

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



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**143 JM guruh talabasi Uskinboyev Farrux Alimboyevichning
5112000 “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo’nalishi bo’yicha bakalavr
darajasini olish uchun**

***BITIRUV MALAKAVIY
ISHI***

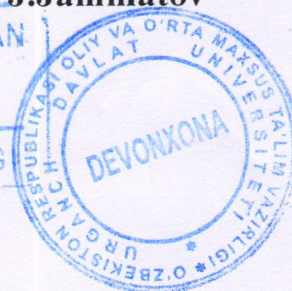
**Mavzu: Ganbolchilarni maxsus jismoniy mashqlar yordamida tezkor-kuch
sifatlarini rivojlantirish.**

Ilmiy rahbar:

J.Jammatov

IMZONI TASSIQLAYMAN

KADRLAR BO'LIMI BOSHIG



Urganch 2018 yil

MUNDARIJA

KIRISH	2
I.BOB MASALANING ADABIY MANBALAR BO‘YICHA XOLATI.....	5
1.1.Gandbol o‘yining mohiyati va tavsifnomasi.....	5
1.2.Xozirgi zamon gandbolining rivojlanishi.....	7
1.3.Yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishning usul va uslublari.....	10
1.4. Yillik mashg‘ulotlar rejasini tuzish va mashg‘ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.....	14
1.5.Turli yoshlarga qarab gandbol o‘yiniga o‘rgatish uslubiyatining xususiyatlari.....	18
II. BOB. TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETISH.....	28
2.1. Tadqiqotning vazifalari	28
2.2. Tadqiqot ishining metodlari.....	28
2.2.1 Adabiyotlarni o‘rganish	28
2.2.2 Pedagogik kuzatishlarni olib borish.....	28
2.2.3 Test me‘yorlarini qabul qilish.....	29
2.2.4 Matematik-statistik ishlar	29
2.2.5Ilmiy uslubiy adabiyotlarning o‘rganilganligi.....	29
2.3.Tadqiqodning o‘tkazilishi.....	29
III. BOB. YOSH GANDBOLCHILAR TEZKORLIK-KUCH SIFATLARI TAYYORGARLIGI METODIKASINI SAMARADORLIGINI TADQIQOTLAR ORQALI TEKSHIRISH.....	30
3.1. Gandbolchilarning tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining darajasi.....	30
3.2. Tezkorlik va uni rivojlantirishda o‘yinlar samarasi.....	32
3.3. Tezkor kuch va uni rivojlantirish.....	35
Xulosa.....	39
Fodalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	42

KIRISH

Ishning dolzarbligi: Mamlakatimizda barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor qaratilmoqda. Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasidan joy oldi. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun (2015) qabul qilindi, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi (2002), futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi (1,2,3,4).

Ushbu qarorlarda inson omiliga, ta'lim, tarbiyaviy jarayonning barcha sohalarini takomillashtirishga alohida e'tibor berilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy shug'ullanish talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga u talabalarni xar tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib etishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Muommoning o'rganilganlik darajasi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli hillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy xislatlarni, ayni paytda irodaviy xislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi sportchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musoboqalari mexnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muxim vositasi, sport mahoratini oshirishning xamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan xisoblanadi.

O'zbekiston gandbol mutaxassislari va gandbol murabbiylarini aytishicha, bizni mag'lubiyatga uchratayotgan ham, jahon chempionatlarida qatnashish huquqidan maxrum etayotgan narsa xam bu gandbolchilarimizning jismonan,

texnik va taktik, tezkorlik-kuch sifatleri ancha orqada ekanligi deb ta'kidlashayapti.

Tadqiqot maqsadi: Yosh gandbolchilarni maxsus jismoniy mashqlar yordamida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqot ob'ekti. Urganch Olimpiy zahiralari kolleji tarbiyalanuvchilarini maxsus jismoniy mashqlar yordamida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqotning predmeti. Tadqiqotlarimizning predmeti turli gandbolchilarni texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlaridir.

Ishning ilmiy yangiligi:

Maxsus tadqiqotlar natijasida maxsus jismoniy mashqlar yordamida gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning zahira imkoniyatlari aniqlandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: Tadqiqot natijalari quyidagi xollarda qo'llanilishi mumkin: yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini oshirishda, psixologik ko'rsatmalar berishda, gandbolchilar mashg'ulotlarida texnik-taktik harakatlarida samarali va samarasiz jihatlarini aniqlashda, dasturlardan foydalanish davrida yo'l qo'yilgan xatolarni bartaraf etishda, jismoniy sifatleri yana bir qanchasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati: Ishning nazariy ahamiyati shundaki gandbolchilar uchun mahsus ishlab chiqilgan usullar taxlil qilindi.

Tadqiqotning farazi:

Bizning taxminimizcha mashg'ulotlar davomida tezkorlik-kuch sifatleri yosh gandbolchilarda yaxshi rivojlantirilsa, mashg'ulot jarayonlarida yillik dasturlardan oqilona foydalanilsa, mashg'ulot jarayoni yanada maqsadli rejalashtirilsa, ishlab chiqilayotgan yangi usul va uslublardan, nazariyalardan foydalanilsa gandbolchilarni tayyorgarlik jarayoni yanada samarali bo'lar edi

Ximoyaga qo'yiladigan asosiy xolatlar:

1. Yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish usul va uslublari.

2. Yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch tayyorgarligini yillik va 6 oylik natijalari.

3. Yosh gandbolchilarning musobaqa vaqtida umumiy imkoniyatlarini oshirish natijalari.

4. BMIning sinovdan o'tishi: «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedrasining 201__ yil _____dagi yig'ilishida muhokama qilinib, ximoyaga tavsiya qilindi.

5. BMI tuzilishi va xajmi: BMI kirish, uchta bob, xulosa va 23 nomdagi foydalanilgan adabiyotlar dan iborat.

I. BOB MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA HOLATI

1.1. Gandbol o'yinining mohiyati va tavsifnomasi

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam haqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada 12 o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoalar o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun ko'rashda qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishini talab qiladi (19).

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib hilma-hil yugurish, sakrashning turli hillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy hislatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi sportchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan (5,6).

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini

oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9-sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida «Umid nihollari» o'yinlari o'tkaziladi - dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich kishi ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda – mamlakat miqyosida bo'lib o'tadi.

«Umid nihollari» o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, ko'rashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralariga kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkaziladi. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zahiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo‘g‘in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o‘quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o‘tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida har uch yilda bir marta o‘tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to‘ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o‘quvchi yoshlarini to‘la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o‘quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo‘lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g‘oliblar O‘zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma’lum turi bo‘yicha faoliyat ko‘rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo‘lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo‘yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o‘tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

Bu uch bo‘g‘inli tizim yo‘lga qo‘yilgandan boshlab yana gandbol sportiga, uning yashashiga, rivojiga e’tibor berila boshlandi (17,18).

1.2.Xozirgi zamon gandbolining rivojlanishi.

O‘zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimovning qo‘llab quvvatlashlari bilan jismoniy tarbiya va sport borgan sari davlat siyosatiga aylanib bormoqda. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi uchun juda ko‘p qonunlari qabul qilinmoqda. Bulardan 2000 yil 26 maydagi chiqqan «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonundir, shuningdek gandbolni rivojlantirish to‘g‘risidagi qonunlardir (1,2,4.).

Prezidentimizning qarorlariga binoan 2002 yil bolalar va o‘smirlar sportini rivojlanishini qo‘llab quvvatlash to‘g‘risidagi qonun va O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish fondi tuzish to‘g‘risidagi qonunlari ishlab chiqildi(2.3.).

Zamonaviy gandbolni rivojlanishi uchun nimalar qilish kerak? Terma jamoalarimizni umumiy hatti-harakatlari chiqishlari tanlangan o'yinlarda shuni ko'rsatmokdagi, bizni o'yinchilarimiz tayyorgarlik darajasi, texnik-taktik mahorati Evropa, Osiyo, Afrika, Lotin Amerikasi darajasidan anchagina orqada qolganligini ko'rishimiz mumkin. Gandbolchilarni mahoratini qo'llab, yangi o'yin printsiplari, fizik, ruxiy sifatlarini yanada oshirish kerak.

Ko'plab olimlarning (11,12) tadqiqot natijalariga qaraganimizda o'quv-mashg'ulotlarini o'tkazilishini ishlab chiqish va jismoniy sifatlarini yosh gandbolchilarda tayyorlashda tezkorlik-kuch sifatlarini aniq nagruzka komponentlari ostida tarbiyalash ahamiyatlidir.

Xozirgi zamon gandbolining rivojlanishida o'yin usullari takomillashib, gandbolchilarning harakatlari mukammalashib bormoqda.

