

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Qo'lyozma huquqida

NORBOYEVA FERUZA

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

Ta'lim yo'nalishi: 511200 “Jismoniy madaniyat”

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport” kafedrası
mudiri v\b _____ A.K.Ibragimov
« » _____ 2014 y.

Ilmiy raxbar _____ A.K.Ibragimov

Ilmiy maslahatch _____ M.J.Abdullayev

Buxoro – 2015

REJA

Kirish

I BOB. Masalaning ilmiy nazariy holati

- 1.1. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.
- 1.2. Maxsus tayyorgarlik
- 1.3. Tezkorlikni tarbiyalash
- 1.4. Harakat reakstiyasi va tezkorlikni tarbiyalash
- 1.5. Kuchni tarbiyalash
- 1.6. Chaqqonlikni tarbiyalash

II Bob. Tadqiqotni o'tkazish uslublari va tashkil etilishi

- 2.1. Tadqiqot uslublari
- 2.2. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil etish va ilmiy-uslubiy tajribalarni umumlashtirish.
- 2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari
- 2.4. Matematik statistika uslublari
- 2.5. Tadqiqotning tashkil etilishi

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
- 3.2. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili
- 3.3. Chaqqonlikni sifatlarini tarbiya uslublari va ularning tahlili
- 3.4. Gandbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili
- 3.5. Tezkorlik qobiliyatlarinnng paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanishi uslublari va ularni tahlili

XULOSALAR

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

KIRISH

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish va bu borada «Ta'lim to'g'risida» gi hamda «Kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur» qabul qilinishi katta ahamiyatga ega.

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 termoregulyastiyasi takomillashishi kuzatiladi. Bu holat asosan nerv gumoralregulyastiyasi orqali boshqariladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashda sport mashg'ulotlarini uslublari: standart o'zgaruvchan, konbinastiyalashgan, aylanma mashg'ulot, musobaqa va maxsus 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. Teknikani mukammal bajarishga fundament yaratib beradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish:

Birinchidan: yurak — qon tomir tizimini kuchaytirishni;

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

Uchinchidan: funkstional 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.

TADQIQOTNING MAQSADI

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

TADQIQOTNING VAZIFASI

Yuqoridagi maqsadni hayotga tadbqiq 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.

TADQIQOTNING 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.

TADQIQOT OB'YEKTI

12 — 14 yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan darslari va gandbol mashg'ulotlari.

TADQIQOT PREDMETI

12—14 yoshdagi o'quvchilarga umumiy jismoniy tayyorgarlik ilmiy metodik shakillari va vositalari qo'llanildi.

TADQIQOTNING 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 HOLATI

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 maxsus 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 maxsus 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 maxsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi.

Organizmning hamma tizimlarini maxsus jismoniy va qo'shimcha (yordamchi) jismoniy tarbiya vositalari bilan uzviy ravishda qo'shib olib borilgan taqdirdagina sportchining umumiy va maxsus irodaviy harakat sifatlari 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 funktsional imkoniyatlarining umumiy darajasi bilan ham belgilanadi.

Shu sababdan maxsus jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib boriladigan sportchining jismoniy tayyorgarligi har tomonlama bo'lishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus 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 shakllantirish 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.Portnyx 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'sib 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 maxsus 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 maxsus 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 sifatlar kompleksini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi lozim. Gandbolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish lozim.

-Mashqlar gandbolchi asab muskullarining zo'r bera olish harakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus 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 koordinastiyasini 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. MAXSUS TAYYORGARLIK

-maxsus xarakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta xajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus 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.
- maxsus trenajyor moslamalarida bajariladigan mashqlar.
- Gandbolchilar monikeni bilan mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik; harakatlanish sifatlarini gandbolchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan qo'yiladigan talablarga qat'iy 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 maxsus talablar qo'yadi, hilda hild jismoniy sifatlar o'ziga hos uyg'unlashgan bo'lishi va namoyon etilishini talab qiladi.

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

Yosh sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik mahoratini shakllantirishda 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'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan javob rakstiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir.

Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamalar (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining

funkstional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamalarning maqsadga muvofiq rejalashtirish imkonini beradi.

