

ANATATSIYA

Gandbolchilarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash uchun harakatli o'yinlardan foydalanishda:

- jismoniy yuklamalar hajmi oshirilsa;
- jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darjasi oshirilsa;
- jismoniy mashg'ulotlar o'tkazishda bolalarning yosh hususiyatlari inobatga olinsa, ta'lim - tarbiya ishlari samarali bo'ladi.
- Gandbolchilarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash tizimi ilmiy asoslandi;
- jismoniy yuklama asosida bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi aniqlandi;

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI
5141900 - JISMONIY MADANIYAT YO'NALISHI
4-BOSQICH, 404-GURUH BITIRUVCHISI

Xudoyberdiev Axmadjon Egamberdi o'g'li
Bakalavr darajasini olish uchun yozgan

БИТИРУВ
МАЛАКАВИЙ ИШИ

MAVZU: “Gandbolchilarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash yo'llari”
(BO'SM dagi 12-13 yshli o'g'il bolalar misolida)

Ilmiy rahbar:

M.Mullabayeva

Namangan-2016 yil

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I.BOB. 12-13 yoshli gandbolchilarni jismoniy taryogarligning moxiyati.....	9
1.1. Oquvchilar organizmining jismoniy rivajlanish xususiyatlari.....	9
1.2. jismoniy taryogarligning vosita va uslulari.....	21
1.3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uning xususiyatli tomonlari.....	34
Bob bo`yicha xulosalar.....	40
II BOB. Tadqiqotning tashkil etilishi va uslublari.....	41
2.1. Tadqiqotning tashkil qilinishi.....	41
2.2. Tadqiqotning uslublari.....	41
2.3. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	41
2.4. Pedagoguk sinov-tajriba o`tkazish.....	41
2.5. 12-13- yoshli gandbolchi o`g`il bolalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash.....	41
2.6. Tadqiqot ishi.....	42
2.7.Yig`ib olingan ma`lumotlarni matematik-statistik usulda tahlil qilish.....	42
III BOB. Jismoniy tatayorgarligini oshirishda samarador yo`llar.....	43
3.1. jismoniy tayorgarligini oshirishda, qo`llaniladigan harkatli o`yinlnlarda foydalanish.....	43
3.2. Olingan natijalar tahlili.....	47
Bob bo`yicha hulosalar.....	49
Hulosa.....	50
Amaliy tavsiyalar.....	51
Foydalanilgan adabiyotlar ro`yhati.....	52

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Mamlakatimiz kelajagi uchun sog'lom avlodni tarbiyalash hamda voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportni ahamiyati juda katta.

Barchamizga ma'lumki bugungikunda O'zbekiston Respublikasi prezidenti I.A.Karimov tomonidan bolalar sporti bilan birga, xotin-qizlar sportiga ham keng miqyosda etibor qaratilib kelinmoqda. Mamlakatimizda teranfikrli, jismonansog'lom, yuksakfazilattli, intellectual salohiyatli, barkamol avlodni tarbiyalash, bu boradaesa sog'lom ona-sog'lom bola milliydastur yuksak maqsad qilib olingani diqqatga sazovordir. Shu boisdan ham hozirda bolalar va xotin-qizlar sportiga berilayotgan yuksaketibor va ular uchun yaratib kelinayotgan shart-sharoitlar nafaqat shaharlarda, hattoki chekka –chekka qishloqlarda ham, kiribborganligi quvonarli albatta.

2004-yilning 25-may kuni Respublikamiz prezidenti I.A.Karimovning O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasi faoliyatini qo'llab quvatlash borasidagi qo'shimcha chora tadbirlar to'g'risida farmoni chiqdi.

Farmonda Respublikamizda xotin-qizlar faoliyatini oshirishdagi muammolar va ularni hal qilish yo'llari, xotin-qizlarning jismoniy madaniyat va sportga yanada kengroq jalb etish masalalari belgilab berildi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rtamaxes ta'limvazirligi ham 2004-yili "oliy ta'lim muassasalarida xotin-qizlar jismoniy tarbiya va sportga kengroq jalb e'tish to'g'risida"gi buyrug'ini chiqardi. Buyruqda Respublikamizdagi xotin-qizlarning sog'liqni saqlash sog'lom oilani shakillantirish ayollar va oila sportini rivojlantirish sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga davlat siyosati darajasida katta etibor ko'rsatganligi ta'kidlangan. Shuningdek bu yruqda oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan qizlarning "Universiada" sport musobaqalarida ishtiroki yildan yilga faollashib borayotganligi, lekin ishbilan birqatorda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan mashg'ul bo'lgan talaba qizlar va o'qituvchi

ayollarninig salmog'i talab darajasida emasligi joylarda ularga mos sport to'garaklarini tashkil e'tishga yetarlicha etibor berilmayotganligi ko'rsatib o'tilgan. Respublikamiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab kelajagimiz egalari bo'lgan yosh avlodni tarbiyalashga aloxida ahamiyat qaratildi.

Shu boisdan ham xukumatimiz raxbariyati tomonidan jismoniy tarbiya va sport soxasida etibor yanada kuchaytirildi.

Mustaqil davlatlar ichida birinchi bo'lib, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etilishi va "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmon bugungi kunda Respublikamiz raxbariyati tomonidan yosh avlodni jismonan etuk insonlar bo'lib o'sib-ulg'ayishlari uchun yaratilayotgan shart-sharoitlarini yorqin ifodasidir.

So'ngi yillarda jismoniy tarbiya va sport yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

O'zbekiston Respublikasi prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashni zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirishning sport soxasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlaridagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi aloxida takidlanadi.

O'tgan oxirgi 10 yil davomida Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi mablag'lari hisobidan 1113 ta bolalar sporti ob'ekti, jumladan, 252 ta yangi sport kom'pleksi, 861 sport zali barpo etilgani, bularning 84 foizi qishloq joylarida qurilganini ta'kidlash lozim.

Bundan tashqari, faoliyat ko'rsatayotgan 262 ta sport inshooti rekonstruktsiya qilindi va ka'ital ta'mirlandi. Bu maqsadlar uchun 570 milliard so'mdan ortiq mablag' yo'naltirildi. Birgina o'tgan yilda 92 ta bolalar sporti ob'ekti va 16 ta suzish havzasi qurildi va rekonstruktsiya qilindi.

Bugungi kunda umumta'lim maktablarining soni 9600 tani tashkil etadigan bo'lsa, ularning 81 foizi yangidan qurilgan va rekonstruktsiya qilingan sport zallariga ega.

1549 ta kollej va litseylar zamonaviy jihozlangan sport zallari bilan 100 foiz ta'minlangan.

Ayni vaqtda sport ob'ektlaridan to'la va samarali foydalanish unib-o'sib kelayotgan farzandlarimiz, ayniqsa, qizlarimizning sportga bo'lgan qiziqish va intilishini orttirish yo'lida muhim o'rin tutadi.

Hozirgi paytda yangidan bunyod etilgan bolalar sporti ob'ektlarida faoliyat ko'rsatayotgan 57,5 mingdan ortiq sport seksiyalarida 1 million 800 ming nafardan ziyod bola sport bilan Shug'ullanayotgani va buning natijasida har qaysi sport inshootining kundalik o'rtacha bandlik darajasi 9,2 soatga etgani, hech Shubhasiz, faoliyatimizning eng muhim samarasi, desak, ayni haqiqatni aytgan bo'lamiz.

O'tgan besh yilda mamlakatimizning barcha viloyatlarida namunaviy loyihalar asosida hajmi 25 metrga 12 metr bo'lgan 14 ta yangi, zamonaviy yo'iq suzish havzasi barpo etildi, 13 ta suzish havzasi qaytadan qurildi, 83 tasi ka'ital ta'mirlandi. Shu davrda 110 ta suzish havzasi foydalanishga to'shirildi, ularning umumiy soni bugungi kunda yurtimiz bo'yicha 203 taga etdi.

Hozirgi vaqtda 13 ming nafardan ortiq o'g'il-qizlarimiz mamlakatimizda ayni Shu sport turlari bilan muntazam ravishda Shug'ullanayotgani alohida e'tiborga sazovor.

Mamlakatimiz katta tennis va stol tennisi, badiiy va sport gimnastikasi, suzish, engil atletika, basketbol, gandbol, voleybol, futbol, boks, dzyu-do, kurash va dunyo bo'ylab keng tarqalgan boshqa sport turlari jadal rivojlanib, tobora ommaviylashib bormoqda.

Ayni paytda, yuqorida aytilganidek, yurtimizda 1 million 800 ming nafardan ortiq bola 30 dan ziyod sport turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Bu raqam, 2003 yilga nisbatan olganda, 1,4 barobar ko'pdir. Shu davrda maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish 20,4 foizdan

40,5 foizga, jumladan, qizlar o`rtasida 16,4 foizdan 32,5 foizga o`sgani, albatta, hammamizni quvontiradi.

Shuni alohida ta`kidlash lozimki, o`tgan yillar davomida qishloq joylarda bolalar sportini rivojlantirish bilan bog`liq ishlar tubdan yaxshilandi.

Agarki raqamlarga murojaat qiladigan bo`lsak, so`nggi o`n yilda qishloq joylarida bolalarning sport bilan Shug`ullanishi 14,5 foizdan 39 foizga o`sganini ko`rish mumkin. Bugungi kunda qishloqlarda sport bilan muntazam ravishda Shug`ullanadigan bolalarimiz soni 2003 yilga nisbatan ikki barobar ko`pdir.

Shu boisdan ham o`sib kelayotgan Yosh avlodni jismoniy va ma`naviy salomatligini shakllantirishning, ularga sog`lom turmush tarziga intilish va sportga mehr - muxabbatini singdirishning g`oyat muhim sharti sifatida sportning biron-bir turi bilan Shug`ullantirish ayni muddaodir.

2015 yil 24-fevral kuni Oqsaroyda O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi Hokimlik kengashining navbatdagi yig`ilishida bu boradagi ishlarni yangi bosqichga ko`tarish, professional sportchilarni tayyorlash, xalqaro musobaqalarda ishtirokini kengaytirish zarurligi ta`kidlandi.

Har bir sport turi uchun maxsus majmua bo`lishi kerak. Shu maqsadda barcha viloyatlarda xalqaro toifadagi sport ustalari tayyorlaydigan majmualar barpo etish zarur. Ularga eng malakali murabbiylarni, kerak bo`lsa xorijdan mutaxxasislarni jalb etish, sportni rivojlangan mamlakatlar tajribasini o`rganish lozim, dedi prezidentimiz.

Prezidentimiz I.A.Karimov: “O`zbekiston xalqining salomatligi haqida shaxsan g`amxo`rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktabgacha taolim, maktab, mahalla, sog`liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko`magida singdirish kerak”,– deb tushuntirgan edi. “Sog`lom avlod” deganda biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki maonaviy boy avlodga ega bo`lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi buni hammamiz yaxshi anglab olmog`imiz shart!”.

I.A. Karimov “Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch” ., “M’naviyat ” nashiyot-Toshkent -2008 yil

Biz tomonimizdan tanlangan “Gandbolchilarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash yo’llari” bugungi kundagi dolzarb mavzulardan bo’lib xisoblanadi.

Muammoning o’rganilganlik darajasi.

Ushbu muammo ustida bir qator mutaxassislarimiz Azizova R.I., V.I. Nabiev.T.I Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A Akramov.J.A. , Irgashevio M.S, Qoshbaxtiey I.A. Bir gurux dandbol mutaxassislari gandbolchilarni tezkorlik sifatlarini tarbiyalash borasida o’z uslubiy ko’rsatmalarida ko’rsatib o’tishgan.

Tatqiqot ishining maqsadi.

12-13 yoshli gadbol bilan shg’ullanuvchi o’gil bolalarni jismoniy tayorgarlik ko’rsatkichlarni aniqlash va uni mashg’ulotlar jarayonida tarbiyalash va rivojlantirish.

Tatqiqot ishining vazifasi.

- Mavzuga oid il, nazariy va uslubiy manbalarni o’rganish va taxlil qilish.
- Mashg’ulotlar yuzasidan pedagogik tajribalar o’tkazish.
- Vazifalarni amalga oshirish, shug’ullanuvchilarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash va rivojlantirish uslublarini o’rganish.

Tatqiqot ob’ekti va predmeti.

Uychi tumanidagi 1- bolalar va o’smirlar sport maktabida gadbol bilan shug’ullanuvchi o’g’il bolalar mashg’ulotlarda.

Tatqiqot metodlari.

Nazariy taxlil va umumlashtirish pedagogik kuzatishlar, matematik statistika, test, pedagogik tajriba.

Tatqiqot ishining ilmiy farazi:

Jismoniy yuklamalarning hajmini oshirilsa, harakatga bo’lgan ehtiyoj ta’minlansa, jismoniy sifatlari rivojlantirilsa, jismoniy tayorgarligi oshadi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlar taxlili va mavzuni dolzarbligini prdagogikasoslash.

