

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Rixsiboyev Azimjon Olimjon o‘g‘li

**“Gandbol kafedrasida o‘g‘il bolalar o‘rtasida o‘tkaziladigan SPMO
mashg‘ulotlarining sifat darajalarini taxlil qilish”**

Ta‘lim yo‘nalishi: 5610508 "Sport faoliyati" gandbol

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga qo‘yildi

Ilmiy rahbar:

“Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati”
kafedraasi mudiri:

_____ Abdalimov O.X

p.f.n _____ O.X.Abdalimov

“____” _____ 2016y.

Toshkent 2016

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB MASHG’ULOTLARNIN TAXLIL QILISH MUAMOLAR.....	9
1.1 Mashg’ulotni rejalashtirish usullari.....	9
1.2 Sport mashqlarining fiziologik asoslari.....	12
1.3 Mashg’ulotlarning pedagogik nazorat qilish va taxlil qilish usullari.....	28
II BOB MALAKAVIY BITIRUV ISHINING MAQSADI VA TASHKIL ETILISHI.....	38
2.1 Tadqiqotning maqsadi va tashkil etilishi.....	38
2.2 Tadqiqotning usullari.....	39
2.3 Pedagogik nazorat.....	40
III Bob. “SPMO” MASHG’ULOTLARINING SIFAT DARAJASINI TAHLILI.	41
3.1 Tadqiqot natijalari.....	41
3.2 Tadqiqotga majmuaviy mashqlarni tadbiq etish.....	44
3.3 Takroriy test natijalari.....	50
3.4 Tadqiqotdagi jadvallar muxokamasi.....	53
3.5 Tadqiqot va nazorat guruhlaridan olingan natijalarning bir biriga taqqoslash..	54
Xulosa.....	55
Adabiyotlar ro’yxati.....	56

Kirish

Xukumatimiz rahbariyatining sa'yi harakatlari bilan qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va "Kadrlar tayyorlash" milliy dasturi (1997y). Respublikamizda ta'lim islohotlarini chuqurlashtirishda muhim bosqich bo'lib xizmat qildi. Qisqa fursatda amalga oshirilgan ishlar, ta'lim-tarbiya, kadrlar tayyorlash soxasidagi ijobiy o'zgarishlar, kadrlar tayyorlashning yangi-o'rta maxsus va kasb-xunar ta'limi tizimi yo'lga qo'yilganligi istiqlolimizni mustahkamlashga xizmat qila boshladi.

O'quvchi-talabalarning bo'sh vaqtdan unumli foydalanishda, ularning sog'lom bo'lib etishishlarida o'quv yurtlarida olib borilayotgan ommaviy sport ishlari ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. O'zbekistonda uzluksiz ta'lim tizimini takomillashtirish va jaxon standartlariga muvofiq bo'lgan kadrlarni tayorlash bo'yicha ta'limning milliy dasturi ishlab chiqilgan. Milliy dasturning ta'lim bosqichlariga maktabgacha ta'lim, umumta'lim muassasalari, akademik litseylar, kasb-xunar kollejlari, bakalavr tayorlash oliy o'quv yurtlari va magistratura hamda aspiranturalarni kiritish mumkin.

Xozirgi kunda ta'lim muassasalarida yoshlarni xar tomonlama ilm, fan, sa'nat, madaniyat va sport ishlari bilan shug'ullanish uchun juda muxim imkoniyatlar yaratilmoqda. Ta'limning milliy dasturini maqsadi yosh avlodni zamonaviy bilim va malakalar bilan tarbiyalash ilmiy va manaviy salohiyatga ega bo'lgan, davlatimizning ijtimoiy iqtisodiy soxalarida keng qamrovli faoliyat olib bora oladigan aqlan va jismonan etuk kadrlar tayyolashdir.

Bilimli va iqtidorli yoshlarni tarbiyalash uchun maxsus ta'lim muassasalari, o'quv ko'rszlari va ta'lim markazlari o'z faoliyatini olib bormoqda. Bu bilim maskanlarida yosh avlod fanning barcha soxalarida, kompyuter texnologiyalari bilimlariga ega bo'lib, xorijiy mamlakat tillarini mukammal egallab, o'z malaka va ko'nikmalarini takomillashtirib bormoqdalar. Shu bilan bir qatorda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun davlatimiz

raxbarlari tomonidan ko‘plab zamon talablariga mos bo‘lgan o‘quv binolari va sport maydonlari qurilib foydalanishga topshirilmoqda.

Prezidentimiz tashabbusi bilan mamlakatda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e‘tibor qaratish bo‘yicha keyingi yillarda ko‘plab tadbirlar amalga oshirilmoqda. Har bir ta‘lim muassasalarida kasb-xunar kolleji va oliy o‘quv yurtlarida zamonaviy sport inshootlari va sport maydonlari barpo etilmoqda. Jismoniy tarbiya va sportda sog‘lomlashtirish mashg‘ulotlari uchun zarur bo‘lgan sport anjomlari va jixozlari bilan taminlanmoqda. Bu islohotlar zamirida mamlakatimiz yoshlarini jismonan barkamol va ma‘naviy etuk qilib tarbiyalash vazifalari o‘z ifodasini topadi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Davlat ta‘lim standartlari ” asosida ta‘lim sohasida tub o‘zgarishlar yaratilmoqda. Bularning natijasida respublikamizda ta‘limning uzluksiz tizimi yaratildi. Ta‘lim muassasalarida bolalarni sog‘lom, jismoniy rivojlangan qilib tarbiyalash, mamlakatimiz rahbariyati nazoratida rivojlantirilib kelinmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug‘ullanish-talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog‘i zarur, shu bilan birga u talabalarni har tomonlama rivojlantirishda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ularni barkamol inson bo‘lib yashashida qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan holis etishdan asosiy omil bo‘lib hizmat qiladi.

Ta‘kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, “katta” sport mavqeini ko‘tarishga ham jiddiy e‘tibor qaratilmoqda. Yildan yilga respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an‘anaviy tadbirlar qatoridan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuxratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Bu borada sport taraqqiyotining bugungi bosqichida biz Shunday xususiyatlarni ko‘ramizki, ular sportchilarni tayyorlash jarayoniga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadilar va trener bilan sportchi oldiga yangidan-yangi murakkab vazifa va topshiriqlarni qo‘yadilar bu vazifa va topshiriqlarni esa, o‘z navbatida, mashq jarayonini tashkil qilishning eng munosib shakl va usullarini izlab topishga majbur etadi.

Erishilayotgan yuksak sport natijalarini yirik xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini muntazam o‘tib borishi, o‘zbek sportining tobora rivojlanishi, hozirgi bosqichda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uslubiy asosini takomillashtirish zaruratini belgilaydi.

Bugungi kunda mamlakatimizda boshqa sport turlari kabi gandbol sport turi ham jadal rivojlanib bormoqda va shu bilan birga mazmun mohiyati, turli o‘yin malakalari, kombinezionalari bilan minglab kishilarni o‘ziga jalb etmoqda.

Zamonaviy gandbol o‘ta tezkorligi va katta g‘ayrat talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo‘lishi uchun birinchi navbatda gandbolchilarning jismoniy sifatlari mukammal darajada rivojlangan bo‘lishi kerak.

Gandbol bo‘yicha yaratilgan ilmiy metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilganda shuni guvoni bo‘ldikki, hozirgi davrda gandbolchilarni musobaqalarga tayyorlash va ularni maxoratini oshirish xususida ko‘p ilmiy ishlar qilingan.

Biroq, musobaqalar davrida o‘quv mashg‘ulotlarini optimallashtirish muammosi chetda qolib ketgan. Barchamizga ma‘lumki, sport o‘yinlarida, ayniqsa gandbolda, musobaqalar davrida mashg‘ulotlarni rejalashtirish va aniq bir dastur asosida o‘tkazishning spetsifik ahamiyati bor. Gandbol bo‘yicha musobaqalarni ko‘p “tur”dan iborat bo‘lishi, o‘yinchilarning har bir “tur”ga jismoniy va psixologik tayyorgarligi yuqori darajada bo‘lishini ta‘minlash uchun optimal dasturga ega bo‘lishimiz shart.

Yosh avlodni har tomonlama: aqliy, axloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida, jismoniy tarbiya asosiy o`rinlardan birini egallaydi. Shuning uchun O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonunida “Maktabgacha yoshdagi bolalar, o`quvchilar, talabalarga katta e`tibor berish qayd etilgan. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash zarur. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga katta e`tibor qaratish lozim. Inson jismonan barkamollikka erishishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish kerak.

Umumiy jismoniy mashqlarni bajarish, harakat ishini boshqaradigan, mexanizmi takomillashishiga yordam beradi. Harakat markazi uzoq muddat davomida bir xildagi impulslarni yuborish va qabul qilishga moslashadi. Uzoq muddatli mashg`ulotlar bilan muntazam shug`ullanish natijasida muskullarda yuzaga keladigan o`zgarishlar, morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Ulardagi moddalar almashinuvi jarayoni, bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Bunday mashg`ulotlarni bajarishda vegetativ organlarda yuzaga keladigan o`zgarishlar, ayniqsa, yurak qon-tomirlar va nafas organlari termo regulyatsiyasi takomillashishi kuzatiladi. Bu holat asosan, nerv gumoregulyatsiyasi orqali boshqariladi.

Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi bir xilda o`tmaydi, chunki biron-bir yoshdagilarda bir sifat rivojlansa, keyingilaridan boshqa sifat rivojlanadi. Shuning uchun asosiy jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish juda muhimdir, bu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini saqlab turishga olib keladi. Buning uchun murabbiy yosh o`yinchilarning rivojlanishini o`ziga xos xususiyatlarini yaxshi bilishi talab qilinadi.

Gandbol - jamoaviy sport turi. Musobaqalarda ishtirok etish gandbolchilarning mahoratini oshirishga yordam beradi. Ammo, sifatlarni tarbiyalash yoshga xos xususiyatga bog`liq bo`ladi. Gandbolda individuallik quyidagicha amalga oshiriladi: yoshi, jinsi, o`yin ampulasiga qarab, antropometrik biologik holat. Tegishli yoshdagi bolalardan muvofiq bosqichga ta`luqlisidan

ortig`ini talab qilish mumkin emas. Ayniqsa, texnik taktika asosida tuzilgan musobaqa jarayonida. Yosh o`yinchilarni tayyorlashda jismoniy qobiliyatlarni yuklamalarni ko`paytirish orqali rivojlantirish lozim. Ba`zi yoshdagilarda bu davrda kuch ko`payadi, yana birida esa chidamlilik rivojlanadi. Bu davr tegishli harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qulay bo`lishi mumkin va murabbiy maxsus yo`nalishdagi yuklamalarni berib, uni rivojlanishiga qulaylik yaratadi.

Ozod, obod va farovon jamiyat barpo etish xalqimizning asosiy g`oyasiga aylandi. Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo`lmaydigan muhim vazifalaridan biridir. Prezidentimiz ta`kidlaganidek, "Sog`lom avlodni tarbiyalash, buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir". Shunday ekan, mamlakatimizda sog`lom avlod dasturi harakteri keng tus olgani «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosida ta`lim- tarbiya tizimini tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug`vor vazifani amalga oshirish yo`lidagi muhim qadamdir. Kamil inson ruxan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo`lmog`i kerak. Insonning aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustaxkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarga qulay sog`lom psixologik muxitni yaratish, ko`p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi ko`zga tashlanmoqda.

Mamlakatimizda yoshlarni jismonan sog`lom va aqlan yetuk bo`lib tarbiyalashda xar bir viloyat yoshlari o`rtasida do`stlik, xamkorlik va o`zaro birdamlik rishtalarini bog`lash maqsadida uch bosqichli sport musobaqalari va bayramlari tashkil etilgan. Maktab o`quvchilari o`rtasidagi musobaqalar "Umid nixollari", kasb-xunar kollejlari talabalari o`rtasida sport musobaqalar "Barkamol avlod" sport o`yinlari hamda oliy o`quv yurtlari talabalari o`rtasida "Universiada" sport musobaqalari tashkil etildi va doimiy ravishda navbat bilan xar bir viloyatlarda o`tkazilib kelinmoqda. Bu musobaqalar zamirida asosan o`quvchi yoshlarining jismoniy barkamolligini oshirish, mexnat va mudofaa ishlariga layoqatli qilib tarbiyalash, eng muximi sog`lom turmush tarzi ko`nikmalarini

shakillantirishda jismoniy tarbiya va sportdan maqsadli foydalanish mujassamlashtirilgan.

O'quvchi yoshlarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda, iqtidorli yoshlarni sport maxoratini oshirishda. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari hamda sport turlari bo'yicha murabbiylarining amaliy, ijodiy faoliyatlari ancha ustuvor turadi.

Ularning ibratli xizmatlaridan biri shundaki, o'quvchi yoshlarining kasb-xunarga yo'naltirish, (pedagogik tarbiya, tibbiyot, madaniyat va xokazolar) aloxida ularning amaliy maxsus jismoniy tayyorgarliklari bilan qurollantirishida ma'lum daraja xizmat qiladi. Ko'rinib turibdiki, mamlakatimizda yoshlarni xar tomonlama etuk shaxs qilib tarbiyalash bo'yicha kerakli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

I BOB MASHG'ULOTLARNING TAXLIL QILISH MUAMOLARI.

1.1 Mashg'ulotni rejalashtirish usullari.

Mashg'ulot qabul qilingan umumiy struktura bo'yicha tuzilib, 4 qismdan, yoki 3 qismdan iborat bo'ladi. Mashg'ulotning maqsadi va mazmuniga, mashg'ulot davriga va asosan gandbolchilarning tayyorgarlik darajalariga qarab 1 yoki 2 variantda qo'llaniladi.

O'quv-mashg'ulot darsi ayrim qismlarning vazifasi va mazmuni.

