

GANDBOLCHILARNING ORGANIZMINI YOSH XUSUSIYATLARI

Norqulov Shovkat Turg'unbayevich
Guliston Davlat Pedagogika instituti
Pedagogika fakulteti dekani, dotsent
norqulovshovkat86@gmail.com

Annaotatsiya: Maqolqda gandbolchilarning organizmini yosh xususiyatlari bo'yicha fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so'zlar: Sport mashg'ulotlar, jismoniy sifatlar, jismoniy imkoniyatlar, psihologik xolatlar.

KIRISH:

Bolalar sport murabbiylari inson organizmini ayniqsa yosh bolalar organizmini o'ziga xos xususiyatlarini juda yaxshi bilish va ularda sodir bo'layotgan fiziologik o'zgarishlarni hisobga olgan holda trenirovka mashg'ulotlari jarayonini tashkil qilish kerak.

Bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari aniq maqsad sari rejalashtirilishi lozim. Chunki maktab yonidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash inson salomatligini, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishi uchun asos soladigan davr hisoblanadi. Bu esa insonni jamiyatda shaxs bo'lib etishishining ta'minlovchi omildir.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalamasdan turib ularning rivojlanib, barkamol bo'lib etishishlari to'g'risida hech qanday fikr bildirib bo'lmaydi. Tadqiqotlarda aniqlanishicha harakat malakalarining sustligi organizmni bo'shashtirib yuboradi, natijada tashqi muhit ta'siriga javob berish, ya'ni bola organizmini himoya funktsiyalari zaiflashib boradi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlikni yuqori nuqtasi yuqori sinf o'quvchilari tayyorgarligida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Bu yoshda bolalarda harakat ko'nikmalarni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun qula sharoit etiladi. Keyinchalik u yoki bu sifatlarni rivojlantirish uchun qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Bundan tashqari bu yosh harakat ko'nikmalarga o'rgatish uchun eng yaxshi davr hisoblanadi. Keyinchalik esa boshqa murakkab harakatlarga o'rgatish oson kechadi.

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda ularni sport bilan muntazam shug'ullanishlarida albatta murabbiy quyidagilarga e'tibor berish kerak:



Sogʻlomlashtirish vazifalari.

1. Bolaning saomatligini mustaxkamlash, gavda tuzilishiga aloxida eʻtibor berish, organizmni barcha tizimlari va funksiyalari faoliyatini rivojlantirish, nerv tuzilishini mustahkamlash, modda almashinishini yaxshilash.

2. Oʻgʻil va qizlarni jismoniy rivojlantirishni kichik maktab yoshidagi bolalarda harakat malakalariga, ayniqsa, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga alohida eʻtibor berish kerak. Oʻrta maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarni bilan birgalikda anaerob chidamliligini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

3. Tashqi muhitga organizmning qarshiligini kuchaytirish, iloji boricha jismoniy mashqlarni ochiq havoda oʻtkazish.

4. Organizmning ish qobilyatini oshirish gigienik malakalarni shakllantirish. Bu vazifalarni bajarish uchun oʻquvchilar har kuni jismoniy mashqlar bilan muntazam shugʻullanishlari kerak..

Taʻlim vazifalari. Hayot uchun eng kerak boʻlgan harakat va malakalarni shakllantirish va takomillashtirish. Oʻquvchilarda beshta harakat koʻnikmalarini shakllantirish.

1. Insonning harakat qilish uchun zarur boʻlgan harakat-koʻnikmalar (yurish, yugurish, suzish va hokazo)

2. Statistik holatda bajariladigan mashqlar (dastlabki holat, saf mashqlari)

3. Buyumlar bilan bajariladigan bilim va koʻnikmalar (toʻp, gantel, gimnastik tayoqlar)

4. Gavdaning barcha aʻzolari ishtirokida bajariladigan bilim va malakalar. (oldinga, orqaga umbaloq oshish, turli hil osilishlar, muvozanat saqlash)

5. Sunʻiy toʻsiqlarni engishni kompleks harakatlari malakalarini bajarishni oʻrgatish (kozyol, qopda sakrash, arqonga osilib chiqish, uzunlikka va balandlikka sakrash).

Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shugʻullanishni, sport, dam olish, organizmni ish qobilyatlarini oshirish va salomatlikni mustahkamlashni tarbiyalash. Bu vazifaning echimini topishda pedagog murabbiylar bolalarda jismoniy tarbiya va sport toʻgʻrisidagi bilim va koʻnikmalarni doimiy ravishda oshirib borish lozim.

Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlantirishni yosh xususiyatlari. 6-7 yosh va 17-18 yosh bu maktab yoshi hisoblanadi. Bu yoshlarda bolalar organizmini har tomonlama jismoniy rivojlantirishni qulay vaqti hisoblanadi.

Yaʼni gavda tuzilishi, harakat koʻnikmalari shakllanadi va salomatligi mustahkamlanadi.

Soha olimlarining maʼlumotlariga qaraganda aynan shu yoshda bolalar salomatligini bildiruvchi omil ularning jismoniy rivojlanishida aniqlanadi. Bolaning boʻyi, ogʻirligi, uning sport bilan qay darajada shugʻullanganligi, atrof muhitning uning organizmga taʼsiri qay darajada ekanligidan dalolat boʻladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bolaning boʻyi uning yoshiga nisbatan uzunligi uning sport turini tanlashda test vazifasini oʻtkazish mumkin, ammo yuklamalarning berilishini nazorat qilish, ularning taʼsirini tibbiy tomondan oʻrganib borish, taqozo etiladi.



Ammo bolaning o'rtacha bo'yidan gavdaning og'irligini ko'rish uning sog'ligidagi kamchilikdan dalolat beradi (yurak-qon tomiridagi funktsional buzilishlar). Shuning uchun bu xolatda jismoniy yuklamalarni miqdorini kamaytirish kerak. Shu yoshdagi bolalarning gavdasining o'sib ketishi (o'rtacha yoshga nisbatan) ular nerv tuzulishining qo'zg'aluvchanligini kuchliligi va uning pasayishining sekinligi bilan ajralib turadi.

Bolalar organizmining yosh xususiyatlari. Ma'lumotlar davrida murabbiy bunday bolalarga o'yin oralig'idagi tanaffusni vaqtini uzaytirish lozim. Gavda og'irligi kam bo'lgan bolalarga nafas olish muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tanlash maqsadga muvofiq bshladi. Umurtqa pog'onasi kichik yoshdagi maktab bolalarini jismoniy rivojlantirishi o'ziga xos xususiyatga ega. Uning gapvdasini o'sishi og'irligiga nisbatan ko'p bo'ladi. Bu yoshdagi bolalarning bo'ylari juda harakatchan bo'ladi. Umurtqa pog'onasi 8-9 yoshgacha juda harakatchagn bo'ladi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha kichik maktab yoshi harkatlarni rivojlantirishga juda qulay yosh bo'lib hisoblanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalrning muskul to'qimalari juda ingichk4a bo'lib, juda kam miqdorda oqsil va yog'lar bo'ladi. Bu yoshda nerv tizimining morfologik rivojlanishi nerv to'qimalarini o'sishi va differentsiyali tuzilishi yakuniga etadi.

Maktab yoshining oxirlarida bolaning o'pkasining tiriklik sig'imi katta yoshdagi kishilarnikining yarmiga teng bo'ladi. 1 minutda nafas olish 3500 ml/min (7 yoshli bolalarda) 11 yoshli bolalarda bu ko'rsatkich 4400 ml/min ga teng bo'ladi.

Amaliy mashg'ulotlar o'tkazishga bolar organizmi funktsional imklniyatlari yuklamalarni tanlasht uchun asosiy ko'rsatkich bo'lib xizmat qiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalr organizmiga xos xususiyatlardan yana biri organizmining yuqori darajadagi harakat faoliyatiga extiyojining kuchliligidir xarsakat faoliyatining faolliigi insonning kundalik xayotdagi harakatlarining yig'indisi tushuniladi.

Yoz kunlarida erkin harakat qiladigan bolalar (7-10yosh) bir kunda 12 mingdan 16 minggacha harakatlarni amalga oshiriladi. Ammo shu yoshdagi qizlarning harakati 16-30% ga kam bo'ladi bu ko'rsatikchlar yilning fasllariga qarab xam o'zgarib turadi. Baxor va kuzdagi harakatlarga qaraganda, qishdagmi faoolik 30-45 % ga kamayadi. Bolaning yoshi ulg'aygani sari ularning harakat faoliyati pasayib boradi. Shuning uchun jismoniy yuklamalarni ko'paytirib harakat faoliyatini oshirib borish kerak. 7-10 yoshli bolalrda qaysidir sport turiga qiziqishlari shakllanib boradi. Bu esa o'z navbatida sport murabbiylariga bolalarni qaysi sport turiga jalb qilishi lozimligini osonlashtiradi.

Bu yosh dagi bolalar orgizmining xususiyatlaridan kelib chiqib, ularning tarbiyasi oldiga quyidagi vazifalar qo'yilgan.

