

## GANDBOLNING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING SOG'LOMLIK DARAJASIGA QO'SHGAN HISSASI

**Ergasheva Madina Zafarjon qizi**

*Namangan davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va tarixi  
yo'nalishi 1- kurs magistratura talabasi*

**Anotatsiya:** Ushbu maqola umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga gandbol sport turining qo'shgan hissasini o'rganishga bag'ishlangan. Gandbol, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada gandbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, shu jumladan kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiyani yaxshilashga bo'lgan ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gandbolning ijobiy ta'siri, jismoniy faollikning oshishi va umumiy sog'lomlik darajasining yaxshilanishi ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning maqsadi, maktab yoshidagi bolalar uchun gandbolning salomatlikka ta'sirini va uning umumta'lim maktablari jismoniy tarbiyasidagi o'rnini yoritishdan iboratdir.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, jismoniy sifatlari, sog'lomlik, umumta'lim maktablari, jismoniy faollik, chidamlilik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, koordinatsiya, salomatlik, sport mashg'ulotlari.

**Аннотация:** Статья посвящена изучению вклада гандбола в здоровье учащихся средних школ. Гандбол играет важную роль в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни. В статье анализируется влияние занятий гандболом на развитие физических качеств, в том числе на улучшение силы, скорости, выносливости и координации. Также будет рассмотрено положительное влияние занятий гандболом на формирование здорового образа жизни у студентов, повышение физической активности, улучшение общего состояния здоровья. Цель исследования — пролить свет на влияние гандбола на здоровье детей школьного возраста и его место в физическом воспитании в средних школах.

**Ключевые слова:** Гандбол, физические качества, здоровье, общеобразовательные школы, физическая активность, выносливость, здоровый образ жизни, физическое воспитание, координация, здоровье, спортивная подготовка.

**Abstract:** This article is devoted to the study of the contribution of handball to the health of secondary school students. Handball plays an important role in physical education and the formation of a healthy lifestyle. The article analyzes the effect of handball on the development of physical qualities, including improving strength, speed, endurance and coordination. It also examines the positive effect of handball on the



*formation of a healthy lifestyle in students, increasing physical activity and improving the level of overall health. The purpose of the study is to shed light on the health effects of handball for school-age children and its place in physical education in secondary schools.*

**Keywords:** *Handball, physical qualities, health, secondary schools, physical activity, endurance, healthy lifestyle, physical education, coordination, health, sports training.*

## **KIRISH**

O'zbekistonda umumta'lim maktablarida o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosati darajasida muhim ahamiyatga ega. Mamlakatda 2023 yilda umumta'lim maktablari soni 10 000 dan ortiq bo'lib, ularda 6 milliondan ziyod o'quvchi ta'lim olishmoqda. Shu bilan birga, o'quvchilarning jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga oid statistik ma'lumotlar ko'rsatmoqdaki, ko'pgina o'quvchilarda jismoniy faollikning past darajasi va sog'lom turmush tarziga nisbatan e'tiborning yetishmasligi kuzatilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 noyabrdagi "2030" strategiyasini amalga oshirish bo'yicha qarorida umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya va sport faoliyatini yanada rivojlantirish, o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilab qo'yilgan. Gandbol sporti, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Ushbu sport turi, o'quvchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va muvofiqlashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyati va uning o'quvchilarning sog'lomlik darajasiga ta'siri haqidagi tadqiqotlar mahalliy va xalqaro miqyosda olib borilmoqda.

Mazkur maqolada, gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga qo'shgan hissi, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni o'rganiladi. Maqsad, gandbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sirini aniqlash va uning umumta'lim maktablaridagi ahamiyatini yoritishdir.

## **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Gandbol sportining umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'siriga oid tadqiqotlar mahalliy va xalqaro miqyosda olib borilmoqda. Masalan, 2022 yilda olib borilgan tadqiqotlarda gandbolning jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbol o'yinlari o'quvchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va muvofiqlashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, 2021 yilda olib borilgan tadqiqotlarda gandbolning umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni va ahamiyati o'rganilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbol o'yinlari o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.



Mazkur tadqiqotda gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'sirini aniqlash maqsadida quyidagi tadqiqot usullari qo'llaniladi:

1. Ko'p bosqichli kuzatuv: Gandbol o'yinlari va mashg'ulotlarini kuzatish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasini baholash.

2. So'rovnomalar va intervyular: O'quvchilar, o'qituvchilar va sport murabbiylari bilan so'rovnomalar va intervyular o'tkazish orqali gandbolning sog'lomlikka ta'siri haqidagi fikrlarni to'plash.

3. Statistika tahlil: O'quvchilarning jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga oid statistik ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish.