Mashg'ulotning kirish qismi. Kirish qismining vazifasi o'quvchilarni uyushtirishdan, ya'ni gruppani saflash, raport qabul qilish, davomatni tekshirish, dars vazifasi va mazmunini tushuntirish gruppani mashq bajarish uchun qayta saflashdan iborat. Kirish qismi 3-10 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning tayyorlov qismi:

Tayyorlov qismining vazifasi shug'ullanuvchilarda umuman badanni qizdirib olish va ularni bo'ladigan kuch kelishga tayyorlash razminka, muskul kuchini va egiluvchanligini rivojlantirib, harakatni boshqara olish qobiliyatini yaxshilash va gandbol turlari, texnika elementlari bilan tanishtirish.

Mashg'ulot davrida darsning tayyorlov qismiga ko'proq, musobaqa davrida aksincha, kamroq vaqt ajratiladi. Razminka sportchi organizmini bo'ladigan mashg'ulot ishiga tayyorlaydi. U asta-sekin oshib boradigan qilib maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksidan iboratdir. Agar razminka noto'g'ri tanlansa, u ijobiy ta'sir etish o'rniga, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Razminka qo'yidagi qismlardan iborat bo'ladi. Birinchi qismning vazifasi vegetative funksiyalarni qizdirish xisobiga organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishdir. 2 chi qismda sportchi o'zida bo'lajak ishga moyillik xosil qilib olish kerak.

Razminkadan badan qismi qizdirilib gandbolchining butun organizmi qatnashadigan, ancha davom etadigan, o'rtacha kuch oladigan jismoniy mashqlar

yordamida amalga oshiriladi. Odatda bu goxo-goxo gandbo'lgina tezlanish qo'shadigan ohista suratda yugurishdan iborat bo'ladi.

Ter chiqa boshlashi oldidan badan zarur darajada qizigan bo'ladi, degan fikr bor. qizdiruvchi mashqlarning qancha davom etishi ko'p jixatdan gandbolchining tayyorlik darajasiga, ayniqsa uning umumiy chidamlilik darajasiga bog'liqdir. Qizdirish qancha davom etishi havoning haroratiga ham bog'liqdir. Issiq paytlarda razminka uchun yugurishi, razminkaning butun bir qismi singari kamaytirish kerak. Razminka hammasi bo'lib 30-40 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Ketma-ketlik quyidagicha bo'lgani ma'qulroq, texnik-taktik mashqlarni o'rganish va uni takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlar kiradi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi. Har bir mashg'ulot asta-sekin pasaytirib organizmni normaga yaqin xolatga keltirish uchun zarurdir.

Gandbol mashqlarida, ayniqsa yugurishda yurak qon tomir sistemasiga ko'pincha juda katta talablar qo'yiladi. Yakunlovchi qismda bo'shashtiradigan va yanada chuqurroq nafas olishga yordam beradigan mashqlar bajarilishi tavsiya qilinadi.

Mashg'ulot qismlariga vaqtni taqsimlash. Odatda mashg'ulotlar 120 daqiqa davom etadi. 4 qismdan iborat guruh bo'lib, o'tkaziladigan darsda vaqt quyidagicha taksimlanadi.

Kirish qismi -10 daqiqa

Tayyorlov qismi - 30 daqiqa

Asosiy qismi - 70 daqiqa

Yakuniy qismi -10 daqiqa

Jami-120 daqiqa.

3 qismdan iborat bo`lgan mashg`ulot vaqti qo`yidagicha taqsimlanadi:

Razminka -20-30 daqiqa

Asosiy qism-90-80 daqiqa

Yakunlovchi qism-10 daqiqa

Jami-120 daqiqa

Darsning qismlariga vaqtni taqsimlash va darsning umumiy davom etish vaqti mashg`ulot vazifalariga, gandbolchining tayyorgarlik darajasiga va mashg`ulot o`tkazilayotgan sharoitiga qarab, ko`rsatilgandan boshqacha bo`lishi ham mumkin. Qo`shimcha mashg`ulot mashqlari. Mashg`ulot ko`rsatilgan darajasini oshirishda trenerning topshirig`i bilan uyda bajariladigan jismoniy mashqlarning muxim ahamiyati bor. Bunday mashg`ulotlarni har kuni 30-40 daqiqadan ertalab yoki boshqa bo`sh vaqtda o`tkazish tavsiya etiladi. Ko`p sportchilar mashqlarini ertalab, nonushtagacha bajaradilar.

Mashg`ulotni rejalashtirish:

- a) tayyorlov davrida mashg`ulot.
 - b) mashg`ulotning musobaqa davri.
 - g) Mashg`ulotning yakunlovchi davri.
3. Ko`p yillik mashg`ulotni rejalashtirish.

Mashg`ulotlarning hamma shakllarida quyidagi asosiy qoidalarga rioya qilish kerak. Mashg`ulotni asta-sekin boshlab, keyin asosiy ish o`tqaziladi.

Mashg`ulot oxirida kuch berish kamaytiriladi. Kuch kelishni bu tarzda o`zgartira borishi, mashg`ulot qaysi tarzda o`tkazilishdan qat`iy nazar, har qanday mashg`ulot mashg`uloti uchun shartdir.

1.2 Sport mashqlarining fiziologik asoslari.

Odamning xarakat faoliyati xaddan tashqari xilma-xildir. Sport fiziologiyasida ularni ma'lum guruxlarga ajratib urganiladi. Sport faoliyatida bajariladigan mashqlarni takrorlash bilan sportchi mashqni yuqori darajadagi maxorat bilan bajarishga erishadi. Ish unimi ortadi, sarflanadigan quvvatni tejash kuchayadi. bu jarayonlar xarakatlarning boshqarilish mexanizmi takomillashishi bilan bog`liq.

Sport mashqlarini nihoyatda yuqori ustalik bilan bajarishga erishish uchun jismoniy mashqlarning turlarini, ularning fiziologik xususiyatlarini bilish zarur bo`ladi, bu xol jismoniy mashqlar bilan tasnifi bilan chuqur tanishish zaruriyatini keltirib chiqaradi. Jismoniy mashqlarning tasnifi bilan bir qancha olimlar shug`ullanib ko`rganiga qaramasdan, xanuzgacha xar jixatdan to`la tushuncha beradigan tasnif yuzaga kelmagan.

Sportning har xil turlaridagi jismoniy mashqlarning tasnifi kishining murakkabligi bir tomondan ularning bajarilishida yuzaga keladigan qator strukturalarni xisobga olish bilan bog`lik bo`lsa, ikkinchi tomondan mashqning bajarilishida sodir bo`ladigan fiziologik jarayonlarni baxolashda hammaning ham muayyan ko`rsatkichlarga ega bo`lmasligidir. Shu sababli jismoniy mashqlarni tasnif qilishda xar qaysi muallif o`zicha asosiy deb xisoblagan omillarni ko`rsatkich sifatida olgan va shu ko`rsatkich bo`yicha ularni har xil guruhlarga ajratgan.

Biroq ularning xech qaysisi yuqorida ko`rsatilganidek jismoniy mashqlarni to`la to`kis xarakterlaydigan tasnifni yuzaga keltira olmagan desak, yanglishmagan bo`lamiz. Sport fiziologiyasining ko`zga ko`ringan nomoyondalaridan V.S.Farfel (1941-1960) «Sport xarakatlarining fiziologik tasnifi» ni yaratadi. Bu tasnifda xarakatlarning boshqarilishi, sport natijalarini baxolash usuli, kuchlanishni xarakteri, ishning quvvati, ishning qo`yilgani va ishning to`liqtirish xususiyati kabi omillar xisobga olingan.

Bundan tashqari mazko'r tasnifda gavdaning holati va xarakatlarning fiziologik tasnifi xam beriladi. V.S.Farfel tasnifi bo'yicha sportning xamma turlarida bajariladigan xarakatlar ikkita asosiy guruxga ajratiladi.

1. Steriotipli yoki standart xarakatlar
2. Vaziyatga bog'liq yoki standart bulmagan xolatlar.

Standart xarakatlarning yuzaga kelishi oldindan tayyorlangan ma'lum dastur asosida bo'lib, uni takrorlanishida reflekslar sistemasi ya'ni dinamik streoid yahshilanib boradi va bunday xarakatlar bora-bora g'ayri ixtiyoriy xarakatlarga aylanib ketadi. Natijada sportchi diqqatini kuchli jalb etmay, ularni engil bajaradigan bo'ladi. Demak, standart xarakatlarning fiziologik asosida xarakatning dinamik stereotipining shakllanishi yotadi.

Siklik xarakatlar: Siklik xarakatlar lokomotsiya, ya'ni gavnani bir joydan ikkinchi joyga surilishining asosini tashkil etadi.

Siklik xarakatlar uchun xarakat doirasining xarakat siklining ko'p marta takrorlanishi xarakterlidir. Siklik xarakatlarga sportchi yurishi, yugurish, suzish, velosiped sporti, eshkak eshish, qonki uchish kabi mashqlar kiradi. Bunday xarakat sikllari bir xil shaklda bo'lib, oldingi sikl keyingi siklning yuzaga kelishi uchun sabab bo'ladi. siklik harakatlarda xarakat bir-biri bilan zanjirga o'xshash ulangan bo'lib, ularni aloxida ajratib bulmaydi, chunki oldin aytilganidek xarakatning oldingi siklining tugashi keyingi siklining boshlanishini tashkil etadi.

Antisiklik xarakatlarga o'xshash xarakatning boshlanishi va tugashi aniq ifodalangan bo'lmaydi, masalan yurish xarakatlaridir. Yurish xarakatlaridagi oyoqlarning ketma-ket xarakatlarida bir oyokning muskullarini ishga tushiradigan nerv markazidagi qo'zg'alish ikkinchi oyoqning Shunday muskullari markazida tormozlanishni yuzaga keltiradi. Qisqacha aytganda, bir oyoqning xarakatlanishi ikkinchi oyoqning xarakatiga sabab buldi. Bunday xarakatlar chalkash induktsiya

asosida bajarilib lokomotsiya organizmning bir joydan ikkinchi joyga olinishi/ ni ta'minlaydi.

Siklik xarakterlarning boshqalardan farqlantiruvchi yana bir belgisi shuki, ular g'ayri ixtiyoriy xarakterga aylanadi. Siklik xarakterlar texnikasini nisbatan tez o'zlashtirilishi, ularni gayri ixtiyoriy xolda, ongning faol ishtirokisiz bajarish imqonini beradi.

Sportning siklik turlari organizmda anaerob va aerob yo'llar bilan energiya ishlanishini takomillashishini ta'minlaydi. Bu qon aylanish sistemasining funksional imkoniyatlari, o'pka ventilyatsiyasi va gazlar almashinuvining ortishida namoyon bo'ladi.

Sportdagi siklik xarakterlarning aktivligini xisobga olgan xolda E. Farfel 1949 yili ularni nisbiy quvvat zonalariga ajratadi. Ishning nisbiy quvvati ortishi bilan o'tiladigan masofa uzunligi qisqaradi. Bunday ishda organizmda anaerob yo'li bilan energiya xosil bo'lishi ko'payadi. Aerob yo'l bilan energiya ishlanishi esa kamayadi.

BIRINCHI ZONA –maksimal quvvatli ish, maksimal tezlik bilan 20-30 soniya davom etadi.

IKKINCHI ZONA – submaksimal quvvatli /maksimaldan past/ ish, bajariladigan vaqti 20-30 soniyadan 3-5 daqiqagacha davom etadi.

UCHINCHI ZONA – katta quvvatli ish, bajariladigan vaqti 3-5 dakidan 30-40 daqiqagacha davom etadi. Nixoyat

TURTINCHI ZONA – o'rtacha quvvatli ish, bajarilish vaqti bir soat atrofida va undan ortiq bo'ladi.

Maksimal quvvatli ish: Maksimal quvvatli dinamik ish anaerob /kislordsiz/ sharoitda bajariladi, yana shuni aytish kerakki bunday ishlarni bajarishda bir daqiqada juda yuqori miqdorda /40 litrgacha/ kislorod talab qilinadi.

Biroq organizmning kislorod tashuvchi sistemalari qon, nafas, qon aylanish sistemalari bunday vaqt ichida uzlarining funktsiyalarini yuqori darajada rivojlantira olmaydi, biroq bazi adabiyotlardagi dalillarda ko'rashning oxirida puls soni daqiqasiga 160 dan yuqori, maksimal qon bosimi 200mm s.u.gacha borishi mumkin, o'pka ventilyatsiyasi esa juda kam bo'ladi, chunki sprinter masofani o'tishda bir ikki marta nafas olishga ulgiradi xolos.

Shuni xam aytish kerakki, qisqa masofaga yugurishda nafas yuzaki bo'ladi. Shuning uchun xam maksimal tezlikdagi ishni bajarish vaqtida ishni uzlashtirilgan kislorod zarur bo'lgan kislorod miqdorining 10% ini tashkil etadi, demak, organizmda juda ko'p miqdorda 90gacha kislorod qarzi yuzaga keladi. Ish tamom bulishidan so'ng nafas uzoq vaqt tezlashib turishi xisobiga kislorod qarzi yo'qatiladi.

Depodagi qonning ma'lum qismining tomirlarga chiqarilishi xisobiga eritrotsitlar soni va gemoglobin miqdori bir oz ko'payadi, qonda glukoza miqdori ortadi.

Maksimal quvvatli siklik dinamik ishda xarakatni taminlaydigan sistemalar, yani muskullar ishini boshqaradigan markazlar ularning efferent qismlari, muskullari juda yuqori kuchlanishi bilan ishlaydi. Xarakatning maksimal tezligi bilan bajarilishini ta'minlashda, mazko'r xarakatda ishtirok etadigan muskullarning qo'zg'alishi, qisqarishi va bo'shashishining tezligi, asab markazlarida asab jarayonlarining qo'zg'alishi va tormozlanishining dinamikasi, xarakatchanligi qanday tezlikda kuzatish axamiyati ega, yani asab jarayonlari qanchalik qisqa vaqt davom etsa, shunchalik yuqori bo'ladi.