Jahon gandbol mutaxassislarining ta'kidlashicha, (15,16) xozirgi zamon gandbolining rivojlanishi o'z ichiga juda ko'p jihatlarini qamrab oladi: bu jihatlardan:

1. Xar bir gandbolchi o'yinning oxirigacha bor kuchi bilan kurash olib borishi.
2. Gandbolchilarning maydon bo'ylab, yuqori tezlikda to'p bilan va to'psiz harakatlanishlari.
3. Texnik-taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari.
4. O'yin davomida to'pni jamoadoshiga aniqlik bilan uzatishi, darvozaga zarbalarni to'g'ri yo'naltirishni va boshqa texnik usullarni behato bajarishlari kerakdir.

Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 2-sonli «O'zbekiston gandbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari» to'g'risidagi karorining chiqarilishi O'zbekiston gandbolini yanada rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston gandboli bir necha yillar ichida jaxonda va Osiyoda o'z o'rinlariga ega bo'ldilar. Xalqaro gandbol qomitasi, gandbol federatsiyalar

uyushmasi, Osiyo gandbol konfederatsiyasining bizga nisbatan ijobiy fikrlari oshdi.

Xozirgi zamon gandboli xar bir gandbolchidan to'p bilan to'g'ri muomilada bo'lishni, to'pni o'z jamoadoshlariga aniq uzatishni, darvozaga to'g'ri zarbalar yo'naltirishni xujumda, ximoyada va butun o'yin davomida aniqlik bilan harakat qilishlarini talab etmoqda. Chunki noaniq bir harakat xam jamoaning uyushtirilgan xujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishi, himoyada esa o'z darvozasiga gol olib kelishi bilan yakunlanishi mumkin (11,13,17).

Xar bir gandbol jamoasi maydonda texnik-taktik, jismoniy harakatlarni bexato bajarishlari bu raqib jamoaning ustidan bo'lgan g'alabaga yaqinlashishidir.

Ko'pincha trenerlar, gandbol jamoalarining maydonda raqibni o'yin mahoratiga, kuchli, kuchsiz jamoalariga qarab taktik sistemalarni qo'llashadi. Jaxon chempionatlarida etkakchi jamoalar: Frantsiya, Ispaniya, Daniya, Germaniya kabi terma jamoalarning o'z o'yin taktikasi, usullari orqali necha bor jaxon kuboklarini qo'lga kiritishmoqdalar. Bunday muvaffaqiyatlarga erishishda, terma jamoa gandbolchilarining texnik-taktik harakatlarini chuqur o'zlashtirib, bexato bajarishlaridir, deb ta'kidlashmoqda bir qancha mutaxassislar (16,15).

Olimlarning ta'kidlashicha (16) Argentinada o'tkazilgan jaxon chempionatida, Gollandiya gandbolchilarining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi mukammal darajada bo'lganligi xar bir gandbolchining xujumda, ximoyada xamjihatlik bilan faol o'yin ko'rsatganligi va chempionat davomida tezkor o'yinlari bilan boshqa terma jamoalar bilan ajralib to'rganligini e'tirof etishgan.

Bir kancha mutaxassislar (19,23) o'z tadqiqotlarida, gandbolchilarning individual texnik-taktik harakatlarini o'rganishgan va maydondagi gandbolchilarning individual texnik-taktik harakatlari maydondagi amplualariga qarab xar-xil bo'lishini e'tirof etishgan.

Biz individual harakat deganda, gandbolchining jamoadoshlarisiz maydondagi to'p bilan yoki to'psiz bo'lgan yakka harakatlarini tushunamiz.

A.K.Xamrakulov.,T.T.Yunusov (18),ning ta'kidlashlaricha yuqori darajadagi individual mahoratga ega bo'lgan o'yinchilar jamoaviy o'yin ko'rsata oladilar.

Ular maydonda o'z ampluasida ishtirok etib kolmasdan maydonning xar bir chizigida harakatlana oladilar, degan fikrlarni bildirishgan.

1.3.Yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish nazariyasi usul va uslublari

Xozirgi asrga kelib adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, tezkorlik - kuch sifatlarini oshirish uchun ko'plab tadqiqot ishlari, ilmiy izlanishlar va amaliyotlar, xar-xil usul va uslublari xamma sport turlari uchun ishlanib o'rganilib chikilmokda.

Xozirgi zamon gandbolida o'yin usullari takomillashib, gandbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib bormokda. Gandboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi, gandbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmokda. Xar bir gandbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba kozonishi uchun ko'pgina harakatlarni bajarishadi (15,17).

Bizga shu narsalar ma'lumki, gandbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'pga zarba berish to'p bilan aldab utish, to'p uzatish, to'pni tuxtatish, to'pni yon chizikdan tashlash, jarima to'pini bajarish, burchakdan to'pni tepish, fintlar, podkad tashlash, to'pni aniq muljalga etkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va boshqa bir kancha harakatlar kiradi. Bundan ko'rinib turibdiki, gandbol mutaxassislari o'z tadqiqot ishlarida gandbolchilarning yuqorida ta'kidlangan harakatlarini o'rganishgan va ular uchun kerak bo'lgan usul va uslublarni ishlab chiqishgan(20,22).

O'zbekiston terma komandasining yirik millatlararo musoboqalarda qatnashish taxlili xamda ilmiy izlanishlar materiallari shuni ta'kidlaydiki, musoboqalar paytida samaradorlikka etolmaydigan asosiy sifatlardan biri gandbolchilarimizning jismoniy tayyorgarligining va tezkorlik-kuch tayyorgarligining pastligidir (22,23).

Ilmiy izlanishlarga qo'shilgan xolda 17 yoshga to'lgan gandbolchilarda tezkorlik-kuch sifatlari yuqori kvalifikatsion sportchi darajasiga yetib borgan bo'ladi. Keyinchalik uning sifatlari sezilarli darajada o'zgaradi. Bunday jarayon

sabablaridan biri nerv koordinatsiya aloqalari va nerv to'qima apparati shakllanishining to'xtashidir. Yana bir tomondan esa uslubiy faktorlarni ta'siri bo'ladi. Bunda mashg'ulotlar davomida tezkorlik-kuch sifatlariga yo'naltirilganlik etarli darajada emasligi va mashg'ulot samaradorligini oshirayotganda qo'llaniladigan usul va uslublar oddiy, bir xilda ekanligi sabab bo'lib kelmoqda(19,22).

F.A.Kerimovning (20) ta'kidlashicha, tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish uchun maxsus usul va uslublardan kelib chiqqan xolda sportchilarda nerv koordinatsiya aloqalarini tarbiyalash yuqori natijalarga erishishdir.

Gandbolning nazariyasi va amaliyotida yosh gandbolchilarda bir xil jismoniy sifatlarni shakllantirishda oliy liga o'yinlarida UzmU – Xorazm kollej o'yinlarida (1) bir o'yinda 15 ta tezkorlik-kuch sifatlarini kuzatgan. Bulardan bir nechtasi tezkorlik-kuchni rivojlantirishga to'g'ri keladi. Lekin yosh va malakali gandbolchilarning o'yin samaradorligi bir-biri bilan solishtirib ko'rilishi diqqat markaziga aylanmokda (1-jadval).

Olimlarning ta'kidlashicha yosh gandbolchilar malakali gandbolchilarga karaganda belgilangan vaqt ichida ko'proq usullarni bajarar ekan. 1-jadvalda ko'rinib turganidek, ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq juda katta. Lekin hozirgi zamon gandbolida esa bunday katta farq bo'lishi mumkin emas.

Xar-xil yoshli gandbolchilarning o'yindagi harakatlar ko'rsatkichlari

№	Harakatlar nomi	O'yindagi xatti-harakatlar soni		O'yindagi masofalar	
		Sport ustalari	Yoshlar	Sport ustalari	Yoshlar
1	Tez yugurishlar (rivok)	244	380	3400	5018
2	Tez to'xtash bilan tugaydigan yugurishlar	144	401	2045	4450
3	Yo'nalishni o'zgartirib yugurishlar	115	228	2434	4292
4	To'p olib yurishlar	106	185	1436	2160
5	Qo'llar bilan zarbalar	319	473	5886	7718
9	9-metirlik zonadan to'pni o'yinga kiritishlar	12	24	337	745
10	To'pni olib olishlar	141	261		
11	Turtishlar	31	153		
12	To'qnashuvlar	101	67		
13	To'p otishlar	18	14		
14	Sakrashlar	66	32		
15	Yiqilishlar	32	75		

Sh.K.Pavlov (15) tadqiqotida shuni ta'kidlaydiki, 11-14 yoshli gandbolchilarda jismoniy jihatlar tezkorlik, tezkorlik-kuch, kuchlilik sifatlari xamda texnik-taktik o'sishlari deyarli bir xil bo'ladi. Lekin juda tez sifatlarning o'sishi 12-14 yoshda kuzatilar ekan.