2. Gandbol bilan shug'ullanuvchi o'g'il bolalarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash xolati.

3. Gandbol bilan shug'ullanuvchi o'g'il bolalarni jismoniy tayorgarliklari tajriba natijalari.

Tatqiqot ishining ilmiy yangiligi:

Gandbol bilan shug'ullanuvchi o'g'il bolalarni mashg'ulotlari jarayonida innovatsion texnologiyalar, yangi maxsus mashqlar majmuasini tadbiq qilishdan foydalanib, natijalar samaradorligini oshirish, gandbol o'yinining mashg'ulotlari jarayonida texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayorgarligini oshirishda jismoniy tarbiya vositalarini qo'llash.

Tatqiqot natijalarning ilmiy va amaliy ahamiyati.

Bitiruv malakaviy ishini xulosa va amaliy tavsiyalaridan, ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarining gandbol bo'yicha murabbiylar o'z ish faoliyatida; o'quv yurtlarida talabalarga ma'ruzalar o'qishda foydalanish mumkin.

Ishni sinovdan o'tishi:

Bitiruv malakaviy ishi jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasida muhokamadan o'tgan.

Bitiruv malakaviy ishini tuzilishi:

Bitiruv malakaviy ishi kirish, 3 ta bob, xulosa, p'dagogiktavsiyalar va foydalanilgan adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

I.BOB. 12-13 yoshli gandbolchilarni jismoniy taryogarliligining mohiyati.

1.1. Oquvchilar organizmining jismoniy rivajlanish xususiyatlari.

Yosh fiziologiya, ayniqsa, jismoniy tarbiya uchun muhim ahamiyatga ega, chunki yosh xususiyatlarini bilmasdan turib yosh sportchilarni jismoniy tarbiya va sport bo'yicha takomillashtirishni muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydi. «O'sayotgan organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olmagan jismoniy tarbiya rahbari hech narsaga yaramaydi, u foyda emas zarar keltiradi», - deb yozgan edi. NA.Semashko.

Organizm harakat faoliyatining fiziologik asoslarini bilmasdan turib jismoniy tarbiya qonuniyatlarini bilish mumkin emas. YOsh bilan bog'lik o'zgarish asosida yotuvchi mexanizmlarni chuqur bilish, jismoniy mashqlarni tanlash va miqdorini belgilashda xato qilmaslikka yordam beradi.

Jismoniy tarbiya va sport mashklari bilan ko'p yillik shug'ullanish yosh xususiyatlarini, kishining rivojlanganligi uning tayyorlik darajasini, tanlangan sport turi bo'yicha jismoniy sifatlarning rivojlanishi va harakat malakalarining shakllanish xususiyatlarini hisobga olgandagina muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyat va sportga havasni kichik maktab yoshida yuzaga keltirish kerak. Sportda o'smirlar bilan ishlash katta qiyinchiliklarga olib keladi. Buning sababi shundaki, 12 dan 16 yoshgacha bolalarning jismoniy qobiliyati kuchli rivojlanadi va ko'pchilik sport turlarida maqsadga muvofiq yo'naltirish uchun juda qulay bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda o'smirlar organizmidagi shiddatli neyro-endokrin qayta qurilishlar sportni qo'shimcha ta'sirlovchi deb qarash imkonini beradi, biroq u biologik jarayonlar borishini yaxshilashi ham, yomonlashtirishi ham mumkin.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari va trenerlar o'rgatish jarayonini bolalar va o'smirlar organizmining fiziologik imkoniyatlari bilan kelishtirish borasida katta ish bajarishlari kerak. Sportning turli sohasi uchun qobiliyatlilarni tanlash va ularni muntazam mashg'ulotga jalb etish zarur vazifalardan hisoblanadi.

Xarakat sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chakkonlik va egaluvchanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan qattiq bog‘liq bo‘ladi. Yangi harakatlarni o‘zlashtirish turli harakat sifatlarining takomillanishi bilan kuzatiladi

Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik etilishi va xarakat izchilliganing yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatlari ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shaqllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo‘lmay, turli yosh davrlarida xar xolda ortadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi harakat apparatining morfologik va funktsional o‘zgarishlari, shuningdek, periferik apparat va ichki organlar ishining o‘zaro kelishganligi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Muskul kuchi - muskulning taranglanish darajasi bilan belgilanadi. Muskul kuchi suyak va muskul to‘qimasining o‘sishi, bo‘g‘im-boylam apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog‘liq. U muskulning fiziolog ko‘ndalang kesimi, bioximika reaksiyalar xarakteri, asab orqali boshqarilishining xususiyatlari va ixtiyoriy kuchlanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Muskul kuchi 11 yoshdan boshlab, ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16 dan 17 yoshgacha eng shiddatli rivojlanadi. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida muskul kuchi 25 marta, dinamometriya bolalarda 8-9 dan 20-25 kg gacha, qizlarda 8 dan 15 kg gacha ortadi. Muskulning kuchi bir tekis rivojlanmaydi. Oldin yozuvchi muskullar kuchi, keyin bukuvchi muskullar kuchi ortadi shu bilan bir qatorda kuchning eng ko‘p ortishi o‘smirlik davrining boshlanishida kuzatiladi. 12 yoshli bolalarda sonning yozuvchi muskullarining kuchi 62 kg, bukuvchi muskullari kuchi esa xammasi bo‘lib 24 kg ga, oyoq kaftini bukuvchilar kuchi 35 kg ga etadi. 8 yoshli davrga nisbatan o‘smirlik davrida muskul kuchi 4-4,5 marta ko‘payadi. Bolalarda qo‘l dinamometriyasining ko‘rsatkichlari 40-45 kg gacha, qizlarda 20-25 kg gacha ortadi. 16 yonshi yigitlarda gavdaning tiklanish kuchi 50 foizga, qizlarda 70 foizga ko‘payadi. Snuning uchun maktab o‘quvchilariga beriladigan jismoniy ish yoshga qarab qat‘iy belgilanishi zarur.

Tezkorlik harakat reaksiyasining latent vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt biriligidagi harakat soni bilan belgilanadi. Tezkorlikning ayrim ko‘rinishlari

oʻrtasida hamma vaqt ham ishonchli oʻzaro bogʻlanish boʻlavermaydi. Masalan yuqori tezligi sekin harakat reaksiyasi bilan kuzatilishi mumkin.

Reaksiya oddiy va murakkabligiga koʻra farklanadi. Oddiy reaksiya oldidan maʼlum signalga berilgan javob vaqti bilan taʼriflanadi. Murakkab reaksiyada signal nomaʼlum boʻlib uni taʼsirlovchilar toʻplamidan tanlab olish kerak boʻladi. Oddiy reaksiyaning davom etish muddati 0,11-0,25 son boʻlib, murakkab reaksiya vaqti 0,30-0,40 son ni tashkil etadi. Reaksiya vaqti yoshga ham bogʻliq. Ayrim harakatlarda oddiy reaksiya vaqtini 2-3 yoshlarda aniqlash mumkin boʻlib, u 0,60-0,90 son. ga barobar. 3-7 yoshli bolalarda reaksiya vaqti ancha kamayadi. 0,30-3,4 son ga teng boʻladi. 13-14 yoshlilarda harakat reaksiyasining vaqti kattalar reaksiyasi vaqtiga yaqinlashadi.

Vaqt birligidagi harakat soni tezkorlikning muhim koʻrsatkichidir. Kattalardagiga oʻxshash bolalarda ham harakat tezligi gavdaning turli qismida turlicha boʻladi. Qoʻl barmoklarining harakatlanish tezligi yuqori boʻlib, oyoq toʻpigʻi boʻgʻinish harakatlanishi sekin boʻladi.

Tezkorlik sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq ortib boradi, soʻngra toʻxtaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha boʻlgan davrda qaytadan orta boshlaqdi. Bu jismoniy sifat energiya manbai boʻlgan kreatinfosfat va asab orqali boshqarilishning takomillanishi bilan bogʻliq boʻladi. SHuning uchun tezkorlikning rivojlanishi bu omidlar bilan deyarli bir xilda ortadi.

Chidamlilik bolaning yoshi kattalashishida juda sekin ortadi. Maktabgacha yoshdaga bolalarda ularning juda harakatchanligiga qaramay, mashq qilish natijasi ancha kam boʻladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha aerob chidamlilik, ayniqsa, statik ishlarga chidamlilik past daraxsada boʻladi. Umuman aytganda, 7 yoshli bolaning chidamliligi 10 yoshlilar chidamliligining $\frac{1}{3}$ qismiga teng boʻladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik birmuncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ortadi va 14-15 yoshlarda turgʻun boʻladi. 15-17 yoshdan yana koʻtariladi. Jismoniy chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi. Ixtiyoriy yuqori darajadagi kuchning 50 foiziga teng kuch bilan dinamometrni ushlab turish 10 yoshli bolalarda 96 son dan, 18 ga borganda 113

son gacha ko‘payadi. Ikkinchi bolalik davrida dinamik ishlarga chidamlilik keskin ortadi. Anaerob quvvatning eng ko‘p ortishi 10-14 yoshlilarda, aerob ishlarga chidamlilik esa o‘smirlik davrida ko‘zatiladi. Lekin charchash kattalarga nisbatan o‘smirlarda ancha tez yuzaga keladi, chunki ularda boshqarilishning asab mexanizmlari hali yaxshi turg‘unlashgan, mustahkam bo‘lmaydi. (10 -adaboyot)

12-13 yoshdan keyin individual rivojlanishning yangi – balog‘atga yetish davri boshlanadi. Bu davr davomida organizmda jo‘shqin morfologik va fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. O‘smirlik davrini ikkinchi o‘sinh davri ham deyishadi, chunki organizmning bo‘yiga o‘sishi yanada jadallashadi. O‘smirlarga emotsional beqarorlik xos bo‘lib, ularning ish qobiliyati past bo‘ladi. Shu sababdan ular tez charchab qoladilar. Bu o‘zgarishlarning hammasi gipotalamo-gipofizar tizim faollashib, jinsiy bezlarni rag‘batlantirishi, jinsiy gormonlarning qondagi miqdori ortishining natijasidir. Organizm gormonal holatining o‘zgarishi jinsiy a‘zolarning o‘sishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning shakllanishi, bolalarning tashqi qiyofasi o‘zgarishi, balog‘atga yetishlarga olib keladi. Balog‘atga yetgan yigit-qizlar, o‘spirinlar pediatr nazoratidan chiqib ketidilar.

***Turli millatlarga mansub 13 yashar o‘g‘il bolalar bo‘yining
ortishi (1925-1967 yillar)***

Millati	Tekshirish o‘tkazilgan yillar	Bolalarning bo‘yi (sm hisobida)	Boy‘ga qo‘shilish (sm hisobida)
Tatarlar	1928	133,4	12,6
	1964	146,0	
Komi xalqlari	1927	137,2	12,2
	1967	149,4	
Ruslar	1925	141,2	11,6
	1965	152,8	
Litvaliklar	1926	142,8	10,8
	1966	153,6	

Qirg'izlar	1928	138,4	10,0
	1961	148,4	
O'zbeklar	1928	137,8	9,6
	1963	147,4	

Akseleratsiya haqida bir qancha gipotezalar mavjud. Ularni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin. Birinchi guruhga kiruvchi fizik-kimyoviy gipotezalarga ko'ra, hozirgi bolalarga quyosh nurlari, radioaktiv nurlanish, elektromagnit to'lqinlarining ta'siri avvalgi davrlardagidan kuchliroq. Bu omillar o'sishni rag'batlantira oladi.

Akseleratsiyaning sababi – asosan yashash sharoitlarining o'zgarishiga bog'liq, - degan gipotezalar ikkinchi guruhni tashkil qiladi. Bunday gipotezalarni oldinga suruvchi olimlarning fikricha, keyingi paytlarda bolalarning ovqatlanishi sifat va miqdor jihatdan ancha yaxshilandi. Ovqatda yuqori biologik qimmatga ega bo'lgan oqsil va yog'larning miqdori ortgan, emizikli bolalarni boqishda kaloriyalar sig'imi yuqori bo'lgan maxsus sut aralashmalari qo'llanilgan. Ana shu omillar va aholining shaharlarga ko'chishi, qishloqdagi yashash sharoitlarining shahardagiga yaqinlashishi (urbanizatsiya) o'sish va rivojlanishni jadallashtirgan.

Gipotezalarning uchinchi guruhi bo'yicha akseleratsiyaning sababi siklik ravishda sodir bo'ladigan biologik o'zgarishlar – geterozisda. O'tgan asr davomida transportning rivojlanishi, urushlar natijasida xalqlarning bir joydan boshqa yerga ko'chishi, aholining yirik shaharlarda to'planishi, milliy, diniy urf-odatlarining yo'qolishi, turli millat va elatlarning qo'shib ketishiga olib keldi. Natijada ilgari bir-biridan ajralgan holda yashagan aholi qatlamlarida geterozigotlik ko'payib, ularning genetik fondi boyidi, bolalarning o'sishi tezlashdi.

