádep-ikramlılıq jetikligin qalıplestiriw ushın zárúr bolǵan oqıw materialınıń minimal muǵdarın óz ishine aladı. fizikalıq belsendi turmıs tárizi, fizikalıq mádeniyat járdeminde oyın-zawıq hám dem alıw.

"Bilim" bóliminde pándi ámeliy rawajlandırıw, salamat, fizikalıq belsendi turmıs tárizi kózqarasın qalıplestiriw, fizikalıq mádeniyattan tikleniw, kewil ashar hám belsendi dem alıw maqsetinde erkin paydalanıw ushın zárúr bolǵan teoriyalıq materiallar kirgizilgen.

V-XI klasslar ushin gandbol boyınsha "bilimler" bólimine tómendegiler kiredi: gandbol boyınsha sabaqlarda oqıwshılar ushin qáwipsizlik qaqıydaları; sabaqlar ushin inventar, kiyim-kenshek hám ayaq kiyimlerdi tayarlaw; gandbol shinigiwları ótkeriletuǵın jerge kóshiriw qaqıydaları; jumıs orınların tayarlaw hám tazalaw; gandbol jarısları qaqıydaları; tóreshilerdiń dene tili; oyınshı etikası; oyınlarda tamashagóy sıpatında ózin tutıw qaqıydaları (muxlisler etikası); dúnyanıń eń jaqsı gandbolshıları, Evropa, mámleket, jergilikli, mektep hám olardıń jetiskenlikleri. "Sport tiykarları" bólimi ámeliy hám zárúr teoriyalıq oqıw materialın óz ishine aladı, olar: ámeliy shınıǵıwlarda bir waqıtıń ózinde háreket qábileti, kónlikpeleri hám iskerligi usılları menen ózlestiriledi. "Gandbol" bólimi ushin ámeliy oqıw materialınıń mazmunı tómendegi materiallardı óz ishine aladı:

V klass - Oyınshınıń turıwı, háreketi; yeki adımda toqtawı; dribling; toptı yeki qollap. menen uslaw hám bir hám eki qol menen noqatta uzatıw; joqarıdan bir qol menen taslaw.

Úyrenilgen texnikanı oyın sharayatında qollanıw.

VI klass - Hárekette toptı hár túrli usıllarda uzatıw, toptı iyilgen hám tegis qol menen joqarıdan, tómennen hám qaptaldan ilaqtırıw, domalap kiyatırǵan toptı uslaw, pás top penen dribling etiw, jeke qorǵanıw. Shinigiw oyınında úyrenilgen usıllardan paydalanıw.

VII klass - hárekette toptı qaptaldan bir qol menen uzatıw, toptı iyilgen hám tegis qol menen joqarıdan, tómennen hám qaptaldan ilaqtırıw, domalap kiyatırǵan toptı uslaw, pás top penen dribling etiw, jeke qorǵanıw. Toptı iyinnen búgilgen qol menen, terbelissiz uzatıw.

Tezliktiń ózgeriwi menen uzatıw. Qorǵanıwdaǵı individual háreketler, hújim. Shinigiw oyınında úyrenilgen usıllardan paydalanıw.

VIII klass - ornında aylanadı. Tezliktiń ózgeriwi menen uzatıw. Qarama-qarsı hám parallel hárekette toptı uslap alıw hám uzatıw. Toptı iyninen búgilgen qol menen, terbelissiz uzatıw. 7 metrge erkin ilaqtırıw. Maydannan soqqılardı qaytarıwda dárwazamanıń

poziciyasın durıs tańlaw. Qorǵanıw hám hújimdegi individual háreketler. Oqıw oyınları sharayatında úyrenilgen texnikalıq hám taktikalıq háreketlerden paydalanıw.

IX klass - Oyınshınıń turıwı hám háreketi; toptı uslap alıw. Toptı iyninen búgilgen qol menen, átkónsheksiz uzatıw; qarama-qarsı hárekette toptı uslap alıw hám uzatıw. Háreket tezligin ózgeritiw menen toptı alıp júriw.

Dárwazağa qaray soqqılar; qorgawda, hújimde oynaw texnikası. Qorğanıw, hújimdegi én ápiwayı óz ara tásirlesiwler. Shınıǵıw oyınında úyrenilgen usıllardan paydalanıw. Tóreshi ámeliyatı.

X klass - toptı orında hám hárekette yeki qol menen uslaw; toptı bir qol menen qısqa, orta hám uzaq aralıqlarǵa iyninen, qaptaldan, tómennen hám bastan joqarıdan uzatıw; qarsılasınıń driblingi, uzatıwları hám dárwazağa qaray soqqılar menen birgelikte dribbling islew; qarama-qarsı hárekette toptı uslap alıw hám uzatıw; háreket tezliginiń ózgeriw menen dribbling; hújimdegi individual háreketlerdi shalǵıtıw. Erkin atıw. Dárwazaman oyını: toptı urıw hám uslap alıw. Toptı úshlikte ótkeriw hám uslaw, poldan qaytarıw. Burılıw halatınan atıw. Oynshınıń qorǵanıwdaǵı háreketleri. Eki tárepleme oyın.