Maksimal quvvatli siklik dinamik ishlarni bajarishda, asosan xarakatning maksimal tezligini uzoqroq vaqt saqlash uchun ayni xarakatda ishtirok etadigan muskullar va organizmning anaerob imkoniyatlai muxim axamiyatga ega. Agar xarakatda qatnashadigan birliklarning xarakat ko'pchiligi tez qo'zg'aluvchan bo'lsa, xarakat tezligi shunchalik yuqori bo'ladi, xarakat tezligining shakllanish

muddati esa, muskullarni energiya bilan ta'minlaydigan AUF va KF ning miqdoriga bog'liqdir. Demak, muskullarning AUF va KF qanchalik ko'p bulsa, organizmning anaerob imkoniyati qanchalik yaxshi bulsa, xarakatning maksimal tezligi shuncha ko'p vaqt saqlanadi, chunki xarakatning maksimal tezligi pasayishining asosiy sabablaridan biri ishni energiya bilan yetarli ta'minlanmasligidir. Maksimal tezlikdagi mashqlar bilan muntazam shugullanish organizmning anaerob imkoniyatlarini rivojlantiradi. Maksimal quvvatli ishlar ta'sirida organizmda sodir bo'lgan o'zgarishlar ish tugaganidan keyin 30-40 daqiqa o'tgach tiklanadi va organizmning ish qobiliyati ishdan oldingi xolatiga qaytadi.

Shunday qilib maksimal quvvatli ish energiyani birikmalarning juda tez parchalanishi va parchalanish maxsulotlarining muskullarda to'planishi, ko'p miqdordagi kislorod qarzining yuzaga kelishi, shu bilan bir katorda qon aylanishi, nafasning unchalik kuchaymasligi va qon tarkibining ortiqcha o'zgarmasligi bilan xarakterlanadi.

Submaksimal quvvatli ish: Bunday ish maksimal quvvatli ishga nisbatan biroz past tezlik bilan bajariladi. Sportchi submaksimal quvvatli ishni 20-30 soniyadan 3-5 daqiqagacha bajarishi mumkin. Submaksimal quvvatli ishlarga 400, 800 va 1500 m ga yugurish 100, 200, 400 m ga suzish, 1000, 2000, 3000 m ga velosiped poygasi, 500, 1000 m ga eshkak eshish, 500, 1000, 3000 m ga qonkida uchish kabi mashqlar kiradi.

Bunday mashqlarni bajarishda 25 l gacha kislorod talab qilinadi. Demak, submaksimal quvvatli siklik dinamik ish xam to'liq aerob /kislorodli/ sharoitda bajarilmaydi, organizmning anaerob imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi, lekin bu o'zgarishlar ishning oxirgi daqiqalarida rivojlanadi, gemogloblin miqdori ko'payadi; miogen, leykotsitozning 1 neytrofil fazasi kuzatiladi. Qon plazmasida xam o'zgarishlar yuz beradi. Unda sut kislotasi 250/300 mg% gacha ortadi, qon reaksiyasi kislotali tomonga suriladi va organizmning ichki muxiti o'zgaradi.

Qon aylanish organlari ishida xam yetarli darajada o'zgarishlar kuzatiladi. Ish boshlanishi bilan yurak ishi tezlashib, uning qisqarishlar daqiqasiga 180-200 ga etadi. Qonning sistologik xajmi ishning oxiriga borib yuqori malakali sportchilarda 35\40 l gacha etadi, sistologik qon bosimi ko'tarilib 180-200 mm s.u.ga tenglashadi.

Nafas organlari funksiyasi xam kuchayib, o'pka ventilyatsiyasi nafasning daqiqalik xajmi 180-200 l.ga boradi, kislarod o'zlashtirilishi daqiqasiga 5-6 l. ni tashkil etadi. Submaksimal ishlarni bajarishda organizmning kislarodga bo'lgan summar talabi ishning boshlanishidan oxirigacha va tiklanish davrida sarflanadigan kislorod miqdori maksimal quvvat bilan bajariladigan ishdagiga nisbatan ancha ko'p bo'ladi. Bunday ishda xosil bo'ladigan kislorod qarzi ishni bajarish uchun talab qilinadigan kislorodning 75-85 % ni tashkil etadi yoki 5 daqiqa davomida 15-20 l kislorod qarzi yuzaga keladi.

Submaksimal quvvatli siklik dinamik ishlarda ajratuvchi organlar buyraklar, tor bezlari ning funksiyasi kuchli o'zgarmaydi.

Ishning bajarilish muddati uncha uzoq bulmaganligi sababli ter ajralish to'liq rivojlanmaydi.

Qonga tushgan moddalarning bir qismi siydik orqali ajratiladigan bu siydik reaksiyasini kislorod tomonga so'rilishiga olib keladi. Sub maksimal quvvatli ishlarni bajarishda organizmda issiqlik xosil bo'lishi kuchayadi, bu tana xaroratining ko'tarilib ketishiga olib keladi, chunki xosil bo'lgan issiqlikning ortiqchasini terlash orqali yukotish yetarli darajada bulmaydi.

Bunday ishlarni bajarishda markaziy asab sistemasiga juda yuqori talab qo'yiladi. Xarakatning ishtirok etishida, ishtirok etadigan muskullarning asab markazlaridan boradigan impulslarning yuqori tezlikda bulishi, asab jarayonlarining yuqori xarakatchanligi, organizmning ichki muxitidagi o'zgarishlari reaksiyani kislotali tomonga surilishi, asab markazlarining funksional xolatining pasayishi va tormozlanishiga va charchashiga olib keladi.

Shunday qilib, submaksimal quvvatli ishning oxirida qon aylanish va nafas funksiyalarini juda yuqori darajada ortishi, ko'p miqdorda kislorod qarzining to'planishi, qon reaksiyasi va suv, tuz muvozanatining sezilarli darajada o'zgarishi bilan ifodalanadi. Submaksimal quvvatli siklik dinamik ishlarni bajarishdan keyin organizmdan keytsin ish qobiliyatining tiklanishi 1,5-2 soat mobaynida davom etadi.

Katta quvvatli ish: Bunday uzoq ishlarni bosib o'tish, masalan, 3000, 5000, 10000 m, gacha bo'lgan masofalarga yugurish, 800 va 1500 m, ga suzish.

10000, 20000 m ga velosiped poygasi, 1500, 2000 m, ga eshkak eshish, 10000 m, qonkida uchish, 5000, 10000 m, ga changida uchish kiradi.

Katta quvvat bilan bajariladigan siklik dinamik ishlar 5 daqiqagacha davom etadi. bunday tezlik bilan ish bajarishda, organizmning bir daqiqadagi kislorodga bo'lgan talabi 6,5,8 l atrofida bo'ladi.

Atmosfera xavosida kislorod deyarli 21 % ni tashkil etishiga qaramay, kishi organizmi yuqori malakali sportchilar eng ko'p deganda daqiqasiga 6,5 l gacha kislorod uzlashtirish mumkin.

Kafedra xodimlaridan I.G.Azimov, Sh.Sobitovlar tomonidan Uzbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining talabalari Respublika terma komandasi a'zolaridan sportning eshkak, suzish, velosiped poygasi yugurish turi vakillarining kislorod uzlashtirishi tekshirilganda yuqori malakali sportchilarning ko'pchiligida maksimal kislorod uzlashtirish MKU 4-5 l atrofidaligi aniqlanadi. Jimoniy chiniqmagan odamlarda, shuningdek, qariyalarda MKU 2-3 l atroflarida bo'ladi.

Yuqorida keltirilgan dalilarga ko'ra quvvat bilan bajariladigan siklik dinamik ishda bir daqiqada talab qilinadigan kislorod miqdori sportchining MKU idan bir oz yuqoriligini ko'rsatadi.

Bunday ishni bajarishdan to'qimalarga kislorod yetkazib beruvchi nafas, qon aylanish sistemalari eng tez kuchlanish bilan ishlaydi.

O`pka ventilyatsiyasi 100-150 l gacha ortadi, bu nafasning tezlanishi va chuqurlanishi xisobiga bo`ladi.

Qon aylanish organlarining funksiyasi xam eng yuqori ko`tariladi, yurak qisqarishi daqiqasiga 180-200 martagacha, qonning bir daqiqalik xajmi 30-40 l gacha ko`tariladi. Kislorod uzlashtirilishi M.K.U. ning 80-% ni tenglashadi. Shunga qaramay ishni bajarish uchun zarur bu gall kislorod miqdori to`liq etkazib berilmaydi. Natijada kislorod qarzi yuzaga keladi, lekin uning miqdori ish oxirida 12 l atrofida bo`ladi.

Katta quvvatli siklik dinamik ish bajarilishida, organizmning energiyaga bo`lgan talabiningi 70-80 % aerob kislorod reaksiyalar orqali qondiriladi. Bunday sharoitda ishlarni bajarishda sarflanadigan energiya miqdori ishning muddati, tezligi, organizmning jismoniy chinikkanligi, ob xavo sharoitlari va boshqa omillarga bog`liq xolda bo`lib YU umumiy energiya sarfi 250 kkal dan 750 kkal gacha boradi.

Katta quvvatli siklik dinamik ish muddati ancha uzoq, ishining shiddati yuqori bo`lgani sababli, ter bezlarining ishi yaxshi rivojlanadi, kuchli ter ajraladi.

Bu jarayon organizmdan anchagina miqdorda suv va tuzlar yo`qolishiga ayniqsa, yuqori xaroratli sharoitlarda olib keladi. 20 dakidan ortiq davom etadigan bunday ishlarda qon reaksiyasi kislotali tomonga suriladi, organizmda korbonsuvlar zaxirasi glikogen kamayadi, qonda moddalar almashinuvining chala oksidlangan maxsulotlari miqdori ortadi. Masalan, sut kislotasi 200 mg % gacha ko`payadi, bunday o`zgarishlar ayniksa, asab xujayralaridan ishining susayishiga sabab bo`ladi. Muskullarga borayotgan impulslar ritmi pasayadi, bu uz navbatida xarakat tezligining pasayishiga, charchashga olib keladi.

Shunday qilib, katta quvvatli ish, birinchi daqiqalarda nafas olish va qon aylanishining kuchi ortishi, xamda ishning butun davomida bu sistema faoliyatining maksimal darajada saklanishi, ko`p miqdorda kislorod qarzining to`planishi va eng yuqori miqdorda kislorod o`zgartirilishi qon, siydik tarkibining

kuchli o'zgarishi bilan xarakterlanadi. Bunday ishlardan keyin tiklanish vaqti bir necha soatlarga cho'ziladi.

O'rtacha quvvatli ish: Bunday ishlarda xarakat tezligi xamma vaqt xam bir xil o'rtacha bo'lmay, balki ishning bajarilishi davomida ba'zan tezligi ortishi yoki kamayishi mumkin. Shuning uchun o'rtacha tezlik shartli bo'ladi. o'rtacha tezlikdagi ishlarga 30-40 daqiqadan ortiq vaqt ichida bajariladigan, xaddan tashkari uzoq masofalarni o'tish, masalan, 20 km 30 km ga marafoncha yugurish, 42 km, 195 m 15, 30 km dan 50-70 km gacha bo'lgan masofalarni changida yugurib o'tish, 50-100 va 200 km li masofalarga velosiped poygasi 10,20,30,50 km gacha sportcha yurish ishlari kiradi.

Bunday ishlar aerob sharoitda bajarilib, organizmning bir daqiqada kislorodga bo'lgan talabi 2-3 litr atrofida bo'ladi. Buning uchun bunday ishlarni bajarishda kislorod qarzi juda kam miqdorda 4 l gacha ulchanishi mumkin. Bunga sabab sportchi marraga yakinlashganda xarakat tezligini birmuncha oshiradi.

O'rtacha tezlikdagi ishlarni bajarishda organizmning kislorodga bo'lgan extiyoji ko'p bo'lmagani sababli organizmning kislorod tashuvchi sistemalari nafas olish, qon aylanish organlarining funktsiyasi juda yuqori darajaga ko'tarilmaydi. Masalan, o'pka ventilyatsiyasi 50-100 l gacha, yurakning bir daqiqadagi urishi 160-180 gacha qonning bir daqiqa xajmi 20-25 l gacha boradi. Sistogik qon bosimi 160-180 mm s.u ga, distologik bosimi 60,7 mm s.u ga teng bo'ladi.

Antisiklik xarakatlar: Antisiklik xarakatlar siklga ega emasligi bilan xarakterlanadi. Lekin xarakatning boshlanishi va tugashi aniq ifodalangan bo'ladi. antisiklik xarakatlar kuch va tezlikni maksimal safarbar etilish bilan bog'liqdir. Antisiklik xarakatlarining bir marta bajariladigan va bir nechtasi (kombinatsiya) bajariladigan turlarga ajratish mumkin.

Bir marta bajariladigan antisiklik xarakatlariga yadro uloqtirish, to'qmoq irg'itish koptok granatalarni uloqtirish, turgan joyidan balandlikka sakrash, ogirlik ko'tarish kabi mashqlar kiradi.

Bir marta bajariladigan antisiklik xarakatlar uchun mashqni to'xtovsiz bajarilishi va yaxlitligi eng xarakterli belgilaridandir. Bunday xolatda nisbatan oddiy bo'lgan xarakat malakasi fazalari qat'iy izchillikda bo'lgan yaxlit xarakat shaklida bajariladi.