Keltirilgan gipotezalarning birortasi ham akseleratsiya sabablarini to'liq tushuntira olmaydi, chunki u ko'p omillarga bog'liq.

Akseleratsiya amaliy sog'liqni saqlash, umuman jamiyat uchun befarq emas. Masalan, o'smirlar tanasining jadal o'sishi yurak-tomirlar tizimiga va nafasga tushadigan faollik yukini orttiradi. Ammo, yurak, o'pka va boshqa ichki a'zolar

o'sish jadalligi tana o'sishiga nisbatan kamroq bo'lgani uchun, ular zo'riqib ishlaydi. Bunday vaziyatda yurak-tomir va nafas tizimlarida patologik holatlar rivojlanishi mumkin.

Akseleratsiya bir qator ijtimoiy, psixologik, pedagogik, yuridik muammolarni ham keltirib chiqaradi. Agar akseleratsiyaga uchragan 6 yashar bolaning jismoniy o'sishi va ma'naviy rivojlanishi avvalgi 7 yashar bolaniki bilan teng bo'lsa, uni maktabga 6 yoshdan berish kerak. Agar yoshlarning balog'atga yetishi 2 yil oldinga surilgan bo'lsa, nikohdan o'tish mumkin bo'lgan yoshni oldinga surish lozim, - degan fikrlar paydo bo'ldi.

Keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, akseleratsiya - juda murakkab ijtimoiy-biologik muammo. U qo'ygan savollarni yechish uchun bolaning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi turli mutaxassislar tomonidan atroflicha o'rganilishi zarur.

Organizm funksiyalarining rivojlanishda markaziy nerf sistemasidagi avvalo uning oily bo'ladi bosh miya po'stlog' yetakchi ro'l o'ynaydi. Jinsiy etilish davriga kelib nerv sistemasining rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi xarakat analizatori yadrosini etilishi jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi. Katta yarim sharlar funksiyalarini qaytadan qurishini bolalarni xulq atvori psixikasida o'z aksini topadi.

O'smirlilik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi.

8-10 yoshda tafakkur va xotira muhim o'zgarishlari ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr va bastrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. Urganilayotgan xarakatlarga mantiqiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishdagi uzgarishlar shunga ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bulgandek aniq xodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardek borliqdagi kankret xodisalarni ayrim detalarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda gadbolbol texnikasini o'rganishni yaxlit usul asosida olib boorish maqsadga muvofiq.

Bolalarda xarakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib brogan sari miqdor ham sifat jihatdan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12

yoshgacha bulgan davrda juda tez usib boradi. Bu davrda erkin xarakatlar kordinatsiyasi ancha yaxshilanadi. Xarakatlarga avvaliga qaraganda ancha kam kuch sarflanadi. Ular ancha aniq va tez bajariladigan bolib boradi. 12-13 yoshli bolalar gadbol o'yinini eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muoffaqqiyatli bo'ladi. 12-13 yoshli bolalarda kordinatsiyasi bo'yicha murakkab xarakatlarni o'rganishda puberopat davrining to'xtovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni xisobga olishlari kerakki, bolalar gadbol bilan qancha erta shug'illana boshlasa ularda shug'illanuvchilar imkoniyatlariga mos bulgan xarakat kunikmalari shunchalik tez va oson xosil qilinadi.

Bolalik yoshida sport bilan shug'illanish darajasi tog'ri usuli bilan olib borilsa, organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir kursatadi. Bu tasir 2 xil namoyon boladi ; bunda antropometrik belgilar tez usadi va funksional o'zgarishlar bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak sistemasining rivojlanishiga tasiri ayniqsa sezilarlidir. Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pag'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt ko'p zo'r berish natijasida natug'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligi xaqida dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarnin umurtqa pag'onasi juda ham xarakatchan buladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi maktab yoshiga kelib qotadi. Umurtqa pag'onasi qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qad qomaddagi buzilishning kupchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pag'onasi to'g'ri rivojlanish uchun umurtqa muskullari mustaxkamligiga yordam beruvchi mashqlar bajarilishi juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotishi jarayoni ham tugallanmagan bo'lishini xisobga olish kerak. 9-11 yoshlarda kelib odatda qul barmoqlarning suyagi, bir oz qiyinroq 10-13 yoshlarda bilak va jag suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarklarda umurtqa pag'onalari orasisidagi disklarda suyak qotishi zonalari paydo buladi. Umrov suyagi , ko'krak suyagi, elka va bilak suyaklari 20-25 yoshlarga oyoq panjalarining suyak va oyoq kafti va tavonining orqasidagi 15-21

va 17-21 yoshlarga kelib toliq qotadi.

Usmirlik yoshida gavdaning o'sish surati yuqori bo'lishi va gavda og'irligining ortishi qayd qilinadi. Gavdaving boyicha qarab o'sishi o'smirlarda asosan 17-18 yoshlarda tugallanadi. Shuning uchun katta balandlikdan sakrab tushayotgan qattiq depsinish, tup uchun kurashayotganda elka bilak toxtash va keskin, ung va chap oyoq notekis nagruska berish bel va mos suyaklarining qushilib ketilishicha, ularning notug'ri o'sishiga sabab bo'ladi. Oyoqlariga xaddan tashqari nagruska berish, agar suyak qotishi jarayoni tugallanmagan bolsa, oyoqning tuyapaynoq bo'lib qolishicha sabab bo'ladi. Bolalar skeletining jadal rivojlanishining ularning muskullari paylari bog'lovchi bug'in apparatlarining shakllanishi bilan mustaxkam bog'langan.(17-adabiyot)

Bolada 8-yoshda muskullar og'irligi gavda og'irligining 27 foiz ni 12 yoshda 29,4 foizni ; 15-yoshda 32 foizni 18 yoshda 44,2 foizgacha tashkil etadi. Muskullar funksional xossalari 7-yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning muskullari ozining funksional xassalariga ko'ra katta yoshlik kishining muskullaridan ancha farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda gadbolchilarning muskul kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13-15 yoshgacha muskul kuchi eng quyi o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg gacha yani 30 kg ga ortadi 15-17 yoshda afsalyut muskul kuchi kamuzgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bulgan darajada buladi. 17-19 yoshlarda gadbolchilarda asosiy kuch miqdori 126; 136,3; 159,1 kg ga etadi. Asosiy kuch kursatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi gadbolchilarda 12,3 kg tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha muskul kuchining usishi ko'rsatuvchi maksimal miqdor tavon muskullari bilan xarakterlanadi.

Yosh sportchilarda tezlikni rivojlantirishni dinamikasi uziga xos xususiyatlarga ega. 7 yoshdan 12 yoshgacha bulgan davrda xarakatlar surati tez usib boradi. Xarakatlarning tezligi va ixtiyoriy chastatasi, shuningdek ularning maksimal suratini saqlab turishi qobilyati 14-15 yoshlarga kelib oxiri natijaga yaqin bo'lgan axamiyatga erishadi. Gadbolchilarning 60m ga yugirish natijalar 12-15 yosh orasida usib boradi 15 yoshdan keyin esa ular bir oz slabiylashadi, bu xol

keyinchalik “tezlik bareri” ning xosil bolishiga olib kelishi mumkin. Agar 60 m ga yugirishdagi natijalari 11 yoshdan 18 yoshgacha 1,4 sek ga yaxshilansa 12 yoshdan 15 yoshgacha bulgan davrda uning maksimal miqdori 1,16 sek ni tashkil etadi. Keyingi yillarda natijalar juda kam yaxshilanib boradi. Bolalar va o’smirlarning organizmi nagruskalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo’lgan davr tezlikni rivojlantirish va xarakatlar tezligini oshirish uchun eng qulay vaqt xisoblanadi. Tezlik va kuch sifatlarining rivojlanishi ham yosh ortgan sari qat’iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan 16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikga sakrash natijalarining yillik o’sish ko’rsatkichi 3,7 va 6,2 sm ga tengdir 11 yoshdan 19 yoshgacha bo’lgan davr sakrash balandligi 24 sm ga ortadi. Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishining 10 yoshgacha ancha jadal buladi. Keyingi yillada chaqqonlik harakat aporati funkisinal imkoniyatlarining qattiy ortish hisobiga anchagina rivojlanadi.

Kichik maktab yoshi 7-11 yosh egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdur. Xuddi shu yoshlarda bo’g’inlardan harakatchanlik bilan muskullarni baquyat bulishi urtasidan optimam nisbat kuzatiladi. Maksimal tezlikni 75% iga to’g’ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi buyicha aniqlanadigan chidamliknieng kup usishi 13-14 yoshlardan kuzatiladi, 15-16 yoishda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning usish va buning natazasida ish quvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda usmirlarda chidamlilik yana ortadi.

Shuni qayt qilish kerakkiy, jismoniy mashqlar, jumladan gadbol bilan shug’ilanish ta’siri da yosh sportchilarda jismoniy sifatlarining rivojlanishdagi bialogik qonuniyatlar uzgarmaydi. Aktiv pedagogik ta’sir ularning ancha yuqori darajada rivojlanishi ruy berayotgan yoshda nagruskani kamaytirmaslik muhum ahamyatga ega. Xarakat faoliyati faqat tayanch harakat aparatining rivojlanishi bilan emas, balkiy shu aparatga hizmat qiluvchi ikki organlar va sistemalarning funkisionol imkoniyatlari bilan ham beriladi.

Bolalar organizmining jinsiy yetilishi davridan usish va rivojlanishi haqidagi

malumotlar jismoniy yuklamani tayorlash nuqtai nazardan muhim ahamiyat kaspi etadi. Bu davir jinsiy yetilishi davrining boshlanish mudatlaridagi individual uzgarishlar bilangina emas, balkiy bir xil yosh gruppasidagi o'smirlarda uning o'tib borishi jadaligining jadaliging xar-xil bo'lishi bilan ham harakterlanadi.

Bir yilda tug'ilgan o'smirlarning jinsiy yetilishidagi individual sur'alar harakat funksiyasining umumiy salomatlikni rivojlanishi darajasiga, shuningdek yurak tomir sistemasining bir qo'lingdagi muskul ishiga muvofiqlash harakterga jidiy ta'sir ko'rsatadi. 13 yoshlik gadbolchilar orasida katta yoshlik kishi holatiga erishgan usmirlarni ham, shuningdek yetilish belgilaruning shakillanishida bolalik belgilari bulgan bolalarni ham uchratishi mumkun. Shuning uchun nagruska miqdorini yoki normativ talablarni aniqlash uchun sportchining bialogik yoshining hisobga olish zarurki ikilamchi jinsiy belgilarning riyijlanganlik darajasi uning asosiy mezonlaridan iborat.

Qizlarda mashq bilan malaka hosil qilish davri katta yoshli qizilarga qaraganda o'rtacha – qisqa, shuning uchun terenirofka mashg'ulotidagi chizish yozish vaqit jihatdan uzoq bo'lmasligi kerak.

Bu markaziy nerf sistemasining funksional imkoniyatlari hamda muskul, yurak – tomir, nafas olish va organizmning boshqa sistemalarining funksional imkoniyatlari bilan bog'liqdir. 9-12 yoshlik bolalarning bajarayotgan ishga tez moslashish qobiliyati qayd etib yosh sportchilarning regitativ faoliyatidagi bazi hususiyatlarning kuzatib o'tish zarur. Masalan, jismoniy yuklama vaqtida bolaning yuragi katta yoshlik kishining yuragidan kuproq energiya sarflaydi, chunki 12-13 yoshlik usmirlarda qonning bir minutdagi hajmi asosan yurak faoliyatining tezlashuvi hisobiga ko'payadi, bunday yurak urishi hajmi biroz ortadi. 8-9 yishdan 16-18 yoshgacha bulgan davirda bollarda yurakning qisqirishi chastotasi 30% ga, tinch holatdagi energiya sarfi esa 40-45%ga kamayadi. Jismoniy yuklama katta bo'lganda bu ko'rsatgichlar kattaroq qizlarda kichik qizlarga qaraganda ancha ko'p o'sib boradi.

Qizlarning bir hil harakatdan tez zerikishlarini hisobga olib, mashg'ulotlar harakterini uz vaqtida uzgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi

ishchanlik qobiliyatini saqlab qolishi uchun gadbol mashg'ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo'lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak.