N.P.Klusov (22) ta'kidlashicha 11-19 yoshli gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini o'stirish dinamikasi quyidagi rivojlanishlarga bog'liq bo'ladi:

A. Har-xil yoshdagi sportchilarning tezkorlik-kuch sifatlarining o'sishi va o'zgarishi bir xil emasdir. Tezkorlik-kuch sifatlarining yuqori o'sish darajasi 14-16 yoshli gandbolchilarda kuzatilar ekan.

B. 11-13 yoshli va 17-18 yoshli gandbolchilarning o'sish tendentsiyasi va stabilizatsiyasining ma'lum bir rivojlanishi axamiyat kasb etadi.

V. Tezkorlik-kuch sifatlarining qanchalik o'sganligini 18 yoshdan o'tgan gandbolchilarda sistemali sport mashg'ulotlarida kuzatish mumkin.

N.P.Klusov (6) jismoniy sifatlarni o'sishini etaplarga bo'lib chiqdi:

1. Tezkorlik. 10 yoshdan 15 yoshgacha
2. Tezkor-kuch. 10 yoshdan 16 yoshgacha va 18 yoshdan yuqorilarga
3. Tezkorlik kuch sifatlari. 11 yoshdan 16 yoshgacha, deb belgiladi.

R.I.Nurimovning (9) ta'kidlashicha, gandbolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish dinamikasi quyidagicha xarakterlanadi:

A. natijalarning o'sishiga qarab, 15-30 metrga startdan chiqishini baholash.

B. tayyorgarlik jarayonini oxirida 60 metrga yugurish natijasini ma'lum bir oshirish.

V. musoboqa jarayonida 60 metrga yugurishning yuqori tezligini o'zun fazalarda ushlay bilish .

G. musoboqa jarayonining tugashiga vertikal sakrashlarning yuqori natijasidan xam oshirishga harakat qilish .

V.Ya.Ignateva (8) shuni ta'kidlaydiki, tezkorlikni oshirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofiqdir: yugurayotgan vaqtlarda to'pni qo'l bilan olib yurish, yugurayotganda to'p bilan mashqlar bajarish, bundan tashqari to'pni xar-xil olib yurishlar, aldab utishlar, to'p uzatishlar, darvozaga to'pni yo'llash usullari kiradi. Bir mashqni bajarilishi uchun o'rtacha 5-7 sekund vaqt beriladi. Yugurish oralig'i 35 metr bo'ladi. Olim shuni ta'kidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p marotabalab bajarishiga bog'lik. Bu mashqlar gandbolchilar qobiliyatining o'sishiga va funktsional jismoniy sifatlarini oshishiga olib keladi.

Zamonaviy gandbolni rivojlanishi uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarliklari a'lo darajada bo'lishi kerak deb ta'kidlaydi. (Antonio Kordoso). Bu tayyorgarlikning zarur tomonlaridan biri tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlaridir.

Bola va o'smir yoshidagilarda bu sifatlarni tarbiyalash juda ham kerakli jarayondir. Olim shuni ta'kidlaydiki, yosh gandbolchilar ma'lum bir miqdorda tezlilik va kuchlilik va tezkorlik-kuch sifatlari bilan boshqa sport turi bilan shugullanayotgan sportchilardan orqada. Bu sifatlarni tarbiyalash esa 11-12 yoshdan boshlab o'rinlidir.

Sh.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, (18) ta'kidlashicha, 14-16 yoshli gandbolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish ularning nerv sistemalarig uzviy bog'liqdir.

I.N.Shelyaginaning ta'kidlashicha, kuchli nerv sistemasiga ega bo'lgan sportchilarni tarbiyalash jarayonida sportchining organizmiga psixologik ta'sirlar, diqqatni oshirish va optimal usullardan foydalanish kiradi.

1.4. Yillik mashg'ulotlar rejasini tuzish va mashg'ulotlar davomida sport mahoratini rivojlantirish.

Adabiyotlar taxliliga qarab ko'rganimizda yillik mashg'ulotlarni yosh gandbolchilar uchun ishlab chiqilgan dasturlarining ahamiyati juda katta. Yillik mashg'ulotlar o'quv dasturlaridan kelib chiqqan xolda maxsus mashg'ulotlar B.O'S.M lari uchun ishlab chiqilgan (13,15). O'quv dasturlarida mashg'ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun ko'rsatmalar o'z aksini topgan. O'quv dasturlarida nazariy o'quv materiallari, jismoniy tayyorgarliklar, taktik tayyorgarliklar, texnik tayyorgarliklar sportchilarga beriladigan nagruzkalarning mavsumiy bo'linganligi, yuqori guruhlarga o'tish uchun berilgan normativlar aloxida bajariladigan maxsus mashg'ulotlar xar-xil yoshdagilar uchun mashg'ulotlarning yillik taksimlanishlari ko'rsatilgan.

Bulardan tashqari yana bir qancha olimlarimiz yillik mashg'ulotlarni ishlab chiqishgan. Ular bu yo'llar bilan yillik mashg'ulotlarni to'g'ri bo'linganligi xamda

o'quv mashg'ulot guruhlari va sport mahoratini oshiruvchilar uchun, murabbiylar uchun kerakli qo'llanmalarni yaratishmoqda.

V.Ya.Ignateva (10) o'z ishida 11-12 yoshli gandbolchilarni o'quv mashg'ulotlari jarayonida kuch sifatlarini oshirish va sport mahoratlarini rivojlantirishlarini taxlil kildi.

Olim o'z ishida yillik mashg'ulotlarga va o'yinlarga ketadigan vaqtni sport maktablari uchun ishlab chikdi.

Ko'plab olimlarning (10,21) ta'kidlashicha 11-12 yoshli gandbolchilar uchun va maxsus bolalar va o'smirlar gandbol maktablari uchun, mashg'ulot uchun belgilangan soatlar ma'lum mikdorda gandbolning nazariyasi va uslubiyatiga to'g'ri kelmaydi.

Ya.A.Salemning ta'kidlashicha, yillik mashg'ulot dasturida tuzilgan o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun maxsus mashqlar oyiga 75% dan 93 % gacha to'p bilan bajariladigan mashqlardir. Bunday mashg'ulotlar xamisha xam tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish uchun maxsus usullar bula olmaydi.

Ilmiy izlanishlarda juda ko'p ishlar o'quv-mashg'ulot jarayonining muammolari va yosh gandbolchilarning tipologik va mediko – biologik ko'rsatkichlari bilan boglanib kelmokda.

Ch.L.Gorbalyauskas (15) ning ta'kidlashicha, mashg'ulot samaradorligini oshirish uchun yosh gandbolchilarning nerv sistemasining kuchiga qarab mashq mikdorini bo'lish va rejalashtirish kerak.

Ch.L. Gorbalyauskas (15) ning ta'kidlashicha mashg'ulot yuklamalari samaradorligini oshirish uchun sportchilarning yoshiga qarab differentsial yondashish kerak bo'ladi. Bunda mashg'ulot qo'llanmalarini sportchilarning yoshiga qarab, jismoniy yo'nalganligiga qarab nagruzkalarni bo'lish kerak. Shugullanuvchi tanasining funktsional imkoniyatlariga qarab ular 3 guruhga bo'lingan: past natijali, o'rta natijali va yuqori natijali.

Yillik mashg'ulotlarni rejalashtirish bu murabbiylar uchun murakkab vazifalardan biridir. Bu jarayon o'ziga juda ko'p diqqat va e'tiborni qamrab oladi.

Chunki rejalashtirish mashg'ulot vaqtlarini to'g'ri belgilash va bo'lish, yuqori natijalarni oshirish va samarali natijalarni keltirib chiqarishni belgilaydi (9,15,).

Chet el mutaxassislari va ilgor olimlarimizning izlanishlarini umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, tayyorgarlikning boshlangich davridagi o'quv-mashg'ulotlari ishlari quyidagi printsiplar asosida (V.Ya.Ignateva) olib borilishi lozim bo'ladi:

1. o'quv-trenirovka mashg'ulotlaridan tashqari vaqtda bolalarni faqat o'ynab o'rganilayotgan yo bo'lmasa qo'pol xatolar qilib o'rganayotgan texnik usullar va taktik harakatlar bilan shugullantirish lozim. O'yinda kam uchraydigan vaziyatlarni, biroq muxim biomexanika asosini tashkil etuvchi harakatlarni aloxida o'rgatiladi.

2. texnik va taktik tayyorgarliklar bo'yicha o'quv materiallarini bosqichma-bosqich emas, balki spiralsimon o'rgatish lozim.

