# GANDBOL MASHG‘ULOTLARI JARAYONIDA YOSHLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH DINAMIKASI

**Abduraxmonov Saydillo Xakimovich**
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: saydilloab1988@gmail.com

**Annotatsiya**: Ushbu maqolada gandbol mashg‘ulotlarining yoshlar jismoniy tayyorgarligi hamda ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ko‘rsatadigan ta’siri va rivojlanish dinamikasi tahlil qilingan. Pedagogik tajriba davomida gandbol bilan muntazam shug‘ullanuvchi yoshlarning chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya ko‘rsatkichlarida ijobiy siljishlar aniqlandi. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida sportchilarning kun tartibiga rioya qilishi, jismoniy faollik madaniyati va zararli odatlardan holi bo‘lish ko‘nikmalari baholandi. Olingan natijalar gandbol sport turi yoshlar o‘rtasida salomatlikni mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi.

**Kalit so‘zlar:** gandbol, jismoniy tayyorgarlik, sog‘lom turmush tarzi, dinamika, pedogogik tajriba, chidamlilik, motorika, jismoniy sifatlar.

## Kirish

Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularda sog‘lom turmush tarzi (STT) ko‘nikmalarini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy texnologiyalar asrida gipodinamika (harakat kamligi) yoshlar o‘rtasida keng tarqalayotgan bir davrda, ularni ommaviy sport turlariga, xususan, yuqori dinamikaga ega bo‘lgan gandbolga jalb etish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Gandbol- yuqori harakat faolligi, chaqqonlik, tezkorlik, kuch va taktik fikrlashni talab etuvchi jamoaviy sport turidir. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchi nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, balki intizom, jamoada ishlash, kun tartibiga rioya qilish hamda to‘g‘ri ovqatlanish kabi sog‘lom turmush tarzining poydevori bo‘lgan odatlarni egallaydi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Gandbol mashg‘ulotlarining yoshlar jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishdagi samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali asoslash hamda rivojlanish dinamikasini aniqlashdan iborat.

## Adabiyotlar sharhi

Sport pedogogikasi va jismoniy tarbiya uslubiyatida jamoaviy sport o‘yinlarining insonga ta’siri bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlar olib borilgan. Gandbol bo‘yicha mutaxassislar (masalan, I.E.Yeliseev, V.I.Ignateva) ta’kidlashicha, gandbol mashg‘ulotlari yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini sezilarli darajada yaxshilaydi, organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Mahalliy va xorijiy olimlarning ta’kidlashicha, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqatgina nazariy bilimlarga emas, balki muntazam amaliy harakat faolligiga tayanmog‘i lozim. Gandbol o‘yinidagi harakatlar (yugurish, sakrash, to‘p otish, chaqqon harakatlanish) organizmning harakat-tayanch apparatini mustahkamlaydi hamda umumiy chidamlilikni oshiradi. Biostatistik va metodik tadqiqotlarda ko‘rsatilishicha, harakatli sport turlari bilan shug‘ullanish yoshlarda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlikni ta’minlaydi.

## Metodologiya

Tadqiqot **6 oy** davomida olib borildi. Tadqiqotda **18-20 yoshdagi 30 nafar** yoshlar ishtirok etdi va ular teng ravishda 2 guruhga bo‘lindi:

1. **Nazorat guruhi (NG-15 nafar):** An'anaviy jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha shug‘ullandi.
2. **Tajriba guruhi (TG-15 nafar):** Haftasiga 3 marotaba 90 daqiqadan maxsus ishlab chiqilgan gandbol va funksional tayyorgarlik mashg‘ulotlari kompleksini bajardi.

**Qo‘llanilgan tadqiqot usullari:**

**- Pedagogik kuzatuv va testlash:** Jismoniy sifatlarni (100 m ga yugurish, joyidan uzunlikka sakrash, 30 m ga moki simon yugurish, 1000 m ga yugurish) baholash.

**- Matematik-statistik tahlil:** Olingan natijalarning ishonchlilik darajasi va o‘rtacha arifmetik qiymatlari Styudent t-kriterialari bo‘yicha tahlil qilindi.