Gandbolchining maxsus 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 maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanganligiga e'tibor qaratadi.

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

Klusov I.P ning fikricha umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanganligi gandbolchi uchun maxsus 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 shakllantiriladi.

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 maxsus 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 sifatlar 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 rakstiyasi 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 rakstiyasining 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 reakstiyasining vaqti turlicha bo'ladi. Rakstiya tezligi faqat gandbolchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki xujum bilan alohida harakatlarda ham katta ahamiyatga ega.

Himoyalanish 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 rakstiyasiga javob rakstiyasi harakteriga ega bo'ladi. Harakat reakstiyasining 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 reakstiyasining 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 reakstiyasining 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 rakstiya tezligini tarbiyalash mazmunini maxsus mashqlarda ham tehnikani takomillashtirish jarayonida xam e'tiborni bir joyga yig'ish, tehnik harakatni sport fazasini tez bajarishdan iborat.

1.4. HAKARAT REAKSTIYASI 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 reakstiyaning uchta asosiy turi uchraydi;

oddiy reakstiya, tanlash reakstiyasi, kuzatish reakstiyasi.

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

Oddiy reakstiya 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 reakstiya vaqti 220-240 metr-sekundga teng.

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

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

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

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

Shuningdek muskullar etarlicha egiluvchan va bug'implar 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 maxsus 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 maxsus mashqlardan foydalaniladi.

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

- sharik 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 aydarli 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'rlashtiriladigan 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 reakstiyasining 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 maxsus 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.

Maxsus 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 maxsus chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki musobaqa qoidasi bilan o'tkazish charchashga qaramasdan teknik 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 harakterlanadi. Chidamlilikda barcha jismoniy sifatlar va sportga tayyorgarlikning hamma tomoni (tehnika 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 stirkulyar aylanma zahira chiqishi hisobiga ancha ortadi (jigardan, boshqa organlarda), tayyorgarlik tizimi va ichki sekrestiya organlari ham katta yuklanish bilan ishlaydi.

Gandbolchi bunday o'zgarishlar sharoitida mashg'ulotni davom ettirib, 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 tipini 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 maxsus tayyorgarlik zarur.

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

Morfofunkstional 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 emostional irodaviy muhitni shakillantiradi.

Klusov A.P ta'kidlashicha ; sportchining jumladan, sport o'yini gandbolning kelajagi energiya ta'minotining anaerob mexanizmlarini shakillantirishga 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 stiklda tayyorgarlikni strategik rejalashtirishni elementlarini ishlab chiqishni tavsiya etadilar.

II BOB. TADQIQOTNI O'TKAZISH USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. TADQIQOT 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 unumlashtiriladi.

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, korrelyatsiya 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. TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI

2009 – 2010 yillar davomida Buxoro shahridagi 2-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabning 6 – 8 sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra Buxoro shahridagi 2-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 ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik maxsus chidamlilik deb ataladi.

Biz **1600 metr**ga 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 doimiyligi bo'yicha testlar o'tkazilganda **o'g'il bolalarda** 13-14 yoshda, **qizlarda** esa 10-13 yoshda chidamlilikni eng katta o'sishi 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 vaqtida 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, funkstional, 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 metrga yugurish).

Sinflar	Guruxlar	Testlar	X±m	X±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 USHLARI 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 tartibga 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 amortizastiyali 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 hordiq.

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 xususiyatlari 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 sifatleri "**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 sinflar 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 sinflar

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 $\pm$ 0.80	171.05 $\pm$ 0.95	5.02	<0.001
			161.23 $\pm$ 1.08	165.0 $\pm$ 0.97	2.61	<0.05
7	Tajriba nazorat	Turgan joydan uzunlikka sakrash	165.01 $\pm$ 1.28	178.0 $\pm$ 1.29	5.07	<0.001
			167.05 $\pm$ 0.10	172.27 $\pm$ 1.09	3.38	<0.05
8	Tajriba nazorat	Turgan joydan uzunlikka sakrash	175.6 $\pm$ 1.67	184.5 $\pm$ 1.93	2.97	<0.05
			172.7 $\pm$ 0.41	174.1 $\pm$ 0.40	2.24	<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 $\pm$ 0.81	78 $\pm$ 1.07	4.57	<0.01
			64 $\pm$ 0.85	73 $\pm$ 1.01	3.36	<0.01