Bunda albatta quyidagi vazifalar qo'yilishi lozim:

A. Gandbolchilarning texnik va taktik harakatlarini turli-tumanligi haqida keng ko'lamda tushuncha berish.

B. Eng muhim texnik va taktik harakatlarni mahorat va malaka darajasiga ko'tarish.

V. Yosh gandbolchilarni tayyorlashni dastlabki bosqichida o'yin, o'quv-mashg'ulotlarining samarali vositalari va g'alaba qozonish ilmini bolalikdan o'rgatishlardir.

Ko'pchilik olimlarning fikricha (8,9,) yosh gandbolchilarning harakat aktivligini oshirishda va ularni har tomonlama tayyorlashda quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- O'yin vaqtini kamaytirish.
- O'ynaladigan ochkolar sonini oshirish, kuniga bir nechtadan o'yin o'tkazish.
- Komandadagi o'yinchilar sonini kamaytirish.
- O'yin maydonini kamaytirish.
- Raqiblarni tez-tez almashtirib turish.
- Musoboqalarni - turnir shaklida o'tkazish.

Bunday mashg'ulotlarni yosh gandbolchilarga samarasi o'yin vaziyatlarida kerak bo'ladigan nostandart xolatdagi maxsus mashqlarni katta xajmda o'rganishga olib keladi.

Bolalar va o'smirlar (11) gandboli nazariyasi va amaliyotida tavsiya etilayotgan mikrotsikllar barcha davrlarda mos keladigan yillik reja uchun universaldir. Lekin bunda tayyorgarlik turlari uchun vosita va vaqtni taqqoslash foizi o'zgaradi xolos. 5-6 maxsus sinflar o'quvchilari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik davridagi vaqt 25% ga teng bo'lsa, texnik tayyorgarlikka 25%, taktik tayyorgarlikka esa 20% to'g'ri keladi.

Gandbol mutaxassislari V.Ya.Ignateva, Klusovlar mashg'ulotlar davrini rejalashtirish paytida vositalarning quyidagi nisbatiga muljal olishni tavsiya qiladilar :

2-jadval.

Mashg'ulot davrining bosqichlar bo'yicha vositalarning foiziy nisbati.

№	Tayyorlov bulimlari	Tayyorlov davri	
		Umumta'lim bosqichi	Maxsus tayyorlov bosqichi
1	Jismoniy tayyorgarlik	50	30
2	Texnik tayyorgarlik	30	35
3	Taktik tayyorgarlik	20	45

Vositalarning ana shunday taqsimlanishi, umuman olganda, gandbolchilarning sport formasi tiklanishi davri to'g'risidagi amaliyotchilarning tasavvuriga mos tushadi.

2-jadvalda ko'rsatilgan raqamlar shartlidir va shuning uchun yanada aniq rejalashtirishga tayyorlanish nagruzkalarining nazorati asosiy qoidalariga rioya qilish zarur.

Bu mashqlarning jismoniy nagruzkalarini rejalashtirish paytida e'tiborga olish kerak. Ayniqsa murakkab texnik taktik mashqlardan foydalanish bilan

o'tkaziladigan o'quv-tayorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish paytida aniq bo'lishi lozim.

Bunday ko'rsatkichlardan tashqari murabbiyning o'zini xam rejasi bo'lishi kerak.

V.Ya.Ignateva (10) ning ta'kidlashlaricha, maqsadli, vijdonli murabbiylar yillik mashg'ulotlar bilan chekinib kolmasdan, o'zi uchun oylik rejami yoki biron maqsad sari tuzilgan rejalar bo'lishi kerak.

Adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, gandbolchilarning layoqatligiga va qobiliyatlariga xar tomonlama aniq baho berilishi gandbolchi kelajagining samarali bo'lishiga, sport mahoratining takomillashishiga musoboqalarda yaxshi qatnashishiga, yosh gandbolchilarning sport mahoratlarini yanada oshirishlariga, mashg'ulot jarayonining uslubiy jihatdan qanchalik to'g'ri tashkil etilishiga bog'lik bo'ladi.

1.5.Turli yoshlarga qarab gandbol o'yiniga o'rgatish uslubiyatining xususiyatlari.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Bugungi kunda gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala-umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuliy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, V.Ya.Ignatevaning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, xozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi sektsiya va to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlarga ega.

V.YA.Ignateva fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Keyinroq o'ziga xos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladilar.

Gandbol mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o'quvchining kelajakda qanday o'qishi haqida murabbiyga ma'lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o'tkazadi.

Gandbol bo'limi mashg'ulotlariga sog'ligi juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarni o'tkazadi. Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo'yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'lik bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo'yicha o'quv guruhleri tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatleri rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda gandbol o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'rsatkichleri dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

To'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotleri orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhleri tashkil etish 2 yil davom etadi. Gandbol mashg'ulotleri bo'yicha o'quv guruhlerini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi.

1. 30 m.ga yugurish (soniya)
2. to'pni olib 30 m yurish (soniya)
3. tennis kopto'gini uzoqqa otish (metr)
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (bolalar uchun , sm)
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, soniya);

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

Maktabda gandbolni o'rgatish xususiyatlari.

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli xisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qo'lay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport tugragidagi (seksiya) mashg'ulotlar xam dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, trenirovka bosqichi va xakazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, xar bir darsning didaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O'quv darsi albatta talim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, kunikma va malakalarni egallash bo'yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuidan foydalanish, jismoniy xamda ruxiy yuklamalarni to'g'ri meyorlash orqali erishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'likni mustaxkamlash xisoblanadi, lekin faqat o'qituvchi shaxsiga xamda uning organizmi funktsiyalariga muntazam ta'sir kursatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan kuyiladi, aloxida mashg'ulotda esa ular imkon kadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to'g'ri va bilimdonlik bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muxim sharti-bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qisimlarida o'qituvchilarning ish qobiliyatlarini o'zgartirishdir. Bu o'qituvchidan darsning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar xal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni ilib olish xamda oshirishni o'rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va x.k. Bunday darsni to'g'ri tuzishning moxiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda xal etish, shug'ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o'zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda xisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu echinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi xolda tayyorlab kuyilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin o'z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa xamda dars oldida turgan musoboqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar urtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish. Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruxiy kayfiyat xosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorgarlik qsimida aloxida talim-tarbiya vazifalari xal etiladi: saflanishga urgatish, buyruklarni aniq bajarish, to'g'ri qaddi-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'qituvcilarni ko'zdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va x.k. Biroq darslar bir qolipda bo'lmazligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'qituvchilar jiddiy shug'ullanishga xali tayyor bo'lmagan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra engil bulishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar xamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qsimi koordinatsiyasi, dinamikasi xamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qsimi oldida turgan harakatlarga uxshash bo'lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

Darsning asosiy qsimida (kamida 35 min) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o'quv-tarbiyaviy vazifalar xal etiladi, (ko'pi bilan 3-4 ta). Bu qsimning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o'tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o'zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o'rganish, takomillashtirish.

Ma'lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga tasir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o'tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O'qituvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o'zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qsimida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o'rganish, taktik kombinatsiyalar va x.k.) talab qiladigan vazifalarni xal etish rejalashtirilgan bo'lsa, darsning xar bir bulimi oldidan o'zining tayyorgarlik ishlari o'tkazilishi lozim. Masalan, start tezligini xosil qilish uchun boldir bug'implari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun elka mushaklarini

mashqlantirish; yiqilishlar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o'tkaziladi.

Darsning yakunlovchi qisimi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu erga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, aloxida mushak guruhlari uchun mashqlar, raks elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'qituvchilar kushimcha vazifalar olishga muxtoj bo'ladilar (ayniksa, turli xil musoboqalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi navbatdagi darslar, ko'zda tutilayotgan mashqlar, musoboqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak xolatida turish (sek), to'pni otish xamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'qituvchilarini xar tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini xal qilishga yordam beradi.

O'qituvchining darsga puxta tayyorgarlik kurishi dars vaqtidan tulakonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: vazifalarni aniq taksimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini xisobga olish, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishini taxlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Darsning umumiy va motor zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir; motor zichlik-bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg'ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bulishi kerak, motor zichlik aynan shu guruh shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi uchun optimal bulishi zarur.

Guruhlar (bulinmalar, jamoalar) bo'yicha ishlash materialni tabakalash zarur bo'lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bulmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yo'llash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg'ulotlar yaxshi o'zlashtirayotgan

o'qituvchilar bilan materialni chukur egallash paytida yoki kolok o'qituvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o'tkaziladi.