**- Anketalashtirish:** Yoshlarning kun tartibi, jismoniy faolligi va STT qoidalariga amal qilish darajasi so‘rovnoma orqali baholandi.

## Natijalar va muhokama

Tajriba boshida har ikki guruhning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada edi ($p > 0,05$). 6 oylik pedagogik tajribadan so‘ng Tajriba guruhi (TG) ko‘rsatkichlarida Nazorat guruhiga (NG) nisbatan sezilarli o‘sish dinamikasi kuzatildi.

## Muhokama

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, Tajriba guruhida eng yuqori o‘sish dinamikasi **moki simon yugurish (9.7%)** hamda **1000 m ga yugurishda (10.5%)** qayd etildi. Bu holat gandbol o‘yinining xarakteri- uzluksiz yo‘nalishni o‘zgartirish, moki simon harakatlar hamda umumiy va maxsus chidamlilikni talab etishi bilan izohlanadi.

Shuningdek, anketalashtirish natijalariga ko‘ra, tajriba guruhidagi yoshlarning **86%** qismi kun tartibiga (uyqu va ovqatlanish rejimiga) qat'iy rioya qila boshlaganini, ularning umumiy kunlik tetikligi va mehnat qobiliyati oshganini ta'kidlashdi.

**Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi (O‘rtacha ko‘rsatkichlar)**

| Test ko‘rsatkichlari | Guruh | Tajribadan oldin($X^{-}1 \pm m1$) | Tajribadan so‘ng($X^{-}2 \pm m2$) | O‘sish foizi (%) | Ishonchlilik darajasi (p) |
|---|---|---|---|---|---|
| **100mga yugurish (sek)** | NG | 14.2\pm 0.2 | 14.0\pm 0.2 | 1.4% | $p > 0.05$ |
| | **TG** | **14.3\pm 0.2** | **13.5 \pm 0.1** | **5.6%** | **$p < 0.05$** |
| **Joyidan uzunlikka sakrash (sm)** | NG | 210 \pm 3.2 | 214 \pm 3.1 | 1.9% | $p > 0.05$ |
| | **TG** | **209\pm 3.0** | **225\pm 2.8** | **7.6%** | **$p < 0.05$** |
| **Mokisimon yugurish 3x10 m (sek)** | NG | 8.1 \pm 0.1 | 7.9 \pm 0.1 | 2.4% | $p > 0.05$ |
| | **TG** | **8.2\pm 0.1** | **7.4\pm 0.1** | **9.7%** | **$p < 0.01$** |
| **1000mga yugurish(min:sek)** | NG | 4:12\pm0.08 | 4:05\pm 0.07 | 2.7% | $p > 0.05$ |
| | **TG** | **4:15\pm0.09** | **3:48\pm0.06** | **10.5%** | **$p < 0.01$** |

## Xulosa

1. Gandbol mashg‘ulotlari yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini, ayniqsa tezkorlik-kuch, chaqqonlik hamda umumiy chidamlilik sifatlarini ishonchli darajada ($p < 0,05$) oshirishini isbotladi.
2. Gandbol mashg‘ulotlarining yuqori emotsionalligi va jamoaviy xarakteri yoshlarda jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan barqaror qiziqishni shakllantiradi hamda ularni salbiy odatlardan yiroqlashtirib, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltiradi.

3. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim muassasalarida gandbol bo‘yicha to‘garak va musobaqalarni tizimli tashkil etish yoshlar o‘rtasida ommaviy sport va salomatlik madaniyatini yuksaltirishning samarli vositalaridan biri hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» PF-6099-son. - Toshkent, 2020.
2. Ignateva V.I. Gandbol: Uchebnik dlya vuzov. -M.Fizkultura i sport,2011.-384 s.
3. Abduraxmonov S.X. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlardan foydalanish uslubiyati. - Toshkent, 2022.
4. Platonov V.N. Dvigatelnыe kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov. -M.: SPORT, 2019.-656 s.
5. Gromova A.A., Sidorov P.V. Formatciya zdorovogo obraza jizni molodeji sredstvami komandnыx vidov mecha. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы. -2021.-№ 4.-S. 45-47.