

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASI**

“Himoyaga ruxsat etiladi”
“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport”
kafedra mudiri _____ A.K.Ibragimov
«_____» _____ 2019 yil

**5112000 « Jismoniy madaniyat» ixtisosligi bakalavri ilmiy
darajasini olish uchun yozilgan**

Bitiruv malakaviy ishi

**Mavzu: “12-14 YOSHLI GANDBOLCHILARNI UMUMIY
JISMONIY TAYYORGARLIK VOSITALARINING
SAMARADORLIGINI OSHIRISH”**

BAJARDI:

5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta'lim
yo'nalishi 7-2JM-15 guruh 4 kurs talabasi
Jamolov J.N. _____

ILMIY RAHBAR:

“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport”
kafedra dotsenti A.K.Ibragimov _____

BUXORO – 2019

MUNDARIJA

Kirish	3
I Bob. Masalaning ilmiy nazariy ahvoli	6
1.1. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi	6
1.2. Maxsus tayyorgarlik	9
1.3. Tezkorlikni tarbiyalash	12
1.4. Harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash	14
1.5. Kuchni tarbiyalash	16
1.6. Chaqqonlikni tarbiyalash	20
1.7. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi	21
1.8. Gandbolchilarning texnik tayyorgarligi	28
1.9. Gandbolchilarning taktik tayyorgarligi	29
II Bob. Tadqiqotning o‘tkazish uslublari va uni tashkil qilinishi	31
2.1. Tadqiqot uslublari	31
2.2. Ilmiy –uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	31
2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari	31
2.4. Matematik statistika uslublari	32
2.5. Tadqiqotning tashkil kilinishi	32
III Bob. Gandbol bilan shug‘ullanuvchi 12-14 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tajribada isbotlash	33
3.1. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash vosita, uslublari va ularni tahlili	33
3.2. Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularning tahlili	36
3.3. Chaqqonlikni sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularning tahlili	40
3.4. Gandbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularning tahlili	45
3.5. Tezkorlik qobiliyatlarinnng paydo bo‘lishida majmuaviy shakllarning rivojlanishi uslublari va ularning tahlili	51
Xulosa va tavsiyalar	56
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	57

KIRISH

Bitiruv ishining dolzarbligi: O‘zbekistonda futbol rivojiga katta ahamiyat berilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan oxirgi yillarda bir qator qaror va farmonlar qabul qilindi: jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari imzolandi. Unda, oxirgi yillarda gandbol bo‘yicha Milliy chempionatlar obro‘si va darajasini oshirish bo‘yicha ishlar etarlicha olib borilmayotganligi, yuqori malakali va sport zahirolari tayyorgarligini tashkil etish va mazmuniga etarli darajada ahamiyat berilmayotganligi bayon etilgan. O‘quv-mashg‘ulot jarayoni va viloyatlarda bolalar-o‘smirlar jamolalari orasida musobaqalarni past darajada tashkil etish, alohida hududlarda jismoniy tarbiya va sport bo‘limlari ishining yaxshi yo‘lga qo‘yilmaganligi bilan bog‘liqdir. Bunday kamchiliklar belgilangan, davlat darajasidagi yuqorida bayon etilgan xujjatlar, gandbol rivoji uchun imkoniyat yaratmoqda.

Yosh sportchilarni sportning o‘yin turlariga tanlash va mo‘ljallash uslubiyatiga bag‘ishlangan sport amaliyoti tajribalari va tadqiqotlar, yangi, ancha samarali uslubiy yo‘llarni topishni talab qiladi.

Ma’lumki, sport iqtidori tashhisi hali o‘z takomillashuvidan juda uzoqdadir. Ayni vaqtda, sport kurashlarida raqobatni oshib borish tendensiyalarini tavsiflovchi, sportni rivojlanitirish zamoniviy bosqichlari, ilm-fan oldiga kelgusida sportchilarni tanlash va ularning tayyorgarligini baholash uslubiyatlari samaradorligini oshirish zaruriyati to‘g‘risidagi savollarni keskin qo‘ymoqda.

Albatta bugungi kunda yosh avlodni har tamonlama: aqliy va ahloqiy 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 qaratish 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 erishish uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish kerak .

Umumiy jismoniy mashqlarni bajarish, harakat ishini boshqaradigan, mexanizm takomillashishiga yordam beradi. Harakat markazi uzoq muddat davomida bir hildagi impulslarni yuborish va qabul qilishga moslashadi. Uzoq muddatli mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida mushaklarda 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 tomirlari va nafas organlari termoregulyasiyasi takomillashishi kuzatiladi. Bu holat asosan nerv gumoralregulyasiyasi orqali boshqariladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashda sport mashg'ulotlarini uslublari: standart o'zgaruvchan, kombinatsiyalashgan, aylanma mashg'ulot, musobaqa va mahsus umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport turlari talabiga qarab bajariladi va o'yin uslublariidan foydalaniladi.

12—14 yoshdagi o'quvchilar mashg'ulotida turli shiddatlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish: Mashg'ulot jarayonini 60% ni umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi.

Gandbol o'yinida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish o'yin texnikasi va taktikasini tarbiyalashga olib keladi. Texnikani mukammal bajarishga fundament yaratib beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish:

Birinchidan: yurak – qon tomir tizimini kuchaytirishni;

Ikkinchidan: funksional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan quvvatni tejab tergap sarflashni.

Uchinchidan: funksional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanishni ko'zda tutadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan, gandbol sport o'yinidagi natijalarni yaxshilaydi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi.

Shu sababli yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olgan holda bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Bitiruv ishining maqsadi. 12—14 yoshli bolalar va o'smirlarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

Bitiruv ishining vazifasi: Yuqoridagi maqsadni hayotga tadbiq qilish uchun quyidagi vazifalar amalga oshiriladi.

1. Mavzuga taalluqli adabiyot manbaalaridan foydalanish.
2. 12 – 14 yoshli gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
3. Tajribadan keyin gandbolchilar natijasini qiyoslab tahlil qilish.

Bitiruv ishining farazi: Faraz qilinadiki bir yilda gandbol sport o'yini bilan shug'ullanuvchi bolalarning sport tayyorgarligini oshirishda jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish, ular jismoniy rivojlanish samaradorligini oshiradi.

Bitiruv ishining ob'ekti: 12 – 14 yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan darslari va gandbol mashg'ulotlari.

Bitiruv ishining predmeti: 12 – 14 yoshdagi o'quvchilarga umumiy jismoniy tayyorgarlik ilmiy metodik shakllari va vositalari qo'llanildi.

Bitiruv ishining ilmiy yangiligi: 12 – 14 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun vosita, uslublar tayyorlandi va nisbati aniqlandi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari gandbolchining texnik-taktik ko'nikma va malakalarini shakllantirishga yordam beradi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar.

-Yosh gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.

-12-14 yoshli gandbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasi va tadqiqotlardan keyingi natijalarni farqi.

I Bob. MASALANING ILMIY NAZARIY AHVOLI.

1.1. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi

Gandbol sport o'yinida muvaffaqiyatga erishish, ularning jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir.

Malakali gandbol o'yinchilarini tayyorlashda umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamiyatini ta'kidlab ushbu jarayon texnik mahoratni shakillanishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

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

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki – umumiy va mahsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi.

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

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

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

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

SHu sababdan mahsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik

bilan birga qo‘shib olib boriladigan sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo‘lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya’ni tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart - sharoit sifatida;

kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik xar tomonlama rivojlanishini ta’min etadi.

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

Bunga sabab birinchidan;

Sportning har hil turlari faqat bir biridan farq qilib qolmay ma’lum darajada umumiylikka ham ega ekanligida bo‘lsa;

ikkinchidan;

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning mazmuni faqat sport faoliyatidagi vazifalarni hisobga olib belgilanmay, balki jismoniy tarbiyaning umumiy vazifalariga ham muvofiqlab belgilashdadir.

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

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

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

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

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

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning tahlili sharhi tanlangan mavzuning qanchalik dolzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh gandbolchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakillanishida beqiyos omil bo‘lib hisoblanadi.

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

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

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

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

Gandbolda qo‘llaniladigan usullar, (tehnika) malakalarni sportchi o‘z egiluvchanligida shakillantirib boradi. Lekin, buni o‘zi ushbu sifatni to‘laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo‘g‘imlarni cho‘zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi mahsus

mashqlarni sekin asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

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

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

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

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

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

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

1.2. Mahsus tayyorgarlik

Mahsus tayyorgarlik – bu mahsus xarakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta xajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan mahsus yo'nalishga ega, hamda quyidagi vazifalarni hal etadi.

1.Asosan gandbol uchun ko'proq hos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

2.Gandbolchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi fizologik tizimlar guruhini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or

vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining knematik va dinamik tarkibi, hamda asab mushak kuchlanishi hususiyatiga ko'ra gandbolchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy xarakatlariga mosdir. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin.

- Texnikaning turli usullarini ishora orqali bajarish.
- mahsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.
- Gandbolchilar monikeni bilan mashqlar.

Mahsus jismoniy tayyorgarlik; harakatlanish sifatlarini gandbolchilarning musobaqa faoliyati hususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qa'tiy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilgan.

Shuning uchun trenirovka jarayonida ko'rsatilgan jismoniy tayyorgarlik ko'rishi tanlangan sport turini o'ziga hos talablariga javob bera oladigan jismoniy sifatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir (32,33).

Ma'lumki sportning har bir turi sportchining jismoniy sifatlariga mahsus talablar qo'yadi, hilma hil jismoniy sifatlar o'ziga hos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi.

Masalan gandbolchi avvalo tezkor-kuchlilik sifatlarining mahsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek mushak qisqarishining energetik resurslari anaerob (kislород etishmagan xolda) foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarni o'ziga hos ravishda namoyon etish va uyg'unlashtirishga asoslangan, ana shunday spetsfik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi mahsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi orqali erishiladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratini shakillantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir.

Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning xajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatgichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga

bo'lgan javob raksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir.

Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalar (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi.

Gandbolchining mahsus umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri maydonda o'yin jarayonidagi texnik malakalaridir.

Yu.V. Vershanskiyning kuzatuvlariga qaraganda sport turlarining jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu sport o'yin turlari ishtirokchi sportchilarning mahsus chidamliligi yuqori darajada shakillanganligiga e'tibor qaratadi.

Demak bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda mahsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi. Ma'lumki umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlangan holda samarali shakillanishi isbot qilingan.

Klusov I.P ning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanganligi gandbolchi uchun mahsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida katta charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham , ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'rtacha shiddatda ko'p xajmli mashqlarni (uzoq masofaga yugurish, suzish, velosipedda yurish va h.k.) surunkasiga bajarish asosida shakillantiriladi.

Ignatev V.Ya va boshqalar gandbolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarni tavsiya etishgan.

- yuqori startdan 30 metrga yugurish.
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5 m).
- qo'l, elka va bel, oyoq muskullari ish koeffitsientini aniqlash.
- joyidan turib yuqoriga sakrash.
- 2x800 metrga yugurish.

-katta tezlikda (20 s) xar xil inventarlardan foydalanish.

Pavlov Sh.K, Akramov J.A, Abduraxmonov F.A va boshqalar (34) tezkor-kuch va mahsus mashqlar sifatlarini rivojlantirishga mashg'ulotlar bilan uzoq muddat mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida gandbolchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli shakllanishi mumkinligini tadqiqot asosida isbot qilib berganlar.

1.3. Tezkorlikni tarbiyalash

Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv - mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli gandbolchilarni tayyorlash garovidir.

Gandbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligini jismoniy sifatlarni tashkil qilgani uchun eng qisqa ma'lumotlarga to'htalib o'tamiz.

Gandbolchining tezkorligi – uning ma'lum harakatini qisqa muddat ichida bajara olish qobiliyatidir. Agar gandbolchining tezkorligi haqida gapiradigan bo'lsak, ideal harakat sifatida gandbolchi raksiyasi uchun eng kam vaqt sarflanishini, tezda chalg'itib, ma'lum usulni qo'llashi yoki himoya va qarshi xujum harakatini qo'llashni tushinamiz.

Sport o'yinlari uchun harakat raksiyasining tezligi alohida o'rin tutadi. U signal berilishidan boshlab (ko'rish, eshitish yoki taktik his etish bilan qabul qilingan) javob harakati boshlanguncha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi.

Oddiy va murakkab harakat reaksiyasining vaqti turlicha bo'ladi. Raksiya tezligi faqat gandbolchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki xujum bilan alohida harakatlarda ham katta ahamiyatga ega.

Himoyalash qarshi xujumda gandbolchiga taqiq soluvchi harakatni kuzatadi.