Oxirgi paytlarda darslarda, darsdan tashqari va trenirovkada shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishning eng samarali shakllaridan biri-bu aylanma trenirovkadir. U mashg'ulotning yukori darajadagi umumiy motor zichligini taminlaydi. Bu mashqlarni olib borishning (kuprok jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun) o'ziga xos aloxida tashkiliy-uslubiy shakli xisoblanadi.

Gandbolda aylanma trenirovkaga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir kursatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

Aylanma trenirovkada, odatda, 5-10 ta mashqdan iborat kompleks qo'llaniladi. Bu mashqlar kompleksi xamma gavda qsimlari xamda mushak guruhlarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ma'lum bir mikdorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq elka mushagini rivojlantirish uchun, 2 ta – gavdaning oldi mushaklarini rivojlantirish uchun; 2ta-oyoq mushaklari uchun; 2ta-organizmga umumiy tasir kursatish uchun, shuningdek egiluvchanlik, chakkonlik, harakat muvozanatini rivojlantirish.

Xar bir mashq uchun oldindan joy tayyorlanadi. U "stantsiya" deb ataladi. Shug'ullanuvchilar bir vaqtning o'zida 3-6 kishidan iborat guruh bo'lib mashq bajaradilar. Mashqni bajarib bo'lib, umumiy signal bo'yicha guruhlar aylana bo'ylab joylari bilan almashadilar va boshqa stantsiya mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarni me'yorlash (xar bir stantsiyada va umuman) qat'iy ravishda nazorat qilinadi. Avval aylanma trenirovkaga kiritilgan mashqlarning o'qituvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash imkoniyatlari (30 sek. ichida) aniqlanadi, so'ngra xar bir stantsiya uchun me'yorlash 30 sek ichida so'nggi sur'atgacha bajarilgan takrorlar sonining uchdan bir qisimi yoki ko'pi bilan yarmisi xisobidan keltirib chiqariladi. 1-2 oydan so'ng yangi nazorat testini o'tkazish hamda yangi individual

ko'rsatkichlarga muvofiq xolda aylanma trenirovka xajmini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir.

Gandbol bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqalarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu erda o'qituvchilar o'zlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish kursatkichlari, trenirovka yuklamalari kattaliklari, o'z yutuqlarining o'sishini yozib boradilar. Bunday nazorat ularning sa'y-harakatlarini faollashtiradi va boshqa sinf, maktab o'qituvchilarining mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Bunday trenirovkaning bitta aylanasi 5-6 min. ni egallaydi. Darsda "aylana" 2-3 martagacha (tegishli tarzda mashqlanganlikka ega bo'lganda) takrorlanishi mumkin. Mashqlarni bajarish xususiyatlari (ularning shiddati, davomiyligi, xar bir stantsiyadagi va aylanadagi urinishlar soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzoq va uzluksiz, stantsiyalar orasida almashishlar yugurib, tez sur'atda bajarilsa, aylanalar orasida dam olish esa ko'p bo'lmasa, yoki oraliqli – xar bir stantsiya va aylanadan so'ng tegishli tiklanish davri keladi.

Aylanma trenirovkada gandbol bo'yicha material asta-sekin o'zlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o'qituvchilarning xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari xal etiladi. Alohida stantsiyalarda bunday mashqlar quyidagilar bo'lishi mumkin: 10-25 m masofada turib chegaraga yaqin sur'atda to'p oshirishni ko'p marta takrorlash, sherigiga to'p oshirish va ilib olish (yoki devor oldida bajarish), ximoyachining kvadrat bo'ylab harakatlanishlari, oldinga chiqib olib xujum qilishda to'pni ko'p marta qabul qilib olish, uzoq masofaga to'p oshirish, darvozaga qiyin zarbalarni berish (yiqilib, blok ustidan oshirib), turli xildagi aldashlarni (fintlarni) bajarish, engil to'ldirma to'plarni oshirish (0,8kg), 2,3,4,5 kg.li to'ldirma to'plarni belgilangan usulda oshirish, to'siqlar orasidan ilon izi shaklida to'pni olib yurish va nishonga qarata otish, "yarim shpagatlar", siltanishlar xamda yiqilishlar, akrobatika mashqlari (darvozabonlar uchun) va x.k.

Darslarni nafaqat zallarda, balki ochiq havoda – gandbol uchun mo‘ljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochiq o‘yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (urmonlar, bog‘, daryo bo‘yida va boshq.) ham o‘tkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda o‘tkaziladigan darslar o‘qituvchilarning jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi xamda gandbolning asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqotning vazifalari:

Ilmiy izlanishning asosiy vazifalari:

1. Yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishni o'z oldimizga vazifa qilib qo'ydik.

2. Yillik mashg'ulotlar davrida sport mahoratini rivojlanishini oshirishning ilmiy izlanishlari

3. Tadqiqot yo'li bilan yosh gandbolchilarda o'quv-mashg'ulotlar jarayonida tezkorlik-kuch sifatlarining o'sishini tekshirish.

2.2. Tadqiqot ishining metodlari:

Oldimizga qo'yilgan vazifalarni xalq etishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

1. Adabiyotlarning o'rganilganligi.
2. Pedagogik kuzatuvlar: o'quv-mashg'ulot jarayonida va o'yin jarayonida pedagogik nazoratlarni qo'llash.
3. Pedagogik tadqiqot.
4. Matematik va statistik usullar.
5. Ilmiy uslubiy adabiyotlarning o'rganilganligi.

2.2.1 Adabiyotlarni o'rganish

Adabiyotlarni tahlil qilishda ko'pgina mutaxassislarning va murabbiylarning hujumchilarga oid ma'lumotlari o'rganilib chikildi. Ko'pgina mutaxassislarning tez hujum uyushtirishdagi pedagogik ko'rsatmalari va kilingan ishlari o'rganilib, bir-birlariga solishtirildi. Maydondagi gandbolchilarga kerakli ma'lumotlarni murabbiy va mutaxassislarning fikrlaridan taqqoslangan holda xulosa kilindi.

2.2.2 Pedagogik kuzatishlarni olib borish.

Tezkorlik va uni rivojlantirishda o'yinlar samaradorligi gandbol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan har biri 10 nafardan iborat guruh – tadqiqot va nazorat guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari asosida o'rganildi.

2.2.3 Test me'yorlarini qabul qilish

Pedagogik nazorat sinovlari (testlar, maxsus adabiyotlar taxlili va olingan anketalar natijalaridan kelib chiqib, ushbu testlar orqali gandbolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini oshirish mumkin bo'ladi;

1. 30 metrga yugurish
2. 60 metrga yugurish
3. 4x10 m ga mokisimon yugurish
4. Uzunlikka sakrash
5. Balandlikka sakrash
6. Uch xatlab sakrash

2.2.4 Matematik-statistik ishlar

Natijalarini qilish uchun fiozlarda (%) hisob-kitob kilindi. Bundan tashkari jamoalarning hujum uyushtirishdagi harakatlarini tekshirishda ham foizlarda (%) tahlil kilindi. Bundan tashkari o'rta arifmetik kiymati (X) topilib jamoalarning solishtirildi.

2.2.5 Ilmiy uslubiy adabiyotlarning o'rganilganligi.

Ilmiy izlanishga qo'yiladigan savollarni chet el va yurtimizda yozilgan ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanilib, o'rganilib tuzildi. Foydalanilgan adabiyotlarda yillik mashg'ulotlarni tuzish, tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari ishlab chiqilgan.

2.3.Tadqiqotning o'tkazilishi

Bizning pedagogik kuzatuv jarayoni Urganch Olimpiya zaxiralari kolleji tarbiyalanuvchilari o'rtasida olib borildi. Pedagogik kuzatuv davri 2017 yilning noyabr oyidan 2018 yilning may oyigacha olib borildi.

III. BOB. YOSH GANDBOLCHILAR TEZKORLIK-KUCH TAYYORGARLIGINI METODIKASI SAMARADORLIGINI TADQIQOTLAR ORQALI TEKSHIRISH.

3.1. Gandbolchilarning tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarining darajasi.

Sport turlari texnikasiga dastlabki o'rgatish bosqichida texnik mahoratning samarali shakllanishi jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Shuning uchun sport to'garaklarida shug'ullanishni endigina boshlagan yosh sportchilarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni izchillik bilan asta-sekin rivojlantira borish malakali sport zahiralarini tayyorlashning muhim shartlaridan biridir. Bu borada e'tiborga loyiq joyi shundaki, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar (harakatli o'yinlar, estafetalar va h.k.) mazmuni hamda mohiyati bilan belgilanadi.

Mazkur bitiruv malakaviy ishning maqsadiga muvofiq gandbol to'garagida shug'ullanish istagini bildirgan 40 nafar 20 nafari tadqiqot 20 nafar nazorat guruhi 12-13 yoshli bolalarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlanganlik darajasi o'rganildi.