7	Tajriba nazorat	Bir	74±0.37	88±0.86	4.04	<0.01
		daqiqada ag'amchida sakrash	68±0.63	98±0.96	4.28	<0.01
8	Tajriba nazorat	Bir	91±0.97	108±1.06	3.46	<0.01
		daqiqada ag'amchida sakrash	69.08±1.01	80±1.14	3.25	<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 differenstiyalash», qobiliyatini takomillashtirish umumiy masalasi quyidagi hususiy masalalarni echishni nazarda tutadi;

harakat davomiyligini differenstiyalash qobiliyatini rivojlantirish;
harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differenstiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

harakat sur'atini differenstiyalash qobiliyatini rivojlantirish.

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.

«Vaqtni 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, «vaqtni 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 «vaqtni his qilish» ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, o'zgarishrsh, davomiy-likni, sur'atni dasturlash imkonini beradigan turli texnik 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 funkstiyalari rivojlanishning eng yuqori darajasiga etadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

Bunday masalalarning to'rt xilini 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» differentsiastiyalash. Masalan, to'pni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.

4.Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo'pol va nozik kattaliklarni 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** funkstiyasining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Statokinetik **chaqqonlik**ning 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'unlshshi saqlash (kuzlar yumuq holda bir necha marta aylan-gandan so'ng bir chiziqda yurish).

Faol usulda, shug'ullanuvchilar ko'p martalab maxsus mashqlarni takrorlaydilar (turli burilishlar, bukilishlar, aylanma harakatlar va h.k.). Passiv usulda maxsus qurilmalar (stentrifuga) 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 harakatlarni 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;

-improvizastion mashg'ulotlar – musiqa ostida improvizastiya 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	10.08±0.67	10.05±0.67	2.88	<0.05
		metrga yugurish	11.02±0.10	11±0.11	2.85	<0.05
7	Tajriba nazorat	4x10	10.66±0.67	10.04±1.88	2.51	<0.05
		metrga yugurish	10.07±0.12	10.05±0.18	2.61	<0.05
8	Tajriba nazorat	4x10	9.08±0.47	9.05±0.67	2.87	<0.05
		metrga yugurish	10.02±0.02	9.07±0.04	2.85	<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 sifatlari 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 yuklarini 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 orasidagi 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 havfini 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 maxsus 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 shgangani 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».

«Ohirigacha» usulida ishlash energetik jihatdan kam unumli bo'lsada, amaliyotda keng qo'llaniladi. U harakatlar texnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohlardan 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 guruhlarini 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, so'ngra u ba'zi boshlang'ich holatlarning o'zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izokinetik urinishlar usuli.

- *by* usulning o'ziga hosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik katgaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar maxsus trenajyorlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan, krol yoki brass bilan suzishda quloqlab eshishning butun amplitudasi bo'yicha. Bu mushaklarning butun harakat davomida oqilona yuklama bilan ishlashiga imkon beradi.

Izokinetik usulda zamonaviy trenajyorlarda bajariladigan kuch mashqlari bo'g'imlarning harakat tezligini 1 sekundda 0 dan 200 tagacha o'zgartirish imkonini beradi.

Dinamik urinish usuli.

Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30% gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch sifatlarini - «portlash» kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir yondashuvda takrorlashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5 - 8 *daq*.

Og'irlik vazni shunday bo'lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo'lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin. Masalan, vaterpolchilarda otish kuchini rivojlantirish uchun 2 *kg* li medistinbol qo'llanilganda, eng yaxshi natijalar ko'rsatildi, nayza uloqtiruvchilarda 3 *kg*.

«**Jadal**» **usul** mushak guruhlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og'irliginiining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag'batlantirishga asoslangan.

Bu usul asosan turli mushak guruhlarining «amortizastiya» va «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning

«portlash» kuchini rivojlantirish uchun chukurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizastiya va undan keyingi erdan itarilish huddi bir butunday bajarilishi kerak.

