

ГАНДБОЛНИНГ ОРГАНИЗМГА ТАЪСИРИ

Мухамеджанов Умидулла Файзуллаевич

ЎзДЖТУ, Жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20727008>

Аннотация

Ушбу тезисда гандбол спортининг инсон организмига ижобий таъсири, жисмоний сифатларни ривожлантиришдаги аҳамияти ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги ўрни таҳлил қилинган. Гандбол машғулоти юрак-қон томир, нафас олиш ва мушак тизимларининг фаолиятини яхшилаши, ҳаракат координацияси ва тезкорликни ривожлантириши кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: гандбол, жисмоний тайёргарлик, организм, соғлиқ, ҳаракат фаоллиги, спорт машғулоти, чидамкорлик.

Бугунги кунда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва ёшларни жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш давлат сиёсати даражасидаги муҳим вазифалардан бири ҳисобланади. Бу борада спорт турлари орасида гандбол алоҳида аҳамиятга эга. Гандбол юқори ҳаракат фаоллигига асосланган жамоавий спорт тури бўлиб, у спортчилардан тезкорлик, чаққонлик, куч, чидамкорлик ва тактик фикрлашни талаб қилади.

Гандбол билан мунтазам шуғулланиш инсон организмнинг барча тизимларига ижобий таъсир кўрсатади. Айниқса, ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлом ривожланишида ушбу спорт турининг аҳамияти каттадир.

Асосий қисм

Гандбол машғулоти организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга хизмат қилади. Ўйин жараёнида спортчилар юқори тезликда ҳаракатланади, сакрайди, йўналишни тез ўзгартиради ва тўп билан турли техник ҳаракатларни бажаради. Бу эса организмдаги бир қатор физиологик жараёнларни фаоллаштиради.

Аввало, гандбол юрак-қон томир тизими фаолиятини яхшилайдди. Машғулотлар давомида юрак мушаклари мустаҳкамланиб, қон айланиши тезлашади. Натижада организм тўқималарига кислород ва озик моддалар етказиб бериш самарадорлиги ортади. Юракнинг иш қобилияти яхшиланиши инсоннинг умумий чидамкорлигини оширади.

Шунингдек, гандбол нафас олиш тизимининг ривожланишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Жадал ҳаракатлар натижасида ўпканинг ҳаётий сиғими ортиб, нафас олиш мушаклари мустаҳкамланади. Бу эса организмнинг ташқи муҳит шароитларига мослашувчанлигини оширади.

Гандбол машғулоти мушак тизимининг ривожланишида муҳим ўрин тутади. Ўйин давомида қўл, елка, қорин, бел ва оёқ мушаклари фаол иштирок этади. Натижада мушак кучининг ошиши, ҳаракат аппаратининг мустаҳкамланиши ва қадди-қоматнинг тўғри шаклланиши кузатилади.

Мазкур спорт тури асаб тизими фаолиятини ҳам такомиллаштиради. Ўйин вақтида спортчи тез қарор қабул қилиши, вазиятни баҳолаши ва рақиб

ҳаракатларини олдиндан сезиши лозим бўлади. Бу эса диққат, хотира, тафаккур ва реакция тезлигининг ривожланишига ёрдам беради.

Гандболнинг яна бир муҳим жиҳати жамоада ишлаш кўникмаларини шакллантиришидир. Спортчилар ўзаро ҳамкорлик қилиш, масъулиятни ҳис этиш ва интизомга риоя қилишни ўрганадилар. Бу фазилатлар нафақат спортда, балки кундалик ҳаётда ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мунтазам жисмоний фаоллик моддалар алмашинувини яхшилайдди, ортиқча вазн йиғилишининг олдини олади ва иммунитетни мустаҳкамлайди. Гандбол билан шуғулланувчиларда ҳаракат фаоллиги юқори бўлганлиги сабабли турли касалликларга қарши организм қаршилиги ҳам ошади.

Хулоса . Гандбол инсон организмига комплекс ижобий таъсир кўрсатувчи самарали спорт турларидан бири ҳисобланади. У юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларини мустаҳкамлайди, мушаклар кучини оширади, чидамкорлик ва чаққонликни ривожлантиради. Шу билан бирга, асаб-психик ҳолатни яхшилаш, жамоавийлик ҳиссини шакллантириш ва соғлом турмуш тарзини қарор топтиришда муҳим аҳамият касб этади. Шу сабабли ёшлар ўртасида гандбол спортини кенг тарғиб қилиш ва мунтазам машғулотларни ташкил этиш мақсадга мувофиқдир.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Москва, 2018.
2. Ашмарин Б.А. Жисмоний тарбия назарияси. – Москва, 2019.
3. Саламов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Тошкент, 2020.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга оид қарорлари ва фармонлари.
5. Гандбол бўйича халқаро федерация материаллари ва услубий қўлланмалар.