Sportning gimnastika turida xam, bir qaytalik xam kombinatsiyali xarakat faoliyatlari keng qo'llaniladi. Kombinatsiyali xarakatlarda xar biri aloxida bo'lgan xar xil shaklli xarakatlar zanjirini ko'rish mumkin. Xarakatlar kombinatsiyasining aloxida bo'limlarining qisqa tanafuslar bilan ajralmas bo'lishi mumkin. Ba'zida esa xarakatning bir bo'g'ini boshqasi keyin bajariladigan bo'g'inli bilan qo'shib ketadi. Qayta bajariladigan barcha antisiklik xarakatlar siklik xarakatlar bilan kuzatiladi. Siklik xarakat antisiklik xarakatdan oldin bajariladi. Masalan, langar cho'p bilan sakrashda antisiklik xarakat (sakrash) oldini yugurish (siklik xarakat) bajariladi.

Sportning antisiklik turlari asosan ayrim xarakat sifatlari kuch, tezlik, chaqqonlik turlari egiluvchanlik va boshqalarni takomillashtiradi. Antisiklik xarakatlarning bajarilishini qisqa muddatli bo'lishini va ularning biridan ikkinchisiga o'tishdan pauzalar, tanaffuslar organizmning energiya komponentini takomillashishiga imqon bermaydi.

Antisiklik dinamik ishlarga sportning juda ko'p turlarida bajariladigan jismoniy mashqlar kiradi. Masalan, shtanga bilan shugullanish tukmok va yadro uloqtirish, gimnastika darbozlik, figurali uchish, suvga sakrash va xakozolar. Bu sport turlaridagi jismoniy mashqlarda bajariladigan xarakatlarning sikllari turli shaklda bo'ladi. anashu xususiyat: ya'ni xarakat shakllarining bir xilda bulmasligi antisiklik dinamik ish uchun xarakterli bo'lib, uni siklik-dinamik ishdan farqlantiradi. Antisiklik dinamik ishlarning ikkinchi xususiyati ularning o'zgaruvchan tezlikda bajarilishi, ya'ni ish davomida xarakat tezligi ancha yuori tezlikdagi juda past tezlikka tushishi, yoki aksincha bo'lib turishi kuzatiladi.

Ana shuning uchun, bunday ishlarga yaxlit xarakterning dinamik stereotipi xarakterga tegishli reflekslarning ma'lum tartibi ishlanmay, balki ishning ma'lum qismlarida dinamik stereotip yuzaga keladi. Bu antisiklik xarakterlarning yana bir xususiyatidir. Masalan, sport o'yinlaridan futbolda to'pni uzatish, ximoya yoki to'pni darvozaga yunaltirish kabi jarayonlar uchun dinamik stereotip ishlanadi. Antisiklik dinamik ishlar yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlarga ega bulishi bilan bunday ishlarni bajarishdan organizmda yuzaga keladigan fiziologik o'zgarishlar, organ sistemalar funksiyalarining o'zgarishi, ularning ishini boshqaruvchi mexanizmlar funksiyasi o'ziga xos bo'ladi.

Yuqorida biz antisiklik dinamik ishlarga sportning juda ko'p turlaridagi jismoniy mashqlar kirishini ko'rsatgan edik. Ularning xar biri bajarilayotgan fiziologik sistemalar funksiyasini turlicha o'zgarishini xis etish zarur, shundagina sport mashg'ulotni turli tashkil etish imkoniyati tugiladi.

Antisiklik dinamik ishlarni juda ko'p qismi tezlik va kuch bilan bajariladigan mashqlardan iborat, bir qismi esa, shaxsan kuch bilan bajariladigan yani bir qismi esa nishonga olish bilan bog'liq ishlardir.

Tezlik va kuch bilan bajariladigan mashqlar siklik va antisiklik dinamik ishlardan iborat bo'ladi. Masalan, balandlikka va uzunlikda sakrashda yugurish xarakterlari siklik xarakterli dinamik ish bo'lsa, sakrash, uloqtirish kabi xarakterlar antisiklik dinamik ishdan iboratdir.

Bunday ishlarni bajarishda xarakter apparatining labilligiga reaksiyalar o'tish tezligiga yuqori talab qo'yiladi, ya'ni labillilik qanchalik yuqori bulsa, xarakterning bajarilishi tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Bunda ko'rish sensor faoliyati juda yuqori kuchlanishda bo'ladi. Sportchi qisqa vaqt ichida yuzaga kelgan vaziyatni baxolash xamda unga mos xolda reaksiyani amalga oshirish zarur bo'ladi.

Bu xarakterning maqsadga muvofik bajarilishida muxim ro'l o'ynaydi, chunki olingan ma'lumotlar asosida xarakter aniqlashtiriladi. Organizmning

fazadagi xolati xakida vestibulyar analizator tushuncha beradi. Shunday qilib, tezlik va kuch bilan bajariladigan mashqlar sensor sistema ishining, xarakat uyg'unligining taqsimlanishiga olib keladi. Tezlik va kuch bilan bajariladigan antisiklik dinamik ishlar sakrash va uloqtirish sportchining qon tarkibidagi deyarli o'zgarish bulmaydi. yurak tomir funksiyasi xam juda yuqori darajada rivojlanmaydi. Antisiklik dinamik ishlarni bajarish muntazam shugullanish organizmning anaerob va aerob imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Bu mashqlarni ba'zi turlari qisqa muddatli bo'lgani sababli umumiy energiya sarfi siklik dinamik ishlaridagiga nisbatan kam bo'ladi.

Tezlik kuch bilan bajariladigan mashqlar: Jismoniy mashqlarning bu turiga balandlikka va uzoqlikka sakrash labbak, nayza uloqtirish kiradi. Bu mashqlardagi harakatlar strukturasi to'g'ri chiziqli va aylanma yunalishda xarakatlanishning maksimal tezligiga erishishni yuzaga keltiradi.

Tezlik – kuch bilan bajariladigan mashqlarni bajarishda organizmda yuzaga keladigan fiziologik siljishlar bajariladigan xarakatlarning yuqori darajadagi solishtirma quvvatiga bog'liq bo'lib, vegetativ funksiyalarning o'zgarish mashqning takrorlanish soniga bog'liq bo'ladi. Yuqori quvvatli mashqlar asosan anaerob yo'l bilan energiya ajralish xisobiga bajariladi. Tezlik kuch bilan bajariladigan mashqlar nafasning kuchlanish reaksiyalari bilan bog'liq bo'ladi.

Tezlik kuch bilan bajariladigan mashqlar xarakat malakasini juda murakkab tarzda yuzaga kelishi bilan ifodalanadi. bunda kuchlanishning berilgan vaqti ichida sezilarli darajada jamlanishi vujudga keladi.

Bunday mashqlarda organizmda yuzaga keladigan fiziologik siljishlar kuyidagi omillarga bog'liq bo'ladi.

1. Anaerob yo'l orqali energiya bilan ta'minlanadigan xarakatlarning yuqori quvvatli bo'lishiga

2. Tezlik – kuch bilan bajariladigan xarakatlarning kuchlanish va nafasning ushlanishi bilan bog`liq. Bunday xolat Lingard finominiga xos vegetativ o`zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Shunday qilib, tezlik – kuch bilan bajariladigan mashqlarda muskulni qisqarishi darajasi tezlik murakkab uzaro munosabatda bo`ladi.

Tezkorlik xarakatni maksimal qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati tezkorlikning fiziologik asosi asab muskul apparatining labilligi (A.N.Krestolnikov), asosiy asab jarayonlarining xarakatchanligi (B.S.Farfel, N.V.Zimkin), muskul to`qimalarining morfologik xususiyatlari, uning kompozitsiyasi, ya`ni tez va sekin qo`zg`aluvchi muskul tolalarning nisbati bilan belgilanadi.

Tezkorlik murakkab jismoniy sifat bo`lib, juda ko`p omillarga bog`liq, ularga quyidagilar kiradi.

1. Oddiy va murakkab xarakatning reaksiya vaqti
2. Maksimal tezlikda yakka qisqarish vaqti
3. Elementlar xarakatlar yoki to`liq kordinatsiyali xarakatlarning maksimal tezligi.
4. Xarakatning boshlanishi.
5. Xarakatning vaqt ichida aniq bo`lishi:

Ba`zi omillar, xarakatning berilgan vaqt ichida keskinligi va aniqligini, harakatning boshlanish tezligini xam ko`rsatadilar (M.A.Godik).

Shaxsan kuch bilan bajariladigan mashqlar: Sport mashqlarining bu turiga ogir atletika, to`qmoq va yadro uloqtirish kiradi. Sportning bu turlari bilan shugullanish ko`tariladigshan shtanga og`irligi yoki uloqtiriladigan snaryadning tortishiga mos keladigan muskul kuchlanishni rivojlantirish bilan bir qatorda juda murakkab uyg`unlik malakalarini yuzaga keltiradi.

Mashqda bajariladigan xar qanday jismoniy ish uning qanday kuch va qanday tezlik bilan bajarilishi orqali foydalaniladi. Muskul ishi bajarilishida namoyon bo`lgan kuch xamda xarakat tezligiga xarakat sifatini tashkil etadi.

Harakat malakasining takomillashishi xarakat sifatlari bo`lgan kuch va tezlikning rivojlanishi bilan birga o`radi. Xarakat malakasi va xarakat sifatlari chambarchas bog`liq bo`ladi, ularning biri ikkinchisiz yuzaga kelmaydi.

Xarakat sifatlariga kuch va tezlikdan tashqari epchillik va chidamlilik fazilatlari kiradi.

Murakkab uygunlashgan mashqlar: Bunday mashqlar bir –biri bilan bog`liq, antisiklik xarakat aktlari yig`indisidan yoki birga ikkinchi ulanmaydigan aloxida-aloxida jismoniy mashqlar kompleksidan iborat. Ularga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, akrobatika, qonkida figurali uchish, sindrom suzish, suvga sakrash kabi mashqlar kiradi. Jismoniy mashqlarning bu turlarida fazadagi xolatini va vaqtini chamalash xamda boshqarish malakalari bilan bog`liq bo`lgan murakkab uygunlikdagi xilma-xil xarakatlar xarakterlidir. Shu bilan birga bu mashqlar kuch va tezkorlikni yuqori darajada rivojlantirishni talab kiladi. Bu mashqlar bilan shugullanish xarakat sifatlaridan ayniqsa, chaqqonlik va eguluvchanlikni takomillashtiradi, organizmning statik turgunligini funktsional imkoniyatlarini kengaytiradi.

Vaziyatga bog`liq. (standart bo`lmagan) mashqlar: Jismoniy mashqlarning bu turlari bir xil maqsadni kuzlaydigan raqiblar faoliyatidan iborat. Ma`lum xarakat malakalariga ega bo`lgan sportchi o`z rakibi xamda o`z sheriklari faoliyatini xisobga olgan xolda, imkoniyatlarini safarbar qiladi.

Vaziyatga bog`liq jismoniy mashqlar o`z shakli bo`yicha standart bulmagan xarakatlardan tashkil topadi. Bunda sportchi siklik, antisiklik xarakterli murakkab uyg`unlikdagi dinamik ish bajaradi.

Bajariladigan ishning xarakteri butun ish davomida yuzaga keladigan vaziyat bilan bog`liq bo`ladi.

Yakkama – yakka olishuvlar va sport o`yinlarida yuzaga keladigan vaziyatdagi informatsiyalarni qabul qilish va uni qayta ishlash bilan qanday xarakat qilish kerakligini to`g`ri xal qilish asosiy ro`l o`ynaydi. Bunday xolatda asab muskul sistemasida tezlikda funktsional ko`rinish yangi bog`lanishlar yuzaga kelish zarur, maqsadga erishishning muvoffaqiyati ularga bog`liq bo`ladi.

Yakkama – yakka olishuvda sportchi faqat zarba berish emas, balki o`z ximoyasini xam ta`minlaydigan xarakat malakalarini katta to`plamiga ega bo`lish kerak. Sport imkoniyatlarini o`z vaqtida va sifatli safarbar etish, xarakatlarni oldindan aniq chamalashga bog`liq.

Sport o`yinlarida bir biriga qarshi ko`rishadigan guruhlarining barcha a`zolari ishtirok etadi, bu xol o`yin faoliyati strukturasini ancha o`zgartiradi va murakkablashtiradi. Yakkama – yakka olishuvlarga nisbatan, sport o`yinlarida xarakat aktivligi strukturasiga nisbatan katta bo`lgan foydali bo`shliq fazo sezilarli ta`sir etadi.

Sportning bunday turlari bilan shug`ullanadigan sportchilarning xarakatlari eng avvalo vaziyat o`zgarishiga va sport kurashining borishiga javob berishga asoslangan bo`ladi.

Statik kuchlanishlar: Statik kuchlanish ozmi - ko`pmi vaqt ichida muskullarni taranglangan xolatda ushlabdan iborat bo`lib, unga ogirliklarni, gavdasini, yoki qo`l oyoqlarini ma`lum xolatda ushlab turish va boshqalar kiradi.

Statik kuchlarda muskul izometrik rejimida ishlaydi, ya`ni ularning uzunligi o`zgarmasdan tarangligi ortadi. Muskullarning kilogramlarda ifodalangan tarangligi statik kuchlanish o`lchovi bo`ladi. Muskulning maksimal taranglanishi muskul kuchini ifodalaydi.

Statik kuchlanishlar uchun sarflanadigan energiya xarakatni bajarish uchun ketadigan energiyadan kam bo'lishi aniqlangan.

Yuqorida ko'rsatilganidek, statik kuchlanishdagi energiya sarfining kuchlanish darajasiga bog'liq bo'lishi kislorod o'zlashtirishda xam ko'rinadi, ya'ni statik kuchlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kislorodga talab shuncha ortiq bo'ladi.

Boshqa kishilarning fikriga ko'ra, statik kuchlanishlar muskullarning qon bilan ta'minlanishini kamaytiradi, shu bilan birga dinamik ishdagiga o'xshash qon aylanishni sezilarli darajada kuchaytirmaydi xam.