Raqibning bu harakati signal vazifasini o'tab, shu harakat uchun yaxshi sharoit yaratuvchi raqibning holati yoki uning harakati gandbolchi uchun signal

bo'lib hisoblanadi .

Shunday qilib gandbolchilarning musobaqalardagi harakat raksiyasiga javob raksiyasi harakteriga ega bo'ladi. Harakat reaksiyasining tezligi esa gandbolchining har bir harakatida yuzaga keladi, deyish mumkin. Bu harakatning himoya va qarshi hujum ruhida bo'lishidan qa'tiy nazar, nima uchun gandbolchi harakat signallariga tez yoki sekin e'tibor beradi yoki ularga butunlay e'tibor bermaydi. harakat reaksiyasining tezligi nimaga bog'liq degan haqqoniy sovol tug'ulishi mumkin.

Bunda gandbolchining shaxsiy hususiyatlari va uning sport formasi holatidan tashqari amalda tajribasining boyligi bilan aloqador omillar ham xisobga olinishi kerak.

Misol uchun mazkur paytda raqib harakat yoki o'zini tutishi qanday haf tug'ulmasligini ko'zdan kechirilishligiga raqibning harakatini tushunishiga va uning o'zi bularda xujum uchun foydalana olishiga bog'liq.

Gandbolchining shaxsiy hususiyatlari va uning sport formasidagi ahvoli, harakatni baholashda amaliy tajribasi va raqibning qay holatda turgani, javob harakatining murakkablik darajasi, javob harakatining qanchalik tez bajara bilishi, chaqqonligiga bog'liqdir.

Tehnika harakatlari bajariladigan tezlik oddiy va murakkab harakat uchun har hildir.

Murakkab harakatning tuzilishi qanchalik sodda va tejamli bo'lsa, u shunchalik katta tezlikda bajariladi.

Boshqacharoq qilib aytganda harakat reaksiyasining tezligi va tehnik harakatni bajarish tezligi umumiy qonunga ega deyish mumkin, ular bajaradigan tehnik harakatning murakkablik darajasi va uni qanchalik o'zlashtirganligiga bog'liq. Amalda raksiya tezligini tarbiyalash mazmunini mahsus mashqlarda ham tehnikani takomillashtirish jarayonida xam e'tiborni bir joyga yig'ish, tehnik harakatni sport fazasini tez bajarishdan iborat.

1.4. Harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash

Faol xujumkorlik yoki qarshi xujum harakatida qulay vaziyat yuzaga kelganligini o'z vaqtida payqash ma'lum darajada qiyin bo'lib uni bilish gandbolchining amaliy tajribasi bilan bevosita bog'liq.

Gandbolda reaksiyaning uchta asosiy turi uchraydi;

oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi.

Oddiy reaksiya;

Gandbolda usul qo'llanishini boholaganligini sezganda, shuningdek, himoya yoki qarshi xujum harakatining boshlanishida yuzaga keladi.

Oddiy reaksiya juda muhim ahamiyatga ega bo'lib ,bu orqali gandbolchi raqibi to'g'risida dastlabki ma'lumotga ega bo'ladi. O'rta malakadagi gandbolchilar uchun oddiy reaksiya vaqti 220-240 metr-sekundga teng.

Oddiy reaksiyani tarbiyalash uchun avval belgilangan signal bo'yicha harakatni bajarish foydalidir. Bunda gandbolchi signal berilishi paytini ko'ra bilishi shart emas.

Tanlash reaksiyasi;

Gandbolda o'yinchilarning ikki va undan ortiq signal variantlaridan qaysi biri tayyorlangan harakatiga mos kelishini belgilashda yuzaga keladi.

Tanlash reaksiyasi vaqti gandbolda o'quv o'yinlari paytida yaxshi rivojlangan. Bunda gandbolchi raqibiga ikki hil usul bilan taqiq solishi mumkin, hamda ikki tomonlama usul qo'llash va shu kabi topshiriqlar beriladi.

Gandbolda esa eng hafli harakatni tanlab uni qaytarish lozim.

Kuzatish reaksiyasi;

Harakatidagi raqibning ma'lum holatga erishgandan so'ng gandbolchi o'z harakatining boshlanishida ko'rinadi. Agar gandbolchi zarur daqiqada o'z harakatini boshlasada kuzatish reaksiyasining vaqti ijobiy bo'lishi mumkin.

Demak u nol bo'lishi ham mumkin. Gandbolda zarur bo'lgan kuzatish reaksiyasini tarbiyalash sherik bilan juft bo'lib mashq qilishda yaxshi natija beradi.

Shuningdek muskullar etarlicha egiluvchan va bug‘imlar harakatchan bo‘lishi kerak. Gandbolchining o‘z vaqtida muskullarni bo‘shashtira olishi juda ham muhim.

Tezlikni tarbiyalash maqsadida sharoitni murakkablashtirish musobaqa sharoiti yoki yanada qiyinroq sharoitga maksimal ravishda yaqinlashtirish maquldir; (misol uchun ancha yuqori malakadagi sportchi yoki boshqa og‘ir vazndagi sportchi bilan mashq qilish qo‘llaniladi).

Shu maqsadda zarur mushak guruhlarini rivojlantirish uchun zarur harakatning aniq tezligini ifodalovchi ma’lum tezlik bilan bajaruvchi mashqlarni murakkablashtirish qo‘llaniladi.

Murakkablashtirish bilan birga sharoitni engillashtirish ham qo‘llaniladi (futbol, basketbol).

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish umumrivojlantiruvchi va mahsus mashqlardan foydalanish. Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarga e’tibor qaratish lozim bo‘ladi.

- qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab).

- uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

O‘tkazilgan har bir mashqga musobaqa elementlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har hil sport o‘yinlari tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish quyidagi mahsus mashqlardan foydalaniladi.

- 1.Turgan holda yoki ko‘lni erga tirab turgan holatda mustaqil va mashg‘ulot mashqi bilan bajariladigan usullar uchun yondoshtiruvchi mashqlar.

- sherik bilan bajariladigan mashqlar.

- kim o‘zish mashqlari.

- texnikaning ayrim elementlarini tez bajarish mashqlari.

- qarama qarshi va tezkor xujumlar bilan bajariladigan mashg‘ulotlar.

1.5. Kuchni tarbiyalash

Gandbolchining kuchi deb, qarshilikini mushaklar kuchi orqali engish qobiliyatiga aytiladi. Mushaklarning maksimal kuchlanishini yuzaga keltirish bilan (mushaklarning tarang turishi va bo'shashishi) kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish mumkin.

Shuning uchun ham kuchni tarbiyalash metodikasi bunday xolatlarni mushaklarni maqsadini bajarishda sharoit yaratishga qaratilgan (32).

Gandbolchi raqib bilan bevosita ro'baro bo'lganda sarflaydigan ko'pchilik harakati tezkor-kuchlilik yoki dinamik holatda bajariladi. Asta sekin bor kuch bilan ushlab turish yoki harakatsiz zo'r berish mushaklarni o'zgartirmay turish yoki izotermik rejmda kuch ko'rsatayapdi deb tushuniladi.

Shunday qilib gandbolchining asab mushak sistemasi ham dinamik va ham statik harakatga tayyor bo'lishi kerak.

Musobaqalar paytida mushaklarning «Otilib chiqqan kuch», boshqacha qilib aytganda juda qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsata olish qobiliyatlari alohida ahamiyat kasb etdi, u gandbolchiga bellashuvda raqibidan ustunlik imkonini beradi.

Ko'p sonli tadqiqotchilarning natijalari mushak natijalarini aytarli yuksaltirmay yoki ularni yuksaltirgan holda kuchni rivojlantirish mumkinligini ko'rsatmoqda.

Mushak massasini ko'p oshirmay kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda iloji boricha katta yuk bilan kam takrorlangan holda (1-3 marta) va harakatlar o'rtasida dam olish oralig'ini oshirgan holda ishlash kerak.

Mushak massasini orttirgan holda kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarda og'irlikni kamaytirib ishlash zarur bunda gandbolchi ko'taradigan yuklamani 50% foiz 8-10 marta kuchaytariladi. Musobaqadan keyin tezda kuchni tiklash uchun mashq bajarish tavsiya qilinmaydi.

Ammo dam olish uchun 30 daqiqadan oshmasligi zarur, yo'qsa organizm

soviydi.

Maksimal kuchlanish metodi.

U imkoniyat doirasida va iloji boricha og'irlashtiriladigan mashqlarni ko'zda tutadi. Eng yuqori 90 foiz hisoblanadi.

Bu metod gandbolchi hissiyotini to'liqlanishini ataylab oshirishni toqozo etmaydi. Bunday mashqlar organizm to'liq qizib turgan holatda bir urinishda bir ikki martadan ko'p bajarmaslik kerak.

Mashqga yondoshishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajada bo'lmaydi va mushaklar massasi oshmaydi. Asab mushak reaksiyasining takomillashishi xisobiga kuch ortadi. Bu metod ahamiyatlidir. Chunki gandbolchining vaznini oshirmay turib kuchni oshirishga yordam beradi. Bunda faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi (50).

Qayta kuchlanish metodi.

U cheksiz ko'lamni og'irlashtirib borgan holda (maksimaldan 40-70% foiz) «oxirgi kuchgacha» mashq qilishni ko'zda tutadi. Gandbolchining kuchi yoki o'z vaznini kamaytirmoqchi bo'lganda ham qo'llasa bo'ladi. Mashq 8-12 marta bajariladi.

Bevosita o'yinlarda egilish uchun harakatlar uchraydi shuning uchun egilishni mustahkamlash lozim bo'ladi; mashq 8-12 marta bajariladi.

Bu bilan gandbolda u orqali ko'p natijalarga erishiladi .

Dinamik kuchlanish metodi.

Tezkor kuchlilik qobiliyatlarni rivojlantirish mahsadida qo'llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tezligini saqlagan xolda og'irlikni engillashtirish hisobiga bajarishdan iborat.

Izotermik kuzatish metodi.

U ma'lum holatda statik yo'nalishdan foydalanishni ko'zda tutadi; (to'g'ri ilib olib ushlab turish va mashqlar) 8 sekundgacha davom etadigan bunday mashqlardan 5-10 martagacha takrorlash bilan foydalaniladi.

Kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi va mahsus mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga quyidagilar kiradi.

-shtanga bilan mashq qilishlar, tosh bilan mashqlar bajarish, arqonda ko'tarilishlar, halqadagi mashqlar, sherik bilan mashq (sherigini ko'tarish), sherik bilan egilish, sherik bilan burilish, sherik bilan sakrash va boshqalar.

Mahsus mashqlarga quyidagilar kiradi.

-Gandbol texnikasining ayrim elementlarni bajarishda (har hil uzatishlar, qabul qilish, sherigi bilan bo'ladigan harakatlar);

-topshiriq bo'yicha mashqlar.

Gandbolchilarning sport formasini takomillashtirishda omillar o'rtasida mahsus chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki musobaqa qoidasi bilan o'tkazish charchashga qaramasdan texnik harakatlarni bajarish kerak.

Gandbolchining chidamliligi musobaqa jarayonida ma'lum shiddatda samarali ishlash qobiliyatidir.

Mashg'ulotning ko'p davom etishi toliqish bilan chegaralanadi.

Shuning uchun ham chidamlilik organizmni charchashga qarshi turish qobiliyati va yuksalishdan keyin shu qobiliyatni yana qaytib tiklash bilan karakterlanadi. Chidamlilikda barcha jismoniy sifatlar va sportga tayyorgarlikning hamma tomoni (texnik sifatlar va g'oyaviy – irodaviy) o'z ifodasini topadi.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarida katta o'zgarishlar ro'y beradi.

Misol uchun nafas olish tezlashib chuqurligi ortib, yurak urishi bir daqiqada 220 zarbagacha etadi, maksimal ancha oshib, minimal (AB) pasayadi, qonning sirkulyar aylanma zahira chiqishi hisobiga ancha ortadi (jigardan, boshqa organlarda), tayyorgarlik tizimi va ichki sekretsiya organlari ham katta yuklanish bilan ishlaydi.

Gandbolchi bunday o'zgarishlar sharoitida mashg'ulotni davom etirib, ortib borayotgan charchashga qarshi turadi, ayni vaqtda barcha organlar va tizimlar shu sharoitda yanada harakatchan va shiddatli ishlashga o'tadi.

Mashg'ulot o'yin jarayonida organizmning (yuzini) belgilari bo'yicha charchash aniqlanadi.

1. Tomir urish sur'atini sekinlashish.
2. Maksimal AB ning ma'lum darajada pasayishi.
3. Dam olishda, nafas olishda uni ushlab turish va vaqtini aniqlash.
4. Organizmning yuksalishidan keyingi kuchni qayta tiklash jarayonida gormatonik reaksiya tipni ko'tarilishi.