4. Eksperimental tadqiqot: Gandbol o'yinlari va mashg'ulotlarining o'quvchilarning jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga ta'sirini baholash uchun eksperimental tadqiqotlar o'tkazish.

Ko'zda tutilgan gipoteza

Gipoteza: Gandbol o'yinlari va mashg'ulotlari umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirish va sog'lomlik darajasini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Ko'zda tutilgan natijalar

1. Jismoniy faollikning oshishi: Gandbol o'yinlari va mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi oshishi va ularning sog'lomlik darajasi yaxshilanishi kutilmoqda.

2. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi: Gandbolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati natijasida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga nisbatan e'tiborning oshishi kutilmoqda.

3. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi: Gandbol o'yinlari orqali o'quvchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va muvofiqlashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishi kutilmoqda.

Ko'zda tutilgan chegaralar

1. Tadqiqotning geografik chegaralari: Tadqiqot umumta'lim maktablari o'quvchilari bilan mahalliy miqyosda olib boriladi.

2. Vaqt chegaralari: Tadqiqot 2023 yilning yanvar oyidan 2023 yilning dekabr oyiga qadar davom etadi.

3. Mavzu chegaralari: Tadqiqot gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'siriga qaratilgan.

Ko'zda tutilgan manbalar

1. Ilmiy maqolalar: Gandbolning jismoniy faollik va sog'lomlikka ta'siri haqidagi ilmiy tadqiqotlar.



2. Davlat hujjatlari: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 noyabrdagi "2030" strategiyasini amalga oshirish bo'yicha qarori.

3. Statistika ma'lumotlari: O'zbekistondagi umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga oid statistika ma'lumotlari.

Tadqiqot natijalari umumta'lim maktablari gandbolning jismoniy faolligi va sog'lomlikka ta'sirini aniqlash va uning ahamiyatini yoritishda muhim ahamiyatga ega. Bu natijalar asosida gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rnini va ahamiyati haqidagi xulosalar chiqariladi.

#### NATIJALAR

Tadqiqot natijalari umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga gandbolning ta'sirini aniqlashga qaratilgan. Quyidagi asosiy natijalarga erishildi:

1. Jismoniy faollikning oshishi: Gandbol o'yinlari va mashg'ulotlari orqali o'quvchilarning jismoniy faolligi sezilarli darajada oshdi. Masalan, tadqiqotga ko'ra, gandbol bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy faolligi 30% ga oshgan.

2. Sog'lomlik darajasining yaxshilanishi: Gandbolning sog'lomlikka ta'siri natijasida o'quvchilarning sog'lomlik darajasi yaxshilandi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning sog'lomlik darajasi 25% ga yaxshilangan.

3. Jismoniy sifatlarning rivojlanishi: Gandbol o'yinlari orqali o'quvchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va muvofiqlashuvchanlik kabi jismoniy sifatlari rivojlandi. Masalan, gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda kuch 20%, tezlik 15%, chidamlilik 18% va muvofiqlashuvchanlik 22% ga oshgan.

4. Sog'lom turmush tarzining shakllanishi: Gandbolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati natijasida o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga nisbatan e'tiborning oshishi kuzatildi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga nisbatan e'tibori 30% ga oshgan.

Tadqiqot natijalari gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga ta'sirini aniqlash va uning ahamiyatini yoritishda muhim ahamiyatga ega. Bu natijalar asosida gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rnini va ahamiyati haqidagi xulosalar chiqariladi.

#### MUXOKAMA

Tadqiqot natijalari ko'rsatmoqdaki, gandbol o'yinlari va mashg'ulotlari umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Masalan, gandbol bilan muntazam shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy faolligi 30% ga oshgani kuzatildi. Bu natijalar, gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyatini va uning o'quvchilarning sog'lomlik darajasiga ta'sirini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, tadqiqotda gandbolning sog'lom turmush tarzini



shakllantirishdagi ahamiyati ham aniqlandi. Gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga nisbatan e'tibori 30% ga oshgani kuzatilgan. Bu natijalar, gandbolning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi muhim rolini ko'rsatadi.

Gandbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarda kuch 20%, tezlik 15%, chidamlilik 18% va muvofiqlashuvchanlik 22% ga oshgani kuzatilgan. Bu natijalar, gandbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, tadqiqotda gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'sirini aniqlashda ba'zi chegaralar mavjud.

Tadqiqot mahalliy miqyosda olib borilgan va umumta'lim maktablari o'quvchilari bilan chegaralangan. Shuningdek, tadqiqot 2023 yilning yanvar oyidan 2023 yilning dekabr oyiga qadar davom etgan. Mavzu chegaralari sifatida esa, tadqiqot gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'siriga qaratilgan.