Statik kuchlanishlardagi charchash asosan muskullarning doimiy taranglanishini ta'minlaydigan xarakatlantiruvchi asab markazlarining tinimsiz faoliyati ta'sirida asab xujayralarining charchashi bilan bog'liq bo'ladi.

Induktsiya qonuniga ko'ra statik kuchlanish vaqtida sportchining bosh miyasidagi xarakatni boshqarayotgan asab markazi kuchli qo'zg'algan bo'ladi. Bu qo'zg'algan nuqta atrofida tormozlanish, ya'ni manfiy induktsiya yuzaga keladi, statik kuchlanish to'xtashi bilan asab jarayonlari qo'zg'alish va tormozlanishning o'zni almashadi.

1.3 Mashg'ulotlarning pedagogik nazorat qilish va taxlil qilish usullari.

Mutaxassis sifatida o'qituvchining mashg'ulotini kuzatib, uni tahlil etishni mo'ljallagan shaxslar quyidagilarga e'tibor berishlari maqsadga muvofiq:

- O'qituvchining mashg'ulotga qanday tayyorgarlik ko'rganligi?

O'qituvchida mashg'ulotning o'quv rejasi va mavzu bo'yicha turli ishlanmalarning borligi, turli didaktik tarqatma material va ko'rgazmali qurollarning tayyorligi. O'qituvchining mashg'ulotga tayyorgarligi bilan yuzaki (yoki mashg'ulotning bir qismida) tanishib chiqilmaydi. Uning mashg'ulotga tayyorgarligini butun mashg'ulot mobaynida kuzatish va tahlil etish lozim.

- Mashg'ulotga maqsad va vazifalarining qo'yilishi.
- Tashkiliy ishlar tahlili.
- Didaktik yoki ta'limiy tahlil.

Tahlilning bu turida mavzuning ilmiyligi va izchilligi, oddiydan murakkabga tomon yo'nalishi, ko'rgazmaliligi va berilayotgan bilim, yangi axborotlarning hayotiyliigi, ularning jonli va ravon tilda ochib berilishi nazarda tutiladi.

- Uslubiy tahlil.

Bunda o'qituvchi faoliyatining ikki tomoni: birinchidan, o'rganilayotgan mavzuga dasturda mo'ljallangan soatda, uni qanday metodlar yordamida, o'quvchilarning yoshi va shaxsiy-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda yetkazib bera olishi, o'quvchilarni o'ylashga, izlanishga majbur etishi va unga sharoit yaratishi; ikkinchidan, o'qituvchi sifatidagi tajribalari qay darajada ekanligini namoyish eta olishi nazarda tutiladi. O'qituvchining ikkinchi tomoni tahlil etilayotganda, uning ijodkorligi, uslubiy mahorati ko'zga tashlanishi lozim. O'qituvchining ilg'or pedagogik va novatorlik tajribalari mana shu yerdan boshlanadi.

- Metodologik tahlil.

Ushbu tahlil mobaynida ta'lim yo'nalishidagi xukumat qarorlari, talablar, davlat tili, milliy ruh, madaniyatning go'zal durdonalari, shu soha bo'yicha buyuk alloma va olimlarning qilgan ishlari, fikrlari, respublikadagi oxirgi o'zgarishlarning mashg'ulot davomida foydalanilishi asos qilib olinishi mumkin.

- Psixologik tahlil.

Bu tahlilda, avvalo, o'quvchilarning kayfiyati, ularning sog'ligi, jamoadagi sog'lom muhit, o'quvchilarning xushyorligi, fanga bo'lgan qiziqishlari, mashg'ulot berayotgan o'qituvchisiga munosabati, o'quvchilarning hozirjavobligi, sezgir va topqirligi, idroki, yangi va avvalgi materiallarni esda saqlashlari, obrazli va mantiqiy tafakkurlari, o'quvchilar fantaziyasi, oldida turgan mas'uliyatlariga nisbatan o'quvchilarning irodali yoki irodasizligi, ulardagi qobiliyat, bilim, ko'nikma va malakalar ko'lamini kabi tomonlar kiradi. O'qituvchining favqulodda vujudga kelgan vaziyatdan o'z obro'sini saqlagan hamda o'quvchi shaxsiga tegmagan holda chiqib olishi, o'zini boshqara olishi ham inobatga olinadi.

- Pedagogik tahlil.

Tahlilning bu turi ancha murakkab va mas'uliyatli bo'lib, o'qituvchining tashqi qiyofasi, o'quvchilar bilan til topa olish mahorati, madaniyati, odobi bilan birgalikda mashg'ulot jarayonida umuminsoniy tarbiyaning tarkibiy qismlarini o'quvchilarga berib olishi va uning nutq madaniyati ham nazarda tutiladi.

Mashg'ulot mobaynida hozirgi kunda dolzarb bo'lib turgan milliy tarbiya (ekologik, iqtisodiy, axloqiy, jinsiy, mehnat, nafosat va milliy istiqloq g'oyasini singdirish) elementlari qanday amalga oshirildi?

Bu tarbiya turlaridan qay biriga aynan shu mashg'ulotda ko'proq e'tibor berildi?

Mashg'ulot tarbiyaviy ta'sirining samarasi qanday bo'ldi?

Bu masalalar pedagogik tahlilning asosini tashkil etadi. Shuni ta'kidlash kerakki, o'qituvchining ma'noli nutqini hech qachon boshqa narsaga qiyoslash (yoki almashtirish) mumkin emasligi ma'lum.

- O'qituvchining hamkorlikdagi vazifasi tahlili:

- o'quvchilarni fikrlashga o'rgatishi;

- aniq fikr va materiallarni o'rganib, mulohaza yuritish, fikr bildirishni ta'minlashi;

- o'quvchilarni izlanishga, qidirib topishga o'rgatishi;

- o'quvchini o'zi mustaqil fikrga ega bo'la olishi.

- Yakuniy tahlil (yoki xulosa). O'qituvchining qanday mutaxassis ekanligi bo'yicha fikrlar va turli takliflar, yo'l-yo'riqlar bayon etiladi.

Mashg'ulotni tahlil etish jarayonida, avvalo, mashg'ulot olib borgan o'qituvchining gapirishi, so'ngra tahlilda ishtirok etuvchilarning gapirishi maqsadga muvofiq.

Eslatma: o'qituvchining mashg'uloti va uning faoliyatiga bir mashg'ulot tahlili bo'yicha xulosa chiqarib bo'lmaydi. Uning faoliyatiga biron fikr bildirish yoki tanqidiy fikr berish uchun uning turli shakldagi bir necha mashg'ulotlarini kuzatish kerak.

Mashg'ulotni kuzatuvchilar, avvalambor, o'zlari shu kundagi ta'lim tizimi va undagi yangicha yondashuvlar, mashg'ulotlarga qo'yilgan zamonaviy talablar, didaktik va uslubiy qarashlar, pedagogik texnologiya va interaktiv ta'lim, interaktiv metodlardan xabardor bo'lishlari kerak.

Mashg'ulotni kuzatuvchilarga an'anaviy, noan'anaviy, rivojlantiruvchi ta'limning maqsadi va mazmuniga qarab, mashg'ulotni tahlil qilishlariga quyidagi qo'shimcha material yordam berishi mumkin.

Noan'anaviy – nostandart mashg'ulotlar:

1. Musobaqa va o'yin shaklidagi mashg'ulotlar: tanlov, turnir, estafeta, duel, QZK (KVN), tadbirli o'yin, rolli o'yin, krossvord, viktorina.

2. Ijtimoiy amaliyotda ma'lum bo'lmagan ish shakllari, janrlari va uslublariga asoslangan mashg'ulotlar: tadqiq etish, ixtirochilik, birlamchi manbaalar tahlili, sharh, «Aqliy hujum», intervyu, reportaj, taqriz, loyiha.

3. Muloqotning og'zaki shaklini eslatuvchi mashg'ulotlar: matbuot anjumani, auksion, benefis, miting, vaqti chegaralangan munozara, panorama, teleko'prik, bildirgi, muloqot, «jonli gazeta», og'zaki jurnal.

4. O'quv materialini noan'anaviy tashkil etishga asoslangan mashg'ulotlar: donolik mashg'ulotlari, ochiq tan olish, «dubler harakat boshlaydi» mashg'uloti.

5. Xayoliylashgan mashg'ulotlar: ertak mashg'ulot, sovg'a mashg'ulot, XXI asr mashg'uloti.

6. Muassasa va tashkilotlar faoliyatiga o'xshash asoslangan mashg'ulotlar: sud, tergov, tribunal, patent byurosi, ilmiy kengash, muharrirlar kengashi, fermerlik.

Mashg'ulot tahliliga kirgungacha:

- mashg'ulot beruvchi o'qituvchi faoliyati bilan tanishish;
- mashg'ulot mavzusi, mashg'ulot jadvali, tinglovchilar (o'quvchilar) guruhi faoliyati bilan tanishish;
- oxirgi marotaba qachon, kimlar, nima maqsadda shu o'qituvchi mashg'ulotiga kirishgani, ularning tahlili, xulosalari haqidagi ma'lumotlar bilan tanishish;
- so'ngra mashg'ulotga kirish haqida fikr bildirish hamda maqsadni belgilab olish va o'qituvchini ogohlantirish maqsadni tushuntirishi kerak.

Demak biror o'qituvchining mashg'ulotiga kirish mo'ljallangan bo'lsa, o'qituvchilik kasbi odobiga ko'ra shaxslarni mashg'ulotga kiritish oldidan (ayniqsa, tashqaridan kelgan shaxslarni) qaysi auditoriya (sinf)ga va qaysi mashg'ulotga kirish kerak ekanliklari bo'yicha ogohlantirilishlari lozim. Avvalo, uslub birlashma raisi, imkoniyat bo'lmay qolgan taqdirda ma'muriyat a'zolaridan biri, tashqaridan kelgan kuzatuvchini birga olib kirishi maqsadga muvofiq. Har qanday mashg'ulotga hohlagan shaxs (yuqori tashkilot xodimi, rahbariyat, hamkasb va b.) o'qituvchini ogohlantirmasdan to'g'ridan-to'g'ri kirib kelishlari madaniyatsizlik (afsuski, ko'pchilik rahbarlar bunga rioya qilmaydilar) hisoblanadi. Bu, o'z navbatida, ba'zi-bir anglashilmovchiliklar va psixologik to'siqlarning oldini olishga yordam beradi.

Mashg'ulot tahliliga kirish vaqtida:

- mashg'ulot o'tiladigan o'quv xonasiga qo'ng'iroq chalinishidan oldin kirib joylashib olish;
- mashg'ulot tahlilini o'qituvchini mashg'ulotga qanday kirib kelishini kuzatishdan boshlash;
- mashg'ulotga kechikib kelish, egnida ortiqcha kiyim, qo'lida ortiqcha narsalar bilan kirib kelish madaniyatsizlik hisoblanadi;

Demak, kuzatuvchilar orqa o'rindiqlardan birini egallagach, mashg'ulot boshlanadi.

O'qituvchi mashg'ulotga kirganida qo'lida (yoki o'qituvchi stolida) guruh jurnali, o'quv dasturi, kalendar-mavzu rejasi, mashg'ulotning texnologik xaritasi bo'lishi kerak, kuzatuvchilar mashg'ulot boshlangunga qadar kerakli xujjatlar bilan tanishib oladilar, xona va o'quvchilarni mashg'ulotga tayyorgarlik darajalarini aniqlab oladilar.

Mashg'ulot jarayonini kuzatish vaqtida

- o'qituvchini mashg'ulotga kirib kelishi (kayfiyati, ishonchli qadam tashlashi, samimiylik holati, birinchi so'zi, tashqi qiyofasi, kiyimi va b.) ni kuzatish;

- mashg'ulotga qo'yilgan maqsad asosida mashg'ulot jarayonini kuzatib borish;

- kerakli yozuvlar, taklif va tavsiyalarni daftarga qayd qilib borish;

- chiqib ketmaslik, o'qituvchiga tiqilib qaramaslik, uyali telefon bilan so'zlashmaslik, o'qituvchini e'tiborini chalg'itmaslik, halaqit bermaslik va h.

Demak, o'qituvchi faoliyatiga samimiy holatda munosabatda bo'lish, unga hurmat bilan qarash, harakatlarini (pantomimika orqali) ma'qullab turish.

Mashg'ulotdan keyingi tahlil

- avval mashg'ulot o'tkazgan o'qituvchini eshitish;

- maqsaddan kelib chiqib tahlil qilish;

- kamchiliklarni taklif va tavsiya sifatida bildirish, shaxsiyatiga tegmaslik;

- o'qituvchini obro'sini ko'tarish, unda keyinchalik yanada samarali mehnat qilishiga imkoniyat va hohish uyg'otish.

Demak, mashg'ulot tahlili o'qituvchida ko'tarinki ruhni shakllantirishi lozim, o'tkazilgan tahlil o'qituvchi tomonidan sizni yana bir marotaba o'zining keyingi mashg'ulotiga taklif qilishga majbur etishi kerak.

Pedagogik tadqiqot, pedagog olimlar va amaliyotchilar fikrlari, shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot tahliliga yondashuvlar xilma-xil, lekin ular ichida taxlilga kompleks yondashuv alohida o'rin tutadi.

Mashg'ulotning kompleks tahlili:

Pedagogik tahlil – o'qituvchi va talaba faoliyatining xilma-xilligi.

Psixologik tahlil – auditoriya va jamoada psixologik muhit yaratilishi

Ijtimoiy tahlil – munosabat o'rnatilishi, yakka yoki guruhlarda ish olib borilishi.

Texnologik tahlil – texnologiyalarni to'g'ri tanlanganligi, maqsadga muvofiqligi, qo'llanishi.

Professional tahlil – o'qituvchining kasbiy mahorati va kasbiga bo'lgan munosabati.

Metodik tahlil – didaktik tahlil, o'quv jarayonini tashkil etilishi, konstruksiyasi.