Quyidagilar umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash manbai bo'lib hisoblanadi. Sport o'yinlari turlarida o'rtacha sur'atda o'rta masofaga yugurish, suzish, krosslar va boshqalar. Gandbolchi o'zining butun mashqlar faoliyatida umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash va uni saqlab turish bilan shug'ullanadi.

Gandbolda umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash uchun quyidagi metodlardan foydalaniladi.

Bir tekis bajariladigan mashq metodi;

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashda qo'llaniladi. Bu metod gandbolning tomir urishi bir daqiqada 130 dan ko'p bo'lmagan holda muntazam shiddatda bajariladigan maksimal tinimsiz (40 daqiqagacha) ishlashi bilan harakterlanadi. U asosan mashg'ulotlarning tayyorgarlik davrida o'quv o'yinlarida qo'llaniladi.

Ko'pchilik holatda bir tekis bajariladigan mashq metodida bajariladigan yuklamani kam deb hisoblash mumkin.

O'zgaruvchan mashq metodlari;

umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash uchun qo'llaniladi. Bunda maksimal tomir urish bir daqiqada 180 bo'lganda o'zgaruvchan shiddat bilan uzluksiz mashq bilan harakterlanadi.

Mashg'ulotlar jarayonida vaqti vaqti bilan tezlikni o'zgartirgan holda yugurish sport o'yinlarida keng qo'llaniladi.

Takrorlash mashq metodi;

Bir hil mashqlar ish faoliyatini tiklash uchun dam olish oralig'i bilan takrorlash orqali kechadi.

1.6. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlikni birinchidan, yangi harkatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati;

Ikkinchidan; harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta ko'rish qobiliyati deb qarash mumkin.

O'zgaruvchan sharoitda harakatni to'g'ri bajarish uchun gandbolchiga umumiy va mahsus tayyorgarlik zarur.

Bundan tashqari gandbolchi vaqtining ma'lum qismida harakat qilishiga to'g'ri keladi.

Demak uning reaksiya vaqti va harakatiga to'g'ri tayyorgarligi bilan bog'liq.

Shuning uchun ham chaqqonlik gandbolchining yuksak trenirovka qilgan holatda yaxshi namayon bo'ladi. Bundan chaqqonlik etarlicha ma'nafiy - g'oyaviy tayyorgarlik darajasida (dadillik, qa'tiylik kabi hislatlar), shuningdek ko'tarinki ruhiy holatda (umumiy his-hayajon ko'tarinkiligida o'zini yaxshi his qilish va boshqalarda) namoyon bo'ladi.

Chaqqon ish bajaradigan gandbolchining asosiy ustunligi –yangi murakkab harakat uyg'unligini tezroq o'zlashtirish qobiliyatiga bog'liqdir (33,34,36).

Sportchi qanchalik yoshlikdan jismoniy mashqlar bilan mashg'ulotni boshlasa, mashg'ulotlar doirasi qanchalik mazmunli bo'lsa, u shunchalik chaqqonlik talab qiladigan harakatni ko'proq rivojlantirish mumkin (32,38,40,52).

Chaqqonlikni rivojlantirishda gandbolchini mushak taranligini va bo'shashtirishni boshqarish, boshqacha qilib aytganda ishlayotgan mushaklarni tarang tutish va bo'shashtirish, almashtirish katta ahamiyatga ega. CHaqqonlikni rivojlantirish maqsadida jismoniy tayyorgarlik manbaalaridan foydalanishda yuklamalarning ta'sirida malakali sportchilarning indivuyudal hususiyatlarini hisobga olishni taklif qiladi.

Morfofunktsional va ruhiy fiziologik taasiflarning indivuyudal dinamikasini hisobga olish, muaalliflarning fikricha, mashg'ulot yuklamasining sportchi

organizmiga bir hilda ta'sir ko'rsatishini oshiradi hamda mavsumdagi hal etuvchi startlar uchun sportchi mustahkam emotsional irodaviy muhitni shakllantiradi.

Klusov A.P ta'kidlashicha; sportchining jumladan, sport o'yini gandbolning kelajagi energiya ta'minotining anaerob mexanizmlarini shakllantirishga qaratilgandir.

Ko'p qismli mashg'ulotlar uslubiyotning ko'pgina variantlari etakchi o'rin egallashi ehtimoldan holi emas. Bunda yuklamaning ayrim tarkiblari, davom etishi, shiddat oralig'i, dam olish hususiyati va boshqa qismlar ichidagi takrorlashlar soni o'zgarib turadi.

Pavlov Sh.K, Abduraxmonov F.A, Akramov J.A, musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida yillik siklda tayyorgarlikni strategik rejalashtirishni elementlarini ishlab chiqishni tavsiya etadilar.

1.7. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni bulib, anik texnik usullarni tezda egallashga yunaltirilgan hisoblanadi. O'yin sharoitida zarur bulgan uni vositalari yordamida ma'lum sifatlarini rivojlantiradi: tezda siljishni bilish, statik xolatdan harakatga tezda utishni bilish, siljishdan keyin tezda tuxtashni bilish sakrovchanlikni, buginlardagi harakatchanlikni, uyni sharoitida epchillikni, aloxida mushak guruhlarini kuchini rivojlantiradi. Ushbu maksadda buyicha asosiy o'yin harakati tuzilishi bilan uxshash bulgan maxsus tayyorgarlik mashklaridan foydalaniladi.

Darsni birinchi kismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashklarni kiritish tavsiya kilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshka sifatlarni (o'yin usullarni urganish bilan bir katorida) rivojlantirish uchun mashklar beriladi.

Jismoniy sifat mashg'ulot kompleks uslubiyati buyicha utkazilganda kuprok muvaffakiyatli rivojlanadi, ya'ni kachonki bir vaktning uzida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli–tuman vositalar

foydalaniladi (masalan tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik va chidamlilik va boshkalar.)

Kuch boshka sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uni darajasini rivojlantirishdan tezlikni, chidamlilikni, epchillilikni namoyon etishga boglik buladi. U esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zurrudir.

Mushak kuchi mushak tukimasini morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangi katta-kichikligiga boglik buladi. Maxsus mashklarni muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari kalinlasha boradi, kapillyar kon tomirchalarni ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chikib, yoki boglik xolda mashk dinamik va statik xolatga bo'linadi. Dinamik mashklarda tana va uni kismi bushlikda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashklarini kanday bajarilsa shunday utadi. Statik mashklarda, ushlab turishni va chuzilishni ma'lum xolatdan (xuddi tayanib, osilib turganday) tana xolati va xilma-xil harakatlar kulaniladi. Bolalar bilan ishlashda kuprok dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashkni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya kilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy ogirligini foydalanish bilan (chukkayib utirish, kulni bukish va yozish) yoki rakibni karshilik kursatishi bilan bajariladigan (juft-juft bulib karshilik kursatish va boshkalar) mashklari tavsiya kilinadi, shuningdek chuzilishga oid mashklar tavsiya kilinadi. Mushak kuchini usishi uning rivojlantirish uslubiyatlariga boglik buladi: chuzilish yoki tortish mikdriga, takrorlash soniga, Shuning uchun mashkni bajarishni uzok davom etmasligi kerak va xaddan tashkari zurikishni keltirib chikarmasligi kerak.

Mashkni ogirligini chegarasi yukligi uchun tuldirma tun, gantel, gimnastik tayokcha va boshka ogirliklar kulaniladi. Ogir yoki vazmin kilish bilan mashkni dastlabki boskichida sekin yoki past me'erde bajariladi. Me'er asta-sekin oshib borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashklarni bushashtirish mashklari bilan almashtirib olib boriladi.

Kiz bolalar bilan mashg'ulot utkazishda nixoyatda extiyotkorlikka rioya qilish zarur. Ular uchun mashkni bajarish tezligi va taqsimlashni, bolalarga beriladigan mashklarga nisbatan kamrok buladi. Ogir bulmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayokcha, uzining tanasi ogirligidagi ogirlik mashkdan ogir bo'lishi mumkin emas.

Sport o'yinlarini barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantiish juda muximdir, u esa bajariladigan harakatni umumiy koordinatsiyasidan va kul oyoklarini pastki mushaklarini, uni kiskarish tezligini rivojlantirishga boglik buladi. Uni rivojlantiish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikkka sakrashda foydalaniladi, boshka tusiklardan ogirlikni ko'paytirish bilan sakrash. Sakrovchanlikni yaxshi usishida mushakni oldinidan ishlash rejimini muljalga olib, kushish bilan 1-1.5 balandlikdan sakrash mashki sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik deb ushbu sharoitda vakt bulagi uchun minimal harakatni bajarishini kishi kobiliyati deyiladi. U uziga xos uchta omilga ega bironta tashkaridan ta'sir kiluvchi tezda javob harakati, yakkama yakkama harakatni tezligi va harakat chastotasini vakt birligidir. Bu barcha omillar kompleks (aralash) namoyon buladi.

O'yin faoliyatida harakat kilayotgan buyumga (to'p va b.k.) rakib harakatini uzgarishini, o'yin usulini bajarilishini va siljishiga, o'yin harakatida aniq karorni kabul kilishida tezlik namoyon buladi. Tezlikni namoyon bulishi shakllari urtasida tugridan tugri bogliklik yuk. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash mumkin, birok sekin taxlil kilish va karor kabul kilish yoki yaxshi va o'yin usulini tez bajarish, lekin rakibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishni asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashk xisoblanib, u boshka harakatlardar bilan kompleks bajariladi, Ular tez, tusatdan beriladigan signal buyicha (iloji boricha kurish) bajariladi. Bu shu narsa bilan bohlikki, ya'ni o'yinda kurishga ta'sir kiluvchi ustun keladi. Mashk turli-tuman bulishi mumkin, xar xil mushak guruhlarini uz ichiga amrab olishi shart, shugullanuvchilarning koordinatsion kobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Agarda uni rivojlanishi ustida muntazam ravishda ishlanilsa, vakt utishi bilan tezlik sifatini yukotish mumkin. Uni kichik maktab yoshidan boshlab rivojlantirish boshlanadi. Buning uchun o'yin usullari startdan tezlik bilan chikishini tusiklar, to'plar bilan estafetalar elementlari bilan bajariladigan maxsus harakatli o'yinlar tanlab olinadi. Mashk tez me'yorda maksimal bajariladi.

Bolalarda harakat tezligini bajarish buyicha eng yaxshi natija 7 yoshdan to 15 yoshgacha erishish mumkin. Tezlikni rivojlantirish uchun mashkni charchagan vaktida berish mumkin emas. Chunki bunda harakat koordinatsiyasi tezda buziladi va tezkor harakatni bajarishga bulgan kobiliyat yukoladi.

Tezlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashkni xar bir trenirovka mashgulotini boshida muntazam ravishda beriladi.

Chidamlilik – bu kishini kobiliyati harakatini anikligini va tezligini pasaytirmasdan, uzok vakt davomida charchashni yengib utishiga aytiladi. U katta tezlikda nerv sistemasini kuzgatishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga o'yin malakalarini egallash darajasini bardoshligiga boglik buladi.

Sport o'yinlarida chidamlilikni rivojlantirish jarayoni o'yin harakatida atsiklichnostligi, ushbu sifatni rivojlanishi informatsiya (ma'lumot) tarikasida nazorat kilish kiyin kechadi. Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakteridagi uzok davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek uzok davom etadigan bir me'yorda ishlashni ortib borishi (changi, suzish, velosport va boshqalar)gan sport turlari bilan shug'ullanish tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilik o'yin usullarini texnikasini, kiskartirilgan maydonda o'quv mashk o'yinini utkazish, o'yinni utkazishga vakti oshirish, topshiriklar urtasidagi tanaffusda dam olish vaqtini kiskartirishni uzok vakt davomida bajarishda erishiladi va x.k.

Koordinatsion chidamlilik charchashgachan ikki yoki kuprok o'yinchilar bilan o'yinni uzaro harakati tuzilishi buyicha murakkab bulgan muntazam ravishda mashklar yordamida shugullanishi bilan rivojlantiriladi.

