

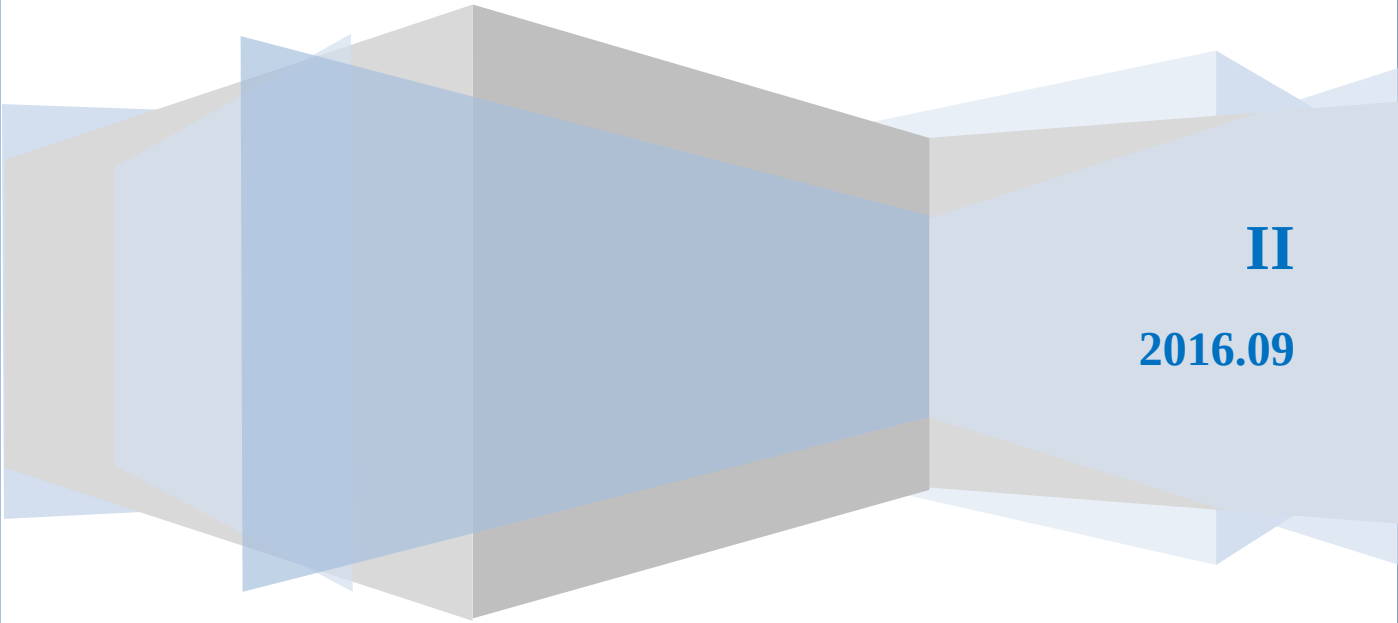
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**GANDBOL VA TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYOTI
KAFEDRASI**

**MASHQ QILISH JARAYONIDA YOSH
GANDBOLCHILARNING KARDIORESPERATOR
KO'RSATGICHLARINING JISMONIY TASNIFI**

Yusupov Zafarjon Zoirovich.

Yusupov Zoir Shakirovich.



II

2016.09

Toshkent

MASHQ QILISH JARAYONIDA YOSH GANDBOLCHILARNING KARDIORESPERATOR KO'RSATGICHLARINING JISMONIY TASNIFI

YUSUPOV ZOIR SHOKIROVICH-O'zDJTI.

“Gandbol va tennis nazariyasi va uslubi” kafedra o'qituvchisi

YUSUPOV ZAFAR ZOIROVICH-O'zDJTI.

