

**GANDBOLNING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI**

Davranov Ernazar Orziyevich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada gandbol sport turining inson salomatligiga jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan ko'rsatadigan ijobiy ta'siri tahlil qilingan. Gandbol mashg'ulotlarining yurak-qon tomir, nafas olish, asab tizimi hamda mushak-skelet tizimiga ta'siri, shuningdek, stressni kamaytirish va jamoaviylik ruhini rivojlantirishdagi o'rni yoritilgan. Tadqiqot natijalari gandbolni sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita sifatida tavsiya etadi.

Kalit so'zlar: gandbol, salomatlik, jismoniy rivojlanish, stress, jamoaviylik, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В данной статье рассматривается положительное влияние гандбола на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Освещены особенности воздействия тренировок по гандболу на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также роль командной игры в снижении стресса и развитии коллективного духа. Результаты показывают, что гандбол способствует укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: гандбол, здоровье, физическое развитие, стресс, командный дух, здоровый образ жизни.

Annotation. This article examines the positive effects of handball on human physical, mental, and social health. It highlights how regular handball training improves cardiovascular, respiratory, and nervous systems, reduces stress, and enhances teamwork. The findings suggest that handball is an effective means of promoting a healthy lifestyle and improving overall well-being.

Keywords: handball, health, physical development, stress, teamwork, healthy lifestyle.



Kirish

Zamonaviy sport turlari ichida gandbol insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi eng samarali jamoaviy o'yinlardan biridir. "Gandbol" so'zi nemischa Handball — "qo'l to'pi" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, bu o'yinda to'p asosan qo'l yordamida boshqariladi. O'yin XIX asr oxiri – XX asr boshlarida Daniya, Germaniya va Shvetsiyada shakllangan. Bugungi kunda gandbol olimpiya sport turi sifatida dunyoning barcha mamlakatlarida keng rivoj topgan.

Gandbolning inson salomatligiga ijobiy ta'siri nafaqat jismoniy faoliyat bilan bog'liq, balki psixologik, fiziologik va ijtimoiy omillarni ham o'z ichiga oladi. Ushbu ma'ruzada gandbol o'yinining sog'lomlashtiruvchi ahamiyati, uning inson tanasidagi tizimlarga ta'siri, shuningdek, sport intizomi va jamoaviylik ruhini shakllantirishdagi o'rni tahlil qilinadi.

Gandbol o'yini haqida umumiy tushuncha.

Gandbol – bu ikki jamoa o'rtasida o'tkaziladigan tezkor, taktik va koordinatsiyani talab qiluvchi sport o'yini bo'lib, har bir jamoada 7 nafardan o'yinchi (6 ta maydon o'yinchisi va 1 ta darvozabon) ishtirok etadi. O'yin 40x20 metr o'lchamdagi yopiq sport zalida o'tkaziladi, darvoza o'lchami esa 2x3 metrni tashkil etadi. O'yin davomiyligi 60 daqiqa (har biri 30 daqiqalik 2 taym) bo'lib, o'rtada 10 daqiqalik tanaffus beriladi[2].

Gandbolda o'yinchilar yugurish, sakrash, uloqtirish, to'p uzatish, to'siq qo'yish, himoya va hujum harakatlarini bajarishadi. Shu sababli u ko'p funktsiyali jismoniy mashq sifatida inson organizmining barcha mushak guruhlarini faol ishlashga undaydi.

Gandbolning jismoniy salomatlikka ta'siri

Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri. Gandbol o'yini davomida o'yinchi tez yuguradi, to'xtaydi, buriladi, sakraydi va harakat yo'nalishini tez-tez o'zgartiradi. Bu jarayonlar yurak-qon tomir tizimi uchun ajoyib mashqdir. Muntazam ravishda gandbol bilan shug'ullanish[3]:

yurak mushaklarini mustahkamlaydi;

qon aylanishini yaxshilaydi;



qon bosimini me'yorda ushlab turadi;

yurak urish chastotasini barqarorlashtiradi.

Natijada yurak kasalliklari, ateroskleroz va gipertoniya xavfi kamayadi.

Nafas olish tizimiga ta'siri. Gandbol nafas olish tizimini ham faol ishlashga majbur qiladi. Tez harakatlar, yugurish va sakrashlar paytida o'pka hajmi oshadi, kislorod almashinuvi yaxshilanadi. Shu orqali organizmning kislorod bilan ta'minlanishi kuchayadi, bu esa chidamlilikni oshiradi va umumiy hayotiy tonusni yaxshilaydi.

Mushak-skelet tizimiga ta'siri. Gandbol o'yinida oyoq, bel, yelka, qo'l va orqa mushaklari faol ishlaydi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida[4]:

mushaklar kuchayadi;

bo'g'inlarning harakatchanligi oshadi;

suyak zichligi yaxshilanadi (osteoporozi xavfi kamayadi);

gavda to'g'ri shakllanadi.

Ayniqsa o'smirlar uchun gandbol to'g'ri qomat, muvozanat va muvofiqlikni rivojlantirishda juda foydalidir.

Asab tizimi va reflekslar. Gandbol reflekslarni tezlashtiruvchi sport turi hisoblanadi. O'yin paytida o'yinchi bir vaqtning o'zida bir necha holatni kuzatadi, raqibni nazorat qiladi, to'pni boshqaradi va tez qaror qabul qiladi. Bu esa[1]:

markaziy asab tizimini faollashtiradi;

e'tibor, diqqat va tez fikrlash qobiliyatini oshiradi;

stressga bardoshlilikni rivojlantiradi.