Bolalar bilan ishlashda shuni esda saklash kerakki, ularga xos bulgan uzlarini kobiliyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashkni tanlashda va

yuklamani taksimlashda extiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shugullanuvchilarning emotsional kuchi yokimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Epchillik-bu kobiliyat uzgaruvchan vaziyatdagi sharoitda murakkab koordinatsion harakatni ayrim harakatni tezrok amalga oshirilishiga aytiladi. Epchillikni rivojlanish darajasi anik, tejamkorlik va harakatni maksadga muvofikligi bilan aniklanadi. Epchillik kaerda koordinatsiya harakatiga yukori talablar kuyiladigan, barcha o'yin usullarida birinchi darajali axamiyatiga ega buladi. Uning rivojlanishi xakida shunday xukm chikarish mumkinki, o'yin vaziyatini uzgarishiga karab uni bajarishni anik darajasi buyicha, o'quvchilar kanday kilib tezda murakkab o'yin usulini egallashi mumkin. Epchillikni rivojlanishini asosiy vazifasi ya'ni kupkirrali harakat malakalarini egallagan bulishi mumkin, Epchillik jismoniy sifatlarni majmuasi hisoblanadi va uziga nafakat retseptorlarni ishlash, balki kurish sistemasi ishini kiritadi. Epchillik sifati kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan organik ravishda bog'likdir.

Epchillikni rivojlantirishda kuyidagi uslubiy tavsiyalarga tayanishi zarur:

- mashgulotni turli-tuman kilish, ularga muntazam ravishda yangi jismoniy mashklarni, uni xar xil shaklda kushib bajarish;

- Mashgulotda bir vaktda sodir buladigan, sharoitni va zo'r berib kullashni almashtirib borish;

- Harakat anikligini yomonlashishni birinchi belgilari buyicha organizmga beriladigan yuklamani boshkarish;

- kon tomirini urishni tiklashni kursatkichlari buyicha aloxida vazifalarni takrorlashni urtasidagi dam olishni yetarliligini aniklash;

- epchillikni rivojlantirishni ertarok bolalikdan blshdash kerak, chunki 7-10 da bu sifatni rivojlanishi kuprok jadal utadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari murakkab jismoniy mashklar texnikasini etarli yengil ushlab oladilar, harakatlantiruvchi harakatik koordinatsiyasi buyicha murakkabini tezda va anik uzlashtirib oladilar.

Bolalarda epchillikni rivojlantirish buyicha xar turli jismoniy mashklar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshka harakatga tezda utishni talab kiladigan va uynovchilar bilan uzaro ta'sir kuchi, turli-tuman uzgaruvchan vaziyatda o'yin texnikasi va taktikasi mashklaridan foydalaniladi. Epchillikni rivojlantirish uchun xar xil kunish malakalarini rivojlantirish, koordinatsion va makon(joy) vazifasini xal etishni talab kiladigan, gimnastika va akrobatika mashklari aloxida axamiyatga egadir. Ushbu sifatni rivojlantirishga yunaltirilgan mashk, darsni asosiy kismini boshida unga kup bulmagan xajmda beriladi. Ular uziga yangilik elementlarini kiritishi shart, chunki mashk uzlashtirib olingan va tez-tez takrorlanishi epchillikni rivojlantirishga yordam berishni tuxtadi.

Balogatga yetish davrida sekinlashadi va shuningdek epchillik sifatini rivojlanish kursatkichi yomonlashadi.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu kobiliyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U buginni va mushakni elastikligidan, buginlarni tuzilishiga boglik buladi. Harakatchanlik mushak xaroratini oshib borishida ortadi, ya'ni ularni ishida, emotsional kuzgolishida buladi. Egiluvchanlikni aniklashni me'yori maksimal amplitudaga xizmat kiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlikni shakllarini faol va sustligi bilan farklanadi. Faollik –bu mushak guruhini kiskarishi xisobiga tananai aloxida kushilishi ushbu kushilish orkali utishini harakatni katta kuloch yoyishiga erishishi kobiliyatidir. Sust – bu snaryad va uziga tomon tortib, rakib tomonidan yaratilgan, qo'shimcha kuchlanishni kushish xisobiga tanani ma'lum kushilishlarida katta kuloch yoyishga erishish kobiliyatidir.

Buginda harakatchanlikni yetarli bulmasligi, shikastlanishni sababi, malakani sekin egallashni sababi bulib xizmat kiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda buginlarga muntazam ravishda ta'sir kilishda faol va sust uslublardan foydalaniladi. Bugin harakatchanligi uchun beriladigan mashk barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bulgan, birok ayniksa egiluvchanlikni yukori me'yorda rivojlanishini 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik kizlarda 11-13

yoshda, o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal ulchashga yetadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal kilinadi:

- kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shugullanish;
- organizmni yaxshilab kizdirilganidan keyin mashqni bajarish;
- 5-6 sekund davomida statik xolatda ushlab turish, mashkni 8-10 marta uncha katta bulmagan seriyada takrorlash;

-pay va buginlarni ishlash vaqtida chikishda og'rik paydo bulganda mashk tuxtatiladi. Kattik charchaganda egiluvchanlik mashklarini kullash tavsiya kilinmaydi.

-mashk harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;

-urganilayotgan o'yinni texnikasi buyicha mashkda dikkatni bo'g'inni harakatchanlikni oshirishni keyinchalik bushashtirishga karatilishi kerak (basketbolda to'pni savatga tashlashda, voleybolda to'pni yukoridan uzatishni bajarishda va b.k.).

Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizimga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarni xaddan tashqari cho'zilishi xisobiga qaddi - qomatini buzilishliga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, chunki biz o'sib kelayotgan bolalar organizimi bilan ishlaymiz, shuning uchun unga katta jismoniy va psixologik yuuklama tasir qiladi. Agarda o'sib kelayotgan - organizmi anatoma fiziologik tomondan o'ziga hosligini hisobiga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilarning trenirovkasiga quyidagi tafsiya nomani ishlab chiqishga harakat qiladilar:

1. Bo'lajak sport muvaffaqiyatlarga erishishdi deganda fundamenti - yoki asosiy bo'lib xisoblanib, xar tomonlama jismoniy tayyorgarchilikni majburiy sharti hisoblanadi.

2. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra trenirovka jarayonida o'rgatishni

solishtirma og'irligi katta bo'lishi shart.

3. Optimal yuklamani (ushbu yosh, jins uchun va tayyorgarlik darajasi) yuklamasi oshirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

4. Qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatgichlariga erishish uchun tayyorgarlikni jadallashtirish yoki tezlashtirishga yo'l qo'ymaslik kerak.

5. Jismoniy va psixologik zo'riqishni kamaytirish uchun bolalar musobaqalarda qarshi kurashishda sharoit yoki sharti yengillashtiriladi. Sport o'yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma'lum vaqtgacha davom etishni o'rnatiladi, ular o'zaro uchrashuvi uchun faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro uchrashadilar, bolalar uchun yengil to'plardan (basketbolda), to'rini balandligi pasaytirilgan holda (voleybolda) foydalaniladi. Bularning barchasi bolalar o'smirlar bilan o'tkaziladigan musobaqalar yuklamasini me'yori haqidagi ko'rsatmada aytilgan, shuningdek musobaqa nizomida ham yozilgan.

1.8. Gandbolchilarning texnik tayyorgarligi

Texnik tayyorgarlik - bu jarayon turli tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni mahsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu yerda shug'illanuvchilar o'yin usullarini va ularni har hil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki xolatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'illanish natijasida erishish mumkin. Qachonki yurak mushaklarini kuchi va yurakni urish xajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanishiga nisbatan yetib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamliligi, egiluvchanligini egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya qiladi. Demak bu degani, ya'ni ko'proq yoshni o'tkazib shug'ullanganda istalgan yoki hohlagan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyoti anchagina misollarni biladiki, qachonki

sportchilar balog'at yoshida, shug'illanishni boshlaganlarida, yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usulini bajarishni sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvoffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakatni samaradorligiga yerishishda ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejamkorlik bilan sariflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, hattoki ayrim hollarda jismoniy ma'lumotga ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarni qanchaki texnikasi yuqori bo'lsa, ular shuncha taktik vazifani muvoffaqiyatli hal etishlari mumkin shuncha to'liq komandani taktik mahorati yuqori bo'ladi.

1.9. Gandbolchilarning taktik tayyorgarligi

Taktik tayyorgarlik - bu o'yinni boshqarish usullari tuzilishini shakllantirish jarayonidir. Sportchi texnika egallash jarayonida o'yinni boshqarish uchun vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa – o'yin vaziyatida doimo o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarini egallashni bilish. Taktik tayyorgarlik yakkama yakkaga guruhli, va komanda bo'lib harakat qilishni o'yin vaziyatini tahlil qilishni va to'g'ri qabul qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish sheriklari bilan o'zaro harakat qilish shaklini ko'ra bilishni nazarda tutadi.

Yakkama – yakkaga harakat qilish ostida o'yinda usullarni qo'llashni maksadga muvofik, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usulini ko'prok maksadga muvofiq tanlashni deb tushuniladi.

Yakkama – yakkaga taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlarida va aralash o'yin mashqlarida yoki sherigini sust va faol karshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

Guruhli taktikada ikki va ko'proq sportchilarni o'yin epizodida qatnashishi

nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Xar bir alohida ayrim bir holda taktik vazifani xal etiladi. Birinchi xolatda – yakuniy harakatni bajarish uchun kuproq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida – raqib o'yinchilarini (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.). Yakuniy harakatni bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir kursatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va xq). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rnatish bilan boshlanadi. So'ngra uch va undan ko'proq o'yinchilar o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarida o'zaro harakat takomillashtiriladi.

Komandali harakatlanish barcha komanda a'zolarini himoyada qanday bo'lsa, xuddi shunday Hujumda o'yinni boshqarishda o'zaro harakat qilish usullarini tanlashni muljallaydi. Ushbu tanlash raqib komandasini, o'yinni taktik umumiy rejasiga, uni texnik va psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Taktik ko'rsatmani hal etishni muvaffaqiyati, bajaruvchilarni texnik tayyorgarligiga, ularni ijodiy va taktik niyatini tashkiliy ravishda bajarishga bog'liqdir.

Komandali harakatga o'rganish o'yinchilarning asosiy funksiyasini aniqlash va komandalarni to'ldirish momentidan boshlanadi. O'yinni taktik shaklini tanlab yoki o'zaro harakat qilishni taktik tizimini, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlaridan kelib chiqib, hujumda va himoyada xar bir o'yinchini vazifasi aniqlandai. Faqatgina shundan keyin asosiy o'zaro harakat qilishini, taktik variantlar va kombinatsiyalarni egallashni, mustaqil ravishda taktikani xal etishni qabul qilishni o'rganishni boshlaydi. So'ngra ikki tomonlama o'quv o'yinida komandali taktik o'zaro harakatini mustahkamlaydi. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni texnikasi qanday bo'lsa, xudi shunday komandani o'yinni taktikasini himoyada o'zaro harakatini amalga oshirish bilan boshlanadi. Shunday yekan, o'rgatishni himoyada o'zaro harakatlanish bilan boshlash kerak, so'ngra Hujumda o'zaro harakatlanishni taktikasiga o'tiladi, biroq to'liq bir qator mashqlar borki ular hujum taktikasida qanday bo'lsa huddi shunday himoya taktikasini takomillashtirishga yo'naltiriladi, bu mashqlar esa o'yin sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo'ladi.

II Bob. TADQIQOTNI O‘TKAZISH USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1 Bitiruv ishining uslublari

1. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil etish va ilmiy-uslubiy tajribalarni umumlashtirish.
2. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari
3. Jismoniy tayyorgarligini aniqlash.
4. Jismoniy rivojlanishini aniqlash.
5. Jismoniy sifatlarni aniqlash.
6. O‘quvchilarni qo‘l to‘pi sport o‘yinga tanlashda psixologik testlardan foydalanish.
7. Tajriba va kuzatish natijalarini matematik statistik usullar aniqlash.

2.2. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil etish va ilmiy-uslubiy tajribalarni umumlashtirish.

12-14 yoshdagi o‘quvchilariga jismoniy tarbiya darslarida ilmiy manbaalar, pedagogik, fizologik sohasidagi adabiyotlar tahlil qilinib umumlashtiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda amaliy tajribada umumlashtirilgan maqsadda jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining tajribasi so‘roq varaqalari orqali aniqlanib umumlashtiriladi.

Tahlil qilish jarayonida 12-14 yoshdagi gandbolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga doir nazariy va amaliy mashg‘ulotlari o‘rganildi.

2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari

Gandbolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik holatlari o‘rganildi va tahlil qilindi.

Tajriba o'tkazish mobaynida gandbolchilarni jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi hamda amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslubiyotlarini qo'llanishga katta ahamiyat qaratildi.

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun vosita va uslublarini samaradorligini jismoniy tayyorgarligi bilan aniqlandi.

2.4. Matematik statistika uslublari.

Tadqiqotlar, tajribalar statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda yosh gandbolchilarning- statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat og'ma, variatsiya koeffitsienti, korrelyasiya koeffitsienti va boshqalar) hisoblab chiqildi. Shuningdek, statistik farazlar (Styudent t-mezoni bo'yicha) aniqlandi. Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» kompyuter dasturidan foydalanildi.