3 jadval.

Ushbu tadqiqot natijalari 3 jadvalda qayd etilgan 12-13 yoshli bolalarda tezkorlik va tezkorkuch sifatlarining rivojlanganlik holati. n=20

№	Tekshiriluvchilar	30 m ga yugurish (s)	4x10 m ga mokisimon yugurish (s)	60 m ga yugurish (s)
1.	Bechonov Murot	5,1	10,4	10,1
2.	E'rnafasov Og'oev	5,1	10,8	10,3
3.	Jobbiev Islom	5,0	10,6	10,3
4.	Rohmonov Asadbek	4,9	12,2	9,0
5.	E'gamberdiev Yormat	5,1	10,9	20,5
6.	Ahmedov E'ldor	5,3	12,3	10,6
7.	Norimonov E'ldor	5,2	11,4	10,4
8.	Nafasov Laziz	4,9	10,9	10,3

9	Boltoev G'ofur	4,8	10,8	10,1
10.	O'rinov Siroj	5,0	10,9	10,1
11.	Odomboev Kamol	5,3	11,6	10,4
12.	O'rozmetov Maqsud	4,2	12,7	9,0
13.	Xudayberganov Farhod	5,4	10,2	10,0
14.	Nazarov Qobul	5,4	9,2	11,2
15.	Sodiqov Jaljl	5,4	9,2	10,9
16.	Umorov Qodir	4,6	10,0	10,2
17.	Jobborov Furqat	4,8	9,3	10,5
18.	Olimov Izzat	4,3	10,0	10,5
19.	Imomov G'ofur	4,2	9,1	9,6
20.	Pinniev Siroj	5,4	13,0	10,6
	Min-Max	4,2-5,4	9,1-12,7	9,0-11,5
	Farq	1,2	3,6	2,5
	$\bar{X}$	4,9	10,2	10,4

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, teshiriluvchi bolalarda o'tkazilgan 30 m ga yugurish test sinovlari har bir bola o'ziga xos tezlik sifatiga ega ekanligini ko'rsatdi. Test sinovlari bo'yicha qayd etilgan eng yaxshi ko'rsatkich bilan (5,2s) va eng katta ko'rsatkich (6,4s) o'rtasidagi farq 1,2 soniyaga teng bo'ldi. Ushbu farq test sinovlaridan o'tkazilgan bolalarni jismoniy tayyorgarlik jihatidan deyarli bir xil imkoniyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Shu masofaga yugurishning o'rtacha ko'rsatkichi 4,9 soniyani tashkil etdi.

Maxsus tezkorlik va maxsus tezkorkuch sifatlarini aks ettiruvchi test sinovlari (4x10 m ga mokisimon yugurish) qarama-qarshi yo'nalishda ijro etilishi jihatidan ancha murakkab bo'lganligi uchun ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq ancha ko'p miqdorni tashkil etdi. Ushbu, qayd etilgan eng kichik ko'rsatkich (ya'ni qisqa vaqtni bildiruvchi) 9,1 soniya, eng katta ko'rsatkich (ya'ni o'zoq muddatni bildiruvchi) 12,7 soniyaga teng bo'ldi. Demak, ushbu ko'rsatkichlar farqi 3,6 soniyani tashkil qiladi.

Yuqorida zikr etilgan sifatlarni ifoda etuvchi o'rtacha ko'rsatkich 10,2 soniyaga barobar ekanligi ma'lum bo'ldi.

Bolalarning umumiy chidamkorligi 60 m ga yugurish testi yordamida baholandi. Bu test bo'yicha eng kichik ko'rsatkich (eng yaxshi tezkorkuch) 8,0 soniya va eng katta ko'rsatkich (eng yomon tezkorkuch) 10,5 soniya darajasida ifodalandi. O'rtadagi farq 2,5 soniyaga teng bo'lib, tekshirilgan bolalarni tayyorgarlik jihatidan bir toifaga mansub ekanligidan dalolat berdi.

Ushbu masofaga yugurish testi bo'yicha qayd etilgan o'rtacha tezlik 9,4 soniyani tashkil etgan bo'lib, shu yoshdagi va sportga endi qadam qo'ygan bolalarning chidamkorligi mazkur o'rtacha natija bilan ta'riflanishini bildiradi.

Shu narsa e'tiborga loyiqki, har bir tekshiriluvchi ko'rsatkichlari alohida tahlil qilinganda, yana bir muhim dalil ko'zga tashlandi. Bu ham bo'lsa ayrim bolalar to'g'ri yo'nalishli masofaga (30 m) yugurishda qisqa vaqt ko'rsatgan bo'lishsa, shu bolalar boshqa qarama-qarshi (4x10 m) yoki to'g'ri yo'nalishdagi uzoq masofaga yugurishda katta farq qiluvchi natijalarni ko'rsatishdi. Masalan, O.Axmedov 30 m ga yugurishda 5,4 soniya vaqtni ko'rsatgan bo'lsa, 4x10 m ga mokisimon yugurishda 13,0 soniya natijani ko'rsatdi. Shu bilan bir qatorda shu bolaning o'zi 60 m ga yugurishda 9,6 soniya natijaga ega bo'lgan.

Bunday holatlar qator yana boshqa tekshiriluvchilarda kuzatildi (3-jadvalga qarang). Qayd etilgan ushbu keskin farq yoki, boshqacha qilib aytganda, keskin o'zgaruvchan qobiliyat yugurish test-mashqlarining murakkabligi va masofaning uzoqligi bilan bog'liq bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Test mashqlari natijalarining eng kichik va eng katta ko'rsatkichlari o'rtasidagi farq ham yuqorida zikr qilingan ehtimolni tasdiqlayotgan ko'zga tashlanib turibdi.

Mazkur ko'rsatilgan natijalarga asosan yana bir muhim vaziyat kuzatilmoqda. Jumladan, agar tekshiriluvchi bolalarning 30 m ga yugurish bo'yicha ko'rsatgan natijalari o'rtasidagi farq ularni tayyorgarlik jihatidan bir xil toifaga mansub degan hulosani bersa, murakkab test mashqiga ko'ra (4x10 m ga mokisimon yugurish) bunday fikr yuritish imkoni yo'q.

Chunki, ushbu test bo'yicha qayd etilgan farq 3,6 soniya miqdoriga ortgan. Demak, bolalarni qisqa masofaga qarama-qarshi yo'nalishda yugurishi, ularni o'ziga hos qobiliyatga ega ekanligidan dalolat beradi. 3-test mashqi bo'yicha ham shu vaziyat kuzatilyapti.

Kuzatilgan natijalar va shu natijalar bo'yicha qilingan ilmiy ehtimollar yoki ilmiy faraz tekshirilgan bolalarni gandbol to'garagiga qabul qilish tartibi rasmiy tanlov asosida amalga oshirilmaganidan darak beradi. Agar ushbu tadbir tanlov va saralash meyoriy test-mashqlari asosida tashkil qilinganda edi, olingan ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq nisbatan ancha kichik miqdorni tashkil qilgan bo'lur edi.

3.2. Tezkorlik va uni rivojlantirishda o'yinlar samarasi.

Tezkorlik va uni rivojlantirishda o'yinlar samaradorligi gandbol bilan endigina shug'ullanishni boshlagan har biri 10 nafardan iborat guruh – tadqiqot va nazorat guruhlarida o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari asosida o'rganildi.

Tezkorlik sifatining o'sish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari 3-jadvalda aks ettirilgan.

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, pedagogik tadqiqotdan avval tezkorlik sifatlari nazorat guruhida ham, tadqiqot guruhida ham deyarli bir-biridan farq qilmadi (3-jadval). Jumladan, 30 m ga yugurish vaqti nazorat guruhidagi bolalarda $5,8 \pm 0,5$ soniyaga teng bo'lsa, tadqiqot guruhidagi bolalarda ushbu ko'rsatkich $6,0 \pm 0,3$ soniyani tashkil etdi.

4x10 m ga mokisimon yugurish bo'yicha qayd etilgan natijalar ham sezilarli farqqa ega bo'lmadi: $10,4 \pm 0,7$ va $11,2 \pm 0,5$ soniya (4- jadvalga qarang).

**Pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin tezkorlik sifatining darajasi. n=10
tadan**

№	Test mashqlari	Guruhlar	
		Nazorat	Tadqiqot
1.	30 m ga yugurish (s)	5,8±0,5	6,0±0,3
		5,6±0,4	5,2±0,4
2.	4x10 m ga mokisimon yugurish (s)	10,4±0,7	11,2±0,5
		10,1±0,9	9,8±0,4

Pedagogik tadqiqot tugagandan so‘ng esa, har ikkala guruhda shug‘ullangan bolalarda tezkorlik sifatlari darajasi turlicha bo‘lib, bir-biridan keskin farq bilan yakunlandi. Ushbu, nazorat guruhida 30 m ga yugurish 5,8 soniyadan atigi 5,6 soniyaga yaxshilangan bo‘lsa, shu ko‘rsatkich tadqiqot guruhida 6,0 soniyadan 5,2 soniyaga yaxshilandi. Birinchi guruhda o‘zgarish farqi 0,2 soniya, ikkinchi guruhda 0,8 soniyadan iborat bo‘ldi.