Uzoq vaqt beharakat turish bolalarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlarni kamaytiradi va mashg'ulot natajalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar vaqtidagi qisqa tanafuslarning amalda isbot qilingan, chunkiy bolalarning charchog' tezda yo'qoladi, nega deganda bolalardagi ishdan keyingi tiklanish davri kattalarga qaraganda qisqa bo'ladi, eng qisqa tiklanish davri 12-13 yoshlik bolalarda buladi. Nafas olish organlari yurak tomir sistemasi bilan mustahkam aloqada ishlaydi. Nafas olish apparatining o'lchamlari va funksinal imkoniyatlari yoshi o'sish bilan ortib boradi. Kukrak qafasi nafas olish harakarlari natijasida tobora kengayib va usib boradi. Ug'il bolalarda 7 yoshdan 12 yoshgasha ko'krak qafasi aylanasi 67,8 cm gacha ortadi, o'pkalarning hayotiy sig'imi 1400 mm dan 2200 mm gacha ko'payadi.

Bolalarning nafas olish muskullarini riyijlanishi chuqur nafas olisgni ta'minlaydi. Muskullarning jadal ishlashi vaqtida zarur bo'lgan o'pka ventilsiyasining ancha ortishiga imkon yaratadi. O'g'il bolalarda nafas olish muskullarni kuchi yosh usaish bilan uzgaradi biroq u 8 yoshdan 11 yoshgacha juda tez ortadi. Trerening jismoniy, tehnik va taktik tayorgarlikka doir trenirovka mashg'ulotiga kiritilgan har bir mashqning energetic,, qimmatini " ni aniq belgilash trenirpvka vosiralari va metadlarini tug'ri hamda maqsadlarini muofiq tanlashga imkon beradi.

Faqat gandbolchilarni 9-10 yoshdan 17-18 yoshgacha o'rganish va trenirovka qildirishni tug'ri perspektiv planlashtirish natijasidagina yuqori texnika darajasiga ega bulgan gadbolchilar tayorlash vazifasini xal etish mumkin. Yosh gandbolchilarni tayorlashdan asosiy maqsad sport xarakatiga erishish uchun eng qulay bo'lgan yoshda bolalarni asta sekin xarakatli sportchi qilib etishtirishdir. Biroq bolalar va o'smirlar gadbolning vazifasi sport darajasi gadbolchilar va spot ustasir tayorlash bilan tugallanmaydi. Agar bolalarni oqitish va ularning takomillanishi jarayoni sistemali ravishda o'sib borayotgan organizmning yosh xususiyatlarini xisobga olib ishlab chiqilgan, persektiv va ilmiy asoslangan plan

asosida amlga oshirisa, bu jarayon samarali bo'lishi mumkin.

Uqiv mashg'ulot jarayonining planlashtirishda sportga tayorlash vositalarini 9-10 yoshdan 17-18 yoshgacha, yani yosh gandbolchilarning kattalar xisobiga o'tish paytigacha bolgan butun davrga izchillik bilan, asosiy didaktiv prinsiplarni xisobga olgan xolda taqsimlash kerak. Yosh gandbolchilarning ko'p yillik tayorgarligini shartli ravishda 4 bosqichga bo'lish mumkin.

1. Dastlabki tayorgarlik.
2. Boshlang'ich sport ixtisoslashuvi (11-12 yosh)
3. Jiddiy trenirovka (13-16 yosh)
4. Sportchi bo'lib takomillashtirish 17-18 yoshdan boshlanadi.

Tabiiyki, bosqichlar urtasida aniq chegara yuq. Tayorgarlikni har bir bosqichi o'z ichiga aniq maqsad va vazimfalarni oladi, bolalarni tarbiyalash, o'qitish trenirovka qildirishning uziga xos hususiyatlari bilan harakterlanadi.

1.2. jismoniy taryogarliligining vosita va uslulari

Jismoniy tarbiya vositasi. Jismoniy mashqlar, tabiatdagi sog'lomlashtiruvchi kuchlar va gigiena omillari jismoniy tarbiya vositalari kompleksini tashkil etadi.

Shug'ullanuvchilar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda gigienik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari, jismoniy mashqlar va boshqalardan foydalaniladi. Har xil faoliyat turlariga kiruvchi (qo'l mehnati, muzika asboblari, chalish, loy yoki plastilindan narsa yasash, qurish-yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar shug'ullanuvchining jismoniy rivojlanishiga ta'sir etadi. To'laqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar kompleks qo'llanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga turlicha ta'sir qiladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos formasidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi, shuningdek, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita hisoblanadi.

Sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy vazifalarini to'la hal etishning majburiy sharti jismoniy tarbiyaning yuqorida sanab o'tilgan barcha vositalaridan kompleks tarzda foydalanish hisoblanadi. Turli yosh bosqichlarida ko'rsatib o'tilgan vazifalarni amalga oshirishning samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki uch oyligida gigiena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, shartsiz reflekslar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola bir yoshga to'lganida massaj, passiv, passiv-faol mashqlar, asosiy harakatlar (emaklash va boshqalar)dan foydalaniladi. Yosh orta borgan sari gigienik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining xoli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga ozroq vaqt sarfalanadi va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi. Klassifikatsiya — bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlashdir. Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega.

Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhimdir. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan klassifikatsiya ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy klassifikatsiyalarning biri asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan sistemasi va ularni qo'llash metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport va turizm. Bu guruhlarining har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik klassifikatsion guruhchalarga bo'linadi.

Gimnastika - jismoniy tarbiya sistemasida katta o'rin tutadi. Sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigienik, atletik), sport (akrobatika, badiiy, sport gimnastikasi—snaryadlarda bajariladigan mashqlar, erkin mashqlar) va amaliy (professional-amaliy, xarbiy-amaliy, sport-amaliy, ishlab chiqarishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi) kabi turlarga bo'linadi.

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud: gavdaning turli qismlari, ayrim bo'g'imlar, muskul guruhlar va ular faoliyatining turli tomonlari va holatiga tanlab ta'sir etish (muskullarning bo'shashishi, cho'zilishi va boshqalar); yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati; fizkultura snaryadlari, inventarlardan foydalanish; mashqlarni muzika jo'rligida o'tkazish; mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Harakatli o'yin — bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat pirovard yakun yoki miqdoriy natijani aniqlashga qaratilgan, belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli o'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklamalarni taqsimlash qiyin bo'ladi.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. Uyin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik,

chaqqonlik (chalg'itish, «tuzoq» dan qochish) kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zarurati vujudga keladi. Bu harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida shug'ullanuvchi faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy emotsiyalar uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmga ta'sirini ko'chaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etadigak hatti-harakatni yuzaga keltiradi, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom va boshqalar)ni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin paytida shug'ullanuvchiga harakat usullarini tanlashda mustaqillik namoyon qilishlari, topqirlik, zehn, sabotlilik ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. O'yin faoliyati kompleks xarakterga ega va u turli harakatlar uyg'unligida (yugurish, sakrash va boshqalar) quriladi.

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari undan barcha yosh guruhlarida, ayniqsa, maktabgacha tarbiya yoshidagi va kichik maktab yoshidagi shug'ullanuvchi bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi.

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirilgani bilan xarakterlanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichining rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorlik va sog'ligiga muvofiq keladigan sharoitni talab qiladi.

Sport jismonan kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir.

Texnika asoslarini shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini hal etish maqsadida maktabgacha tarbiya yoshidagi shug'ullanuvchi bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar). Sport mashqlari (velosiped haydash, suzish va boshqalar), sport o'yinlari stol tennisi, badminton, gorodki va boshqalar) dan

foydalaniladi. Buning natijasida jismoniy mashqlar va keyingi yosh bosqichida xilma-xil sport turlari bilan shug'ullanish uchun baza yaratiladi.

Turizm harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Shug'ullanuvchilar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish, chang'ida, velosipedda yurish) uchastkadan tashqariga, shahar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (masalan, to'nalardan sakrash, arqondan sakrab o'tish, arg'amchida sakrash, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar). Jismoniy mashqlarning ochiq havoda bajarilishi ularning sog'lomlashtirish samaradorligini oshiradi.

Jismoniy mashqlar boshqa belgilari bo'yicha ham bo'linadi. Ko'proq jismoniy fazilatlarning rivojlanishiga qarab ular chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilik kabi mashqlar guruhlariga bo'linadilar (mashqlar bir paytning o'zida barcha jismoniy fazilatlarni rivojlantirsada, biroq ulardan birini ko'p darajada rivojlantiradi, masalan, qisqa masofaga yugurish tezkorlikni rivojlantiradi).

Mashqlar snaryadlar, predmetlar (gimnastika skameykasida, devorida, xoda ustida bajariladigan mashqlar, tayoqchalar, to'plar bilan bajariladigan mashqlar va hokazo) dan foydalanilishiga qarab ham bo'linadi.

Mashqlar anatomik belgilarga ko'ra ham (qo'l va yelka kamari, gavda, oyoq muskullari uchun mashqlar va hokazo) guruhlariga bo'linadi.

Struktura belgilariga ko'ra tuzilgan quyidagi klassifikatsiya ham qo'llaniladi: siklik mashqlar, atsiklik va aralash mashqlar. Siklik harakatlar (yurish, yugurish, suzish, chang'ida yurish va boshqalar) mashqlarning izchil holda kelish qonuniyati va siklda harakat elementlarining aloqadorligi bilan xarakterlanadi. Atsiklik harakatlarda (uloqtirish, sakrash va boshqalar) har bir mashq tugallangan harakat hisoblanadi. Aralash harakatlarda (yugurib kelib balandlikka sakrash va boshqalar) siklik va atsiklik mashqlar birlashadi.

Biomexanikada mashqlar ilgari (turgan joydan, yugurib kelib uzunlikka sakrash va boshqalar), aylanma (disk uloqtirish va boshqalar) va hokazo turlarga bo'linadi.

Mashqlar dinamik va statik turlarga bo'linadi. Dinamik mashqlar fazoda ko'chib yurishi bilan bog'liq. Statik mashqlar bir holatda uzoq vaqt muskulning zo'rilib turishiga asoslangan («Rostlan» turish, qo'llarga tayanib tik turish va boshqalar).

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi va ahamiyati. Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi inson jamiyatining uzoq o'tmishiga borib taqaladi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishida moddiy hayot sharoitlari — dastavval butun mehnat faoliyati hal qiluvchi rol o'ynagan; mashq qilish hodisasini inson tushunishining ahamiyati katta bo'lgan.

Jismoniy mashqlar harakat qilish tajribasini o'rgatish zarurati bilan bog'liq ravishda kelib chiqqan, insonni mehnatga tayyorlash uchun uning jismoniy kuchlarini rivojlantirishga yo'naltiruvchi ta'sir o'tkazish ehtiyoji bilan bog'liq ravishda kelib chiqqan.

Jismoniy mashqlar dastlab mehnat harakatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Jismoniy mashqlarning rivojlanishiga san'at, harbiy ish, shuningdek, o'z ichiga anchagina rasm-rusm, urf-odatlar va raqslarni olgan dinga sig'inish ham muayyan darajada ta'sir o'tkazgan. Lekin jismoniy mashqlarning qaror topishida va rivojlanishida moddiy ehtiyojlar va sharoitlar hamisha hal qiluvchi omil bo'lgan. Jismoniy mashqlar eng boshdanoq asosan ijobiy bilimlar, mahoratlar va ko'nikmalar bilan bog'liq bo'lgan.

Jamiyat rivoj topgan sari jismoniy tarbiyaning o'zi ham rivojlanib, jismoniy mashqlarning mehnat va boshqa bevosita amaliy harakatlar bilan aloqasi o'zining bevosita bog'liq bo'lish xarakterini yo'qota boshladi. Jismoniy mashqlar utilitar ahamiyatga molik bo'lgan harakatlardan ajralib qola boshladi, konkret harakatdan ajrala boshladi. Bu esa, jismoniy mashqlarni qo'llanish chegaralarini kengaytirish imkonini berdi. Jismoniy mashqlar muayyan ishlab chiqarish yoki harbiy sharoitlar bilan bog'liq bo'lmay qoldi. Masalan, tabiiy qochishdan (o'ljaning

ketidan quvib yoki dushmandan qutulish" uchun), konkret ehtiyojdan, qanchalik xavf borligidan, tabiiy to'siqlardan va shunga o'xshash konkret sharoitlardan kelib chiqadigan qochishdan yugurish qisqa, o'rtacha va olis masofaga yugurishga, to'siqlar osha yugurishga aylandi. Xuddi shunga o'xshash kopyo (nayza)ni ovdagidek nishonga emas, olis masofaga otiyladigan bo'lib qoldi: uzunasiga sakrashni shartli to'siqlar orqali bajara boshladilar va hokazo. Jismoniy mashqlarning abstraktlanishi jismoniy tarbiya maqsadida foydalaniladigan ayrim qismlarni undan ajratib olish imkonini berdi. Amaliy harakatlar bilan bog'liq bo'lgan harakatlarning insonga xos mavhumiy tus olishi jamiyatning muayyan rivojlanish darajasi borligidan darak beradi.