2.5. Bitiruv ishining tashkil etilishi.

2018 – 2019 yillar davomida Kogon shahridagi 225-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabning 6 – 8 sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra Kogon shahridagi 225-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabning 6 «b», 8 «b» sinflari nazorat sinflar qatoriga kiritildi. 5 «b», 8 «b» sinflaridagi o'quvchilar aniq jismoniy sifatlarni rivojlanishi bo'yicha (jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi) tajribadan o'tdi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlil qilindi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

III Bob. GANDBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O‘QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI TAJRIBADA ISBOTLASH

3.1. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash vosita, uslublari va ularni tahlili

Gandbolchining trenirovka jarayonida ishlashi natijasida sportchi ish qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchash deyiladi.

Bu qiyinchilik ortishida yoki ishning avvalgidan samarali bajarish mumkin bo‘lmay qolishida ifodalanadi. Agar birorta yosh sportchiga bir hil vazifani bajarish tavsiya etilgan bo‘lsa, ular turli vaqtdan kichik charchaydilar. Bularga sabab shu sportchilarning chidamlilik darajasining hilma-hil bo‘lishidir.

Kishi faoliyatining belgilangan ish shiddati qachongacha saqlay olishini ko‘rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o‘lchovi bo‘lib hisoblanadi.

Faoliyatning bu turdagi charchash ham muvofiq ravishda hilma hil bo‘ladi. SHu sababli sportda ihtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma’lum faoliyatga nisbatan chidamlilik mahsus chidamlilik deb ataladi.

Biz 1600 metrga yugurishda, chidamlilik sifatini ko‘rsatuvchi test bo‘yicha 5-6-sinflarda o‘quvchi gandbolchining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi tayyorgarlikni dastlabki va o‘quv yili ohiridagi ko‘rsatgichlarni oldik.

Adabiyot manbaalarini ko‘rsatishicha, chidamlilikni rivojlantirishda sust va shiddatli mashqlar ta’siriga, ayniqsa, 8-10 yoshli bolalar sezgir bo‘ladi. 12-15 yoshgacha bu mashqlarning samaradorligi kamayib, chidamlilik barqarorlashadi yoki bir muncha pasayadi.

Shu maqsadda maksimal nagruzkani 75% tezligi bilan yugurish doimiyliги bo‘yicha testlar o‘tkazilganda o‘g‘il bolalarda 13-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikni eng katta o‘ishi kuzatildi.

Har bir seriyada takrorlashlar soni 3-4 marta. Sport razryadiga ega bo‘lmaganlar uchun seriyalar miqdori 2-3 ta, yaxshi tayyorlangan odamlar uchun

4-6 ta. Submaksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi turli yoshdagi va tayyorgarligi odamlarda maksimal davomiyligi 50 s va 4-5 daqiqadan ortiq mashqlarda namoyon bo‘ladi.

Masalan, 10 yoshli bolalar uchun 9 dan 90 s. gacha davomiylikda yugurishda, 50-400 m ga mos keladi, 13 yoshli bolalar 15 s dan 4 daq 30 s gacha, 90-1600 m.

Masofaga; kattalarda yuqori malakali sportchilar uchun yugurish davomiligi 20 s dan 2 daq 16 s oralig‘ida bo‘ladi. Ular bu vaqtda 200 dan 100 m gacha masofani bosib o‘tadilar.

Tezkorlik chidamliligi bunday ishlaganda masofaning qisqartirilgan kesmalarini yuqori tezlikda bosib o‘tish yo‘li bilan rivojlantiriladi.

Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 200 m dan 3-5 marta. So‘ng kesmalar uzunligi ortib boradi. Ular bellashuv masofasiga yaqin, teng va hatto bir oz ko‘p bo‘lishi mumkin. Masalan, 400 m ga yuguruvchi uchun 350-400 m masofani takror (2-4 marta) katta tezlikda bosib o‘tish.

45 s – 45 daq. oralig‘ida bosib o‘tiladigan masofalarda tezkorlik chidamliligini rivojlantirishda energota‘minot anaerob gliko-litik xajmga (anaerob emiriladigan glikogenlarning umumiy miqdori) bog‘liq bo‘ladi.

Mashqlarni bajarishning asosiy usuli - takroriy, bir takrorlash davomiyligi 1 dan 5 daq gacha. Harakat tezkorligi 80-85%. Bir seriyada takrorlashlar soni 4-6 marta. Takrorlashlar orasida tanaffus 4-8 daq seriyalar orasida 10-15 daq. Mashqlar chuqurroq ta‘sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi.

Maksimal quvvatda ishlaganda tezlik chidamliligi davomiyligi 2-10 daq. Va undan ko‘p davomiylikdagi mashqlarni bajarishda nomayon bo‘ladi. Mazkur bo‘lak ichida vaqt chegarasi oraliqlari turli yoshdagi shaxslar uchun bir hil emas.

Ayniqsa, bu farq kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarda yaqqol ko‘zga tashlanadi.

By hol bolaning o‘sishi va rivojlanishi natijasida organizmda yuz beradigan morfologik, funksional, yurak-qon tomir, asab-mushak na boshqa tizimlaridagi

o'zgarishlar bilan bog'liq. Yuqori malakali sportchilardan ushbu bo'lakka 1500-5000 m ga yuguruvchilar, 400- 500 m ga suzuvchilar, 3000, 5000 va 10000 m; ga konkida yuguruvchilar kiradi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi mashg'ulot masofalarida kritik tezlikka yaqin, teng va bir oz ko'proq sur'atda harakatlanishdir. Ta'siri bo'yicha bunaqa ish organizmda kislorodning maksimal iste'mol qilinishiga sabab bo'ladi va uzoq vaqt davomida uni yuqori darajada saqlab turish imkonini beradi. Ishlayotgan mushaklarni energiya bilan ta'minlash jarayoni — aralash, aerob-anaerob.

Mazkur bo'lakda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'zgaruvchan, takroriy va oraliq usullar qo'llaniladi. O'zgaruvchan usulda harakat tezkorligi o'rtachadan bellashuv tezligigacha bo'lishi mumkin.

O'zgaruvchan mashg'ulot «fartleka» turi bo'yicha o'tkaziladi uzunligi bo'yicha turli masofalar turli tezliklarda bosib o'tiladi, yoki bir hil kesmalarni navbat bilan yuqori va past tezlikda bosib o'tiladi. Masalan, konkida 10 davra yugurishda, 1 davra tez -1 davra past o'zgaruvchan tezlikda o'tiladi.

3.1.-Jadval

Yosh gandbolchilarning tadqiqot va nazorat sinflarida chidamlilikni tarbiyalash (1600 metr ga yugurish).

Sinflar	Guruxlar	Testlar	$X \pm m$	$X \pm m$	T	R
6	Tajriba nazorat	1600 m	7.01 ± 0.33	6.13 ± 0.48	1.51	> 0.05
		(daq.soniya)	7.01 ± 0.63	6.48 ± 0.11	4.81	> 0.05
7	Tajriba nazorat	1600 m	6.78 ± 0.04	6.05 ± 0.15	4.86	> 0.05
		(daq.soniya)	6.48 ± 0.04	6.37 ± 0.06	1.57	> 0.05
8	Tajriba nazorat	1600 m	6.45 ± 0.03	6.00 ± 0.16	2.8	< 0.05
		(daq.soniya)	6.45 ± 0.03	6.23 ± 0.05	2.03	> 0.05

3.2. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili

Portlash kuchni va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish.

Portlash kuchi – insonning eng qisqa fursatda eng katta kuchni namoyon qilish qobiliyati.

Mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyati – asab mushak apparatining (AMA) o'ziga hos xususiyati, mushaklarning shiddatli mehanik cho'zilishidan so'ng keskin namoyon bo'ladigan kuchli harakat urinishi.

Portlash kuchi inson harakatlarida mushaklarning izotermik va dinamik ishi tartiblarida namoyon bo'ladi. Dinamik tartibda, odatda, turli kattaliklardagi tashqi qarshiliklarni engishga to'g'ri keladi.

Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

1-yo'l. Vazn maksimaldan 60-80%. Yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mu-shaklarni bo'shashtirish lozim.

Takrorlashlar sur'ati o'rtacha. Har bir seriyada 2-4 yondashuv, oraliqda 4-6 daq Tanaffus. Mashg'ulotda 2-4 seriya, oraliqlarda 6-8 daq. Tanaffus.

2-yo'l. Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan engib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zahoti ko'taruvchi engib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daq. Tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

3-yo'l. Mushaklar – oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Elkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60% oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibdan darhol engib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Har bir seriyada 2-3 mashq bo'lib, oraliqda 6-8 daq. faol xordiq.

4-yo'l. Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash

mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi.

Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi, seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi.

Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda yoki ikki oyoqda bajariladi. Yondashuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3 yondashuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daq. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha.

Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda «jadal» usul alohida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikdan sakrab «qo'nayotganda» amortizatsiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi.

Tezkorlik kuchni rivojlantirish. Tezkor kuchi-nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarishliklarga qarshi tezkor harakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va AMANing mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi hususiyatlari bilan ta'minlanadi.

Tezkor - kuchni rivojlantirish uchun dinamik kuchlanish usulidan foydalaniladi. Bu usul mashg'ulot mashqlarini maksimal tezlikda, nisbatan katta bo'lmagan - 30% gacha og'irlik bilan bajarishga asoslangan. Bunday usul tezkor-kuch qobiliyatlarini, tez va portlash kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat amallari teh-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal baja-rilish tezligini pasaytirmasligi lozim.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishda muvofaqiyatga erishishning muhim sharti mashqni takrorlash oldidan mushaklarni bo'shashtirishdir.

Tezkorlik kuchini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan va sodda vositasi sakrashdir. Ularni qo'llash jarayonida asosiy texnologik omil itarilish tezkorligi va harakat quvvatini oshirmaslikka intilish.

Maksimal tezlik va portlash kuchini rivojlantirishda ikki muhim shartni

yodda tutish lozim.

Birinchisi – har bir shug‘ullanuvchi o‘zining boshlang‘ich jismoniy va hususan, tezkorlik-kuch tayyorgarligini etiborga olishi lozim va shundan kelib chiqqan holda, ma’lum ta’sirga ega mashqlarni tanlashi kerak.

Shuni nazarda tutish lozimki, agar mashqlarning ta’sir kuchi katta bo‘lsa, organizmga zarar «etishi, kam bo‘lsa, umuman samara bermasligi mumkin.

Ikkinchisi - mushaklar yuqori tezkorligi, ta’sirchan, portlash yuklamalaridan keyin, o‘ziga hos charchashdan halos bo‘lishi, yangi yuklamalarga tezkorlik bilan tayyorlanishi kerak.

Buning uchun doimo va maqsadli ravishda egiluvchanlikka mashqlar bajarish kerak, turli tortilishlar, cho‘zilish, aylanma harakatlar bilan tanaffuslarni to‘ldirish maqsadga muvofiq.

Mazmunan keng qamrovli va chuqur mohiyatga ega integral sifat bo‘lib, yosh gandbolchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega.

Gandbol sport turiga hos bo‘lgan barcha holatlar harakatlar (tehnika-taktik malakalar xujum va himoya hamda qarshi usullarini qo‘llash) ning yuqori darajada shakillangan bo‘lishi va ular tezkor-kuch asosida ijro etilishi musobaqa olishuvlarida g‘alabaga erishish garovidir.

Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlari "turgan joyda uzunlikka sakrash" va " bir daqiqada arg‘amchida sakrash" testlari orqali aniqlandi.

Tekshiriluvchi gandbolchilarda qayd etilgan tezkor-kuch ko‘rsatgichlari;
3.2.1. jadvalda aks etirilgan;

Jadvaldan ko‘rinishicha, "turgan joyidan uzunlikka sakrash" ko‘rsatilgan natija 6-7 sinflardagi o‘quvchilar o‘rtasida 0.7 smga, 7-8 sinflar o‘rtasida 0.4smga o‘sgan bo‘lsa, 5-8 sinflardagi tajriba sinovlar o‘rtasida 9.06 smga o‘sgan.

Nazorat sinflarda esa 5-6 sinflarda 30 smga, 6-7 sinflarda 1.02 smga, 7-8 sinf o‘quvchilari o‘rtasida 1.82 sm, 5-8 sinflar o‘rtasida 14.13 smga o‘sgan.

Ushbu test bo‘yicha tajriba 5-6 sinflar o‘rtasida 1.99 martagacha sakrash soni oshgan bo‘lsa, 6-7 sinflar o‘rtasidagi natija barqaror bo‘lib qolgan. 7-8 sinf

o'quvchilari o'rtasida 2.14 martagacha. Umuman 5-8 sinflar o'rtasida 12.13 martagacha oshgan.