-har tomonlama garmonik ravishda jismoniy tarbiyalash salomatlikni yaxshilash va tashqi sharoitga moslashganligini shakllantirish.

-hayot uchun kerakli bo'lgan harakat faoliyatlarini egallashi

-koordinatsion harakatlarni rivojlantirish.

-shaxsiy gigiena to'g'risida bilimlarni shakllantirish.

-mashg'ulot davrida texnika xafsizligi asosiy harakat malakalar to'g'risida tasavvur xosil qilish

-mustaqil ravishda sport mashg'ulotlari va harakatli o'yinlar bilan shug'ullanish.



-tartib intizomga, o'rtog'lariga do'stona munosabatda bo'lishiga va ruhiy jarayonlarni rivojlantirishga e'tibor berish kerak.

O'rtacha maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi. O'rta maktab yosh xususiyati shundan iboratki, bolaning gavdasai o'sishi bilan adjralib turadi. Bir yilda o'rtacha 4-7 sm gacha gavdaning o'sishi sodir bo'ladi, asosan oyoqlarning o'sishi xisobiga gavda og'irligi esa yiliga 3-6 kg oshib boradi. O'g'il bolalarda 13-14 yoshda gavdaning o'sishi 7-9 sm bo'lsa, qizlarda bu xolat 11-12 yoshda o'rtacha 7 sm ni tashkil qiladi. Bu yoshda muskul tuzilishi juda tez rivojlanadi. 13 yoshdan boshlab juda tezlik bilan muskullarning umumiy tezligi oshib boradi. Buning asosida muskul to'qimalarining to'lishi borishi yotadi. Muskul to'qimalarining og'irligini oshib borishi o'g'il bolalarda 13-14 yoshda, qiz bolalarda 11-12 yoshda juda tezlik bilan oshib boradi.

Ayni shu davrda jinsiy etilish ham kuzatiladi, ammo bu xol o'g'il bolalarga qaraganda qizlarda 1-2 yil oldin qo'zg'alishi ani qlangan. Jinsiy etilish davrida nafas olish organlari tuzilishi juda tez rivojlanadi. O'pkaning kattaligi 11-14 yoshda ikki marta kattalashadi. Nafas olish oshib borish oshib boradi. O'z navbatida, tirklik sig'imi bolarga 1970 ml, qizlarda 1900 ml (12 yosh).

Jismoniy tarbiyaning vazifalari.

1. Organizimining garmonik rivojlanganligini ta'minlash.
2. Sportning tanlangan turi bilan shug'ullanishga imkoniyat yaratish.
3. Koordinatsion harakatlarni rivojlantirish.
4. Shaxsiy gigena to'g'risida bilimlarni shakllantirish.
5. Sport turlari, musobaqalar to'g'risida chuqurroq tasavur xosil qilish.
6. Mustaqil shug'ullanishni odat shakliga aylantirish.
7. Xakamlik qilish san`atini shakllantirish.
8. O'zini jismoniy imkoniyatlarini baxolay olish.
9. Mas'uliyatni sezishni, tartibg'intizom va mustaqillikni tarbiyalash.
10. Psihologik xolatlarni rivojlantirish

Yuqori maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi. Organizimining rivojlanish xususiyatlari. Bu yosh organizimining o'sishi va rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Shu bilan birgalikda jinsiy etilish yakuniga etadi. Gavdaning uzunlikka qarab o'sishi pasayib, yonga kengaya boshlaydi va og'irligi ortib boradi.

Yigitlar bilan qizlar organizmining rivojlanishdagi farq maksimum darajada farqlanadi. Yigitlar qizlardan gavdanig rivojlanishi bo'yicha o'tib ketadilar. 10-12 sm bo'ylari baland bo'lsa, og'irliklari 5-8 kg ortib ketadi. Bu yoshda muskul to'qimalari, ko'krak qafasi va boshqa organlarning barchasi bir xil va tez rivojlanadi. Shuning uchun bu yoshda kuch va chidamlilk sifatlarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyat bo'ladi.

Qizlarda muskullar o'g'il bolalarga nisbatan kamroq rivojlansada, ammo tos suyak a'zolarining o'sishi yaxshi bo'ladi. Ko'krak qafasi, nafas olish organlari, o'pkaning tirklik sig'imi o'g'il bolalarnikiga qaraganda kamroq rivojlangan bo'ladi. Organizimining funktsional xolati, qon aylanishi va nafas olish yigitlarnikidan ancha past bo'ladi. O'g'il bolalar yuragini og'irligi 10-15% ga



qizlarnikidan ko'p bo'ladi. Puls esa 6-8 marta ko'proq, yurakni tomirlarga qonni chiqarishi bir qancha ko'proq bo'ladi. Bu yoshda tafakkur shakllanib bo'ladi.