“Gandbol va tennis nazariyasi va uslubi” kafedra o'qituvchisi

2014 yil O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Islom Karimovning tashabbusi bilan «Sog'lom bola yili» deb e'lon qilindi. Davlatimiz rahbarining bunday oqilona qarorga kelishi mustahkam asoslarga ega. Boisi, mustaqillikning dastlabki yillaridan yurtimizda «sog'lom ona — sog'lom bola» masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi. Farzandlarimizning hech kimdan kam bo'lmay ta'lim-tarbiya olishlari, o'z bilim va iqtidorlarini namoyon qilishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda. Natijada bugungi yosh avlod o'zining intellektual va jismoniy salohiyatlarini ishga solgan holda nufuzli olimpiadalarda, musobaqa va tanlovlarda zafar qozonib, yuksak marralarni qo'lga kiritmoqda.

Holbuki, ayni paytda dunyoning qator rivojlanayotgan mamlakatlarida millionlab bolalar boshlang'ich ta'lim olish baxtidan bebahra. Bu ham mayli, necha minglab bolalar urush, notinchlik va turli nizolar tufayli qochqinga aylangan, qo'lga qurol tutgan, o'lim va kasallik, ochlik va nochorlik xavfi ostida tahlikali hayot kechirmoqda.

Yurtboshimiz sog'lom bolaning dunyoga kelishi, baquvvat bo'lib o'sib-ulg'ayishi ko'pgina talab va omillarga bog'liqligini ta'kidlash barobarida o'ta muhim, hal qiluvchi mezonlarga alohida to'xtaldilar. Xususan, sog'lom bola tarbiyasida mahalla va ijtimoiy tuzilmalarning o'rni katta ekanligini yana bir bor e'tirof etdilar.

Sportdagi nazoratning katta ahamiyati va uning nazariy asoslanishi ko'pgina ilmiy ishlarda ko'rsatilgan (V.M.Zatsiorskiy) (M.N.Godik Zaporjinova va boshqa ko'plab mualliflar). Shu bilan birga adabiYot manbalarini va tajriba almashish ma'lumotlarini tahlil qilish bu masalani o'smirlar sportida va xususan, gandbolda yetarlicha ishlab chiqilmaganidan dalolat beradi. Nazorat va tanlash tizimini ishlab chiqish hamda uni yosh gandbolchilarni tayyorlashda qo'llanilishini tajribada

asoslash juda dolzarb va trenirovka (tayyorlanish) jarayonini yaxshilashga xizmat qiladi.

Tadqiqotning dolzarbligi; xozirgi kunda yosh gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlarining tekshirish ishlari kam olib borilgan shu sababli xozirgi kunga keli yosh gandbolchilarning qon tomir va nafas olish sistemalarning qanchali jismoniy yuklamalarga chidamliligi va tasirini aniq aytish qiyin shu sababli tanlangan mavzu xozirgi kunda eng muxim muamolarni yechimini berishi ko'zda tutilgan. Shu bilan birga aytshimiz mumkunki o'sip kelayotkan yosh avlodning to'g'ri va yetuk sportchi bo'lishi uchun xozirgi kunda kardioresperator tizimnin chuqur va aniq o'rganish lozimligini talab qilmoqda.

Tadqiqotning ob'yekti va pridmeti; Tadqiqotimizning obyekti bo'lib 10-12 yoshlardagi 14 nafar 2- o'spirinlar razryadga ega bo'lgan, 1-2 yillik sport tajribasiga ega bo'lgan sportchi bolalar bo'lib ular ikki guruxga bo'lingan xolda tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotning pridmeti yosh gandbolchilarda kardioresperator ko'rsatkichlarni aniqlash va sekundamer yordamida mashg'ulotning turli davrlarida kardioresperator ko'rsatgichlarini o'lchashdr.

Tadqiqotning maqsadi; tadqiqotimizning maqsadi yosh gandbolchilarda mashgulot yuklamalari kardioresperator tizimga tasirini tekshirish va aniqlash. Tuzib chiqilgan mashqlar majmuasi orqali kardioresperator tizimini yaxshilashdan iborat. Spesifik faoliyatga yosh gandbolchilar kardiorespirator tizimining yosh bilan bog'liq xussiyatlarini aniqlash va o'rganish.