Nazoratdagi 5-8 sinf o'quvchilarida 0.98 martaga, 6-7 sinf o'rtasidagi 3.25 martagacha 7-8 sinflar o'rtasida esa, 8.44 martagacha sakrash soniga oshgan.

3.2.1. Jadval

Tezkor-kuchlilik sifatlarini tarbiyalash (dastlabki va tajribadan keyingi ko'rsatgichlar).

Sinflar	Guruxlar	Testlar	$X \pm m$	$X \pm m$	T	R
6	Tajriba nazorat	Turgan joydan uzunlikka sakrash	162.75 ± 0.80 161.23 ± 1.08	171.05 ± 0.95 165.0 ± 0.97	5.02 2.61	<0.001 <0.05
7	Tajriba nazorat	Turgan joydan uzunlikka sakrash	165.01 ± 1.28 167.05 ± 0.10	178.0 ± 1.29 172.27 ± 1.09	5.07 3.38	<0.001 <0.05
8	Tajriba nazorat	Turgan joydan uzunlikka sakrash	175.6 ± 1.67 172.7 ± 0.41	184.5 ± 1.93 174.1 ± 0.40	2.97 2.24	<0.05 <0.05

3.2.2.-Jadval

Bir daqiqada arg'amchida sakrash. (Mashqlarni tajribagacha va tajribadan keyingi ko'rsatgichlari).

Sinflar	Guruhlar	Testlar	$X \pm m$	$X \pm m$	T	R
6	Tajriba nazorat	Bir daqiqada ag'amchida sakrash	66 ± 0.81 64 ± 0.85	78 ± 1.07 73 ± 1.01	4.57 3.36	<0.01 <0.01
7	Tajriba nazorat	Bir daqiqada ag'amchida sakrash	74 ± 0.37 68 ± 0.63	88 ± 0.86 98 ± 0.96	4.04 4.28	<0.01 <0.01

8	Tajriba nazorat	Bir daqiqada ag'amchida sakrash	91±0.97 69.08±1.01	108±1.06 80±1.14	3.46 3.25	<0.01 <0.01
---	-----------------	---------------------------------	-----------------------	---------------------	--------------	----------------

3.3. Chaqqonlikni sifatlarini tarbiya uslublari va ularning tahlili

Gandbolchilarning chaqqonligi – bu harakatlarni nazorat qila olish, bellashuvda to'satdan o'zgarib turadigan vaziyatda tez hamda aniq yo'l tutish va tegishli harakatlarni oqilona bajarish qobiliyatidir.

Chaqqonlik sportchini o'rgatish jarayonida rivojlantiriladi. Buning uchun yangi harakatlarni muntazam egalab borish lozim.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun har qanday mashqdan foydalanish mumkin, lekin ularda yangilik elementlari bo'lishi shart.

Gandbolchilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi vosita va usulublardan foydalandik.

Harakat **chaqqonlik** ko'p jihatdan shug'ullanuvchilar tomonidan harakat vazifalarini tushunishlari va uni hal qilishning aniq usulini topa olish qobiliyatlariga bog'liq.

Turli yosh davrlarida, chaqqonlik sifatlarining alohida turlarini rivojlanishida notekislik kuzatiladi. 15-16 yoshga kelib ularning ancha yaxshilanishi kuzatiladi. Bu yoshda yoshlarning rivojlanish darajasi kattalarnikiga yaqinlashadi.

Chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish usuliyati

Chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda pedagogga turli harakat amallarini boshqarish sifatini tavsiflovchi ham umumiy va ham hususiy masalalarni echishga to'g'ri keladi.

Masalan, «harakatning vaqt o'lchamlarini differentsiatsiyalash», qobiliyatini takomillashtirish umumiy masalasi quyidagi hususiy masalalarni echishni nazarda tutadi;

- harakat davomiyligini differensiyalash qobiliyatini rivojlangirish; harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differensiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

- harakat sur'atini differensiyalash qobiliyatini rivojlangirish. Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun moslashuvchanlik, harakatlarni tartibga solish, ularni bir butunga aylantirishga qaratilgan talablarni qo'yuvchi mashqlar qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ega bo'lishi kerak:

-chaqqonlik murakkabligiga, shug'ullanuvchilar uchun mushkullik tug'dira olishi;

-tarkibida yangilik, g'ayri oddiylik elementlari bo'lishi;

- harakatlar bajarilishining turli shakllariga va harakat masalalarining kutilmagan echimlari bilan ajralib turishlari;

- harakatning turli o'lchamlarini tartibga solish, nazorat va o'z-o'zini baholash bo'yicha vazifalarni o'z ichiga olishi.

Ba'zi chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish usuliyatini ko'rib chiqamiz.

«Vaqtini his qilish», «fazoni his qilish» va mushak kuchlanishlarini his qilish» ni takomillashtirish. Chaqqonlik sifatlarini takomillashtirish harakatlar yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlari kattaligini va boshqa hususiyatlarni rivojlantirish asosida yuz beradi. Harakatning ayrim belgilarini aniq yo'naltirish qobiliyati ko'p jihatdan insonda kirish, eshitish va ayniqsa, mushak-harakat sezgilarini rivojlanish darajasiga bog'liq.

Ko'p hollarda buni kinestiziya deb atashadi. Kinestiziyani yana «mushak bilan his qilish» deyishadi.

Masalan, «vaqtini his qilish» - xarakatning biron qismini bajarilish davomiyligini aniq his qilish (masofani bosib o'tish, xarakatni boshlash, koptokni uzatish va x.k.) deyarli barcha harakat faoliyatida juda muhim.

Hozirgi davrda «vaqtini his qilish» ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, o'zgarishrsh, davomiy-likni, sur'atni dasturlash imkonini

beradigan turli teknik va trenajyor vositalaridan foydalanishga katta ahamiyat berilmoqda.

Masalan, sport yurishida, sportchiga mahkamlab qo'llanadigan, ikki qadamli bosqich buzilganda ovoz beradigan, kichkina nazorat-axborot qurilmasidan foydalaniladi.

Fazoviy hissiyotlar aniqligini takomillashtirish bilan bir qatorda, biz chuqur ihtisoslashgan tavsifga ega bo'lgan «fazoni his qilish»ni ham takomillashtiramiz. Bu o'z aksini «masofani his qilish», «to'siqlarni qis qilish» va boshqa aniq ihtisoslashgan fazoviy hissiyotlarda topadi.

13-14 yoshga kelib ko'p harakat amallarining aniqligini tas-diqlaydigan, ko'rish-motor funksiyalari rivojlanishning eng yuqori darajasiga etadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

Bunday masalalarning to'rt hilini ajratish mumkin:

1. Fazoviy xususiyatlarning kattaliklar farqini asta-sekin ko'paytirib borish. Masalan, futbolda koptok uzatishlarni 25 m dan 30, 45 va 50 m gacha.
2. Harakatning belgilangan o'lchamlarining kattaliklar farqini asta-sekin kamaytirib borish. Masalan, basketbol to'pini savatga avval uzoq masofadan tashlash, keyin masofani qisqartirib borish.
3. Keskin farq qiluvchi mashqlarni ketma-ket bajarish, ya'ni harakatlar o'lchamlarining «qo'pol» va «nozik» differensiatsiyalash. Masalan, to'pni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.
4. Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo'pol va nozik katta-liklarni bosqichma-bosqich yaqinlashtirish.

Masalalarni muvaffaqiyatli hal etish *uchun* turli usuliy yondashuvlar qo'llaniladi. Hususan, tananing belgilangan holati va harakatini maket va qo'g'irchoqlarda modellashtirish, harakat sharoitiga qo'shimcha yo'naltiruvchi predmet va belgilarni kiritish, harakatning yo'nalishi, traektoriyasi shaklini, qadamlar uzunligi, sakrash joyi, bayroqlar, yo'l qo'yilgan hatolar to'g'risida axborot beruvchi vositalardan foydalanish.

Chaqqonlikni saqlash qobiliyatini takomillashtirish.

Chaqqonlik - chaqqonlik sifatlarining tarkibiy qismi sifatida bu turli harakat va holatlarda tananing turg'un holatini saqlab qolishdir.

Statik va dinamik chaqqonlik mavjud.

Statik va dinamikda chaqqonlikni saqlash insonning tashqi muhit bilan faol o'zaro ta'sirining murakkab shartlaridan biridir. Ba'zi sport turlarida (gimnastika, akrobatika, parashyut sporti va boshqalar) muvaffaqiyatga erishish ko'p jixatdan chaqqonlik funksiyasining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Statokinetik chaqqonlikning past darajasida umumiy axvolning yomonlashuvi, bosh aylanishi, ko'ngil aynishi, hatto hushini yo'qotishlar kuzatiladi.

Statokinetik turg'unlikni rivojlantirish uchun chaqqonlik bo'yicha mashqlar qo'llaniladi, ularni bajarishda tananing turg'unligini saqlab turish qiyin kechadi. Bunda quyidagilar qo'llaniladi:

- tana qismlarini turg'unligi uchun biomehanik noqulay bo'lgan holatlarda chaqqonlikni saqlash (masalan, qo'lda turganda);
- statistik holatlarda va insonning yuqoriga yoki pastga harakatlanishi vaqtida tana holatini saqlab turish (gimnastik yog'ochda harakatlanish)
- kushimcha halakit berish sharoitida statik va dinamik turg'unlashshi saqlash (kuzlar yumuq holda bir necha marta aylan-gandan so'ng bir chiziqda yurish).

Faol usulda, shug'ullanuvchilar ko'p martalab mahsus mashqlarni takrorlaydilar (turli burilishlar, bukilishlar, aylanma harakatlar va h.k.). Passiv usulda mahsus qurilmalar (sentrifuga) qo'llaniladi.

Chaqqonlikni rivojlantirishning samarali usuli aralash usuldir. Tenglikni saqlab turish qobiliyatini takomillashtirish uchun usuliy yondashuvlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir (3-jadval).

Ritm qobiliyatlarini takomillashtirish.

Insonning harakat faoliyatini tavsiflovchi omillardan biri ritmik xarakatlarni bajara olish imkoniyatidir.

Ritm harakatlarda umumlashtiruvchi holdir. U turli elementlarning bir butun

sifatida bog‘lanishiga yordam beradi. Harakatlarning ritmini to‘g‘ri aniqlash pedagog uchun juda muhimdir. Harakatlarning maqsadga muvofiq ritmini ushlash bilan sport natijalarini ham ko‘tarish mumkin.

Shug‘ullanuvchilarda kutilmagan chaqqonlik hissi paydo bo‘ladi, u bir muhim narsani topganini tushunadi.

Shuning uchun avvalgidan kam kuch sarflagan holda ko‘prok samaraga erishadi. Ritmlilik motor iqtidori ko‘rsatkichlarining biri sifatida namoyon bo‘ladi. Bu qobiliyatlar odatda ikki yo‘l bilan aniklanadi.

1. Inson ritmik harakatlarni birin ketin va belgilangan vaqt oralig‘ida kelayotgan ovoz yoki boshqa signallarga mos bajarayotganda.

2. Harakat vaqtida ritmni signallarni eshitgandan so‘ng belgilanganda (yani hotira bo‘yicha).

Nisbatan mustaqil ritmik qobiliyatlarning ikki turi mavjudligi aniqlangan. Birinchisi ritmik harakatlarni asosan bir tekis, ikkinchisi notekis bajarilishida namoyon bo‘ladi. Ritmik qobiliyatni tarbiya qilsa bo‘ladi. Bunda asosiy shartlardai biri musiqa va harakat hissini maqsadli takomillashtirishdir.

Quyidagilar ritmlilikni rivojlantirishning vositalari bo‘lishi mumkin:

- sanoq, musiqa ostida, she‘r o‘qigan holda qo‘l, oyoq, bosh va gavda harakatlarini bir joyda turib bajarish;

- yurib harakatlanish - qarsak chalib yurish, bir hil sur‘atda yurish yoki yugurish, musiqa ostida yoki murabbiy komandasi bilan sur‘atni va harakat yo‘nalishini o‘zgartirish;

- raqs mashqlari;

- improvizatsion mashg‘ulotlar – musiqa ostida improvizatsiya bilan harakatlanish, zamonaviy musiqaga erkin raqs tushish.

Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini ko‘rsatuvchi " 4x10 metrga mokisimon yugurish " testi bo‘yicha sportchilarning o‘rtacha ko‘rsatgichi 9.02 soniyaga teng bo‘ladi.

3.3.1 jadvalda "4x10 metrga mokisimon yugurish" testi bo‘yicha

sportchilarni o'rtacha ko'rsatgichi 9.02 soniyaga teng bo'lsa, tadqiqot guruhidagi o'quvchilarning o'rtacha ko'rsatgichi 9.02 soniyaga teng bo'ladi.