Jismoniy mashqlarning bunday mustaqilligi u kishilarning amaliy hayotiy faoliyatidan umuman ajralib qolganligidan darak bermaydi, zinhor. Aksincha, jismoniy mashqlar ijtimoiy praktika bilan, jamiyatning moddiy hayot sharoitlari bilan chambarchas bog'langandir va kishilarni mehnatga tayyorlashga yoki boshqa bir ijtimoiy faoliyatga tayyorlashga xizmat qilib, ularni jismoniy va ma'naviy jihatdan rivojlantiradi.

Mehnat, jangovar va turmush faoliyatidan tarixiy jihatdan olingan mashqlardan tashqari (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, biror narsani irg'itish, og'ir narsani bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tish, suzish va hokazo), shartli ravishda «tabiiy» deb atalgan mashqlardan tashqari, jismoniy tarbiya nazariyasi va praktikasini rivojlantirish jarayonida maxsus yaratilgan va analitik mashqlar deb atalgan mashqlar paydo bo'ldi. Bu mashqlar harakat asoslarini o'rgatish uchun, harakat sifatlarini rivojlantirish uchun shuningdek alohida pedagogik yoki davolash vazifalarini hal etish uchun qo'llaniladi. Ko'pchilik gimnastika snaryadlarida mashqlar, badanning ayrim qismlari uchun qilinadigan mashqlar, turli-tuman predmetlar bilan qilinadigan mashqlar va boshqalar shular jumlasiga kiradi.

Jismoniy mashqlar mehnat harakatlari negizida kelib chiqqan ekan, ular bilan mehnat orasida ko'pgina umumiylik borki, bu harakatning har ikki turida biomexanik, fiziologik va bioximik mexanizmlarning mushtarakligida ifodalanadi.

Lekin bu jismoniy mashqlarni mehnat bilan ayni bir narsa deyish uchun asos bo'la olmaydi.

Ma'lumki, mehnat inson bilan tabiat o'rtasidagi harakat jarayonidir; inson tashqi tabiatni o'zgartira borib, uning predmetlarini o'z ehtiyojlariga moslashtiradi. Lekin ayni paytda o'zini ham o'zgartirib boradi. Ammo jismoniy mehnat insonga ishlab chiqarish jarayonida yshlab chiqarishni rivojlantirish qonuniyatlariga bo'ysunadigan yo'ldosh omil bo'lib qoladi. Ijtimoiy ishlab chiqarishda mehnat unumdorligi asosan ishlab chiqarishning o'zini takomillashtirish xisobiga, masalan, avtomatlashtirishni joriy etish hisobiga ro'y beradi. Bunda jismoniy mehnatning ulushi kamayadi. Binobarin, ishlovchining jismoniy rivojlanishiga uning bevosita ta'siri ham kamayadi.

Jismoniy mashqlarga kelganda esa ularning ta'siri jismoniy tarbiya jarayonining qonuniyatlari bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlarning yordamida uning jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida insonga muayyan maqsadni ko'zda tutilgan ta'sir o'tkaziladi. Ayrim hollarda jismoniy mashqlar bilan muvofiq ravishda amalga oshiriladigan jismoniy mehnat atrofida tashqi muhit qulay bo'lgan sharoitlarda (o'rmonda, dalada ishlanganda va hokazolarda) muayyan yuklama bilan ishlanganida jismoniy tarbiyaning yordamchi vositasi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Lekin shu tariqa foydalaniladigan jismoniy mehnat jismoniy tarbiya maqsadlari va qonuniyatlariga bo'ysunib qoladi, bunda uning mohiyati va yo'nalishi o'zgaradi. Yuqorida aytilganlarni hisobga olib, jismoniy mashqlarni jismoniy tarbiya qonuniyatlari asosida amalga oshiriladigan faoliyatdir, deb ta'riflash mumkin.

Jismoniy mashqlar — erkin harakatlar. I.M. Sechenov va I.P. Pavlovning erkin harakatlar deb atalgan materialistik ta'limoti jismoniy mashqlarning tabiatini tabiiy ilmiy jihatdan to'qri tushunishning negizidir. Bu harakatlarning farqi qiladigan xususiyati ularning ongli, tushunib turib qilinadigan xarakteridadir; bu harakatlar biror maqsad yoki iroda intilishlari bo'lmasa ma'nosiz bo'lib qoladi. I.M. Sechenovning ta'biricha, erkin harakatlar, «aql va iroda bilan boshqariladigan» harakatlar inson tomonidan hayotiy sharoitlar va tarbiya ta'sirida

o'rganib olingandir. I.P. Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmini ochib berib, ular miya katta yarim shari faoliyatining jamlanishi natijasidan — murakkab analitik-sintetik jarayondan iborat, deb ko'rsatdi. Unda ko'pgina analizatorlar ikkinchi signal sistemasining yetakchi rolida voqelikning birinchi va ikkinchi signal sistemasi ishtirok etadi. Erkin mashqlarni boshqarish o'z ichiga shartli, shuningdek shartsiz reflekslarni oladigan g'oyat murakkab jarayon.

Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilaydigan omillar. Jismoniy mashqlar bosharti ular jismoniy tarbiya qonuniyatlari negizida qo'llanilmaydigan bo'lsa, salbiy natija berishi, zarar keltirishi mumkin. Pedagog konkret sharoitlarda jismoniy mashqlarning ta'sirini bilishi va hisobga olishi, bunda odamning organizmi yaxlit bir narsa ekanligini va har qanday harakat uning ko'pgina organlari va sistemalarining faoliyatiga sabab bo'lishini hamda unga yaxlit bir ta'sir o'tkazishini ko'zda tutish kerak.

Mashg'ulotlarga pedagogik jihatdan to'g'ri rahbarlik qilish, o'rgatish va tarbiyaning maqbul metodikasi jismoniy mashqlarning ratsional ta'sirini belgilaydigan eng mushtarak omildir. Shu bilan birga, quyidagi omillarni ham hisobga olish zarur:

1. Shug'ullanuvchining o'ziga xos xususiyatlari (yoshi, jinsi, sog'lig'i, tayyorgarlik darajasi, mehnat, o'qish, dam olish, turmush rejimi).
2. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyatlari, ya'ni ularning murakkabligi, yangiligi, yuklamasi, emotsiya berishk va boshqalar.
3. Tashqi sharoitning alohida xususiyatlari (meteorologik, mahalliy xususiyatlar, jihozlar va snaryadlarning sifati, mashg'ulot joyining gigienik holati va boshqalar).

Pedagog kishining ish qobiliyati to'g'risidagi asosiy ilmiy qoidalarni bilishi kerak (qanchalik ishlashini, yuklama va dam olishning organizmga ta'sirini, mashqlarning oqibatini va hokazolarni). Jismoniy mashqlarning muayyan ta'sir omillarini muntazam ravishda va to'g'ri hisobga olib borish mashg'ulotlarni metodik jihatdan ham maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal etish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va formasi. Jismoniy mashqlar barcha hodisalar va jarayonlarga o'xshash o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlar mazmuni tushunchasiga bir butun qilib jamlangan qator jarayonlar kiradi (mexanik, biologik, psixologik va boshqa jarayonlar), bu jarayonlar ta'siri ostida harakat faoliyati rivojlana boradi. Jismoniy mashqlarning mazmuniga ana shu harakat faoliyatlari qismlarining jami ham kiradi (masalan, yugurib kelib turib uzunasiga sakrash tushunchasiga yugurib kelish, sakrash, parvoz, yerga tushish tushunchasi ham kiradi), shuningdek, harakat mashqlarini bajarish vaqtida organizmda sodir bo'ladigan barcha funktsional o'zgarishlar ham shunga kiradi. Bu elementlarning hammasi jismoniy mashqlarning umumiy mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarning formasi ularning ichki va tashqi strukturasi va tashkil etilishidan iboratdir. Jismoniy mashqlarning ichki strukturasi harakatlarni bajarish vaqtida asosiy funktsiyalarni ta'minlaydigan o'zaro aloqalar, o'zaro muvofiqlik jarayonlari qandayligi bilan xarakterlanadi. Jarayonlarning aloqasi, bir-biriga muvofiqligi (biologik, psixologik, mexanik va boshqa jarayonlar), masalan, shtanga ko'tarishdagiga nisbatan yugurish chog'ida boshqacha bo'ladi, shuning uchun ana shu mashqlarning ichki strukturasi ham har xil bo'ladi. Mashqlarning tashqi shakli ko'zga ko'rinib turadi. Shu ko'zga tashlanib turadigan jarayon harakat jarayonida masofa, vaqt va kuchga nisbatan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni bilan formasi o'zaro aloqadadir va yagonadir, lekin bu yagonalik o'z ichiga ziddiyatni ham oladi. Mazmun — mashqlarning ancha serharakat, to'xtovsiz o'zgarib turadigan tomonidir. Mazmun formaga nisbatan yetakchi rol o'ynaydi; mazmunning o'zgarishi bilan forma o'zgaradi, masalan, turli masofaga yugurishda tezlik sifatlari (mazmun elementi) har xil bo'ladi va yugurish texnikasining komponentlari: qadamning kattaligi, gavgani tutish holati va boshqalar har xil bo'ladi (forma elementlari). Lekin forma ham mazmunga faol ta'sir o'tkazadi, masalan, mazkur harakat vaqtdan yoki-bu jismoniy sifatlarning konkret namoyon bo'lishiko'nikmaning ta'sir o'tkazishi (forma elementi) ta'siri seziladi. Shuning uchun ham gimnastikachining kuchi

suvda suzuvchining kuchidan farq qiladi. Shtanga ko'taruvchining bardamligi hengil atletikachining bardamligidan farq qiladi.

Jismoniy mashqlarda forma va mazmunning o'zaro ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariya va amaliyotida muhim masalalardan hisoblanadi. Bu masala, jumladan, harakat ko'nikmalari bilan jismoniy sifatlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning bir-biriga muvofiq kelishiga ham taalluqlidir.

Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi. Jismoniy mashqlar inson o'zida bo'lajak mashqlarning mehnat faoliyati (ov, turli mehnat qurollari yasash va hokazo) arafasida oldindan jismoniy tayyorgarlik ko'rish ehtiyojini anglagan davrda paydo bo'lgan. Tajriba insonga ov oldidan bo'ladigan tayyorgarlik va uning natijalari o'rtasida aloqa o'rnatishga va to'plangan harakat tajribasini avloddan-avlodga berish muhimligini baholashga imkon berdi. Inson ov qilishdan ancha oldin bo'lajak faoliyatni mashq qiladi: hayvon tasvirini (suratlar, tulup va hokazo) mo'ljalga olishga harakat qiladi. Bunday harakatlarni ko'p marta takrorlash natijasida insonda nishonga tekkizish malakasi shakllangan, ko'z bilan chamalash, kuch va boshqa fazilatlar rivojlangan. Shunday qilib, jismoniy mashqlar dastavval mehnatda qo'llaniladigan harakatlardan tashkil topgan. Keyinchalik jismoniy mashqlarning rivojlanishiga xarbiy ish, fan va san'at sezilarli ta'sir ko'rsatdi.

Jamiyatning va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi bilan mehnat harakatlari formalari va jismoniy mashqlar o'rtasidagi farq yo'qolib bordi. Bu murakkab harakat faoliyatidan ayrim mashqlar (turli masofalarga yugurish, uzoqqa uloqtirish, uzunlikka sakrash va boshqalar)ni ajratib olish va ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish imkonini berdi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va praktikasining rivojlanishi jarayonida ayrim muskul guruhlari uchun maxsus (predmetlarsiz va predmetlar bilan, predmetlarda, gimnastika snaryadlari va boshqalarda) bajariladigan mashqlar shuningdek, o'yinlar (voleybol, basketbol, futbol, xokkey va boshqalar) uchun maxsus mashqlar yaratilgan. Hozirgi vaqtda jismoniy mashqlarning katta miqdori mavjud va ularning rivojlanishi davom etmoqda.

Jismoniy mashqlar bir-biridan ham mazmun, ham forma jihatdan farqlanadi. Jismoniy mashqlar tarkibiga kiruvchi harakatlar shuningdek, mashqlar davomida organizmda kechadigan, shug'ullanuvchilarga ularning ta'sirini belgilaydigan jarayonlar (psixologik, fiziologik, bioximik, biologik va boshqalar) jismoniy mashqlarning mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish (ixtiyoriy harakatlar) harakat tasavvuri, diqqat, tafakkur, irodaviy zo'r berish, emotsiyalar va boshqa shu kabi psixik jarayonlar bilan bog'liqdir. Turli jismoniy mashqlarni bajarish paytida organizmning yurak-tomir, nafas olish va boshqa sistemalarida xilma-xil o'zgarishlar yuzaga keladi. Ular organizmning funktsional imkoniyatlarini muayyai darajada o'zgartiradi va og'irlikning oshishiga hamda organizm strukturasining rivojlanishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar mazmuniga pedagogik nuqtai nazardan qaraganda ularning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni hal etish (harakat, ko'nikma va malakalarining shakllanishi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va boshqalar)dagi ahamiyatini belgilab olmoq muhimdir.