XI klass - toptı bir hám eki qol menen uslaw; toptı on hám shep qollar menen qısqa, orta hám uzaq aralıqlarǵa iyninen, qaptaldan, tómennen hám bastan joqarıdan uzatıw; qarsılasınıń driblingi, uzatıwları hám dárwazağa qaray soqqılar menen birgelikte dribbling etiw; qarama-qarsı hárekette toptı uslap alıw hám uzatıw; háreket tezliginiń ózgeriw menen dribbling;

7 metrge erkin ilaqtırıw. Dárwazaman oyını. Toptı úshlikte beriw hám uslaw, óz ara háreket, segizlik háreketi; qorgawshınıń qarsılıǵı menen burılıw jaǵdayınan taslaw; qorǵanıw qawipsizligi. Dárwazaman, qorgawshılar hám hújimshilerdiń muwapıqlastırılǵan háreketleri. Eki tárepleme oyın. Ózgermeli komponent ózgermeli komponenttiń mazmunı dene tárbiyası oqıtıwshısı tárepinen mektep, oqıwshılardıń máplerin hám hár bir klass ushın oqıw materialınıń shama menen bólistiriliwine muwapıq dene tárbiyası hám sport bazası bar ekenligin; esapqa alǵan halda paydalanıwı múmkin.

V-XI klasslar ushın "Dene tárbiyası" oqıw baǵdarlamasında gandbol bólimindegi ózgeriwshi komponent tómendegi material menen kórsetiledi:

1. teoriyalıq material Gandbol - olimpiada sport túri. Oynshılar ushın dárejedege talaplar.

Gandbolshınıń kiyimi hám ayaq kiyimine qoyılatuǵın gigenalıq talaplar. Trening rejimi.

Sporshınıń awqatlanıwı. Jumıs orınları, úskenerler hám inventarlarǵa qoyılatuǵın qawipsizlik talapları. Oynshılardıń hújim hám qorǵanıwdaǵı taktikalıq hám texnikalıq háreketleri. Dárwazamanıń taktikalıq hám texnikalıq háreketleri. Oyn qaǵıydaları. Oynshılardıń huqıqları hám minnetlemeleri. Gandbol oyınında tóreshilik etiw.

2. ámeliy material - qaptal, keń hám qısqa qádem, júz, qaptal hám arqa aldırǵa jılǵıw. Bir hám eki ayaq penen toqtaw. Qısqa sozılıwlarǵa tezleniwler (silkiniwler) menen juwiriw, sekirip juwiriw hám bir hám eki ayaqta qoniw. Bir ayaqta ısırw menen qaptalǵa sekiriw. Bir orınnan hám juwırıwdan baslap qollarǵa, san hám gewdege jıǵılıw. Tik turǵan jaǵdayda, hárekette, sekiriwde toptı eki qol menen qaptaldan (deneni aylandırmastan) uslaw. Bir qol menen toptı uslaw menen hám uslamastan uslaw. Toptı joqarı háreket tezliginde, qorgawshıǵa tikkeley jaqın jerde sekiriwde uslap alıw. Toptı bir qol menen (qamshı, iyteri, bilek) bir orınnan barlıq baǵıtlarda jaqın aralıqta, bir, eki hám úsh qádemde juwırıwdan, sekiriwde, toqtagannan soń, yarım múyeshten toptı uslap alǵannan keyin uzatıw. Qorgawshıǵa jaqın jerde uslangannan keyin, qorgawshı menen gúreste sekiriw. Toptı bir hám yeki qol menen "bir tiygiziw" menen beriw. Háreketleniwshi sherigine uzaq aralıqtaǵı bir qolı menen urıw. Dripling vizual qadaǵalawsız bir soqqı, quwıp keliw menen joqarı tezlikte kóp soqqı. Joqarı tezlikte, keskin toqtaw hám jónelisti ózgertiw, burılıw menen aydaw.

Topti bir qol menen joqaridan hám qaptaldan dárwazaǵa ilaqtırw, gewdeni shepke hám onga iyip, aylanba jaǵdayda, biyiklikke hám uzınlıqqa sekiriwde hár túrli juwiriw usılları menen, uzaqtan hám jaqınnan toptıń ushıwınıń hár túrli traektoriyaları (gorizontal, tómengen, joqarıǵa).

Topti bir qol menen ilaqtırw, qol hám jambasqa túsiw. Hújim taktikası: individual háreketler, ashıq hám jabıq poziciyalardan soqqılar, dárwazaman tayarlıǵındaǵı kúshli hám ázzi táreplerin esapqa alǵan halda top taslaw bagdarın tańlaw, anıq qorgawshıǵa qarsı fınd tańlaw hám paydalanıw juwmaqlaw ushın ekinshi liniya oyınshılarınıń óz-ara tásiiri, liniya oyınshısı menen, qanat qorgawshısı menen, qanat qorgawshısı menen óz-ara múnásibet. Komanda háreketleri: jaylastırıw sisteması boyınsha poziciyalıq hújim 4:2, 3:3. Qorganıw taktikası: 3:3 saplastırıw sisteması boyınsha zona qorganıwı, qısqa múddetli qorganıw 5 x 6 hám 4 x 6. Dárwazamannıń oyın taktikası: dárwazada hám dárwazaman maydanında poziciya tańlaw, dárwazaman tribunaları, dárwazamanıń qorgawshılar hám hújimshiler menen óz-ara qatnası.