Tadqiqotning vazifalari; jismoniy yuklama tasiri ostida kardioresperator tizimlari funksiyalari axvalidagi o'zgarishlar kunduz kunlari ikki soatli mashg'ulot yuklamasi jarayonida aniqlanadi. Bunda kardioresperator funksiyalari aniqlanadi va axvoli tekshiriladi. Tuzib chiqilgan mashqlar majmuasi mashg'ulotga tadbqiq qilinadi va kardioresperator tizimlarining o'zgarishi tekshiriladi va aniqlanadi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi; tadqiqotning ilmiy yangiligi bo'lip mashg'ulotning turli davrlarida kardioresperator tizimining o'lchash orqali mashg'ulot yuklamasi kardioresperator tizimga tasirini olchashimiz va aniqlashimiz

mumkun bo'ladi. Shu bilan birga o'sib kelayotkan yosh sportchilarni sog'lom va buyuk sportchi bolishi uchun xizmat qiladi.

Tadqiqotning ilmiy farazi; kardioresperator tizimini o'lchash orqali kelajagda o'sib kelayotkan yosh gandbolchilarning to'g'ri kamol topshiga xizmat qiladi. Shu bilan birga aytshim mumkinki kelajagda kardioresperator tizimini mashg'ulot jarayonida chuqur o'rganilsa gandbolchilarning yetuk sportchi bo'lip ulg'ayishga turtki bo'ladi.

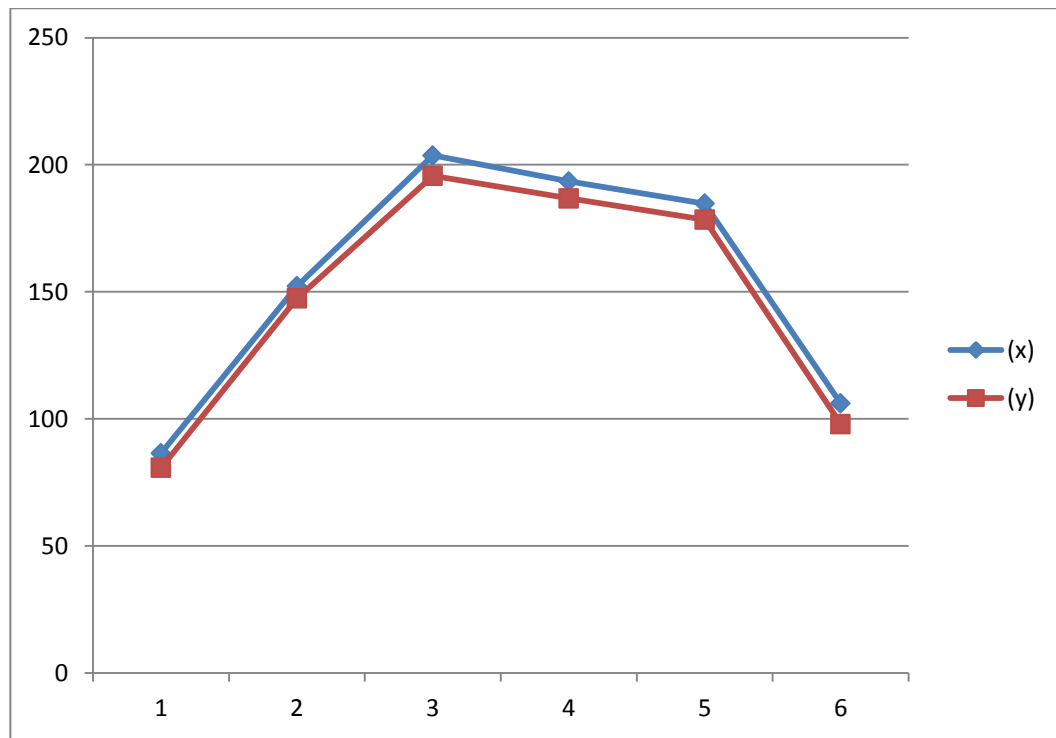
Tadqiqot natijalarining ilmiyva amaliy ahamiyati; gandbolchilarning kardioresperator ko'rsatkichlari o'lchash orqali mashg'ulot mobaynida yuklama bolalar organizmga tasirini ko'rshimiz mumkun bo'lib bu yo'l bilan bolalarda kardioresperator tizimini to'g'ri rivojlantirishga turtki bo'lib va sportchilarga mashg'ulotni to'g'ri berilishni va bolalarda zo'riqishlanini (perenagruzka) oldini olish imkoniyatlarini beradi.