4x10 m ga mokisimon yugurish vaqti nazorat guruhida 10,4 soniyadan 10,1 soniyaga o‘zgardi, tadqiqot guruhida bu ko‘rsatkich 11,2 soniyadan 9,8 soniyaga o‘zgardi. Boshqacha qilib aytganda shu test bo‘yicha baholangan tezkorlik sifati 1,4 soniyaga yaxshilandi.

Qayd etilgan natijalar shundan dalolat beradiki, nazorat guruhi pedagogik tadqiqot muddatida qo‘llanilgan oddiy (an’anaviy) mashqlarning tezkorlik sifatini rivojlantirishga bo‘lgan ta’sir etish «kuchi» deyarli uncha ko‘p emas.

Tadqiqot guruhida 6 oy davomida qo‘llanilgan harakatli o‘yinlar tezkorlik sifatini sezilarli farq bilan o‘zgarishiga sabab bo‘ldi. Demak, yosh gandbolchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o‘rgatish bosqichida, tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o‘yinlarni muntazam qo‘llash shu sifatni rivojlantirishda qulay va samarali vosita ekanligi o‘z isbotini topdi. Shunga o‘xshash tadqiqotlar ilgari ham o‘tkazilgan va olingan ma’lumotlar ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan (A.K.Xamrakulov., T.T.Yunusov., A.K.Akramov 2001; I. b.). lekin, 12-13 yoshli

gandbolchi bolalar tezkorligi va chidamkorligini murakkablashtirilgan variantlari yordamida oshirish imkoniyatlarini izlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar deyarli yo‘qligi ma’lum.

Shuning uchun biz tomonimizdan o‘tkazilgan pedagogik tadqiqotlar natijalari, tezkorlik va tezkor kuch sifatlarini samarali shakllantiruvchi harakatli o‘yinlarni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga tadbiq etish muhim ahamiyatga egadir.

3.3. Tezkor kuch va uni rivojlantirish

Tezkor kuch – sportchini uzoq vaqt ichida charchamasdan, ish qobiliyati sifati va samaradorligini susaytirmasdan faoliyat ko‘rsatish qobiliyatini aks ettiradi. Tezkorkuch sifatini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Malakali sportchilarni tayyorlashda ushbu sifatni yuqori darajada shakllangan bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. Chunki yuqori sport natijasiga erishish to‘g‘ridan-to‘g‘ri tezkorkuch sifatiga bog‘liq bo‘ladi.

Tezkor kuch sportchilarning yoshiga, ularning jismoniy va funktsional tayyorgarligiga hamda sport malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak. Bunda turli harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari, estafetalar, kross, suzish va boshqa shunga o‘xshash mashg‘ulotlardan foydalanish ayni muddao bo‘ladi.

Tezkor kuch – umumiy va maxsus tezkorkuchka bo‘linadi. Umumiy tezkorkuch uzoq muddatga samarali ish faoliyatini davom ettira olishdan iborat. Maxsus tezkorkuch muayyan sport turining hususiyatlarini e’tiborga olgan sifaddir. Masalan, gandbolda sakrash chidamkorligi, tezkor tezkorkuch, kuch chidamkorligi va o‘yin chidamkorligi maxsus tezkorkuch tarkibiga kiradi. Yosh sportchilarda, ayniqsa ularni sport malakalariga dastlabki o‘rgatish bosqichida, tezkorkuch sifatini rivojlantirish harakatli o‘yinlar yordamida amalga oshirilsa, ushbu jarayon o‘ta samarali kechishi ko‘pgina tadqiqotchilar tomonidan e’tirof etilgan. Shuning uchun men o‘z diplom ishimda gandbol bilan endigina shg‘ullanishni boshlagan 10-12 yoshli bolalar chidamkorligini oshirishda yuqorida qayd etilgan harakatli o‘yinlardan foydalanish samarasini aniqlashni maqsad qilib oldim. Ushbu maqsadni amalga oshirish pedagogik tadqiqot yordamida hal etildi. Olingan natijalar 5

jadvalda qayd qilingan. Tadqiqot davomida qo'llanilgan 4x10 m ga mokisimon yugurish test mashqi nafaqat tezkorlik (maxsus tezkorlik) sifatini baholashga mo'ljallangan edi.

5jadval

Pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin tezkor kuch sifatini o'zgarishi.

n=10 tadan

№	Test mashqlari	Guruhlar	
		Nazorat	Tadqiqot
1.	4x10 m ga mokisimon yugurish (s)	10,4±0,7	11,2±0,5
		10,1±0,9	9,8±0,4
2.	60 m ga yugurish	9,6±0,6	9,3±0,2
		9,8±0,7	8,2±0,4

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, shu test asosida aniqlangan maxsus tezkor-kuch nazorat guruhida pedagogik tadqiqotdan avval 10,4±0,7 soniya darajasida ifodalangan bo'lsa. Tadqiqot muddati tugaganidan so'ng ushbu ko'rsatkich salgina yaxshilandi va 10,1±0,9 soniyani tashkil etdi. Umumiy tezkorkuch (60 m ga yugurish) tadqiqot boshlanishida 9,6±0,6 soniyaga teng bo'ldi, tadqiqot muddatidan so'ng deyarli o'zgarmay qoldi (9,8±0,7).

Tadqiqot guruhida yuqorida qayd etilgan ko'rsatkichlar quyidagicha ko'rinishda bo'ldi: 4x10 m ga yugurish tadqiqotdan oldin - 11,2 s, tadqiqotdan keyin – 9,8 s; 60 m ga yugurish: 9,3 s va 8,2 s. Demak, birinchi test bo'yicha yugurish tezligining ortishi - 1,4 s, ikkinchi test bo'yicha – 1,1 s.

Ko'rinib turibdiki, nazorat guruhida maxsus va umumiy tezkorkuch 6 oy davomida ham deyarli yaxshi tomonga o'zgarmadi. Aytish mumkinki, mashg'ulotlarni amaldagi dastur asosida tashkil qilish, ya'ni tezkorkuchni oshirishda qo'llaniladigan oddiy standart jismoniy mashqlar shu sifatlarni samarali shakllantirish «kuchi»ga ega emas ekan.

Aksincha, 6 oy davomida tadqiqot guruhida qo'llanilgan harakatli o'yinlar tezkorkuch sifatini sezilarli darajada o'sishiga olib keldi.

Natijalarning bir-biridan farqi, nazorat va tadqiqot guruhlarida qayd etilgan maxsus hamda umumiy tezkorkuch ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi 3-diagrammada aks ettirilgan. Diagramma muvofiq 4x10 m ga mokisimon yugurish nazorat guruhida faqatgina 0,3 soniyaga ortgan bo'lsa, 60 m ga yugurish hatto 0,2 soniya miqdorida salbiy tomonga o'zgardi.

Tadqiqot guruhida esa, aksincha, o'rganilayotgan tezkorkuch sifatlari sezilarli ravishda ijobiy ko'rinishga ega bo'ldi. Binobarin, pedagogik tadqiqot uchun saralab olingan va murakkablashtirilgan harakatli o'yinlar tezkorkuch sifatlarini rivojlantirishda muhim amaliy ahamiyatga ega ekan.

Nazorat va tadqiqot guruh gandbolchilarining tajriba boshida, o'rtasida va oxirida tezkorlik-kuch o'zgarishining ko'rsatkichlari.