O'quv ishlari shakli o'qituvchining turli va ko'p qirrali usublardan foydalanish, mashg'ulotda eng yaxshi natijalarga erishish, ta'lim tarbiya ishlarini amalga oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi.

Har bir mashg'ulot biron vazifani hal qilish va uni amalga oshirishda mustaqil bo'lsada, lekin ular bir biri bilan chambarchas bog'langan bo'ladi. Shu sababli barcha mashg'ulotlar o'quvchilarni kerakli bilim ko'nikma va malakalar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tarbiya mashg'uloti aniq va mukammal pedagogik vazifalarni o'z oldiga vazifa qilib qo'yish kerak. Mashg'ulot vazifalari uning muhim va boshqa yo'nalishlarini belgilab beradi, ya'ni uning mazmuni, turi, tuzilishi va mashg'ulotning uslub hamda tashkil qilinishi aniqlanadi.

Mashg'ulot vazifalari o'quvchilarning yoshi, jinsi, sinfi, o'tkaziladigan joy, mashqlarning o'rgatilishi tartibi va vaqti kabi sharoitlar belgilanadi. Shuningdek o'tgan mashg'ulot materiallarini ham hisobga olinadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'yiladigan vazifalar xilma-xildir. Uch guruhga: o'rgatish sog'lomlatirish, tarbiyaviy vazifalar qo'yiladi.*

1. Startdan chiqishni o'rgatish.
2. Cho'nqayib o'tirgan holda kichik to'pni savatga tashlash.
3. Sog'lomlashtirish. Qad – qomatni rivojlantirish.

Shu sababli bu prinsiplar jarayonlar doimo birga olib borilishi zarur.

Har bir o'quvchi ongli, intizomli, jamiyat qurish uchun to'la ma'lumotli, mehnat va mudofaa ishlariga doim tayyor bo'lishlari kerak. Bu vazifalarni ado etishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Har bir amaliyotchi o'zlarining faoliyatlarida shularni to'la singdirib olishlari, uni amalda qo'llay bilish kerak.

Bunday hollarda pedagogning rahbarlik roli, o'quvchilarning qiziqib bajarishlari katta rol o'ynaydi. Buning uchun bilimlarni tekshirish, rag'batlantirish, yangi vazifalarni bajarishda ularga tayana bilishdadir. Shundagina o'quvchilarning aktivligi, ongi, intizomi va ko'rsatgan natijalari osha boradi.

Haqiqatdan ham jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'p qirrali jarayondir. Mashg'ulotda didaktik prinsiplar, o'rgatishdagi turli uslublar va axloq tarbiyasi yaxshi yo'lga qo'yilganda maqsadga qo'yilgan vazifalarni to'la amalga oshirish imkonlari yaratiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan to'liq ravishda tanishish uchun konspektiga qarang.

Ko'rgazmalilik, texnik vositalardan foydalanish, amaliy bajarib ko'rsatish, bajarilayotgan mashqlarni kundalik tabiiy sharoitlarda uchraydigan harakatlar, tabiatning foydali vositalaridan foydalanish yo'llari uzviy bog'lab olib borilganda o'quvchilarda sportga qiziqish, harakatlarni tushunib bajarishga bo'lgan ehtiyojlar kuchayadi.

Buning boisi shundaki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlashga e'tibor kuchaytirilishi bilan birgalikda, ularni kasb

tanlash, mehnat qilishga tayyorlashdir. Shuning bilan birgalikda “Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi” kasbiga ham o‘quvchilarni qiziqtirish ko‘zda tutilmog‘i kerak. Bu ham davlat manfaatidagi eng muhim kasblardan biri hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari o‘z mashg‘ulotlarini, nazariy tushuncha berish va suhbatlarida ana shularni nazarda tutmoqlari kerak.

Mashg‘ulotlarning tuzilishi va turlari: Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari maktabda turli xil shakl va mazmunda bo‘ladi. Lekin ular bir-biri bilan uzviy bog‘liqdir.

Mashg‘ulot tuzilish deganda 45 daqiqa davomida muayyan mashqlarni tuzilishi va uni o‘rgatilishini tushuniladi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tuzilishi jihatidan 3 qismdan iborat. Ya’ni tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlar.

Mashg‘ulot qismlari o‘z ish shakli uslublariga qarab muhim vazifalarni hal etadi.

Mashg‘ulotning turlari (tiplari) uning qo‘ygan vazifa va maqsadlariga bog‘liq bo‘ladi. Bular asosan kirish, yangi materialni o‘rganish, takrorlash, aralash va hisobga olish mashg‘ulotlaridir.

Tajribalar, ilmiy tekshirish va izlanishlarning isbotlashicha, mashg‘ulot faqat bir xilda olib borilmasligi, o‘qituvchi o‘z imkon va sharoitlariga qarab uni doimo o‘zgartirib turishi, yangi elementlar bilan to‘ldirib borishi zarur.

Kirish mashg‘ulotlari choraklarning boshlarida tashkil qilinib, bunda o‘qituvchi bolalar bilan nazariy mashg‘ulotlar, suhbatlar, savol-javoblar o‘tkazadi, aniq vazifalar belgilanadi, fizorg va guruh sardorlari saylanadi.

Yangi materialni o‘rganish mashg‘ulotlarda o‘qituvchilarga noma’lum bo‘lgan mashqlar o‘rganiladi, ularning bilim, tushuncha, harakat malakalarini oshirish. Bunda dastur materiallari, sport turlari bilan mashg‘ul bo‘ladi.

Takrorlash mashg'ulotlarida o'tgan materiallarni mukammallashtirish, dasturda belgilangan mashqlarni yaxshi o'zlashtirish, "Alpomish va Barchinoy" me'yorlarni bajarish kabi vazifalar hal etiladi.

Aralash mashg'ulotlarda esa sport turlari materiallarini qo'shish orqali yangi materiallarni o'rganish, takrorlash kabi vazifalarni birgalikda olib boradi.

Hisobga olish mashg'ulotlari asosan har bir qism yoki turlarni tugatganda, choraklar oxirida materiallarni qanchalik o'zlashtirilganligi hisobga olishdir. Bunday paytlarda mashqlarning boshqarish texnikasi, normasi baholanadi. Bunday vazifalarni ko'proq sport musobaqalari formasida tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

II BOB MALAKAVIY BITIRUV ISHINING MAQSADI VA TASHKIL ETILISHI.

2.1 Tadqiqotning maqsadi va tashkil etilishi.

Malakaviy bitiruv ishining maqsadi; O'zDJTI gandbol mutaxassisligida tahsil olayotgan o'g'il bolalar orasida olib boriladi. Tadqiqotimizda o'g'il bolalarning SPMO mashg'ulotlarini sifat darajasini taxlil qilish orqali olib boriladi. Tadqiqotimiz SPMO mashg'ulotida shug'ullanyotgan gandbolchi bolalar ishtirokida olib boriladi. Tadqiqotimizda 12-105 guruhi va 13-105 guruh bollari ikki guruhga bo'lingan xolda tadqiqotimizni olib boramiz. Tadqiqotimizda 12-105 guruhi bollari tadqiqot guruhi sifatida qatnashadilar. 13-105 guruh esa nazorat guruhi sifatida qatnashadilar. Har bir guruhda 7 kishi ishtirok etadi jami tadqiqotimizda 14 nafar o'g'il bolalar ishtirok etadilar.

Malakaviy bitiruv ishining maqsadini amalga oshirish uchun quyidagi tadqiqot izlanishlarini belgilab oldik.

- SPMO mashg'ulotlarining motor zichligini taxlil qilish.
- SPMO mashg'ulotlarining yuklamasi gandbolchilarning yurak qon tomir sistemasiga ta'sirini o'lchash.
- tadqiqotning natijalariga tayangan holda yangi dars ishlanmasini ishlab chiqish.

Tadqiqot guruhi SPMO mashg'ulotlariga biz ishlab chiqqan qo'shimcha mashqlarni qo'shilgan xolda mashg'ulotlar olib borishadi. Nazorat guruhi esa SPMO mashg'ulotlarida belgilangan yuklamalar beriladi. Bu yo'l bilan biz ishlab chiqqan dars ishlanmasi SPMO mashg'ulotning sifat darajasini oshishi yoki salbiy oqibatlariga olib kelishini aniqlashimiz mumkin bo'ladi. Tadqiqotimiz ikki davrga bo'lingan xolda olib boriladi. Birinchi davr tadqiqot oldidan SPMO mashg'ulotlarining motor zichligini o'lchash va yuklamalarning yurak qon tomir tizimiga ta'sirini aniqlashdan iborat bo'ladi. Ikkinchi davr biz ishlab chiqqan dars ishlanmalarining tadqiqotga tadbiiq qilish va motor zichligini hamda yurak qon tomir tizimini qayta taxlil qilish orqali olib boriladi.

Bu yo'l bilan SPMO mashg'ulotlarining sifat darajasini aniqlash mumkin bo'ladi. Darsning motor zichligini aniqlash orqali darsning har bir bo'limiga, har bir mashqiga qancha

vaqt berilganini va shug'ullanuvchilarning harakatsiz yoki gandbolchilarning kutish vaqti ko'p yoki kamligini hamda mashg'ulot yuklamasi yurak qon tomir tizimiga qanchalik ta'sir ko'rsatyotaganini aniqlash va boshqarish mumkin bo'ladi.

2.2 Tadqiqotning usullari

Yuqoridagi maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi usullar aniqlab olindi:

-darsning xronometrajini aniqlash.

-yurak qon-tomir tizimini palpatsiya usulidan foydalanilgan xolda puls qiymatini aniqlash.

Maxsus ishlab chiqilgan bayonnomada xronometraj va yurak qon tomir tizimlarining natijalari belgilab boriladi.

Xronometraj - bu darsning rejalashtirilgan mashqlar va vaqtlar yig'indisi bo'lib, bu yo'l bilan mashg'ulotning har bir qismiga va har bir mashqiga qancha vaqt berilgani, davomiyligi, shug'ullanuvchilarning dam olish vaqtlarini qanchaligini aniqlab beradi.

$$\frac{JmV}{DUV} * 100\%$$

$$MZ = \frac{JmV}{DUV}$$

M - mashg'ulot.

Z - motor zichligi.

J - jismoniy.

m - mashqlar.

V - vaqti.

DUV - darsning umumiy vaqti.

Pulsometriya - mashg'ulot mobaynida shug'ulanuvchilarga berilayotgan yuklamalarning yurak qon tomir tizimiga ta'sirini o'lchash. Bunda yuklamalar gandbolchilarga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatayotkanini aniqlash mumkin bo'ladi.

2.3 Pedagogik nazorat

Pedagogik kuzatuv orqali tadqiqot davrida SPMO darsida yuklamalarni to'g'ri berilayotganligini, to'g'ri tashkillashtirilayotganligini va yuklama ta'sirida yurak qon tomir tizimining rivojlanayotganligini yoki zo'riqayotganligini ko'rishimiz mumkin. Tadqiqot davomida o'tkaziladigan kuzatuvlar orqali gandbolchilarda jismoniy yuklamalarni qanchalik to'g'ri aniqlashimiz mumkin. Birinchi olingan tadqiqotimiz davomida gandbolchilarning ko'rsatayotgan natijalarini tahlil qilib, takroriy olingan tadqiqotimiz natijalariga solishtirib va tahlil qilib, gandbolchilarning rivojlanishini yoki zo'riqishini aniqlashimiz mumkin.

III Bob. “SPMO” MASHG’ULOTLARINING SIFAT DARAJASINI TAHLILI.

3.1 Tadqiqot natijalari.

Tadqiqot guruhining natijalari.

Maqsad: Chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar. Xar hil estafetalar. Darvozaga tayanib to’p otishni takomillashtirish. Xujumda 5:1, 4:2 tizimlarini qo’llash. O’quv mashq o’yini

Vazifa: 1) Chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar.
2) Darvozaga tayanib to’p otishni takomillashtirish uchun mashqlar.
3) Xujumda 5:1, 4:2 tizimlarini qo’llash.

Kerakli jihozlar: Gandbol to’pi, qum to’ldirilgan to’pi, tennis to’pi.

O’tish joyi: Gandbol maydoni.

№	Mazmuni	Boshlangan vaqti	Tugagan vaqti	Meyori	
				Kutish	Harakat
1	Saflanish	1	9	9 min	
2	Raport				
3	Vazifa bilan tanishtirish				
4	Saflan.Tekislan.Rostlan	9	13		4min
5	Joyida turib burilishlar				
6	Yurishlar				
7	Yugurishlar	13	17		4 min
8	URM				
9	Maxsus mashqlar	17	21		4 min
10	Chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar haqida qisqacha tushuncha berish. (Ko’rgazmali)	21	30	9min	
11	Chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks mashqlar berish.	30	37		7min
12	Darvozaga tayanib to’p otishni takomillashtirish uchun mashqlar to’grisida ma’lumot berish (ko’rgazmali)	37	46	9min	
13	Darvozaga tayanib to’p otishni takomillashtirish uchun mashqlar berish.	46	53		7 min
14	Xujumda 5:1, 4:2 tizimlarini qo’llash xaqida ma’lumot berish. (Ko’rgazmali)	53	62	9min	
15	Xujumda 5:1, 4:2 tizimlarini qo’llash.	62	69		7min
16	O’yin xaqida ma’lumot berish.	69	75	6min	
17	O’yin	75	83		8min
18	Yurish	83	85		2 min
19	Saflanish. Uyga vazifa berish.	85	90	5 min	
	Jami vaqt.	90	90	47 min	43 min

(1-jadval)

Tadqiqot guruhining mashg'ulotdagi yurak urish chastotasi.