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

«**Jadal**» **usul** ni qo'llash bu hollarda maxsus 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 maxsus mashqlardan keyin qo'llash mumkin;
- «jadal» harakatlar miqdori seriyada 5-8 marta takrorlashdan 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 maxsus testlar orqali nazorat qilinadi.

3.4.1 jadvalda berilgan ma'lumotlar;

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 sinfda 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 nazorat	1 kg to'pni uloqtirish	9.1±0.67 8.02±0.40	10.68±0.87 9.92±0.54	1.44 2.83	>0.01 <0.01
7	Tajriba nazorat	1 kg to'pni uloqtirish	10.02±0.17 9.14±0.20	11.45±0.15 10.59±0.21	3.41 4.2	<0.05 <0.01
8	Tajriba nazorat	1 kg to'pni uloqtirish	12.00±1.05 10.01±1.10	13.15±0.70 11.17±0.92	0.91 0.81	>0.05 >0.05

3.5. TEZKORLIK QOBILIYATLARINING 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 tendenstiyaning 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 oraliq'i katta bo'lishi kerak, shunda organizm o'zini tiklab oladi va tezlik pasayib ketmaydi.

Uyin 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.

-aniq maqsadga erishish uchun kattalikka yoki ko'zda tugilgan narsaga karatishi.

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 (Palov Sh, Akramov J, Abduraxmanov F; «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 yugurish.	9.06±0.11	9.03±0.06	1.15	<0.01
			10.05±0.66	10.03±0.83	2.89	<0.05
7	Tajriba nazorat	60.metr yugurish.	9.05±0.38	9.03±0.78	3.88	<0.00
			10.02±0.07	10.00±0.68	4.52	1 <0.01
8	Tajriba nazorat	60.metr yugurish.	8.9±0.34	8.7±0.58	3	<0.01
			9.07±0.27	9.04±0.45	4.32	<0.05

XULOSALAR

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. Karimov I.A. O'zbekiston o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. T; O'zbekiston, 1992. 1-tom 36 bet.
2. Karimov I.A. Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati. T; Sharq. 1993-2tom. 92-bet.
3. Karimov I.A. «Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir» T; O'zbekiston ; 1996. 3-tom. 74-bet.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida»; xafsizlikka taxdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. -T; O'zbekiston, 1997. II-bob. 326.
5. Karimov I.A. « Jamiyatimiz mafkurasini xalqni xalq, millatni millat qilishga xizmat etsin» T; O'zbekiston 1998; 7-tom. 84-bet.
6. Karimov I.A. «O'zbekiston, milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura; T. 1996. 1-tom.
7. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni (26 may 2000 yil).
8. Sog'lom avlod bizning kelajagimiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. Karimovning Sog'lom avlod dasturini tasdiqlashga bag'shlangan majlisida so'zlagan nutqi . T., 2000y.
9. O'zbekiston Prezidenti I.A. Karimovning «Sog'lom avlod uchun ordeni» ni topshirish marosimida so'zlagan nutqi. T; O'zbekiston 1994.-2 tom. 207-bet.
10. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. (Respublika Prezidenti I. Karimovning «Unversiada-2000» sport anjumani qatnashchilariga tabrigi) Toshkent - 2000y.
11. F.A. Abduraxmonov, V.A. Lemeshev, A.N. Livitskiy, Sh.K. Palov, Ya.I. Yarotskiy «Podgotovka gandbolistov» Toshkent-1992. iz. otd. UzGIFK.
12. Abduraxmanov F.A, Pavlov Sh.K, «Ruchnoy myach» tip. UzGIFK-2005.
13. Verxashanskiy Yu.V, «Programmirovaniye organizatsiya trenirovochnogo prostessa». M, 1985.
14. Verxashanskiy Yu.V «Osnova spetsialnoy fizicheskoy podgotovka

sportsmenov»-M, 1988.

15. Volkov V.M; Filin V.P. «Sportivnoy otbor ». M-1983.

16. Gomelskiy A.E; «Центровные технические средства подготовки и контроля в basketbole » Т. «Medistina». 1984

17. Goncharova O.V. «Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish »; O'zDJTI nashriyot- matbaa bo'limi,2005 y.