Jismoniy mashqlarning formasi o'zida ularning ichki va tashqi strukturasini aks ettiradi. Ichki struktura organizmda muayyan mashqni bajarish chog'ida kechadigan turli jarayonlarning o'zaro aloqadorligi bilan xarakterlanadi. Tashqi forma esa ko'rinuvchn forma bo'lib, fazo, vaqt, harakatlarning dinamik parametrlari nisbati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va formasi o'zaro aloqadadir. Mazmun formaga nisbatan yetakchi rol o'ynaydi, chunonchi yugurish tezligining oshishiga qarab qadam uzunligi va gavdaning yetik burchagi o'zgaradi. Ayni paytda forma ham mazmunga ta'sip etadi: masalan, uzoqqa uloqtirish chog'ida to'g'ri bajarilgan siltanish jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga ta'sir qiladi (uloqtirish uzunligi ortadi, bu esa muskul kuchlari o'zgarishidan guvohlik beradi).

Jismoniy mashqlar texnikasi — bu harakatlarni bajarish usuli bo'lib, uning yordamida harakat vazifalari hal etiladi. Masalan, predmetni turli usulda: «orqadan yelka osha», «Yuqoriga ko'tarilgan qo'l bilan balanddan» va boshqacha usulda

uloqtirish mumkin. Uloqtirishning bu usullari uloqtirish natijalari bo'yicha ham, muskullar rivojlanishiga ta'siri bo'yicha ham turlichadir.

Jismoniy mashqlar texnikasi o'zgarib, takomillashib boradi. Bu jarayon eng yuqori natijalarga erishishga intilish, harakatlarning biomexanik qonuniyatlarini ochish, ancha mukammal sport inventarini qo'llash, shuningdek, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlar texnikasi samaradorligining baho mezoni tashqi forma), miqdoriy natija (sakrashlar, yugurish va boshqalar) yoki harakat vazifalarini (nishonga tekkizish) bajarish hisoblanadi.

Gigienik omillar (mashg'ulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyimbosh, poyabzal, fizkultura jihozlari, xonalari, maydonchalari va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning majburiy sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashg'ulotlar suyak va muskul sistemasining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi (to'laqonli va o'z vaqtida ovqatlanilganda). Xonalar, fizkultura jihozlari, atribut, o'yinchoqlar, shug'ullanuvchi kiyimlari va payabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigiena talablarini bajarish shug'ullanuvchida ijobiy emotsiya uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Gigiena omillari mustaqil ahamiyatga ham ega: ular barcha organ va sistemalarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu nerv sistemasiga dam beradi va uning ish qobiliyatini oshiradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar)ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, shug'ullanuvchining maqonda harakat qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanilishi mumkin. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun

qo'llaniladi. O'rmon, bog'lar, parklardagi shifobaxsh moddalar (fitontsidlar) ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi, kishi organizmiga yaxshi ta'sir qiladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va kishini kasalliklardan (raxit va boshqalardan) saqlaydi. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qo'llash, ularni odilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur.

Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi nsh qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm sistemalarining funktsional imkoniyatlari oshadi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi va hokazo).

Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past temperaturaga moslashuv qobiliyatini oshirish uchun foydalaniladi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meteorologik omillarning xilma-xil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi.

1.3. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uning xususiyatli tomonlari.

Gandbol sport o'yinida muvaffaqiyatga erishish, ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Malakali gandbol o'yinchilarini tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon texnik mahoratni shakllanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonida jismoniy tarbiyaning barcha vositalaridan, ya'ni jismoniy mashqlarning chiniqish va sog'lomlashtirishning tabiiy omillari (quyoshda chiniqish, havo va suv muhitining xususiyatlari), rejim va boshqa gigenik sharoitlardan foydalaniladi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki;

–umumiy va maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi.

Organizmning hamma tizimlarini maxsus jismoniy va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy va maxsus irodaviy harakat sifatleri muvoffaqiyatli rivojlanadi.

Bu hol sportchining har tomonlama rivojlanishini va yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydi.

Gandbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi bevosita yo'nalishiga ega bo'lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog'liqdir.

Gandbol sport turidagi muvoffaqiyat faqat shu turning o'ziga hos tomonlarini ifoda etuvchi ayrim qobiliyatlar bilangina emas organizmning funksional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

Shu sababdan maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib boriladigan sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart -

sharoit sifatida; kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik xar tomonlama rivojlanishini ta'min etadi.

Sportchining jismoniy tayyorgarligini qaysi sport bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosligiga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy jismoniy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlari saqlanib qoladi.

Bunga sabab birinchidan; Sportning har hil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay ma'lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo'lsa; Ikkinchidan; Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilashdadir.

Shuning uchun bizning sharoitimizda sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi, ayniqsa sport mahoratining dastlabki paytlarida «Alpomish» va «Barchinoy» majmuasining mezon va talablarini bajarish bilan bog'liq.

Platonov V.N fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama garmonik ravishda rivojlanganlik darajasini anglatadi.

So'z umumiy jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir birga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Gandbolda ijro etiladigan harakat malakasi negzida tezkor –kuch sifati hal qiluvchi muhim manbaa bo'lib hisoblanadi.

Yu.I.Portnix kitobida uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega gandbolchilar ustida tadqiqotlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratiga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan to'g'ri aloqador ekanligini takidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlari qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahlili sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat

umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh gandbolchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakillanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.

Shu bilan birga ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik taktik mahoratni shakillanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etish ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin o'quv trenirovka jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir gandbolchining yoshi, gandbol sport o'yining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Shuning uchun yosh gandbolchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishga undaydi.

Malakali gandbolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakillantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir.

Gandbolda qo'llaniladigan usullar, (texnik) malakalarni sportchi o'z egiluvchanligida shakillantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi mahsus mashqlarni sekin asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari gandbolchining har tamonlama rivojlanishiga yordam beradigan va uning uchun zarur bo'lgan mahsus sifatlarni takomillashtirishga ta'sir etuvchi sportchining boshqa faoliyat turiga o'tishda, hamda hayoti muhim ko'nikma va malakalarni egallashda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladigan sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Gandbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish lozim.

-Mashqlar gandbolchi asab muskullarining zo`r bera olish harakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejmgiga yaqin bo`lishi kerak. Mashqlar mahsus sifatlarni rivojlantirishga yordam berishi lozim.

Masalan gandbol o`yinida ba`zi bir akrobatik mashqlar sherigi bilan qarshilik ko`rsatilgan holda juft-juft bo`lib bajariladigan mashqlar va hokozalar.

-Mashqlar harakat koordinatsiyasini rivojlantirishi hamda sportchi faoliyatini o`zgaruvchi vaziyatlardagi hamma hil harakat amallari bilan boyitish kerak.

-Mashqlar sportchining boshqa harakat va markaziy nerv sistemasining faoliyatini tezroq tiklanishiga hizmat qilishi kerak.

Bularga sayrlar, krosslar, paxodlar, harakatli o`yinlar bamaylihotir suzib yurish va ochiq havoda o`zgacha sharoitda o`tkaziladigan boshqa o`yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning axamiyati shundan iboratki, 1-dan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yosh gandbolchilarning uyin xarakatlarini tez o`zlashtirishga yordam beradi. 2-dan, umumiy va maxsus jismoniy tayorgarligi kuchli bo`lgan yosh gandbolchilar xar bir texnik va taktik xarakatlarni yaxshi bajara oladilar.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari.

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o`tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo`lgan masofalarda tez yugurish. Joyida va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to`pga ega bo`lish uchun musobaqalashish. Tezkor o`yinchilardan yo`nalishni o`zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo`laklar yakunida, o`rtasida, masofa boshida sakrab yugurish. Chuqurlikka sakragan, so`ng yana yuqori sakrab chiqish (bitta-bittalab va ko`p marta). Oyoqdan-oyoqqa ko`p marta sakrash (necha marta sakrashni ma`lum qilib: 10 metrdan 50 metrgacha). Tayanch oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bittalab va ko`p marta) joydan "ariq" ustidan

oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga biriktirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar yana boshq.) yugurish va sakrash.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari

Saf mashqlari. Yakkama-yakka bir qator orqama-orqa, oraliqli, masofali. Bir safdan boshqa safga o'tish: bir qator, ikki qator, bir, ikki. Zich va oralar yiroq bo'lib saf tortib turish. Saf tortib turishdagi oraliq masofa kengligi. Saf tortish, safni to'g'irlash, safda hisob, joyida burilishlar, yurishdan yugurishga o'tish va yugurishdan yurishga o'tish.

Yelka va qo'llar uchun mashqlar. Har xil dastlabki holatda (asosiy xolatda, tizalarda, utirib, yotib) qo'llarni bukib-yozish, aylantirish, siltash, orqaga va oldinga siltash, ikkita va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga harakatlantirish, barcha mashqlarni yurib va yugurgan holda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlar uchida ko'tarish; oyoqni son qismidan bukish; o'tirish; oyoqlarni har xil tomonga siltab ko'tarish; keng hatlab prujinasimon harakat qilish; har xil dastlabki holatdan sakrashlar (oyoqlar birga, elka kengligida, bir oyoq oldinda va yana boshq.). Oyoqlarni tayanib sakrab bukish va to'g'irlash.

Bo'yin va gavda uchun mashqlar. Egilish, aylantirish, gavdani burish, erda yotib bukilgan va to'g'ri oyoqlarni ko'tarish; oldi va orqaga tayangan holda oyoqlarni har xil tomonga qo'tarish; yotib dastlabki holatdan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; o'tirgan holda va boshqa bir narsaga osilgan holda oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; va ushbu mashqlarni bir-biriga bog'lab bajarish.

Barcha guruh mushaklari uchun mashqlar. Qisqa va uzun arqon, gantel, to'ldirilgan to'p, qum to'ldirilgan qopchalar, rezinali qarshilik, tayyoqchalar, shtanga (o'smirlar uchun) bilan bajarish mumkin.

Kuchni rivojlantirish mashqlari. O'z vazni og'irligida mashqlar bajarish; osilib turib tortilish, tayanib qo'llarni bukib to'g'irlash, bir va ikkinchi oyoqda

galma-gal o'tirib turish. O'z vaznini va sheriklar qarshiligida mashqlar bajarish. Og'ir narsalarni joydan-joyga ko'chirish. Arqonga tirmashib chiqish. Gimnastika devorida mashqlar bajarish. Shtanga bilan mashqlar: siltash, sakrashlar, o'tirib turish. To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar. Har xil trenajyorlarda mashqlar bajarish.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Past startdan 30-100 metrgacha bo'lgan masofaga va shunday masofaga yurib va yugurib kelib maksimal tezlikda yugurish. Pastga ko'proq engashib yugurish. O'zidan ko'ra tez yuguruvchilar (velosiped, tezkor sportchi) ortidan yugurish. Sherikni orasidagi masofani uzaytirib unga etib olish sharti bilan yugurish. Maksimal sur'atda umumiy rivojlanti-ruvchi mashqlarni bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Keng amplituda-da umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sheriklar yordamida mashqlar (egilish, oyoq va qo'llarni oxirigacha oborish, ko'prik, shpagat) bajarish. Gimnastika tayyoqchaga yoki to'rtta bo'lib birgalashib o'rindiqni ko'tarib, har xil holatda egilish, burilish (yuqoriga, oldinga, pastga, bosh ortiga, bel ortiga); keng qadam tashlash va sakrab o'tish; burilish va aylantirish. Gimnastika devori va o'rindig'ida har xil mashqlarni bajarish.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joyidan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq oshish. Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastika "otidan" tayanib sakrash. Gimnastika ko'prikchalaridan depsinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastika o'rindig'i va to'sinlarda muvozanat saqlash mashq-larini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan o'ynash. Harakatdagi va xarakatsiz nishonga to'p uzatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

"Qarshi to'siqlararo" mashq turlari: aylanib o'tish, sakrab o'tish, do'mbaloq oshib o'tish, har xil harakatlanib o'tish, bir vaqtda bir necha

narsalarni (to'rt gandbol to'pini) joydan-joyga olib o'tish, to'pni uzatish va ilish. Mini-futbol, katta va stol tennisi, voleybol, basketbol, badminton o'ynash.

Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash. Moslamalar (o'rindiq, to'plar va hokazo) ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikka sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzadan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elementlari ko'shilgan estafetalar bajarish. Granata, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar. Bir tekis masofalarni o'zgartirib (500 m, 800 m, 1000 m) yugurish. Qizlar uchun uch kilometr, o'smirlar uchun besh kilometr kross yugurish. Uch daqiqadan bir soatgacha har xil joylarda yugurish (har xil guruhlar uchun). Vaqtni hisobga olib va olmasdan suzish. Balandlik va pastlik mavjud bo'lgan tog'lik joylarda vaqtni hisobga olib, uchdan o'n kilometrgacha yurish. Bolalar va qizlar uchun vaqtni hisobga olib, basketbol, mini-futbol, sport o'yinlarini o'ynash. Marsh-brosok, turistik "sayohatlar". (Sh. K. Pavlov. R.I. Azizova 35-36 bet)

Bob bo'yicha xulosalar.