2-jadval

F.I.Sh Me'yoriy testlar	Abduraimov Javoxir	Abdusatorov Ashurali	Azamatov Rustamxo'ja	Almatov Baxtiyor	Ashurov Dolimbek	Bozorov Dustmuxammad	Karimov Shuxrat
Mashg'ulot oldidan	74	72	72	70	76	78	72
Asosiy ish boshida	150	146	154	142	156	158	144
Asosiy ish o'rtasida	204	200	206	196	206	208	198
Asosiy ish yakunida	188	186	192	180	194	196	182
Tinchlantiruvchi mashqlardan so'ng	144	142	146	136	144	146	140
Mashg'ulot so'ngida	102	98	102	96	104	106	96

Nazorat guruhining mashg'ulotdagi yurak urish chastotasi.

3-jadval

F.I.Sh Me'yoriy testlar	Abdullayev Sherali	Abrayev Akmal	Azimqulov Bekzod	Bobomurodo v Suhrob	Bozorov Lochin	Jalalov Zuxriddin	Normurodov Shaxinbek
Mashg'ulot oldidan	70	72	74	70	78	72	76
Asosiy ish boshida	146	148	151	144	152	156	148
Asosiy ish o'rtasida	194	194	198	190	201	204	192
Asosiy ish yakunida	184	188	188	178	190	192	180
Tinchlantiruvchi mashqlardan so'ng	140	142	144	138	146	148	140
Mashg'ulot so'ngida	94	102	100	92	102	100	92

Nazorat guruhining natijalari.

Maqsad: Gandbolchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar. Ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, to'pni ilish va uzatish texnikasini rivojlantirish. 5-1xududiy himoya taktikasini takrorlash.

Vazifa: 1) Gandbolchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar
2) Ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, to'pni ilish va uzatish texnikasini rivojlantirish.
3) 5-1xududiy himoya taktikasini takrorlash

Kerakli jihozlar: Gandbol to'pi, qum to'ldirilgan to'pi, tennis to'pi.

O'tish joyi: Gandbol maydoni.

№	Mazmuni	Boshlangan vaqti	Tugagan vaqti	Meyori	
				Kutish	Harakat
1	Saflanish	1	9	9 min	
2	Raport				
3	Vazifa bilan tanishtirish				
4	Saflaning. Tekislan. Rostlan	9	13		4min
5	Joyida turib burilishlar				
6	Yurishlar				
7	Yugurishlar	13	17		4 min
8	URM				
9	Maxsus mashqlar	17	21		4 min
10	Gandbolchlarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar haqida qisqacha tushuncha berish. (Ko'rgazmali)	21	28	7min	
11	Gandbolchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar berish.	28	34		6min
12	Ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, to'pni ilish va uzatish texnikasini rivojlantirish to'grisida ma'lumot berish (ko'rgazmali)	34	41	7min	
13	Ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, to'pni ilish va uzatish texnikasini rivojlantirish uchun mashqlar berish.	41	47		6 min
14	5-1xududiy ximoya taktikasini to'g'risida ma'lumot berish. (Ko'rgazmali)	47	55	8min	
15	5-1xududiy ximoya taktikasini takrorlash.	55	63		8min
16	O'yin xaqida ma'lumot berish.	63	70	7min	
17	O'yin	70	80		10min
18	Yurish	80	84		4 min
19	Saflanish. Uyga vazifa berish.	84	90	6 min	
	Jami vaqt.	90	90	44 min	46 min

(4-jadval)

3.2 Tadqiqotga majmuaviy mashqlarni tadbiq etish.

1- O'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonda bir necha to'plar qo'yiladi. Xujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvozaga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvozaga otadi. Xar bir o'yinchi 8 tadan darvozaga to'p otishini bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi.

2- Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.

3- Tezlik rivojlantirish uchun 30-60 m masofalarga vaqtni belgilab yugurib, joyda turganda tezlikka yugurish harakati, o'tirib yuqoriga sakrashni bajarish, arg'amchida bir daqiqada sakrash.

4- Sherigiga to'pni yerda yumalatib uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerda yumalatib uloqtirish. Bunda to'g'ri yerdan dumalatish va to'pni yerdan tez va bexato qabul qilish kerak.

5- O'yinchilar o'rta chiziqda kelib turishadi boshlovchining buyrug'i bilan gandbolchilar erkin to'p tashlash chizig'iga yugurib borib orqaga qatishadi va darhol darvazabon xududini chegarolchi chiziq tomon yugurib borib orqaga qaytoshadi va yuza chiziq tomon yugurib borib qaytishadi. Bu mashqni vaqtga berish mumkun.

6- Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 8 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

7- Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 8 m li masofada joyida aylanib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

8- Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 3 m li masofada o'tirib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherigiga to'g'ri yetib borishi kerak.

9- Ikki o'yinchi sherik bo'lib qarama qarshi turishadi oraliq masofa 6m, ikki sherik uchun bita to'p boshlovchining buyrug'I bilan (signali) gandbolchi sherigiga topni uzatadi va bita "adjimaniya" (yerga qo'llarga tayangan xolda turish) qilib turadi va kopto'kni iladi. Mashq ketma ketlida bajariladi yani koptokni ilib sherigiga qaytarib berib shu zoxoti yergaqolarga tayanib qayta koptokni ilish uchun turadi.

10- Gandbolchilar sherik bo'lib oraliq masofa 5 m da qarama qarshi turishadi. Bita sherik uchun bita to'ldirma to'p, boshlovchining buyrug'i bilan sheriklar bir biriga to'ldirma to'pni xavoda bir birlariga uzatishadi. Bu mashq 30 sek ichida serilarga bo'lingan xolda davom etadi.

11- Shug'ulanuvchilar sherik bo'lib oraliq masofasi 6 metrda turishadi. Sherik uchun ikkita to'ldirma to'p boshlovchining buyrug'i bilan sheriklar xavoda bir birlariga to'pni uzatishadi. Bu mashq 30 sek ichida seriyalarga bo'lingan xolda bajariladi.

12- To'p bilan tezlikni oshirish texnika mashqi. Sportchi startda turadi to'p bilan raxbarning signalidan so'ng to'pni yerga urib yuguradi. Finishda sekundamer turadi o'shandan tezroq yugurib o'tib ketish kerak 1000m, 1500m, 2000m masofalarga shug'ulanuvchilarning oyoqlariga yuk boylab yugurish (gruz). Yukning og'irligi xar bir oyoq uchun 500gr yuk bog'lanadi.

13- Faol eguluvchanlik- mushaklarning kunli ish hisobiga bo'g'implardagi xarakatchanlikni namoyish etish bilan baland ko'tarilgan oyoqlarni shu xolda tutib turish, oyoqlarni baland ko'tarib turish.

14- Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-birlariga qarshi 10-20 m oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir-biriga orqa o'tirib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarafga turgan o'yinchilar

o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi o'yinchilar to'pni qaytarib bir-biri bilan joy almashadi.

15- O'yinchilar diametrik 10-20 metrli bo'lgan doirani xosil qilib turadi. Ular to'pni ma'lum bir tartibsiz sheriklariga uzatadilar va kimga uzatgan bo'lsalar, uning joyi o'zi egallaydilar.

16- Belgilangan uch burchakda qator tashkil etiladi. O'yinchilar qo'shni qatorda to'p uzatadilar va va uzatilgan tamonga harakat qilib qator orqasiga joylashadilar.

Saf mashqlari:

Yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida deysinib yurish, oddiy yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish, sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. URM.

1.D.x Qo'llar belda oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-4 deganda boshni chap tarafga aylantiramiz,D.x 1-4 deganda boshni o'ng tarafga aylantiramiz

2. D.x Qo'llar elkada oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-4 deganda qo'llarni oldinga aylantiramiz,1-4 deganda qo'llarni orqa tarafga aylantiramiz.

3. D.x Qo'llar yon tomonga yoyilgan oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-4 deganda qo'llarni oldinga aylantiramiz,D.x 1-4 deganda qo'llarni orqa tarafga aylantiramiz.

4. D.x Qo'llar belda oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-deganda qo'llarni oyoq uchlariga tegizamiz,2-D.X 3- deganda qo'llarni oyoq uchlariga tegizamiz,4-D.X

5. D.x Qo'llar belda oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-4 deganda belni chap tarafga aylantiramiz,D.x 1-4 deganda belni o'ng tarafga aylantiramiz

6. D.x Qo'llar oldinga uzatilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-3 chap oyoq o'ng qo'lga, 2-4 o'ng oyoqni chap qo'lga tekkizish.

7. D.x Qo'llar oldinga uzatilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan 1-3 o'tiramiz, 2-4 turib dastlabki holatga qaytish.

8. D.x Qo'llar tizzada oyoqlar bir-biriga yaqinroq joylashadi, 1-4 deganda tizzani chap tarafga aylantiramiz, D.x 1-4 deganda tizzani o'ng tarafga aylantiramiz.

9.1—2 kg li to'ldirma to'plarni ko'krakdan ikki qo'llab irg'itish;

10. to'pni bosh orqasidan ikki qo'llab irg'itish;

11 to'pni ikki qo'llab oldinga va orqaga irg'itish; 12. to'pni ikki qo'llab orqaga irg'itish;

13. to'pni o'ng va chap qo'l bilan yelkadan irg'itish; 14. to'pni o'ng va chap qo'l bilan uzoqqa irg'itish.

15. Oldinga to'pni tashlab uni yerga tushirmasdan ilib olish.

16. To'pni oldinga tashlab uni yerga sapchigandan so'ng ilib olish

17. To'pni o'ng qo'lida tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.

18. To'pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan tashlab uni ilib olish.

19. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

20. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.

21. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish

22. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.

23. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.

24. Bir necha mo'ljallangan belgilarda birin-ketin to'xtab yugurish.
25. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.
26. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish
27. Qo'llarni oldinda tutib bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish..
28. Joyda turib yurgan va yugurgan holdan bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan to'p uzatish. 29. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.
30. Joyda turib yurgan va yugurgan holatdi to'pni uzatish va otishni "Imitatsiya" qilish.
31. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish;
32. Turli holatlarda yugurib, yotib, emaklab va boshqa ko'rinishlarda tez yugurish;
33. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab o'tish va yugurish;
34. Yugurish va sakrash harakatlarini galma-gal bajarish.
35. Belgilangan joylarda birin-keyin to'xtab yugurish;
36. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish;
37. Har xil asbob va moslamalarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.
38. Yuqorida keltirilgan mashqlarni va harakatlarni estafeta shaklida o'tkazish.
39. Oldinga to'pni tashlab, uni yerga tushirmay ilib olish;
40. To'pni oldinga tashlab, uni yerdan sapchigandan so'ng ilib olish;

41. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish;
42. To'pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan yuqoriga irg'itib uni ilib olish;
43. Qo'llarni oldinga uzatib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'pni uzatish;
44. Joyida turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan (aylana) to'p uzatish;
45. To'pni bir va ikki qo'lda tutib, har xil tomonlarga, yonga hamla qilish;
46. Joyida turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni mashq qilish;
47. To'pni yerga urib kelgandan so'ng tez xarakat bilan to'p otish.
48. To'pni ilib olgandan so'ng darvozaga otish.
49. To'pni ilib bir, ikki, uch qadamdan so'ng darvozaga otish.
50. Har xil tezlanishlardan so'ng to'pni darvozaga otish;

3.3 Takroriy test natijalari.

Tadqiqot guruhining natijalari.

Maqsad: Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar va chidamlilikni rivojlantiruvchi estafetalar. Xududiy ximoyada son jixatidan kamchilikda ximoya xarakatlarini takomillashtirish bo'yicha malakalarni baxolash.

Vazifa: 1) Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar kompleks mashqlar.
2) Chidamlilikni rivojlantiruvchi estafetalar.
3) Xududiy ximoyada son jixatidan kamchilikda ximoya xarakatlarini takomillashtirish.

Kerakli jihozlar: Gandbol to'pi, qum to'ldirilgan to'pi, tennis to'pi.

O'tish joyi: Gandbol maydoni.

№	Mazmuni	Boshlangan vaqti	Tugagan vaqti	Meyori	
				Kutish	Harakat
1	Saflanish	1	5	5 min	
2	Raport				
3	Vazifa bilan tanishtirish				
4	Saflaning.Tekislan.Rostlan	5	11		6min
5	Joyida turib burilishlar				
6	Yurishlar				
7	Yugurishlar				
8	URM	11	17		6 min
9	Maxsus mashqlar	17	21		4 min
10	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar haqida qisqacha tushuncha berish. (Ko'rgazmali)	21	26	5min	
11	Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar kompleks mashqlar.	26	36		10min
12	Chidamlilikni rivojlantiruvchi estafetalar to'grisida ma'lumot berish (ko'rgazmali)	36	41	5min	
13	Chidamlilikni rivojlantiruvchi estafetalar.	41	51		10 min
14	Xududiy ximoyada son jixatidan kamchilikda ximoya xarakatlarini takomillashtirish xaqida ma'lumot berish. (Ko'rgazmali)	51	56	5min	
15	Xududiy ximoyada son jixatidan kamchilikda ximoya xarakatlarini takomillashtirish.	56	66		10min
16	O'yin xaqida ma'lumot berish.	66	71	5min	
17	O'yin	71	81		10min
18	Yurish	81	87		6 min
19	Saflanish. Uyga vazifa berish.	87	90	3 min	
	Jami vaqt.	90	90	28 min	62 min

(5-jadval)

Tadqiqot guruhining mashg'ulotdagi yurak urish chastotasi.

6-jadval

F.I.Sh Me`yoriy testlar	Abduraimov Javoxir	Abdusatorov Ashurali	Azamatov Rustamxo`ja	Almatov Baxtiyor	Ashurov Dolimbek	Bozorov Dustmuxammad	Karimov Shuxrat
Mashg'ulot oldidan	65	62	64	62	66	68	64
Asosiy ish boshida	132	131	133	128	134	136	130
Asosiy ish o`rtasida	180	178	180	174	184	186	177
Asosiy ish yakunida	167	164	169	162	172	174	166
Tinchlantiruvchi mashqlardan so`ng	125	123	128	122	130	132	124
Mashg'ulot so`ngida	90	88	92	82	92	93	86

Nazorat guruhining mashg'ulotdagi yurak urish chastotasi.

