

GANDBOLCHILARDA ANATOMIK VA FIZIOLOGIK KO'RSATKICHLAR

Alfraganus Universiteti 1-kurs magistratura-rezistenti
Eshmamatova Gulolam Ilhomjon qizi

Alfraganus Universiteti Klinik fanlar kaefrasi assistenti
Maxmanazarov G'afur Axnazarovich

KIRISH Yosh gandbolchilarning anatomik va fiziologik rivojlanishi ularning jismoniy va sportdagi muvaffaqiyatlarini belgilovchi muhim omillardir. Bu jarayon asosan quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. Anatomik ahamiyati

Skelet tizimi: Yosh gandbolchilarning suyaklari hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ular elastik va egiluvchan bo'ladi. Shu sababli, suyaklarning to'g'ri rivojlanishi uchun muvozanatli yuklama berish muhimdir.

Mushak tizimi: Mushaklar asta-sekin rivojlanadi, lekin haddan tashqari og'ir mashg'ulotlar bolalarda ortiqcha charchoq va jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Bo'g'im va paylar: Bolalarda bo'g'imlar elastik bo'lib, harakatchanlik yuqori darajada bo'ladi. Shu sababli, to'g'ri texnika va himoya vositalaridan foydalanish muhim.

2. Fiziologik ahamiyati

Yurak-qon tomir tizimi: Yosh sportchilarning yuragi kichik hajmga ega bo'lib, ularning puls tezligi kattalarga qaraganda yuqoriroq bo'ladi.

Nafas olish tizimi: O'pkaning hajmi va gaz almashinuvi yoshi o'tishi bilan yaxshilanadi, bu esa bardoshlilikni oshirish uchun muhimdir.

Energiya ishlab chiqarish: Bolalarda aerob va anaerob imkoniyatlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi, shuning uchun mashg'ulotlarda haddan tashqari og'ir yuklama berish tavsiya etilmaydi.





3. Yosh xususiyatlariga mos keladigan mashg'ulotlar

7–10 yosh: Asosiy maqsad – umumiy jismoniy rivojlanish. Koordinatsiya, muvozanat va tezkorlikni oshirishga e'tibor qaratish kerak.

11–14 yosh: Texnik va taktik mahoratni shakllantirish, kuch va bardoshlilikni bosqichma-bosqich oshirish.

15–18 yosh: Maxsus jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezlik va chidamlilik bo'yicha individual yondashuv talab qilinadi.

Tadqiqot materiallari: Tajriba Yunusobod tumani 86-o'rta maktabda bo'lib o'tdi. 14 nafar yosh gandbolchi ishtirok etdi.

Tadqiqot usullari: ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, matematik statistika usullari, so'roq qilish, kuzatish, suhbat usuli.

Natijalar: jamoaning gandbolchilari bilan suhbatlar davomida qo'shimcha savollar berish orqali biz yosh gandbolchilar mashg'ulotlar paytida va musobaqalarda duch keladigan asosiy muammolarni ochib berdik. Ko'pincha sportchilar boshlang'ich tayyorgarlikning xususiyatlarini eslatib o'tdilar.

Jismoniy rivojlangan (89,2%) va Jismoniy rivojlanish nazorat ostida (7,1%). Faqat 3,7% gandbolchilar o'yinlarda ham, mashg'ulotlarda ham natijalarining berqarorligini qayd etishdi.

Xulosa: Mashg'ulot va musobaqa jarayoniga har bir sportchining resurs salohiyatini ochib berishga qaratilgan fiziologik tayyorgarlikning turli jihatlarini kiriting, ular guruh mashg'ulotlari va raqobatbardosh mashg'ulotlar davomida amalga oshiriladi va taklif etiladi. Har bir sportchining moliyaviy anatonik tuzulishi yosh gandbolchilarga o'yin amaliyotida o'z mahoratini yanada samarali, tez va izchil bajarishga yordam beradi. Zamonaviy sport amaliyotida jismoniy tayyorgarlikka kam e'tibor beriladi. Ko'pincha raqobatchilar uchun teng imkoniyatlar nuqtai nazaridan psixologik ustunlik hal qiluvchi rol o'ynaydi.



Gandbol-bu o'yinchilarning individual xususiyatlariga aniq ta'sir ko'rsatadigan faol va qizg'in sport turi. Raqibning harakatlarini, butun jamoaning ishini, to'plarning tez harakatlanishini va jamoadoshlar va murabbiylarning sharhlari o'rtasida e'tiborni maksimal darajada taqsimlashni bashorat qilish nuqtai nazaridan samarali qarorlar qabul qilish muhimdir. vaqt etishmasligi va ular uchun javobgar bo'lish. Bunday vaziyatda gandbolchilarning irodasi, jismoniy va fiziologik rivojlanish tushunchalari va shug'ullanishda zarba berish qobiliyati va aksiologik yo'nalishlarning barqarorligi alohida rol o'ynaydi. Shunday qilib, yosh gandbolchilarning anatomik va fiziologik rivojlanishi doimiy nazorat va to'g'ri mashg'ulot usullariga bog'liq bo'lib, ularning sog'lom o'sishi va sportdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi.