O'tkazilgan pedagogik izlanish va kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, hozirgi kunda gandbol mashg'ulotlarida jismoniy tayorgarlikning rivojlantirish uchun xar-xil yangi uslublar va omillar bo'yicha Ilmiy – uslubiy adabiyotlar taxlilida yetarli darajada mag'lumotlar berilgan.

Ayniqsa hozirgi kunda Respublikamiz raxbariyati tomonidan sport mashg'ulotlariga yaratib berilayotgan shart sharoitlar va e'tibor mashg'ulotlarni samarador usullarini aniqlashga imkon yaratadi.

II BOB. TATQIQOT ISHINI TASHKIL QILINISHI VA USLUBLARI.

2.1. Tatqiqotni tashkil qilinishi.

Tatqiqot ishi 2015 – 2016 yil o`quv yilda olib borildi. Bunda Uychi tumani 1-sonli bolalar va o`smirlar sport maktabning 12-13 yoshli gadbolchi o`g`il bolalarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash bo`yicha ishlar kuzatildi hamda o`rganildi.

12-13 yoshli gadbol bilan shug`ullanuvchi o`g`il bolalar bilan mashg`ulotlar olib olib borildi hamda mavzuga oid adabiyotlar taxlil qilindi.

2.2. Tatqiqot ishining uslublari.

A) Ilmiy - uslubiy adabiyotlarini taxlil qilish.

B) Pedagogik kuzatish.

V) Jismoniy tayorgarligini aniqlash

D) Pedagogik tajriba.

E) Matematik-statistik usul.

2.3. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Uychi tumani 1-sonli bolalar va o`smirlar sport maktabning 12-13 yoshli gadbolchi o`g`il bolalarning jismoniy tayorgarligi bo`yicha ishlar taxlil qilindi va umumlashtirildi.

12-13 yoshli gadbolchi o`g`il bolalarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash o`rganildi.

Amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadida gadbol mashg`ulotida shug`ullanayotgan o`g`il bolalarni jismoniy tayorgarligi aniqlandi.

2.4. Pedagogik kuzatishlar. Uychi tumani 1-sonli bolalar va o`smirlar sport maktabning 12-13 yoshli gadbolchilarning to`g`arak ishlari kuzatildi hamda o`rganildi.

2.5. Gandbolchilarning jismoniy tayorgarligini aniqlashda bir necha testlardan foydalanildi.

A) 1000 m ga yugurish (soniya)

B) 4 x 10 m. ga moksimon yugurish (soniya)

V) Arg'amchida sakrash (1 daqiqada- marta)

G) Bir soniyada o'tirib turish (marta)

2.6. Tatqiqot ishi. 2015 yil sentyabr oyidan 2016 yilning aprel oyigacha davom etdi. Tatqiqot Uychi tumani 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabning 12-13 yoshli o'g'il bolalarda olib borildi.

Tadqiqot ishida 12 ta 12-13 yoshli o'g'il bolalar ishtirok etdi. Tadqiqotdan oldin ganbdobolchilarni jismoniy tayorgarligi bo'yicha bo'yicha testlar olindi.

Olingan testlar umumlashtirildi hamda matematik-statistik usulda taxlil qilindi. Taxlillar shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruxlaridagi o'g'il bolalarning jismoniy tayorgarligining ko'rsatkichida farq bor.

Tajriba gurux bolalarining mashg'ulot jarayonida jismoniy tayorgarligining oshirish usullari oldindan ishlab chiqarilgan tavsiya asosida tashkil qilindi. Bundan tashqari doimo nazoratda bo'ldi.

Nazorat guruxidagi o'g'il bolalarda mashg'ulot qanday bo'lsa shunday o'tkazildi. jismoniy tayorgarligining oshirish uchun guruxida xech qanday o'zgartirishlar kiritilmadi.

2.7. Tajriba asosida olingan ma'lumotlarni taxlil qilish va umumlashtirishda pedagogikada qabul qilingan matematik-statistik usullardan foydalanildi.

III BOB. O`tkazilgan tajribani samaradorligi.

3.1. Jismoniy tayorgarligini oshirishda, qo`llaniladigan harkatli o`yinlardan foydalanish.

Jismoniy tayorgarligini oshirishda xarakatli o`yinlardan foydalanish, eng samarali usullardan biridir.

Masalan, biror bir sport yuklamasi orqali berilgan yuklama qiyinxilikni engib o`tishda o`z ta`sirini o`tkisa, xarakatli o`yinlarda buni aksi bo`ladi. Bola o`yin jarayonida o`yinga berilib qiziqishi uni Jismoniy tayorgarlik yuklamasini tarbiyalashdagi qiyinchiligini o`zi sezmagan xolda xoxishi orqali engib o`tkazadi. Shuning uchun ko`pincha harkatli o`yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o`yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o`yinchilarning sonini kamaytirish; o`yin jihozlari sonini ko`paytirish (tayoqcha, ro`molcha, do`ppi, tosh, chopon, to`p v.h.) yugurish masofasini uzaytirish; to`siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarni qo`llash va ularning sonini ko`paytirish va hokazo.

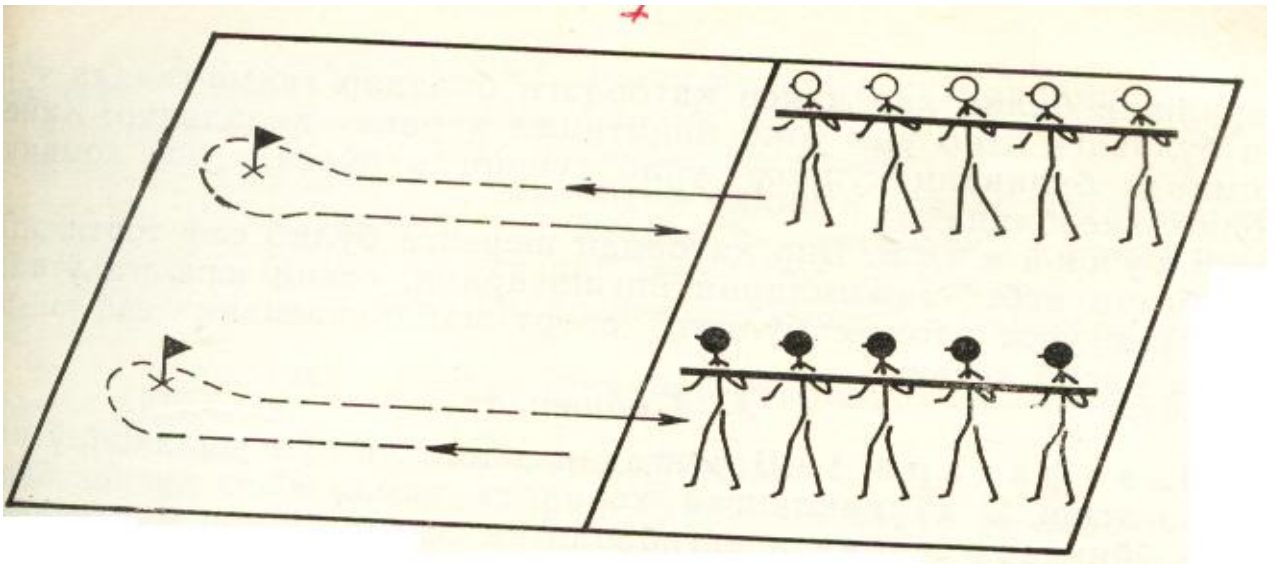
Ko`rsatilgan bu usullar izchillik bilan qo`llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Jismoniy tayorgarlikni oshirishda qo`llaniladigan o`yinlarga “Oqsoq qarg’a”, “qiriq tosh”, “Lanka”, “Podachi”, “Kartoshka ekish va yig`ishtirish”, “to`p kapitanga” kabilarni misol qilib ko`rsatish mumkin.

Jismoniy tayorgarlikni oshirishda qo`llanilgan ayrim o`yinlardan misollar keltiradigan bo`lsak;

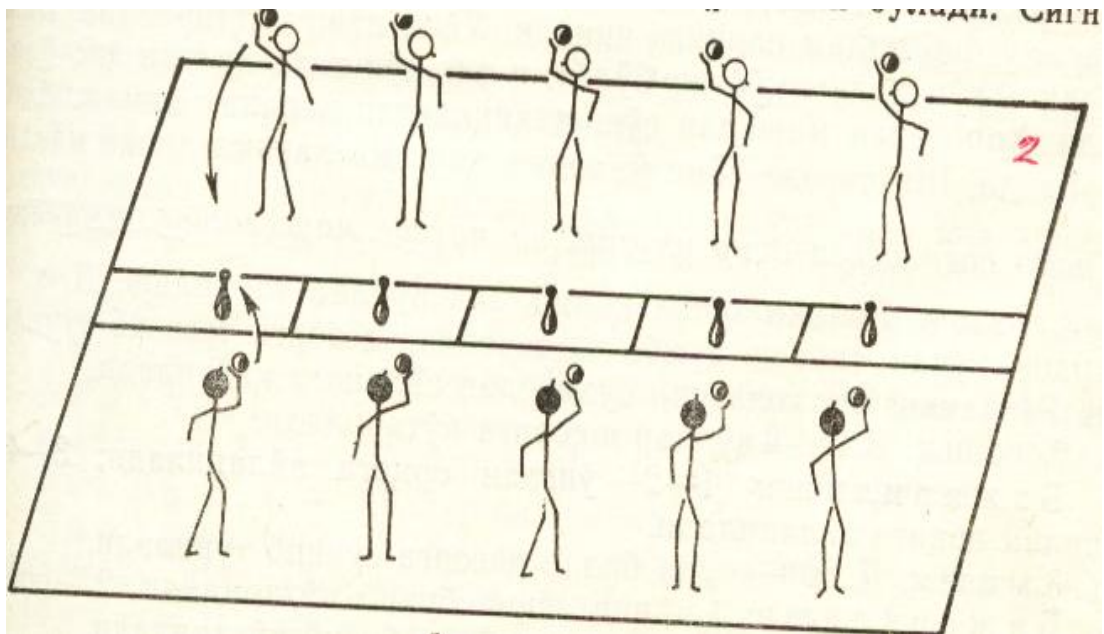
1. «Oqsoq qarg’a»-estafeta tarzidagi harkatli o`yin. O`yinchilarning miqdori teng bo`ladi, ikkita jamoada bir-biriga ro`para turib, saf tortadi. O`yinchilardan har biri navbat bilan o`zining bitta oyog`i bog`ich (ro`molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog`laydi. Har ikkala komandaning o`yinchilari "Tayyorlan -Bajar!" buyrug`i berilishi bilan qarshi jamoaning chizig`iga qadar bir oyoqlab iring`ishlab boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog`ichni echib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o`z jamoalaridagi navbatdagi o`yinchiga beradilar. O`yin bog`ichini o`qituvchiga keltirib beradigan so`nggi o`yinchiga

qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog'ichni birinchi bo'lib o'qituvchiga keltirib bergan jamoa g'olib bo'ladi. "Kartoshka ekish va yig'ishtirish" bunda jamoa ikki komondaga bo'linishadi komandalar chiziqa paralel bo'lib saf tortib turishadi, saf oldidagi o'quvchilarda kartoshka (toshlar) solingan xaltacha bo'ladi o'qituvchini siginalidan keyin xaltachadagi toshlarni belgilangan joylarga terib kelib xaltachani sherigiga beradi u borib toshlarni yig'ishtirib keladi. O'yin shu tarzda davom etadi, qaysi jamoa o'yinchilari birinchi bo'lib kartoshkalarni ekib yig'ishtirib bo'lishsa, o'sha jamoa g'olib xisoblanadi. O'yinda ishtirokchilar soni cheksiz bo'lishi xam mumkin, ammo kartoshkalar soni ishtirokchilar soni bilan teng bo'lishi lozim. Bundan tashqari "qiriq tosh " o'yinini ham oladigan bo'lsak bu o'yin milliy o'yinlarimizdan bo'lib, o'quvchilar uchun juda qiziqarli. O'in maysazorda, sport zalida yoki maydonchada ham o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har bir bola hisobga olingan xolda (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metirdan aniq paralel chiziqlar chiziladi. Har bir bola tosh yoki boshqa biror narsa, koptokchani qo'liga ushlab tayorlanib turadi. O'qituvchini xushtagiga binoan har qaysi bola belgilangan har bir metirga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshni qo'yib qaytgandan so'ng yana bir o'zi qo'ygan toshni qaytarib olib keladi qaysi bir jamoa o'z koptokchalarini birinchi bo'lib terib olib kelsa o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

2. "Uzun tayoq estafeta" o'yini (1-rasm). O'quvchilar 2-3 komandiga bo'linadilar va ikki kishilik kolonna bo'lib, uzun tayoqni (shitni) qo'lga oladilar. Tayoqni o'ng tomonda turgunalar o'ng qo'l bilan, chap tomonda turgunalar chap qo'l bilan ushlaydilar. Har bir kolonnaning oldida 10-15m masofada bayroqchalar o'z bayroqchasi tomon yugurib borib atrofidan aylanib o'tib bo'lib joyiga turgan komanda g'olib hisoblanadi. O'qituvchi komandalar orasidagi masofaga ehtibor berishi kerak, chunki bayroqni aylanib o'tayotganda tayoqlar bir biriga tegib ketishi mumkin emas. 4-5 marta qaytariladi.