Gandbolning ruhiy va psixologik salomatlikka ta'siri. Sport faqat jismoniy emas, balki ruhiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Gandbol o'yini o'zining jamoaviyligi va raqobat muhiti bilan quyidagi ijobiy ta'sirlarni keltirib chiqaradi:

Stressni kamaytiradi. Faol harakat va ijobiy raqobat natijasida endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqiladi, bu esa kayfiyatni ko'taradi.

O'ziga ishonchni oshiradi. O'yinda muvaffaqiyatli harakat qilish, jamoaga hissa qo'shish o'zini qadrlash hissini kuchaytiradi.



Emotsional muvozanatni ta'minlaydi. Gandbol mashg'ulotlari hissiy chiqish yo'lini beradi, salbiy emotsiyalarni kamaytiradi.

Jamoaviy ruhni shakllantiradi. Har bir o'yinchi jamoa uchun javobgar bo'ladi, bu esa o'zaro ishonch va hamkorlikni mustahkamlaydi.

Psixologlar fikricha, muntazam gandbol bilan shug'ullanuvchi yoshlar depressiya, tashvish va yolg'izlik hissiga kamroq duch kelishadi[5].

Gandbolning ijtimoiy salomatlikka ta'siri. Gandbolning yana bir muhim jihati — u insonning ijtimoiy faolligini oshiradi. Jamoaviy o'yin sifatida u quyidagi ko'nikmalarni shakllantiradi:

- muloqot madaniyati;
- yetakchilik va mas'uliyat hissi;
- jamoa bilan ishlash ko'nikmasi;
- intizom va vaqtni boshqarish malakasi.

Bu fazilatlar nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yoshlar uchun gandbol ijtimoiy moslashuvni osonlashtiruvchi vosita sifatida tavsiya etiladi.

Gandbolning ayollar va bolalar salomatligidagi roli. Gandbol ayollar va bolalar uchun ham juda foydalidir. Ayollar uchun u metabolizmni yaxshilaydi, ortiqcha vaznni kamaytiradi, suyak mustahkamligini oshiradi. Bolalar uchun esa:

- organizmning tabiiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi;
- immun tizimini mustahkamlaydi;
- diqqat, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantiradi;
- irodaviy sifatlarni shakllantiradi.

Bolalar sport maktablarida gandbol mashg'ulotlari nafaqat sport natijalariga, balki sog'lom hayot tarzi va intizomga o'rgatishga qaratilgan.

Gandbol o'yinining sog'lomlashtiruvchi tamoyillari. Gandbol mashg'ulotlari sog'lomlashtirish tamoyillariga asoslanadi:

1. Bosqichma-bosqich yuklama. Har bir mashg'ulot organizmning individual imkoniyatlariga mos tarzda o'tkaziladi.



2. Muntazamlik. Tizimli mashg'ulotlar yurak, o'pka, mushak va asab tizimlarini barqaror rivojlantiradi.
3. Harakatchanlik va dinamiklik. Tez o'zgaruvchan harakatlar organizmni turli sharoitlarga moslashishga o'rgatadi.
4. Raqobat muhiti. Musobaqalar orqali motivatsiya va g'alabaga intilish kuchayadi.
5. Dam olish va tiklanish. Mashg'ulotdan so'ng to'liq dam olish, uyqu va to'g'ri ovqatlanish organizmni tiklaydi.

Gandbol va kasalliklarning oldini olish. Muntazam ravishda gandbol bilan shug'ullanish quyidagi kasalliklarning oldini olishda yordam beradi:

- yurak-qon tomir kasalliklari;
- semirish va metabolik sindrom;
- diabet;
- suyaklarning mo'rtlashuvi (osteoporoz);
- depressiya va asabiy buzilishlar.

Bundan tashqari, gandbol immun tizimini mustahkamlab, organizmni virus va bakteriyalarga nisbatan bardoshli qiladi.

O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi va sog'lom turmushdagi o'рни. O'zbekistonda gandbol mustaqillikdan so'ng jadal rivojlanmoqda. Respublikada Gandbol federatsiyasi faoliyat yuritadi, yoshlar, ayollar va erkaklar jamoalari xalqaro musobaqalarda ishtirok etmoqda. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida gandbol bo'yicha to'garaklar yo'lga qo'yilgan.

Davlat miqyosida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish siyosatida gandbol kabi jamoaviy sport turlari alohida o'rin tutadi. U nafaqat sportchilarni, balki oddiy fuqarolarni ham faol hayot tarziga jalb etadi.

Xulosa.

Gandbol inson salomatligi uchun jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan katta foyda keltiradi. U yurak, mushak, asab tizimini mustahkamlaydi, stressni kamaytiradi, jamoaviylik va mas'uliyat tuyg'usini oshiradi. Gandbol bilan muntazam shug'ullanish sog'lom turmush tarzining muhim qismi hisoblanadi.



Shuning uchun ta'lim muassasalari, sport maktablari va klublarda gandbolni ommalashtirish nafaqat sport yutuqlari, balki jamiyat salomatligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. Sport nazariyasi va metodikasi bo'yicha o'quv qo'llanma. – Toshkent, 2021.
2. Hasanov, I. Jismoniy tarbiya va sportning inson salomatligiga ta'siri. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Petrov, A. N. Handball: Physiology and Training Methods. – Moscow: Sport Press, 2019.
4. Chen, P. The Role of Team Sports in Mental Health Promotion. – International Journal of Sports Science, 2021.
5. O'zbekiston Gandbol Federatsiyasi rasmiy sayti – www.handball.uz
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
8. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). О 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.