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi n=20				Tadqiqot guruh n=20			
	Boshida	O'rtasida	Oxirida	O'sish	Boshida	O'rtasida	Oxirida	O'sish
Startdan 30 m.ga yugurish tezligi (m\s)	5,79 $\pm$ 0,257	5,82 $\pm$ 0,242	5,88 $\pm$ 0,236	0,09 $\pm$ 1,55%	5,99 $\pm$ 0,279	5,98 $\pm$ 0,332	6,13 $\pm$ 0,264	0,14 $\pm$ 2,34%
Uzunlikka sakrash (sm)	220 $\pm$ 9,7	227 $\pm$ 9,0	229 $\pm$ 10,6	9 $\pm$ 1,05%	221 $\pm$ 12,2	227 $\pm$ 11,5	233 $\pm$ 11,0	12 $\pm$ 5,26%
Balandlikka sakrash (sm)	48,2 $\pm$ 2,46	54,7 $\pm$ 3,05	56,9 $\pm$ 4,06	8,7 $\pm$ 3,2%	48,5 $\pm$ 5,6	51,3 $\pm$ 0,5	59,1 $\pm$ 5,9	11,4 $\pm$ 21,75%
Uch xatlab sakrash	6,35 $\pm$ 13,4	6,44 $\pm$ 21,2	7,05 $\pm$ 18,6	1,70 $\pm$ 0,35%	6,35 $\pm$ 33,3	6,40 $\pm$ 35,4	7,93 $\pm$ 32,3	1,58 $\pm$ 2,77%

XULOSA

1. Gandbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish gandbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, shulardan eng asosiylaridan biri bu tezkorlik va tezkorlik kuchi sifatlaridir. Yosh va o'smirlar yoshi bu sifatlarni tarbiyalashda eng muxim davr deb xisoblanadi. Adabiyot manbalarning taxliliga ko'ra, yosh gandbolchilar boshqa sport turlariga nisbatan tezkorlik va tezkorlik kuchi sifatlarining tayyorgarligi ma'lum bir darajada pastroq bo'ladi. Ushbu sifatlarni tarbiyalashda 12-13 yoshdagi o'smirlar davri eng muhim bosqichlardan biri deb xisoblanadi. Tarbiyalash davrida tezkorlik-kuch sifatlari, xajmi, vosita va metodlarni o'zgartirish o'quv-mashg'ulot jarayonlarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko'rsatadi.

2. Adabiyotlarni o'rganib va o'quv-mashg'ulot jarayonini taxlil qilib quyidagi xulosaga kelish mumkin, yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik-kuch tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilmaydi. Shuning uchun tezkorlik-kuchni yoshlarda va o'smirlarda tayyorlaganda asosan xozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak. Xozirgi davrgacha xar xil guruhdagi yosh gandbolchilarni «zarba» metodini tezkorlik-kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan xech qanday tadqiqotlar olib borilmagan.

3. Tadqiqot davomidagi o'quv-mashg'ulot ishlarining taxlili shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulotiga sarflangan umumiy vaqt 430 kalendar soatni tashkil etdi. Bu vaqt bolalar sport maktabining dasturiga to'g'ri keladi. Shundan ko'p vaqtni aniq mashg'ulotlarga, ya'ni 87%dan 93%gacha o'quv-mashg'ulotining butun xajmini tashkil etadi. Dasturda ko'p soatlar aniq bo'lmagan mashg'ulotlarga ajratilgan.

4. Bir yillik aylanma o'quv-mashg'ulot darslarining taxlili shuni ko'rsatadiki, o'quv-mashg'ulot darslarining va musobaqalar xajmi 12-13 yoshdagi gandbolchilarda 522 soatni tashkil etadi. Bu B.O'.S.M dasturidan ancha kam ekanini ko'rsatadi. Bu xolat bir qancha dalillar bilan tushuntiriladi. O'quv-mashg'ulot darslarining ko'p xajmi maxsus to'p bilan olib boriladigan mashg'ulotlarga ajratilgan (xar oy mobaynida 75%dan 93%gacha). Bunday

mashg'ulotlar xar doim tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash nuqtai nazaridan ijobiy natijalar bermagan. Dasturga tezkorlik-kuch tayyorgarligi, ayniqsa to'p bilan foydalanish mashg'ulotlari kiritilganda, bu mashg'ulotlar qo'llaniladigan metodni, ya'ni «zarba» metodining samaradorligini kamaytiradi. 12-13 yoshli gandbolchilarning o'quv-mashg'ulotining asosiy yo'nalishi umumiy va maxsus chiniqishga yo'naltirilgan tarbiyalashdir (butun vaqtning 52,2%). Tezkorlikka bo'lgan chiniqish vaqtning 6,5%, mashg'ulot darslarining umumiy vaqti chaqqonlikka va egiluvchanlikka bo'lgan kuchlar – 16,2% vaqtlar ajratiladi. Eng kam vaqtlar tezlikni (12,3%) va tezkorlik kuch sifatlarini (12,8%) tarbiyalashga ajratiladi. Ushbu xollarda nazariy-metodika bo'yicha sportga bo'lgan tayyorgarlikning va murabbiylarning amaliy faoliyatilari o'rtasidagi asosiy tafovuti xisoblanadi.

5. Shu narsa aniqlandiki, 12-13 yoshli gandbolchilarni tayyorlaganda o'quv-mashg'ulotlarining ko'proq qismi chiniqishni tarbiyalashga – 45,8%; bir yil davomida tarbiyalashning tezkorlikka chiniqishning 6,1% sarflanadi. Umumiy vaqtning-6,8% kuch imkoniyatlariga, 21,3% vaqt chaqqonlik va egiluvchanliklarni tarbiyalashga ajratilgan. 11,8% vaqt yugurish tezligini va tezkorlik-kuchi sifatlarini tarbiyalashda–8,2% vaqtlar sarflanadi. 11-12 yoshda bo'lgan yosh gandbolchilarda xar xil turdagi jismoniy sifatlarni tarbiyalaganda va bu metodlar ko'pchilik yosh gandbolchilarni tayyorlash maktablarida ma'lum bir darajada gandbol nazariyasi va metodikasi talablariga javob bermaydi. Bu yoshda vaqtning ko'p qsimini chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik va tezkorlik-kuchi sifatlariga bo'lgan tarbiyani oshirish kerak. Tezkorlikka va umumiy chiniqishga yo'naltirilgan tarbiyani bir oz yosh gandbolchilarning yoshi o'tganda tarbiyalash kerak.

6. 11 yoshdagi yosh gandbolchilarning 15 metrga bo'lgan yugurish tezligi 82,2%, yoshi katta malakali gandbolchilarning 30 metrga bo'lgan yugurish tezligiga nisbatan 79% tashkil etadi. Bir yildan keyin yugurish tezligi 15 metrga 5,7%ga oshadi, 30 metrga esa 5%ga oshadi. Tezkorlik-kuch sifatlari bo'yicha o'sish taxminan quyidagicha: uzunlikka sakrash -5,5%; uch xatlab sakrash -3,6%; balandga sakrash -20,4%. 11-yoshli gandbolchilarning darajasi 69,8; 70,6 va

64,9% tashkil etadi. Aniqlangan natijalarga kura, 12 yoshdan 13 yoshgacha bo'lgan davrda tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarining o'sishi baland bulmagan ko'rsatkichni ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni. T.: 1997.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri). "Xalq so'zi", 2015 yil 5 sentyabr.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish tug'risida", Toshkent, 24 oktyabr 2002 y.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. 2017 yil 3 iyun.
5. Karimov I.A. "Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". T.: 1997.
6. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent. "O'zbekiston". 2017. 488 b.
7. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Toshkent. "ITA PRESS". 2015. 182 b.
8. В.Я.Игнатева «Гандбол» Учебное пособие Москва 1983. ФиС
9. Гандбол. «Поурочная программа для детско-юношеских школ.» Москва. 1984 г.
10. Ю.И.Портных «Спортивные игры и методика преподавания» «Физкультура и спорт» 1986 й.
11. А.Ш.Косимов, О.Т.Расулев ва Х.А. Исматуллаев «Баскетбол» Ўкитувчи нашриёти 1986 й.
12. Ш.К.Павлов «Кўл тўпи» (мусобақалар қоидалари) 1987 й.
13. Ч.Л. Горбалеускас «Играем в ручной мяч» Москва «Просвещение» 1988 г.
14. Р.А.Акрамов «Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш» Медицина нашриёти. 1989 й.
15. Ш.К.Павлов «Кўл тўпи» (дарслик) ЎзДЖТИ нашриёти 1990 й.
16. Ш.К.Павлов, Ф.А.Абдурахманов, И.Н.Шелягина «Гандбол мутахасислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари. Методик тавсиянома». ЎзДЖТИ нашриёти 1991 й.

17. М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001 й.
18. А.К.Хамракулов., Т.Т.Юнусов., А.К.Акрамов «Основы Олимпийских знаний» Тошкент-2001 Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК
19. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: Зар қалам, 2004.
20. Керимов Ф.А. «Спорт кураши назарияси ва усулияти» Тошкент-2001 ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими.
21. К.Д.Ярашев «Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш» Абу Али ибн Сино нашриёти 2002 й.
22. Н.П.Клусов «Тактика гандбола» Москва 1980 ФиС
23. А.Ратионидзе, В.Марихук «Игра гандбольного вратаря» Москва ФиС 1981 г.

<http://www.ziyonet.uz/>

<http://www.pedagog.uz/>

<http://www.olympic.uz>

<http://www.study.uz>