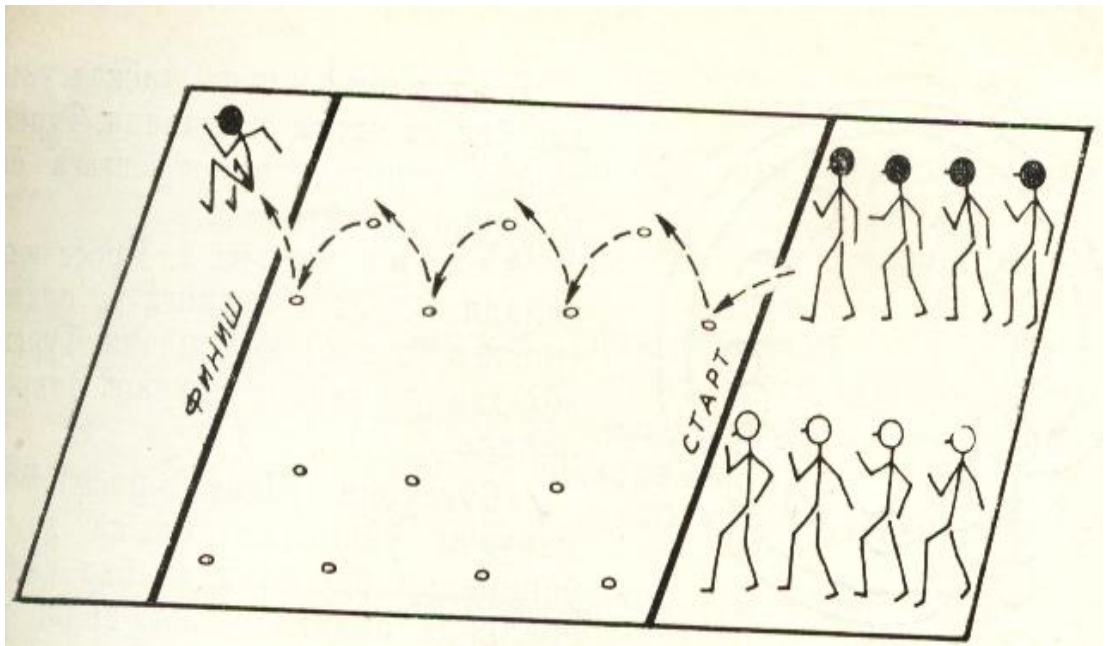
3.«Mergan» o'yini (2-rasm). O'quvchilar ikki komandaga bo'linib, yuzlari bir-biriga qaragan holda safga turadilar. O'rtaga har bir komandadan 6-8 m narida bulava qo'yilgan bo'ladi. Signal berilishi bilan har qaysi qatordagi bolalar galma-galdan to'pni bulavaga otib uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Qaysi komanda bulavani ko'proq urib tushirgan bo'lsa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.



4.«Taqiqlangan harakat» o'yinini o'tkazishda o'qovchilar oralarini ochib bir sherenga bo'lib saflanadilar. O'qituvchi o'quvchilarga avvaldan uqtirib taqiqlangan harakatlardan tashqari hamma harakatlarni o'zi bilan birga bajarishni

tayinlaydi. Masalan, qo'llarni yelkaga qo'yish taqiqlangan harakat, deylik. O'qituvchi har xil mashqlarni bajaradi, o'quvchilar uning harakatlarini takrorlaydi. SHu harakatlarni bajarish jarayonida o'qituvchi ko'llarini to'satdan yelkasiga qo'yadi, yahni taqiqlangan harakatni bajardi. O'yinchilardan kimda kim shu harakatni bajarib qo'ysa, u bir qadam qo'ygan bo'lsa, u eng ko'p xato qilgan hisoblanadi. Har qaysi mashqdan so'ng taqiqlangan harakat almashtirib borildi. u tarzda o'yin o'z ichiga har xil harakatlarni oladi.

5. «Do'ngdan-do'ngga sakrash» o'yini. o'yinchilar bir necha komandaga bo'linib, bir kishilik kolonnaga saflangan holda start chizig'i oldida turadilar. Startdan finishgacha bo'lgan to'g'ri yo'nalishda bir-biridan 60-80 sm oraliqda, diametri 25-30 sm 10-12 ta aylana (do'ng) chiziladi. O'qituvchining signali bilan komanadalarning dastlabki o'yinchilari startdan finishgacha do'ngdan-do'ngga sakrab boradilar va orqaga yugurib kelib, o'zlarining kolonnasi orqasiga o'tib turadilar. Birinchi yugurib kelgan o'yinchiga 5 ochko, ikkinchi o'yinchiga 4 ochko, uchinchisiga 3 ochko beriladi. Shundan so'ng poygachilar yugurishni davom ettiradilar. O'yin ohirida eng ko'p ochko to'plagan komanda g'olib chiqadi.



3.2.O`tkazilgan tajribani samaradorligi.

Gandbolchilarni jismoniy tayorgarligini tarbiyalash yo'llarini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy test ko'rsatkichlar olindi. Taxlil qilingan natijalar 1 jadvalda ko'rsatilgan.

Yig'ib olingan ma'lumotlarni taxlilidan shular ma'lum bo'ldiki, tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy jismoniy tayorgarligi bo'yicha olingan test ko'rsatkichlarda ikkala guruxda ham natijalar ijobiy tomonga o'zgargan.

Tajriba va nazorat guruxlarini ko'rsatkichlarini taqqoslaganimizda tajriba guruxida nazorat guruxidagi tengdoshlariga nisbatan bir oz yaxshiroq ekanligi aniqlandi.

Olib borilgan ilmiy atqiot ishlarini taxlilidan ko'rinib turibdiki, 12-13 yoshli o'g'il bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayorgarlikni oshirish qay tarzda o'sishini o'rganish jarayonida, ularning jismoniy sifatlarini yaxshilanayotganligi xam ayon bo'ldi.

12-13 yoshli o'g'il bolalarning jismoniy tayorgarligi

1-jadval

№	Testlar (sinov turlari)	Jin si	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi		
			soni	Tajriba dan oldin	Tajri bada n keyin	soni	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin
				x	x		x	x
1	1000 m ga yugurish (soniya)	o`	14	4,20	4,5	14	4,19	4,15
2	4 x 10 m.ga moksimon yugurish (soniya)	o`	14	11,3	10,5	14	11,1	10,8
3	Arg'amchida sakrash(1 daqiqada- marta)	o`	14	65	75	14	65	70
4	Bir soniyada o`tirib turish (marta)	o`	14	42	54	14	41	49

O`tkazilgan tatqiqot ishlaridan tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy testlar orasidagi farqlar ijobiy tomonga o`zgargan.

Olingan natijalarni tajriba va nazorat guruxlarimizni bir-biriga solishtirganimizda tajriba guruxidagilar nazorat guruxidagi tenqurlariga nisbatan barcha testlar bo`yicha ijobiy ko`rsatkchga erishgan.

Olib borilgan tatqiqot ishlari natijalaridan ko`rinib turibdiki, jismoniy tayyorgarligi, yakka xususiyatlari, jinsi, BO`SM sharoiti xisobga olish kerak.

Bob bo`yicha xulosa

O`tkazilgan ilmiy – atqiqot ishlaridan ma`lim bo`ldiki, mashg`ulotlar jarayonida xarakatli o`yinlardan foydalanib turish va tez-tez qo`llash sportchilarni nafaqat jismoniy tayorgarliklari bqlki xar tomonlama rivojlanishlarida xam o`z ta`sirini ko`rsatadi.

Xulosa

O`tkazilgan ilmiy atqiot ishlardan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan va pedagogik kuzatishlardan ma`lum bo`ldiki, xozirgi BO`SM to`garak mashg`ulotlarida gandbol o`yinini o`rgatish sifati talab darajasida emas..

Olib borilgan ilmiy atqiqotlarni taxlillaridan ayon bo`ldiki, tajriba gurux bollarining Jismoniy tayorgarligini oshirish orqali ularning sog`lig`ini mustaxkamlash, muxim axamiyat kasb etadi.

Tajriba gurux bolalari BO`SM maktablarida sport soxasi bo`yicha mutaxasislar bilan ta`minlansa avvalo mato`garak ishlari yo`lga qo`yiladi, natijada bolalarni qo`l to`piga bo`lgan qiziqishlari ortadi.

Amaliy tavsiyalar.

12-13 yoshli o'g'il bolalarni tayorgarligini, faolligini oshirishda jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligini, yoshlarini xisobga olgan xolda gandbol sport turi bo'yicha to'plamlarini yaratish.

Darsda va darsdan tashqari vaqtda o'rgatadigan o'yin taktikasini ketma - ketlikda tartibga tushirish.

Gandbol sport turi bo'yicha maktabni sharoitidan kelib chiqib musobaqalar o'tkazish.

Gandbol o'yini bo'yicha tashviqot – targ'ibot ishlarini amalga oshirishda sport burchaklarini tashkil qilish.

Gandbol o'yini o'tkazilishini rejalashtirishda maktabning sport maydonlarining joylashishini xisobga olish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YHATI

1. Karimov I.A. O`zbekiston milliy istiqlol,iqtosod,siyosat, mafkura.T.1.Toshkent ; O`zbekiston.1996.-364 b.
2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin T.2 . Toshkent O`zbekiston 1996.-380 b.
3. Karimov I.A. O`zbekiston buyuk kelajak sari. Toshkent O`zbekiston 1998.-586 b.
4. Karimov I.A. “Yuksak manaviyat engilmas kuch” Toshkent O`zbekiston 2009.
5. O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonuni. (1992.14 yanvar) Xalq so`zi- Toshkent,1992.19 fevral.
6. O`zbekiston Respublikasining “Tlim to`g`risida”gi qonuni. (1992.2 iyul). Xalq so`zi- Toshkent,1992.23 iyul.
- 7 O`zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog`lom avlod uchun” ordenini tasis qilish to`g`risidagi Farmoni.1993.6 mart.
8. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rinojlantirish chora-tadbirlari tg`risida”gi qarori (1999.27 may).xalq so`zi.-Toshkent, 1999.29 may.
9. “ Barkamol avlod- O`zbekiston tarqqiyotining poydevori” Prezident I.A.Karimovning O`zbekiston Respublikasining oliy majlisi 9-sessiyasida so`zlagan nutQi .(1997.29 avgust) Turkiston.- . Toshkent,1997.30 avgust.
10. O`zbekis ton Respublikasining “Talim to`g`risida”gi qonuni. (1997. 29-avgust). Turkiston.-Toshkent, 1997. 30-avgust.
11. O`zbekis ton Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” Marifat. Toshkent,1998.1 aprel.
12. Abdurahmanov F.A., Pavlov SH.K. Texniko-taktichiskaya podgotovka gandbolista v zashite. Metodichiskiye rekomendasi.-T., 1989.
13. Abdurahmanov F.A va boshqalar Podgotovka gandbolistov. Uchebnoye. -posobie T.1992.
14. Akramov J.A. “Gandbol” Voris nashriyoti T.2007.
15. Azizova R.I. Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi.T.2009.

16. Azizova R.I. Sport va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi.T.2010.
17. Izaak V.I. Nabiev.T.I. Gandbol v vuze.-T.2005.
18. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A Akramf.J.A. Gandbol.-T.2005.
19. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Podgotovka gandbolistov.-T.2006.
20. Niyozov.I. Olimpiya sport o`yinlari. “Fan”T.2006.84-92B.
- 21.Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Azizova.R.I. Gandbol.-T.2007.
15. IrgashevioM.S, Klemisheva L.S. Yoshga oit fizialogiya – Toshkent: 2011
16. Sodiqov B.A, Kuchkarova L.S. Bolalar va o`smirlar fizialogiyasi va gigiyasi.
Toshkent - 2005
17. Sh.A.Aminjonov, E.N.Nuritdinnov. Yosh fiziologiyasi va gigienasi.
Uslubiy qo`llanma. – Samarqand. 2008.
18. Klemisheva L.S, Alimatov.K.T. Matchanov A.T. Ulg`ayish fizialogiyasi
Toshkent-2004
19. Penzullaeva L.I. 5-6 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg`ulotlari. –
Toshkent: “O`qituvchi”, 1992. -160 b.