Har bir qilinayotgan harkatni tahlil qilish imkoniyati paydo bo'ladi.

Bu yoshda jismoniy tarbiyaning vazifalari quyidagicha:

1. Har tomonlama garmoni rivojlantirish, streslarni engish, shaxsiy gigienaga amal qilish.
2. Harkat malakalarni yangilarini qo'shib olib borish, natijasini orttirish.
3. Koordinatsion harkatlarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
4. Keyingi ehnat faoliyati uchun trenirovka Mashg'ulotlari, jismoniy tarbiyaning ahamiyati to'g'risidagi bilimlarni shakllantirish.
5. Tanlangan sport turi bo'yicha doimiy ravishda shug'ullanishni mustahkamlash.
6. O'z sa'y-harakatlarini baxolashga o'rgatish.
7. Psixologik xolatlarni normallashtirishga yordam berish.

1.3. Qo'l to'pi o'yinining tarbiyaviy ahamiyati.

Sport turlaridan qo'l to'pi o'yinining serqirraligi, yosh sportchilarni tarbiyalashda uning sirli ta'siridan foydalanish usullari haqida ham gap yuritmoqchimiz.

Yosh sportchilarda ahloqiy - irodaviy sifatlarning yaqqol ko'rinadigan sharoit - bu sport musobaqasidir. Sport musobaqalarida sportchining barcha qobiliyatlari va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini ahloqiy - irodaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkondir. Shu asosida murabbiy hamda sportchi shahsan o'zi irodasidagi etishmovchiliklarni tuzatish choralarini belgilay oladi. Ma'lumki, murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir sportchi oldiga turli maqsad va vazifalarni qo'yadi. Ana shu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoiti bo'lib hisoblanadi.

Zamonaviy qo'l to'pi o'yini boshqa sport turlaridan o'zining tezligi va shiddatlili bilan ajralib turadi. Bu sport turi musobaqalari emotsional tarzda bo'lib o'tganligi sababli, yosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlashda buni hisobga olmaslikning iloji yo'q. O'yinchilarni katta tezlikda harakat qilishi, o'yindagi vaziyatning keskin tezlik bilan o'zgarib turishi, bu o'yinda yakka kurashning mavjudligi, diqqat bilan o'yinchilarning harakatini e'tiborlik bilan kuzatayotgan va ularning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlariga jo'shib ta'sirlangan tomoshbinlarning qatnashishi, murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalarining tez o'zgarib turishi va boshqa sharoitlar natijasida qo'l to'pi o'yinida emotsional holatlar yuzaga keladi.

Shunaqa sharoitda samarali faoliyat ko'rsatish uchun mashg'ulotlar jarayonida yosh sportchilarda kerakli jismoniy va ahloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalanadi. Shuning uchun murabbiylarning e'tiborini o'yin tayyorgarligining ahamiyatli tomonlari bilan birgalikda jamoa a'zolari va shu bilan birgalikda o'zlarining psixologik tayyorgarligiga jiddiyroq e'tibor qaratishdan iboratdir.

Jamoani bo'lajak musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi jamoa a'zolari bilan birgalikda murabbiyga ham bog'liq bo'ladi. Buning uchun avvalo murabbiyning o'zi qo'l to'pi sohasidagi hozirgi zamon talabidagi bilimlarni egallagan bo'lishi va boshqa sohalarda, shu jumladan o'zi ham yosh qo'l to'pi o'yinchilariga o'rnak bo'lishi kerak. Bu ko'p jihatdan jamoa muvaffaqiyatlarining garovidir. Buni misolida 2008 yilning aprel oyida Namangan shahrida qo'l to'pi



bo'yicha 1989-1991 yillarda to'g'ilgan o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan respublika birinchiligi o'tsak o'rinli bo'ladi. Yosh sportchilarda shuncha ijobiy sifatlarning namoyon bo'lishi, albatta, murabbiy mehnatining natijasidir. Bu jamoani qisqa vaqt ichida shakllantirib shu darajaga etkazgan jamoa murabbiyiga ko'pchilik o'z minnatdorchiligini bildirdi.

Bunday jamoani tashkil qilib, har bir o'yinchini joyiga to'g'ri qo'yib, o'yin paytida va o'yindan tashqari paytlarda ham bu o'smir bolalarga kerakli maslahat berib, foydali nasihat qilishning o'zi bo'lmaydi, albatta.