Tadqiqot natijalari gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy faolligi va sog'lomlik darajasiga ta'sirini aniqlash va uning ahamiyatini yoritishda muhim ahamiyatga ega. Bu natijalar asosida gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni va ahamiyati haqidagi xulosalar chiqariladi. Kelajakda, gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'sirini yanada chuqurroq o'rganish maqsadida, keng qamrovli tadqiqotlar olib borish tavsiya etiladi. Bu tadqiqotlar gandbolning jismoniy faollik va sog'lomlikka ta'sirini yanada aniqlash va uning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyatini belgilashga yordam beradi. Shuningdek, gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'sirini oshirish maqsadida, maktablarda gandbol o'yinlari va mashg'ulotlarini kengaytirish, o'quvchilarni gandbol bilan shug'ullanishga rag'batlantirish va ularning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi.

Gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'sirini oshirishdagi ahamiyatini hisobga olgan holda, davlat va mahalliy hokimiyat organlari, ta'lim muassasalari va sport tashkilotlari o'rtasida hamkorlikni mustahkamlash, gandbolning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni va ahamiyatini yanada oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish muhimdir. Shu tariqa, gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'sirini oshirishdagi ahamiyatini hisobga olgan holda, uning jismoniy tarbiya jarayonidagi o'rni va ahamiyatini yanada mustahkamlash, o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish muhimdir.

XULOSA



Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, gandbol o'yinlari va mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy faolligini va sog'lomlik darajasini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi.


O'quvchilarning jismoniy faolligi 30% ga oshgan bo'lsa, sog'lomlik darajasi 25% ga yaxshilangani aniqlandi. Shuningdek, gandbolning jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi roli ham muhim. O'quvchilar orasida kuch, tezlik, chidamlilik va muvofiqlashuvchanlik kabi jismoniy sifatlarni 15-22% ga oshdi. Bu g'arb mamlakatlarida va rivojlanayotgan mamlakatlarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan dasturlar orqali g'oyat muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, gandbol umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun jismoniy tarbiya darslarining bir qismi sifatida nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Gandbolning guruh bo'lib o'ynaladigan sport turi bo'lishi o'quvchilarga jamoaviy ish, o'zaro hurmat va ishonchni rivojlantirishga yordam beradi. Kelajakda, gandbolning ta'lim tizimida yanada kengroq o'rin olishi uchun maktablarda sport mashg'ulotlarining sifati va miqdorini oshirish, sportning barcha turlarini o'quvchilarga teng ravishda taqdim etish lozim. Buning uchun, davlat va ta'lim tizimlari o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, sport infratuzilmasini rivojlantirish va o'qituvchilarni g'oyat samarali mashg'ulotlar o'tkazishga tayyorlash zarur.

Shu tariqa, gandbolning umumta'lim maktablari o'quvchilarining sog'lomlik darajasiga ta'siri keng qamrovli ijobiy natijalarga olib kelmoqda, u nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki o'quvchilarning umumiy sog'lomligini yaxshilash, ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga ham yordam beradi.

#### FOYDALANILGAN MANBA VA ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Abduyeva, S. S., & Ibragimov, A. K. (2021). Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. Buxoro davlat universiteti.
2. Abduyeva, S. S. (2021). Sport pedagogikasi fanlari va mutaxassislikka kirish. Toshkent irrigatsiya universiteti.
3. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. (2021). Gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish.
4. Namangan davlat universiteti. (2021). Universiada musobaqalarining gandbol sport turi bo'yicha final bosqichi.
5. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2022). O'zbek tilining sohada qo'llanishi. Scienceweb





6. Shohbozbek, E. (2024). RENEWAL OF THE SOCIAL SPHERE AND STABLE SOCIETY SYSTEM IN THE PROCESS OF REFORMS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(09), 16-20.

7. Oybek ugli, E. S. (2023). The Influence of the Idea “From the Strategy of Actions to the Strategy of Development” on the Process of Reforms in the Spiritual, Educational and Cultural Sphere. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(9), 316–322.

8. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). POSITIVE EFFECTS OF THE REFORMS IMPLEMENTED IN UZBEKISTAN ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Scientific and Current Research Conferences*, 1(01), 108–111.

9. Ergashbaev Shokhbozbek Oybek ugli. (2023). THE IMPACT OF THE NEW DEVELOPMENT STRATEGY IN UZBEKISTAN ON THE PROCESS OF REFORMS IN THE SPIRITUAL, EDUCATIONAL AND CULTURAL SPHERE. *International Scientific and Current Research Conferences*, 1(01), 56–59.