Ishning nazariy ahamiyati; yosh gandbolchilarda kardioresperator tizimi eng muxim fuksiya bo'lip uni aniqlashda taxil qilishda va to'g'ri ko'rsatma orqali yosh gandbolchilarning kardioresperator tizimini to'g'ri rivojlanishiga olib keladi. Bu yo'l bilan bolalarni mashg'ulot yuklamalariga bardoshligi va ko'nikasini oshirishga turtki bo'ladi.

Kardioresperator tizimining rivojlanish natijalari.

10,11,12 Yoshli tadqiqot guruxining tomir urush chastotasi natijalari.

No	Tekshiruvchining natijalari	1chi Tadqiqot	2chi Tadqiqot	O'zgarish (%)
		(x)	(y)	$[(y/x)-1]*100$
1	Mashg'ulot oldidan	86,5	80,8	-6,5%
2	Tayorlov qismidan so'ng	152,2	147,4	- 3,15%
3	Asosiy ish o'rtasida	203,7	195,7	-3,92%
4	Asosiy ish yakunida	193,5	186,8	-3,46%
5	Mashg'ulot so'ngida	184,7	178,4	-3,41%
6	Mashg'ulotdan keyin	106,1	98,0	-7,63%



O'tkazilgan tadqiqotga ko'ra tadqiqot guruxida kardioresperator tizimi yaxshi rivojlangani aniqlandi. Birinchi tadqiqotning ikkinchi tadqiqotga solishtirish jarayonida shu malum bo'ldiki ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi ijobiy tasir ko'rsatib bolalardakardio resperator tizmini rivojlantirishga turtki bo'ldi.

Tadqiqot guruxining natijalari grafik ko'rinishida shu namayon bo'ldiki bolalarda mashg'ulot yuklamalariga kardioresperator tiziminig tasiri va o'zgarishi shu bilan birga birinchi tatqiqotimizning ikkinchi tadqiqotimiga solishtirish paytida grafika tizmalari orqali ularning qanchalik farqlanishi ko'zga tashlanib turardi. Tadqiqot davomida yosh gandbolchilarning mashg'ulotlariga tatbiq qilingan mashg'ulotlar majumasi yosh gandbolchilarda ijobiy va kardioresperator tizmiga tasir ko'rsatib yosh gandbolchilardagi ko'rsatkichlarning yuqori darajada oshishiga sabab bo'ldi.

Xulosa qilib aytishimiz mumkunki kelajagda o'sip kelayotkan yosh agndbolchilarning yetuk sportchi va soglom avlodning rivojiga ishlab chiqilgan mashqlarni nafaqat BOSM larga maktab va o'quv masasalariga hamda o'rta maxsus dargoxlariga tatbiq qilish orqali keajag avlodning istiqboli rivojlanishini yaratib bergan bo'amiza . Xulosamiz oxirida muxtaram prizidentimiz tomonidan aytilgan so'zlari bilan yakunlaymiz "Sog'lom avlotdan, sog'lom kelajagni kutshimiz mumkun" degan so'zlariga bizning ishlab chiqan mashqlar majuuasi xizmat qiladi.

Adabiyotlar

- 1.Игнатьева В.Я. Гандбол, учеб. пособие для физ. вузов. ФиС., М.: 1983г.-314с.
- 2.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.Л. Подготовка гандболистов, изд. УзГИФК Ташкент 2006г.
- 3.Годик М.А «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М.Физ 1980 г
- 4.Игнатеева В.Я «Двигательная Деятельность гандболистов соревнованиях» Теория и практика физкультуры №-9 М.1982 г
- 5.Изаак В.И «Оценка уровня технической подготовленности гандболистов » Ташкент 1974 г
6. Запорожанов В.А., Платонов В.Н., Келлер В.С. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, Киев.. Здоровье., 1985, 192 с.