Qo'l to'pi sport turida bola 17 yoshida jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan kunikma va malakalarni mukammal egallashi uchun u kamida 12 yoshdan boshlab bu sport turi bilan shug'ullanishi kerak. Demak, bola kamida 5 yil davomida shu sport turi sirlarini mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashib o'z murabbiyidan o'rganishi kerak. Shunaqa ekan, bu o'z navbatida murabbiylar zimmasiga katta ma'suliyat yuklaydi, chunki faqat to'g'ri rejalashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni va ratsional belgilangan jismoniy yuklama bilan birgalikda u tinimsiz tarbiyaviy ishlarni ham olib borishi kerak. Bolalarning murabbiyga nisbatan bo'lgan hurmati, ishonchi natijasida katta yutuqlarga erishish mumkin.

Bolaning intellektual rivojlanishi ham katta ahamiyatga ega, chunki o'yin davomidagi har qanday taktik qaror – bu mushohadali fikrlash faoliyatining mevasidir. O'yin davomida o'yinchi qisqa vaqt ichida bir necha holatlardan birini tanlab olib mavjud sharoitga mos bo'lganini qo'llash uchun, uning fikrlash qobiliyatining tezligi ahamiyatlidir.

Qo'l to'pi o'yinchilari odatda ma'lum bo'lgan va oldindan o'rgatilgan taktik holatlarni tanlashadi. Lekin tezkor fikrlash ijodiy fikrlashning unsurlarini ham o'z ichiga oladi. Qo'l to'pi o'yinchisining har bir yangi o'yin sharoiti trenirovka mashg'ulotlaridagi yoki oldingi musobaqalardagi o'yin sharoitidan farq qiladi. O'yindagi vaziyatlar takrorlanavermaydi va harakatlarni avtomatik ravishda qo'llanilishiga imkoniyat doimo ham bo'lavermaydi. Ko'pincha qo'l to'pi o'yinchisining to'g'ri va aniq fikrlash qobiliyati yangi natijalarga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarida intellektual qobiliyatlarini takomillashtirish uchun ijodiy xususiyatlarining takomillashuviga undaydigan mahsus bilimlar tizimi kerak. Shuning uchun yosh sportchilarni o'rgatishda nazariy bilimlarning o'zlashtirilishiga katta e'tibor berilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu borada yosh sportchilarimizning shu sport turi bo'yicha barcha voqealardan habardor bo'lishlari, ma'lumotlarni qiziqib o'rganib, tahlil qilib chiqishlari katta foyda beradi. Bu masalada ham murabbiy muhim vazifani bajaradi.

Bolalarni musobaqa paytida boshqarish ham ma'suliyatli vazifadir. Murabbiy har bir o'yinchini uning imkoniyatini hisobga olgan holda joyiga qo'yib, o'yin davomida ularni kerakli paytda almashtirib, zarurat bo'lgan paytda esa tanaffus olib, baland ohangda "ko'rsatmalar" bergandan ko'ra, bolalarning har biriga kerakli so'z topib, texnik va taktik jihatdan yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun psixologik sharoit yaratib yordam berib turishi foydalidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rinojlanirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori (1999.27 may). xalq so'zi.-Toshkent, 1999.29 may.



2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. (1997. 29-avgust). Turkiston.- Toshkent, 1997. 30-avgust.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” Marifat. -Toshkent, 1998. 1-aprel.
4. Akramov J.A. Gandbol Voris nashriyoti -T.: 2007.
5. Asqarov F.A., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. N.: 2023 y.
6. Azizova R.I. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. -T.: 2010.
7. Izaak V.I. Nabiev.T.I. Gandbol v vuze.-T.2005.
8. Niyozov.I. Olimpiya sport o‘yinlari. Fan, -T.: 2006.84-92B.
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A Akramf.J.A. Gandbol. -T.: 2005.
10. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Podgotovka gandbolistov. -T.: 2006.
11. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Azizova.R.I. Gandbol. -T.: 2007.
12. Qambarov S. S., Asqarov F. A., Ummatov N. R. SOCIO-EDUCATIONAL FEATURES OF THE APPLICATION OF INNOVATIVE TERMS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 1. – C. 789-791.
13. Xolmirzaev E.J. Sport o‘yinlari va o‘qitish metodikasi. –T.: 2011. -243 b.
14. Internet saytlari:
 - a)www.pedagog.uz.
 - b)www. djti.uz