18. Dochenko P.I. «Trenajornyie texnicheskie sredstva podgotovki i kontrolya v bosketbole» Т. «Medistina», 1984.

19. Dubrovskiy V.I. «Reabilitatsiya v sport» М. FiS.1991.

20. N.P.Klusov «Taktika gandbola», М. «FiS» 1980.

21. Ivankov Ch.T, Teoricheskie osnovy metodiki fizicheskoy vospitaniya, M-2000.

22. V.Ya.Ignateva «Gandbol» М, «FiS» 1983.

23. Kerimov F.A, «Kurash nazariyasi va usuliyati» Toshkent - 2001y

24. Matveev L.P, «Osnovy obshey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov». Kiev-1999.

25. Plotonov V.N, «Ofshaya teoriya podgotovki sportsmenov v Alimpiskom sporte». Kiev-1997.

26. Palov Sh.K; Abduraxmonov F.A; Akramov J.A, «Gandbol»; Uchebnik. O'zJTI; T-2005.

27. Portyx Yu.I, «Metodika obucheniya detey i yunoshey sportivnym igray», «Ruchnoy myach», iz-va. FiS 1975. Sportivno'y igray. Glava VI Ruchnoy myach.

28. Filin V.P; Trenirovok yunoshskix sportsmenov pod. obsh. raz. 1996.

29. Filin V.P; «Teoriya i metodika yunosheskogo sporta». M-1987.

30. «Sportivnye igray » - Uchebnik dlya ped.in. ov. pod. spest. M, «Prosvetsheniye» 1988.

31. Vydrina V. M; Sport v sovremennom obshestve; Pod.red. «FiS».M-1980.

32. Stankus S «Individualnaya trenirovka basketbolistov». М «FiS» 1967.

33. Soldatev A.D; Sootnashenie OI-Sp.formula v godichnie stikl

trenirovok.1981. 190-213 str.

34. Suslov N.G; Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. Pod.red. M-1995.

35. Salamov R.S. «Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari» O'zDJTI. Nashriyot matbaa.T-2005.

36. Salamov R.S; Yunusova Yu.M. «Jismoniy tarbiya nazariya va usuliyati» O'quv qo'llanmasi. O'zDJTI. Tip.T-1997.

37. Usmonxo'jaev T.S; F.Xadjaev; «1001-o'yin» T. «Ibn Sino» 1990y. 9-bet.

38. Uilmor D.X; Kostill D.A; «Fiziologiya sporta i dvigatelnoy aktivnosti» ; Kiev-1997.

39. Podgotovka gandbolistov T.«MEDIIQINA»1985.

40. A.Ratianidze, «Igra gandbolnogo varatariya».M. «FiS»1981.

41. V.M.Levna «Sootnasheniya obshey spetsialnoy fizicheskoy kulture v sodержanie stikle zaniyatiy s yunom basketbolistom». 1990. 163-173 str.

42. V.P.Filip, «Trenirovok yunых sportsmenov». Pod. obsh. pod. 1996. 160 s.

43. Akramov J.A. Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik brosk po vorotam v gandbole: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.- M., 1992.

44. Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K. Texniko-takticheskaya podgotovka gandbolista v zashite. Metodicheskie rekomendastii.T., 1989

45. Abduraxmanov F.A Individualnaya texniko-takticheskaya podgotovka gandbolistov v napadenii. Metodicheskie rekomendastii. T., 1986

46. Abduraxmanov F.A., Lemeshkov V.A., Livistkiy A.N., Pavlov Sh.K. Yarostkiy A.I. Podgotovka gandbolistov. Uchebnoe posobie T., 1992.

47. Azizova R.I. Gandbolchining texnik tayyorgarligi. N., 2006

48. Gandbol: Pourochnaya programma dlya DYUSH.-M., 1984.

49. Gorbalyauskas Ch.L. Igraem v ruchnoy myach.-M., 1988.

50. Gapparov Z.G Psixologicheskaya podgotovka futbolistov. Uchebnik "Futbol", gl.6, pod obshey red. R.I.Nurimova, Tashkent,2005, 238-269s.

51. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya OOO «Mexridaryo» T.2009s.
52. Gapparov Z.G. "Sport psixologiyasi" darslik Toshkent 2011.
53. Gapparov Z.G. Yakkakurashchilarni psixologik tayyorlash (erkin kurash misolida) "Mexridaryo" nashriyoti ,T.2010y.
54. Gapparov Z.G. psixologicheskiy podgotovki edinoborstev (primeri volnoe borbe) "Mexridaryo" nashriyoti ,T.2010y.
55. Ignatyeva V.YA. Gandbol: Uchebnoe posobie.-M., 1983.
56. Izaak V.I. Nabiev T.I. Gandbol v vuze T., 2005.
57. Klusov N.P. Taktika gandbola.-M., 1980.
58. Klusov N.P. Minigandbol M., «Fizkultura i sport» 1979
59. Klusov N.P. Ruchnoy myach v shkole M., «Prosveshenie» 1978
60. Novikov A.D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.-T., 1975.
61. Nurimov R.I. Effektivnost' sovershenstvovaniya lovkosti vsoko kvalifitsirovannix futbolistov v svyazi s rezul'tatami eyo kontrolya: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.-M., 1982.
62. Pavlov SH.K. va boshq. Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari/Pavlov Sh.K. Abduraxmanov F.A., Shelyagina I.N.-T., 1991.
63. Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur.-T., 1998.
64. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi: Darslik.-T., 1990.
65. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi: Musobaqalar qoidalari.-T., 1987.
66. Podgotovka gandbolistov: Ucheb. Posobie/ Abduraxmanov F.A., Livitskiy A.N., Yarotskiy A.I., Pavlov Sh.K.-T., 1992.
67. Pavlov Sh, F.Abduraxmanov, J.Akramov Gandbol T., 2005
68. Pavlov Sh., Abduraxmanov F. Podgotovka gandbolistov Tashkent 2006
69. Pavlov Sh, Abduraxmanov F., Azizova R. Gandbol T., 2007
70. Ratianidze A. Marishuk V. Igra gandbolnogo vratar'ya M., «Fizkultura i sport» 1981
71. Rivkin A.A., E.A.Seytxalilov, V.I.Izaak Podgotovka gandbolista «Medistina» T., 1985

72. Rivkin A.A., E.A.Seytxalilov, V.I.Izaak Podgotovka gandbolista «Medistina» T., 1985
73. Rudik P.A. Psixologiya M.: FiS, 1974. - 272s
74. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K. Uchebno-issledovatel'skaya rabota studentov po gandbolu. Metodicheskaya razrabotka. T., Uz GIFK, 1991.
75. SHestakov M.P. Gandbol: Takticheskaya podgotovka.- M.: Akademiya, 2001.
76. Sh.Pavlov, F.Abdurahmonov, J.Akromov. Gandbol.Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari uchun darslik. –T.: 2005
77. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish.-T.: Abu Ali ibn Sino, 2002.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. Masalaning ilmiy nazariy holati	6
1.1. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.	6
1.2. Maxsus tayyorgarlik	9
1.3. Tezkorlikni tarbiyalash	12
1.4. Harakat reakstiyasi va tezkorlikni tarbiyalash	13
1.5. Kuchni tarbiyalash	15
1.6. Chaqqonlikni tarbiyalash	19
II Bob. Tadqiqotni o'tkazish uslublari va tashkil etilishi	21
2.1. Tadqiqot uslublari	21
2.2. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil etish va ilmiy-uslubiy tajribalarni umumlashtirish.	21
2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari	21
2.4. Matematik statistika uslublari	22
2.5. Tadqiqotning tashkil etilishi	22
III.Bob. Gandbol bilan shug'ullanuvchi 12-14 yoshli o'quvchilar jismoniy tayyorgarlik darajasini tajribada isbotlash	23
3.1. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash vosita, uslublari va ularni tahlili	23
3.2. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili	26
3.3. Chaqqonlikni sifatlarini tarbiya uslublari va ularning tahlili	30
3.4. Gandbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili	36
3.5. Tezkorlik qobiliyatlarinnng paydo bo'lishida majmuaviy shakllarning rivojlanishi uslublari va ularni tahlili	41
XULOSALAR	46
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	47