Gandbol sport turiga hos bo'lgan barcha holatlar harakatlar (tehnika-taktik malakalar xujum va himoya hamda qarshi usullarini qo'llash) ning yuqori darajada shakillangan bo'lishi va ular tezkor-kuch asosida ijro etilishi musobaqa olishuvlarida g'alabaga erishish garovidir.

3.3.1.-Jadval

Tadqiqot natijalari va ko'rsatgichlari

Sinflar	Guruhlar	Testlar	X±m	X±m	T	P
6	Tajriba nazorat	4x10 metr ga yugurish	10.08±0.67 11.02±0.10	10.05±0.67 11±0.11	2.88 2.85	<0.05 <0.05
7	Tajriba nazorat	4x10 metr ga yugurish	10.66±0.67 10.07±0.12	10.04±1.88 10.05±0.18	2.51 2.61	<0.05 <0.05
8	Tajriba nazorat	4x10 metr ga yugurish	9.08±0.47 10.02±0.02	9.05±0.67 9.07±0.04	2.87 2.85	<0.05 <0.05

3.4. Gandbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili

Jismoniy tarbiya nazariyasida kuch deb mashqni qarshiligini mushak kuchi orqali engishga aytiladi.

Gandbolchilarning sport faoliyatida, hususan musobaqada olishuv davomida barcha turdagi kuch sifatleri mutloq va nisbiy, statik va dinamik, tezkor va portlovchi kuch chidamliligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi.

Shuning uchun kuch tayyorgarligi usulbiyotining asosiy muammosi, mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini taminlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo'llari

bor: o'ta og'ir yuklari bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish; mushaklar doimiy cho'zigan holda tashqi qarshiliklarni engish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. Maksimal urinishlar usuli.
2. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli.
3. Izometrik urinishlar usuli.
4. Izokinetik urinishlar usuli
5. Dinamik urinishlar usuli
6. «Jadal» usul

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida.

Lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki masalan, maksimal izotermik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga ham kiradi.

Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham hosdir.

Maksimal urinishlar usuli.

Mazkur usul mashg'ulotlarni submaksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og'irlik 100% va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin. Urinishlar soni 2-3, urinishdagi qaytarishlar orasida dam olish 3-4 daq., urinishlar orasida 2 dan 5 daq.gacha. CHegaraga yaqin qarshiliklar bilan mashqlarni bajarishda (maksimaldan 90-95% og'irlik bilan) bir urinishdagi harakatlar qaytarilishi soni 5-6, urinishlar soni 2-5. mashqlarni qaytarish orsidagi dam olish vaqti 4-6 daq. Va urinishlar orasida 2-5 daq. Harakatlar sur'ati - erkin, tezkorlik – eng kamdan maksimalgacha.

Amaliyotda bu usulning turli yo'llari bor, ularning asosida og'irliklarni oshirishning turli usullari yotadi.

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini nazorat qilishni qiyinlashtiradi, jarohat olish va ko'p shug'ullanib yuborish xavfini kuchaytiradi ayniqsa, bolalarda va boshlovchilarda.

Shuning uchun u oliy malakali sportchilarning mashg'ulotlarida asosiy, lekin yagona bo'lmagan usuldir. U haftasiga 2-3 marta qo'llaniladi. Katta vaznlar, ba'zi hollarda 7-14 kunda bir marta ishlatiladi. 100% dan ortiq, yuklar bilan mashqlar sheriklar yordamida yoki mahsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar xajmini sezilarli ko'paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul urinishlarning kuch darajasini baholash uchun o'tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan shangani tortish; gorizantal yotgan holda shtanga ko'tarish; elkada shtanga bilan o'tirib turish.

Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli.

Ma'nosi-chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni qattiq charchaguncha yoki «oxirigacha» takrorlash.

Xar bir yondashuvda mashqlar tanaffussiz bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi, Bir seriyada 2-4 yondashuv. Mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 *daq*, seriyalar orasidagi 3-5 *daq*.

Mashg'ulotlar davomida tashqi qarshiliklar kattaligi maksimal dan 40-80% ni tashkil qiladi. Harakatlar tezligi katta emas. Katta og'irlik bilan qaytarishlar soni kam bo'lganda, asosan maksimal kuch rivojlanadi yoki bir vaqtning o'zida kuchning ko'payishi va mushaklar xajmining ortishi yuz beradi. Va, aksincha, qaytarishlar soni ko'p bo'lib, og'irlik miqdori kam bo'lganda asosan, chidamlilik sifati ortib boradi.

Bu usulni qo'llaganda mashg'ulot samarasiga mashqlarni takrorlashning har bir seriyasi yakunida erishiladi. So'nggi takrorlashlarda ishlayotgan harakat birliklari miqdori maksimumgacha etadi, ularning sinxronligi kuzatiladi, fiziologik jarayon huddi katta qarshiliklarni engayotganday bo'ladi.

«Ohirigacha» usulining uchta asosiy yo'li mavjud:

1. Mashqlar bir mashg'ulotda «ohirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni ham «ohirigacha» emas.
2. Bir necha urinishlarda mashqlar «ohirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «ohirigacha» emas.
3. Mashqlar har bir urinishda «ohirigacha» bajariladi, yondashuvlar soni «ohirigacha».

«Oxirigacha» usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko'maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul - boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo'lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik katgaligiga bog'liq emas. Uni hal qiluvchi rolni kuch kattaligi o'ynagan namoyon bo'lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo'lmagan hollarda qo'llash maqsadga muvofiq;.

Izotermik urinishlar usuli

Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izotermik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 s. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari, turli mushak guruhlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta, 30-60 s tanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1-3 daq. Izotermik mashqlarni mashg'ulotga haftasiga 4 martagacha qo'shish mumkin, ularga 10-15 daq. Ajratilsa kifoya.

Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan holda taxminan 4-6 hafta qo'llanishi

mumkin, soʻngra u baʼzi boshlangʻich holatlarning oʻzgarishi hisobiga yangilanadi.

Izokinetik urinishlar usuli

Izokinetik urinishlar usuli - by usulning oʻziga hosligi u qoʻllanilganda tashqi qarshilik katgaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar mahsus trenajyorlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda qulochlab eshishning butun amplitudasi boʻyicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajyorlarda bajariladigan kuch mashqlari boʻgʻimlarning harakat tezligini 1 sekundda 0 dan 200 tagacha oʻzgartirish imkonini beradi.

Dinamik urinish usuli.

Maksimal tezlik yoki surʼatda katta boʻlmagan ogʻirliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch sifatlarini - «portlash» kuchini rivojlantirish uchun qoʻllaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 - 8 *daq*.

Ogʻirlik vazni shunday boʻlishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab boʻlmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 *kg* li meditsinbol qoʻllanilganda, eng yaxshi natijalar koʻrsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 *kg*.

«Jadal» usul mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana ogʻirliginiining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal ragʻbatlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining «amortizatsiya» va «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ham qoʻllaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning «portlash» kuchini rivojlantirish uchun chukurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizatsiya va undan keyingi erdan itarilish huddi bir butunday bajarilishi kerak.

Amortizatsiyadan sakrashga o'tish juda tez bo'lishi kerak, tanaffus mashg'ulot samarasini kamaytiradi.

«Jadal» usulni qo'llash bu hollarda mahsus tayyorgarlikni talab qiladi, jumladan, ko'p xajmda shtanga bilan sakrash. Katta bo'lmagan balandlikdan boshlash kerak va astalik bilan zarur balandlikkacha kutariladi. Masalan, gimnastlar uchun chukurlikka 50-60 sm dan sakrash, tepalikka (matlar uyumi) sakrab chikish yoki plankadan dumalab o'tish samaralidir. YUguruvchilar uchun sakrash balandligi 0,75-1, 1-1,5 l*.

Sakrash uchun quyidagi mikdorlar oqilona hisoblanadi: 10 martadan 4 seriya - yaxshi tayyorgarlik ko'rgan sportchilar uchun va 2-3 seriyada 6-8 martada – kamroq tayyorgarlik ko'rganlar uchun. Seriyalar orasidagi dam olish 6-8 *daq*. Davomida engil yugurish va bo'shashish uchun mashqlar bajariladi.

Og'irliklar bilan «jadal» usulda mashqlarni bajarishda quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:

- ularni mushaklarni qizdiruvchi mahsus mashqlardan keyin qo'llash mumkin;
- «jadal» harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takror-lashdan ortmasligi lozim;
- «jadal» ta'sir kattaligi yuk vazni va ishchi amplituda kattaligi bilan ifodalanadi.

Har bir holda bu ko'rsatkichlar jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq holda aniqlanadi;

- tananing boshlang'ich holati mashg'ulotda rivojlantirilayotgan ishchi kuchlanishning holatiga mos ravishda tanlanadi.

O'quv trenirovkasi jarayonida kuch va kuchlanish turini rivojlantirishga e'tibor qaratish malakali gandbolchilar tayyorlashning muhim shartlaridan biridir.

Gandbol o'yini bilan shug'ullanuvchi 12-14 yoshli gandbolchilarning kuch sifatlarini o'rganish maqsadida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi mahsus testlar orqali nazorat qilinadi.

Olingan natijalarni tahlil qilish shuni ko'rsatdiki «1 kg to'pni uloqtirish» testi bo'yicha baholanadigan qo'llarning elka bukuvchi mushaklar kuchining o'rtacha ko'rsatgichi 9.79 sm ga teng bo'lsa, 5 sinflarda tajriba guruhida 9.79 bo'lsa, nazorat guruhida 8.93 ga teng.

6 sinflarda tajriba guruhida 10.28, nazorat guruhida 9.92 ga teng, 7 sinflarda tajriba guruhida 11.45 bo'lsa, nazorat guruhida 10.59 ga teng.

8 sinflarda tajriba guruhida 13.15 bo'lsa, nazorat guruhida 11.17 ga teng.

Ushbu ko'rsatgichlar tajriba sinfida 3.36, nazorat sinfida 2.24 tajriba va nazorat sinflari o'rtasida 1m.2 sm o'sganligini ko'rsatdi.

3.4.1.-Jadval

Tadqiqot natijalari ko'rsatgichlari.

Sinflar	Guruhlar	Testlar	X±m	X±m	T	R
6	Tajriba	1 kg to'pni	9.1±0.67	10.68±0.87	1.44	>0.01
	nazorat	uloqtirish	8.02±0.40	9.92±0.54	2.83	<0.01
7	Tajriba	1 kg to'pni	10.02±0.17	11.45±0.15	3.41	<0.05
	nazorat	uloqtirish	9.14±0.20	10.59±0.21	4.2	<0.01
8	Tajriba	1 kg to'pni	12.00±1.05	13.15±0.70	0.91	>0.05
	nazorat	uloqtirish	10.01±1.10	11.17±0.92	0.81	>0.05

3.5. Tezkorlik qobiliyatlarinng paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanishi uslublari va ularni tahlili

Yuqorida ko'rib chiqilgan harakat hodisalaridagi tezkorlik qobiliyatlari doimo birgalikda namoyon bo'lishadi. Ularning majmuaviy paydo bo'lishi harakat faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi.

Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.

1. Harakatning boshlanishi (start) va start tezkorligi.
2. Tezkorlikni caqlash (uning nisbiy mustahkamlanishi).
3. Tezlikni pasaytirish.

Xar bir bosqich sprinterdagi tezlik qobiliyatlarining bir marta ko‘rinishidir: birinchisi — start tezlik qobiliyati, ikkinchisi - masofa tezkorlik qobiliyati, uchinchisi – sprinterning bardoshli-ligi. Masalan: kuchli sprinterlar 100 *m* ga yugurishda maksimal tezkorlikni yo‘lning 40-50 *m* qismida egallashadi, 85 *m* da sekinlashib, keyin pasayib ketadi.

Har bir bosqichning hissasi sport natijalarida quyidagicha bo‘ladi: start — 3%, start tezkorligi — 30%, maksimal tezkorlik — 52%, tezkorlikni pasayishi — 5% tezkorlik qobiliyatlarini oshirish darajasnning rivojlantirishni ikkita usuli bor.

1. Tezkorlik qobiliyati namoyon bo‘lishini aniqlovchi alohida tarkibiy qismlarni taxminiy takomillashtirish.

2. Bir butun takomillashtirish, bunda ma’lum sport turi uchun tavsifli bulgan aloxida qobiliyatlarni bir butun harakat amallariga birlashtirish ko‘zda tutiladi.

Tezkorlik qobiliyati rivojlanishi majmuavii shaklining namoyon bo‘lishi vositasi sifatida yuqori tezkorlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezkorlilik deb ataladi.)