Juwmaq: Ulıwma bilim beriw mekteplerinde gandbol sabaqların shólkemlestiriw oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıwı, salamatlıǵın bekkemlew hám sportqa bolǵan qızıǵıwshılıǵın arttırıwda áhmietli orın ieleydi. Izertlew dawamında anıqlanıwınsha, sabaqlardıń nátiyjeliligi, bárinen burın, durıs dúzilgen sabaq rejesi, jasqa sáykes metodikalıq qatnas, tájiriybeli pedagogikalıq basshılıq hám texnikalıq-taktikalıq shınıǵıwlardıń basqıshpa-basqısh úyretilwine baylanıslı. Gandbol oyın sabaqlarda qollanıw arqalı tek fizikalıq sıpatlar rawajlanıp qalmaq, al oqıwshılarda birge islesiw, tezlik, erk-ıqrar sıpatları hám juwapkershilik sezimi qalıpleseidi. Solay etip, gandbol sabaqların mektep sport bilimlendiriwine integraciyalaw, oqıwshılardıń hár tárepleme rawajlanıwına xızmet etedi hám salamat turmıs tárizin qalıplestiriwde áhmietli faktor esaplanadı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. –Toshkent. Fan va texnologiya, 2017.
2. Azizova R.I. Gandbolchiniy texnik tayyorgarligi. –Toshkent, 2006.
3. Izaak V.I., Nabiyeu T.I. Gandbol. –Toshkent, 2005.
4. Pavlov Sh, Abduraxmanov F, Akramov J. Gandbol. – Toshkent, 2005.
5. Pavlov Sh, Abduraxmanov F, Azizova R. Gandbol. – Toshkent, 2007.
6. Pavlov Sh, Abdurahmonov F, Akromov J. Gandbol. Darslik. – Toshkent, 2005.
7. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.X, Yusupova Z.E. Gandbol (Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi). Uslubiy qo'llanma. –Toshkent: O.,zDJTI nashriyot-matbuot bo'limi. 2014.
8. Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur. –Toshkent, 1998.
9. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. – Toshkent, 2005.
10. Qosimova R.A., Do'sanov U.T. Gandbol (gandbol) va uni o'qitish uslubiyati. – Samarqand, 2011.
11. International Handball Federation These Rules of the Game will take effect on 1 July, 2016.
12. Allan Lund (DEN), Developed by the IHF working group "Handball at school". 2011.

13. Ignateva V.Y., Ignatev A.V., Ignatev A.A. Sredstva podgotovki igrokov v gandbol. – Moskva, 2015.
14. Соколов В. Н. Методика начального обучения в гандболе. – Петербург: Издательство РГПУ им. А.И.Герцена, 1999.
15. Дылкина Т.А., Романова Е.В., Семенякина Е.М., Калагина С.Н. Обучение игре в гандбол. Учебное пособие. – Барнаул, 2019
- QOSIMSHA ÁDEBIYATLAR:**
16. Sultansuinov, A. S. (2022). On the Issue of Studying the Functional Features of the Body of Student-Sportsmen in the Conditions of the Republic of Karakalpakstan. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 14, 37-40.
17. Қ.Ж. Акимов - Ёш гандболчиларда чакконликни ривожлантириш услубияти. 79 “FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади fan-sportga.uz
18. Қ.Ж. Акимов – Ёш гандболчиларнинг кардиореспе ратор кўрсаткичларини жисмоний таснифи. 88 “FAN – SPORTGA” илмий-назарий журнали Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади fan-sportga.uz
19. Physical characteristics of cardiorespiratory indicators of young handball play ers during training Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich1 1Karakalpak State University named after Berdakh, Nukus, Karakalpakistan Eurasian Journal of Sport Science 2025; 1(1): 56-58 <https://ejss.uz>
20. Principles And Tools for Endurance Training of Handball Players Akimov Kurbaniyaz Jumaniyazovich - Karakalpak State University, Akimov Jumaniyaz Erniyazovich - Karakalpak State University Journal of Pedagogical Inventions and Practices <https://zienjournals.com> ISSN NO: 2770-2367 March 2024
21. МУРАББИЙНИНГ ПЕДАГОГИК МАХОРАТИ Акимов Жуманияз Ерниязович, Акимов Курбанияз Жуманиязович- Қорақалпоқ давлат университети JMEA Journal of Modern Educational Achievements 2023, Volume 12 2023, Volume 12 <https://scopusacademia.org/>