7-jadval

F.I.Sh Me`yoriy testlar	Abdullayev Sherali	Abrayev Akmal	Azimqulov Bekzod	Bobomurodo v Suhrob	Bozorov Lochin	Jalalov Zuxriddin	Normurodov Shaxinbek
Mashg'ulot oldidan	68	70	72	68	76	70	74
Asosiy ish boshida	140	142	148	142	148	152	144
Asosiy ish o`rtasida	188	190	191	186	192	194	188
Asosiy ish yakunida	176	180	182	172	183	185	178
Tinchlantiruvchi mashqlardan so`ng	134	138	140	130	142	144	134
Mashg'ulot so`ngida	93	94	96	92	96	100	92

Nazorat guruhining natijalari.

Maqsad: Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini qo'llash. Texnik usullarni rivojlantiruvchi mashqlar. Jamoa, guruh va yakka xolda tez yorib o'tish o'quv mashg'ulot o'yini.

Vazifa: 1) Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini qo'llash

2) Texnik usullarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3) Jamoa, guruh va yakka xolda tez yorib o'tish mashqlari.

Kerakli jihozlar: Gandbol to'pi, qum to'ldirilgan to'pi, tennis to'pi.

O'tish joyi: Gandbol maydoni.

№	Mazmuni	Boshlangan vaqti	Tugagan vaqti	Meyori	
				Kutish	Harakat
1	Saflanish	1	5	5 min	
2	Raport				
3	Vazifa bilan tanishtirish				
4	Saflaning.Tekislan.Rostlan	5	9		4min
5	Joyida turib burilishlar				
6	Yurishlar				
7	Yugurishlar				
8	URM	9	13		4 min
9	Maxsus mashqlar	13	17		4 min
10	Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini qo'llash haqida qisqacha tushuncha berish. (Ko'rgazmali)	17	24	7min	
11	Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini qo'llash.	24	32		8 min
12	Texnik usullarni rivojlantiruvchi mashqlar to'grisida ma'lumot berish (ko'rgazmali)	32	39	7min	
12	Texnik usullarni rivojlantiruvchi mashqlar.	39	47		8 min
13	Jamoa, guruh va yakka xolda tez yorib o'tish mashqlari to'grisida ma'lumot berish. (Ko'rgazmali)	47	54	7min	
14	Jamoa, guruh va yakka xolda tez yorib o'tish mashqlari.	54	62		8 min
15	O'yin xaqida ma'lumot berish.	62	70	8min	
	O'yin	70	80		10min
18	Yurish	80	84		4 min
19	Saflanish. Uyga vazifa berish.	84	90	6 min	
	Jami vaqt.	90	90	40 min	50 min

(8-jadval)

3.4 Tadqiqotdagi jadvallar muxokamasi.

1- Jadvalda tadqiqot guruhining chidamlilikni tarbiyalovchi mashqlar, xarhil estafetalar, darvozaga tayanib to'p otishni takomillashtirish, xujumda 5:1, 4:2 tizimlarini qo'llash mavzusidagi darsning xronometraji aks etgan.

2- Jadvalda tadqiqot guruhida qatnashayotgan barcha ishtirokchilarning mashg'ulotdagi yurak urish chastotasi keltirilgan.

3- Jadvalda esa nazorat guruhida qatnashayotgan barcha gandbolchilarning yurak urish chastotasi ko'rsatib o'tilgan.

4 – Jadvalda esa nazorat guruhining gandbolchilarning maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar, ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, to'pni ilish va uzatish texnikasini rivojlantirish, 5-1xududiy ximoya taktikasi mavzusidagi mashg'ulot xronometraji keltirib o'tilgan.

Tadqiqotimizning ikkinchi bo'limida ya'ni takroriy olingan test natijalari esa 5-jadval bilan boshlangan. 5 – jadvalda tadqiqot guruhining chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar va chidamlilikni rivojlantiruvchi estafetalar, xududiy ximoyada son jixatidan kamchilikda ximoya xarakatlarini takomillashtirish bo'yicha malakalarni baxolash mavzusidagi mashg'ulot xronometraji aks etgan.

6 – jadvalda tadqiqot guruhining mashg'ulot jarayonidagi yurak urish chastotasi ko'rsatib o'tilgan.

7 – jadvalda esa nazorat guruhida qatnashayotgan gandbolchilarning tadqiqotning ikkinchi bo'limidagi yurak qon tomir urish chastotasi keltirib o'tilgan.

8 – tadqiqotning ikkinchi bo'limidagi so'nggi jadval nazorat guruhining sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini qo'llash, texnik usullarni rivojlantiruvchi mashqlar, jamoa, guruh va yakka xolda tez yorib o'tish, o'quv mashg'ulot o'yini mavzusidagi mashg'ulotning xronometraji aks etgan.

3.5 Tadqiqot va nazorat guruhlaridan olingan natijalarning bir biriga taqqoslash.

Tadqiqot guruhining tomir urish chastotasi va mashg'ulotning motor zichligi natijalarining o'rtacha xisobi.

Test me`yorlari Tadqiqot bo`limlari	Mashg'ulot oldidan	Asosiy ish boshida	Asosiy ish o`rtasida	Asosiy ish yakunida	Tinchlantiruvchi mashqlardan so`ng	Mashg'ulod so`ngida	Mashg'ulotning motor zichligi	Umumiy rivojlanish
1 - Tadqiqot. (x)	73,4	150	202,5	188,2	142,5	100,5	47,7	Umumiy rivojlanish
2 - Tadqiqot (y)	64,4	132	179,8	167,7	126,2	89	68,9	
O'zgarish (%) [(y/x)-1]*100	-12,2	-12	-11,2	-10,8	-11,4	-11,4	44,4	

Nazorat guruhining tomir urush chastotasi va mashg'ulotning motor zichligi natijalarining o'rtacha xisobi.

Test me`yorlari Tadqiqot bo`limlari	Mashg'ulot oldidan	Asosiy ish boshida	Asosiy ish o`rtasida	Asosiy ish yakunida	Tinchlantiruvchi mashqlardan so`ng	Mashg'ulod so`ngida	Mashg'ulotning motor zichligi	Umumiy rivojlanish
1 - Tadqiqot. (x)	73,1	149,2	196,1	185,7	142,5	97,4	51,1	Umumiy rivojlanish
2 - Tadqiqot (y)	71,1	145,1	189,8	179,4	137,4	94,7	55,5	
O'zgarish (%) [(y/x)-1]*100	-2,7	-2,7	-3,2	-3,3	-3,5	-2,7	8,6	

Xulosa.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga tayangan xolda shu ma'lum bo'ldiki:

1 – Tadqiqot guruhida qatnashayotgan gandbolchilarning yurak qon tomir tizimida nazorat guruhining natijalariga qaraganda yuqori darajada rivojlangani aniqlandi. Mashg'ulotning motor zichligi esa nazorat guruhining motor zichligiga qaraganda bir muncha yuqori darajada o'zgargani aniqlandi.

2 – Nazorat guruhida qatnashayotgan gandbolchilarda yurak qon tomir tizimi tadqiqot guruhining natijalariga qaraganda biroz past darajada rivojlangani aniqlandi. Nazorat guruhining mashg'ulotlaridagi motor zichlik tadqiqot guruhidagi motor zichlikka qaraganda past darajada rivojlangani aniqlandi.

Birinchi tadqiqotning ikkinchi tadqiqotga solishtirish jarayonida shu ma'lum bo'ldiki, ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi gandbolchilarga ijobiy ta'sir ko'rsatib yurak qon-tomir tizimini rivojlantirishga turtki bo'ldi. Shu bilan gandbolchilarning mashg'ulotlariga tadbiiq qilingan mashqlar faqatgina yurak qon-tomir tizimiga emas, hattoki gandbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga va rivojlantirishga olib keldi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bitiruv malakaviy ishning maqsadi yuqori darajada bajarildi va tadqiqot natijalari bilan isbotlandi. Mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va yuklamalarni gandbolchilarga to'g'ri berish orqali kelajakda yuqori darajali gandbolchilarni yetishtirishga erishgan bo'lardik. Aks xolda, gandbolchilarga mashg'ulotlarni noto'g'ri rejalash va yuklamalarning me'yorlarini oshirish, gandbolchilarni zo'riqish (perenagruzka)ga olib kelishi mumkin bo'ladi.

Biz o'tqazgan tadqiqot natijalariga tayangan xolda shuni aytish mumkinki, kelajakda yuqori malakali gandbolchilarni tarbiyalashda, texnik – taktik ko'nikmalarni rivojlantirishda biz ishlab chiqan mashqlar majmuasi xizmat qiladi deb ayta olamiz.

Adabiyotlar ro'yxati.

1. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin» T., O'zbekiston, 1994.
2. Karimov I.A. «Barkamol avlod orzusi», «Sharq» nashriyot-matbaa konserni bosh ta'ririya, T., 1999
3. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Konsepsiyasi. Vazirlar ma'ka-masining 2015 yil 15 sentabrdagi qaroriga ilova.
4. Pavlov Sh.K, Azizova R.I. Gandbol- BO`SMlar uchun dastur.2009 yil.
5. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Rahmonova M.M>”Gandbol”- o`quv qo`llanma, 2010yil.32-45b.
6. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A, podgotovka gandbolistov- O`ZGIFKT.:2006yil 299b.
7. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akromov J.A, Gandbol :JTI uchun darslik,2005y,80-91b.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: учеб. Для студентов пед. Вузов по спет.033100-физ. Культура/ ред Железняк Й.Д., Портнов Й.М.-М.:академия,2001-518с.
9. Сейтхалилов э.а., ривкин А.А. Гандболист в игре И тренировке.- ташкент:медитсина,1984.-95с.
10. Абдурахмонов Ф.А, Лемешков В.А, Ливитский А.Н, Павлов Ш.К, Яротский Й.Л, “Подгатовка гандболистов” Тошкент-1992.из. Отд.УзГИФК.
11. Айрапетянс Л.Р., Годик М.А. “Спортивные игры”-ташкент изд-во им. Ибн-сини. 1991г.-156с.
12. Акромов Р.А. футбол. О`зДЖТИ нашриёти-матбаа бо`лими, 2006-406б.
13. Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А., Подготовка гандболистов:-Т УзГосИФК.2006.
14. Акромов Ж.А, Гандбол:ЖТИ учун дарслик, Т.2
15. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Т.:1993.

16. Азимов И.,Собитов Ш. Физиология. //О`қув қо`лланма.Т.:1995.
Брилл М.С., Филин В.П. Перспективи совершенствования системы отбора юнных спортсменов Теор. И практ. Физической культуры. Но 8.-1982.- С.30-32

Foydalanilga yordamchi adabiyotlar ro'yxati.

1. Волков В.М.,Филин В.П. <<Спортивный отбор>>.-М.:фис,1983.-176с.
2. Губа В.П. <<актуальный проблем современной теории И методике определения раннего спортивного таланта>> теор. И пр. Физ култ.-Но9,2000.С.28-31.
3. Затсиорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М Сергеевко Л.П. <<проблема спортивной одаренности И отбор в спорте>> Теория И практика физической культуры. Но7,1973.-С.54-56.
4. Игнатева В.Й. Гандбол: Учебник для ИФК,М.-ФИС,1982.-380с.
5. Игнатева В.Й.,Портнов Й.М. Гандбол учебник для физкультурных вузов, -М:ФОН1996.-314
6. Игнатов В.Й Гандбол: Техника тактика обучения методике; учебное пособие для студентов педфака ГТОЛИФКа/-М.:1986-46с.
7. Платонов В.Н Современное спортивные тренировки. Киев, 19
8. Портних Ю. Спортивные игры. М:Фис 1975.
9. Преображенский И.Н Хоразянз А.А баскетбол в школе М:Фис 1969.
10. Программа для гандболу ДЙСШ составители: В.Й Игнатева. И др. физкультура И спорт.1983-32с.
11. Ривкин А. Сейтхашлов э, Изаак В, эвтушенко А, Абдурахмонов Ф.А Подготовка гондболистов. Т: Медитсина,1985ю
12. Ребинд Д.В. методика отбора в ранней оптимизатсии юнных гандболистов. Учетали их ииндивидуалних особеннистей. Дисканд Пед наук.всероссийский научно-исследовательский институте физической культуры И спорта (ВНИИФК)М,2001 11-23с.

13. Усмонхо`жаев Т.С. Алиев М.Б. Сагдиев Х.Х. Турдиева Ф.Қ. болалар ва о`смирлар спорти машг`улотлари назарияси ва услубиётлари. “О`рта махсус касб-хуунар коллежлари учун о`қув қо`лланма, Т-“ЖИМЗЖУО”-2006,63-64б.

14. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Т.:1993.

15. Азимов И., Собитов Ш. Физиология. //О`қув қо`лланма.Т.:1995.

16. Брилл М.С., Филин В.П. Перспективи совершенствования системы отбора юнных спортсменов Теор. И практ. Физической культуры. Но 8.-1982.-С.30-32.

17. Волков В.М., Филин В.П. <<Спортивный отбор>>. -М.:фис,1983.-176с.

18. Губа В.П. <<актуальный проблем современной теории И методике определения раннего спортивного таланта>> теор. И пр. Физ култ.-Но9,2000.С.28-31.

19. Затсиорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М Сергеевко Л.П. <<проблема спортивной одаренности И отбор в спорте>> Теория И практика физической культуры. Но7,1973.-С.54-56.

Игнатов В.Й Гандбол: Техника тактика обучения методике; учебное пособие для студентов педфака ГТОЛИФКа/-М.:1986-46с.