Mashqlarninng davomiyligi tezlik qobiliyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo‘lib, sport turlaridagi (yakka kurashlarda, tezkorlilik-kuchlilik va murakkab chaqqonlilik sport turlarida) 5-10 sekund bo‘lishi mumkin.

Majmuaviy tezlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli etakchi xisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendensiyaning vazifasi mashg‘ulotlarda yuqori tezlikni oshirishga harakat qilishdir. Bu vazifaga usullarning hamma tarkiblari bo‘ysunadi (masofa uzunligi, mashq bajarilishini samaradorligi, dam olish oralig‘i, takrorlashlar soni va dam olish xususiyati. Masofa uzunligi (mashqlarning davomiyligi) shunday tanlanadiki, harakatlanish davomida uning tezligi (ishning samarasi) pasayib ketmasligi kerak. Bunda xarakat yuqori tezkorlikda bajariladi va xar urinishda yaxshi natijalarni ko‘rsatishga xarakat qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig‘i katta bo‘lishi kerak, shunda organizm o‘zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

O‘yin va musobaqa usullaridan foydalanilganda qo‘shimcha raqobat,

qiziqish, xis-xayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar xisobiga tetiklik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi.

Variativ usul tezkorlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezkorlik mashqlari qiyinlashib qolganda, uni oddiy va oson yo'lga almashtirib, mushak xarakatidagi kuchlanishni engillashtiradi va xarakat tezkorligini oshiradi. Shu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezkorlik mashqlarini engillashtirilgan sharoitda bajarish xarakat tezkorligini oshiradi. Bunday xolatlariga quyidagi xarakatlar, misol bo'la oladi: velosipedni pastlikka qarab xaydash, g'ildirakli konkida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va x.k. Mashq bajarishni engillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshkak eshuvchiga tezlikni 5-20% oshirishiga yordam beradi. Shuningdek, xarakat tezligini oshirishga etakchi sheriklarning chaqiruvi, ovozi yordamida ham erishish mumkin.

Amaliyotda tezkorlik qobiliyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi xolati kamayib ketgan sport turlarini xam uchratish mumkin. Mashg'ulotlar bilan ko'p shug'ullansa xam, sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanmasdan, tezkorlik tusig'i paydo bo'lgan. Buning birdan-bir sababi mashg'ulotlarda faqat bir hil vositalardan, usullardan, vazifalardan va mashg'ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada, dinamik xarakatning stereotipi paydo bo'ladi, ya'ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonlarini chidamli bo'lishiga sabab bo'ladi. SHuning uchun tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muxim vazifalaridan biri tezkorlik tusig'ini paydo bo'lishining oldini olish, agar u paydo bo'lgan bo'lsa xam uni engib o'tishdir.

«Tezkorlik to'sig'ini» engishda yangi o'rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variativli boshqa vositalarni qo'llab, yuqori natijalarni qo'lga kiritish lozim.

Malakali sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda mashq vazifalarining xajmi kamaytirilib, tezkorlik-kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

tomonlari ko'chaytirildi.

Tezlik to'sig'ini engishda engillashtirilgan sharoit yaratiladi, shundagina sportchi yuqori tezlikni oshirishga o'zini tayyorlaydi va natijalarga odatdagi sharoitlarda xam erishadi. Tezlik mashqlarini bajarishda sportchining irodasi va ruxiy tayyorgarligi o'zini hayolan g'alabaga yo'naltirishi muhim rol o'ynaydi. Hayolan g'alabaga yo'naltirishdagi tezlikni olish ikki holatda bo'ladi: mashqlarni hech qanday zo'riqishsiz erkin bajarish va yuqori tezlikda bajarish. Albatta bu soddaroq bajarishga o'zini majbur qilib, iroda qudratini ko'rsatadi;

Xarakatni «etakchisini» tezroq bajarish uchun butun diqqatni to'plash kerak. Madomiki, hamma xarakat butunligicha xarakatlanuvchi aktlarga bog'langan ekan, ulardan birini yordami tufayli qolgani ham tezlab ketadi.

Shuning uchun shunday xarakat topish kerakki, xam butun mashqlar chaqqonligiga bog'liq bo'lsin.

Masalan: sprintercha yugurishda sportchi xarakatni xam qo'li bilan xam oyog'i bilan tezlashtiradi.

Masalan: qiska masofaga belgilangan vaqt ichida borishga xarakat qilish, lenta ustidan sakrab o'tish, shaxsiy rekordini o'rnatish, snaryani nishonga tizish.

Diqqatni jismga qaratish tezkorlik yoki sakrash elementi bor xarakatlarda muhim ahamiyatga ega.

Buning uchun birinchi navbatda aniq maqsadalar uchun turli sakrashlardan foydalaniladi: qo'l, bosh, oyok bilan to'pga bayroq-gacha, ikki daraxt shoxiga tegish. Masalan: basketbolchilar qo'lini basketbol qalkasiga yuqoriga sakrab tekkizishadi.

Tezkorlik. (Mashqlarni tajribagacha va tajribadan keyingi ko'rsatgichlari).

Gandbolchi tezkorligi-bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim xarakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir.

Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan gandbolda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq xarakat qiladigan gandbolchi uning oldida muxim ustunlikka ega bo'ladi.

Gandbolchi tezkorligi ko'p jixatdan uning asab tizimlari xarakatchanligiga, sharoitlarga, raqib xarakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unga qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda xar safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik xarakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq (Sh. Palov, J. Akramov, F. Abduraxmanov; «Gandbol» Darslik-2005y).

Sportchilarning tezkorligini aniqlash maqsadida 30 metrga yugurish testi qo'llaniladi.

Olingan natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki gandbolchilarning tezkorlik sifatini o'rtacha ko'rsatgichi 10.01 soniyaga teng bo'lsa, nazorat guruxidagi ko'rsatgich 22 % foizni ko'rsatdi.

Nazorat va tadqiqot guruxlari o'rtasida statistik farq yo'q.

3.5.1.-Jadval

Tadqiqot natijalari ko'rsatgichlari.

Sinflar	Guruxlar	Testlar	$X \pm m$	$X \pm m$	T	r
6	Tajriba nazorat	60.metr	9.06 ± 0.11	9.03 ± 0.06	1.15	<0.01
		yugurish.	10.05 ± 0.66	10.03 ± 0.83	2.89	<0.05
7	Tajriba nazorat	60.metr	9.05 ± 0.38	9.03 ± 0.78	3.88	<0.001
		yugurish.	10.02 ± 0.07	10.00 ± 0.68	4.52	<0.01
8	Tajriba nazorat	60.metr	8.9 ± 0.34	8.7 ± 0.58	3	<0.01
		yugurish.	9.07 ± 0.27	9.04 ± 0.45	4.32	<0.05

XULOSA VA TAVSIYALAR

1. Adabiyotlar tahlilini ko'rsatishicha umumiy jismoniy tayyorgarlik bu yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini har tomonlama garmonik ravishda rivojlanishi sportdagi natijalarni o'sishiga olib kelishini ko'rsatilgan.

2. Gandbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda chidamlilikni tarbiyalash maksimal nagruzkani 75 % tezligi bilan bajarishda o'g'il bolalarda 12-14 yoshda, qizlarda esa 10-13 yoshda chidamlilikni eng katta o'sishi kuzatildi.

3. Chidamlilikni tarbiyalashda takroriy intervalli maksimal quvvatda (2-10 daqiqa) bajarish tajriba sinflarni t-styudent . 2.8 daq. 18.4-r <0.001 statistik farq bilan rivojlanganligi aniqlandi.

4. Tezkor-kuchlilik sifatini tarbiyalashda dinamik kuchlanish uslubidan foydalanish, ya'ni mashqlarni maksimal tezligini 30 % ga og'irlik bilan bajarganda, natijalarni yuqori darajada o'sganligi isbotlandi.

5. Chaqqonlik sifatini tarbiyalashda faol, sust va aralash usullardan foydalanish tajriba guruhidagi yosh sportchilarni natijalarini oshganligi t-2.97-3.25 r <0.01 statistik farqli ravishda rivojlanishga olib keldi.

6. 12-14 yoshli yosh gandbolchilarda kuch sifatini rivojlantirishda «+ayta kuchlanish» uslubidan foydalanib mashg'ulot o'tkazish kuchni yuqori darajada o'sishini isbotlaydi.

7. Tezkorlik sifatini tarbiyalashda ishlatilgan vositalar 6- sinfda statistik farq qilmaganligini 7-8-sinflarda o'quvchi yosh sportchilarda statistik farqli ravishda o'sganligini aniqladik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. -Т., 2014.
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 11-12-сон, 295-модда.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғи Қонуни (14.09.2015).
4. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг “Олий маҳорат спорт мактабларини ташкил этиш тўғрисида”ги 2015 йил 23 ноябрдаги ПҚ-2438-сон Қарори.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишни ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори 2015 йил 20 август, 242-сон.
6. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест нормалари. Тош: 2002.-29 б.
7. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2017 йил 4 июнь.
8. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПҚ-3583-сон «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида»ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 март.
9. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 июльдаги 507-сон “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 июль.

10. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони. Тошкент. 2018 йил 6 март.

11. Ф.А. Абдурахмонов, В.А. Лемешков, А.Н. Ливицкий, Ш.К.Палов, Я.И.Яротский «Подготовка гандболистов» Тошкент-1992. из. отд. УзГИФК.

12. Абдурахманов Ф.А, Павлов Ш.К, «Ручной мяч» тип. УзГИФК-2005.

13. Верхашанский Ю.В, «Праграммирование организация тренировочного процесса». М, 1985.

14. Верхашанский Ю.В «Основа специальной физически подготовка спортсменов»-М, 1988.

15. Волков В.М; Филин В.П. «Спортивной отбор». М-1983.

16. Гомельский А.Е; «Центровніе технические средства подготовки и контроля в баскетболе» Т. «Медицина». 1984

17. Гончарова О.В. «Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш»; ЎзДЖТИ нашриёт- матбаа бўлими, 2005 й.

18. Доченко П.И. «Тренажёрні технические средства подготовки и контроля в боскетболе» Т. «Медицина», 1984.

19. Дубровский В.И. «Ребилитация в спорт» М. ФиС.1991.

20. Н.П.Клусов «Тактика гандбола», М. «ФиС» 1980.

21. Иванков Ч.Т, Теорические основі методики физический воспитания, М-2000.

22. В.Я.Игнатъева «Гандбол» М, «ФиС» 1983.

23. Керимов Ф.А, «Кураш назарияси ва усулияти» Тошкент - 2001й

24. Матвеев Л.П, «Основі общей теории спорта и системі подготовки спортсменов». Киев-1999.

25. Платонов В.Н, «Офшая теория подготовки спортсменов в Алимписком спорте». Киев-1997.

26. Палов Ш.К; Абдурахмонов Ф.А; Акрамов Ж.А, «Гандбол»;

Учебник. ЎзЖТИ; Т-2005.

27. Портіх Ю.И, «Методика обучения детей и юношей спортивним играм», «Ручной мяч», из-ва. ФиС 1975. Спортивнўй игрі. Глава VI Ручной мяч.

28. Филин В.П; Тренировок юношских спортсменов под. общ. раз. 1996.

29. Филин В.П; «Теория и методика юношеского спорта». М-1987.

30. «Спортивніе игрі» - Учебник для пед.ин. ов. под. спец. М, «Просвещение» 1988.

31. Відрина В. М; Спорт в современном обществе; Под.ред. «ФиС». М-1980.

32. Станкус С «Индивидуальная тренировка баскетболистов». М «ФиС» 1967.

33. Солдатов А.Д; Соотнашение ОИ-Сп. формула в годичные цикл тренировок.1981. 190-213 стр.

34. Суслов Н.Г; Современная система спортивной подготовки. Под.ред. М-1995.

35. Саламов Р.С. «Спорт машғулотларининг назарий асослари» ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа. Т-2005.

36. Саламов Р.С; Юнусова Ю.М. «Жисмоний тарбия назария ва усуляти» Ўқув қўлланмаси. ЎзДЖТИ. Тип.Т-1997.

37. Усмонхўжаев Т.С; Ф.Хаджаев; «1001-ўйин» Т. «Ибн Сино» 1990й. 9-бет.

38. Уилмор Д.Х; Костилл Д.А; «Физиология спорта и двигательной активности»; Киев-1997.

39. Подготовка гандболистов Т. «МЕДИЦИНА»1985.

40. А.Ратианидзе, «Игра гандбольного вратаря». М. «ФиС»1981.

41. В.М.Левна «Соотнашения общей специальной физическое культуре в содержание цикле занятий с юном баскетболистом». 1990. 163-173 стр.