

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС

ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

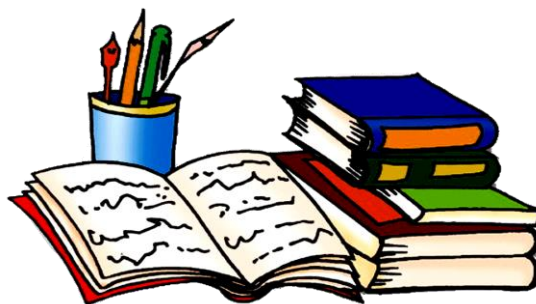
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти

3 «Б» гуруҳ талабаси Мардонова Шахнозанинг

Курс лойиҳа иши



Мавзу: _____

Текширди: **Х.Ҳакимов**

Бажарди: _____

Қўйилган балл: _____

БУХОРО - 2016

Жисмоний тайёргарлик жараёнида ёш спортчиларнинг қоидаларига риоя этиш

Режа:

Кириш

1.Жисмоний тайёргарликнинг максад ва вазифалари.

2.Кучли тарбиялаш.

3.Тезкорликни тарбиялаш.

4.Чакқонликни тарбиялаш.

5.Чидамлилиқни тарбиялаш.

6.Эгилувчанлик ва бушашишни тарбиялаш.

7.Хулоса

Фойдаланилган адабиётлар

Кириш

Жисмоний тайёргарликнинг асосий мақсади – спортчини ҳар томонлама ривожлантириш, унинг функционал имкониятларини ошириш ва саломатлигини мустаҳкамлашдир. Гандболчи жисмоний тайёргарлигининг аниқ бўлимлари қуйидаги вазифаларни ечишга қаратилган.

1) организм функционал тайёргарлик даражасининг сафарбарлик имкониятларининг ошириш;

2) ўйин фаолияти эффективлигини таъминлаб берадиган жисмоний фазилатлар: куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик билан бевосита боғланган мажмуавий жисмоний қобилиятлар-сакровчанлик, старт тезкорлиги ва иргитувчанлик ҳаракатининг қуввати, ўйин чакқунлиги, ўйин чидамлилиги ва атлетик тайёргарлик даражасини ошириш.

Умуман олганда, жисмоний тайёргарлик жараёни спортчининг организмда гандбол ўйинига ҳос бўлган катта жисмоний юқламалар таъсирида қуниқиб ҳосил қилиб бориши керак. Бунда функционал ва атлетик тайёргарликнинг асосий воситалари жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар ўзининг асосий йўналишига қўра қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

а) организм ички тизимларининг функционал имкониятларини оширишга қаратилган машқлар;

б) куч, тезкорлик, чакқунлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик каби жисмоний фазилатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар.

Гандболда жисмоний тайёргарлик тавсифи мажмуали бўлганлиги учун машғулот жараёнида турли методлар ва ташкилий-метод шаклларидан, яъни:

1) “айланма” тренировка вариантларидан;

2) “қуйма таъсир” методидан ва шу асосда жисмоний тайёргарликнинг (техника, тактика билан бевосита чамбарчас боғланган) бошка турларидан биргаликда фойдаланишга имконият яратилади.

Шуни таъкидлаб утиш керакки, Гандболчи жисмоний тайёргарликда кандай спорт тури воситаларидан фойдаланган булса, у уша спорт тури техникасининг элементларини тула эгаллаб олиши керак, чунки ҳаракат малакаси фақат тугри тузилган такдирдагина айрим жисмоний фазилатлар фойдали булиши мумкин.

Кучни тарбиялаш

Куч замонавий спорт тренировкеси амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири булиб ҳисобланади. Чунки куч маълум даражада ўйинчининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакрашнинг баландлиги даражасини белгилайди.

Куч уз тавсифига кура: абсалют куч, нисбий куч, “портловчи” ва “стартга оид” булиши мумкин.

Абсалют куч – мушак (ёки мушаклар гуруҳи), уз огирлигидан катъий назар, қисқарган вақтда максимал кучнинг ривожланиши.

Нисбий куч – ўйинчи танаси огирлигининг бир килограммига тугри келадиган микдор.

“портловчи” куч – спорт машки ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида катта кучланишга эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучни гандболчилар сакрашда, тез ёриб утишда, катта масофага тупни каттик куч билан узатишда, дарбозага туп отишда аниқ амалга оширадилар. Шунингдек, “портловчи” кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятига боғлиқ булади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чузилганда кейинроқ мушак қисқариш эффекти ёрдамида катта ҳаракат кучланиши ҳосил булади. Қўйгалган мушакларнинг эластик

узгаришини чакирадиган дастлабки чузилиш уларда кинетик энергияни узига олиши туфайли буладиган айрим кучланиш потенциалининг жамгарилишини таъминлаб берди.

Спорт машгулотларида мушаклар уз узунлигини узгартирмасдан (статик, изометрик режим) ва уз узунлигини кискартирган ҳолатда (устун келадиган режим) куч курсатади.

Мушаклар чузилганда устун келадиган ва тусиксиз режимлар биргалашиб “динамик режим” тушунчаси ҳосил килади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қобиляатларининг барча турларини ривожлантириш керак.

Кучни оғирликлардан фойдаланиш тавсифи бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳга бўлиш мумкин: ташқи оғирланиш ёки қаршиланиш ва уз оғирлигини ёки баданнинг қисман оғирлиги орқали бажариладиган машқлар.

Машқларнинг биринчи гуруҳи гандболчининг мушакларини ривожланишида катта имконият яратади. Оғирланишлар ва қаршиликлардан (пактеялар, ядролар, тулдирма туплар, оғир тошлар, штанга, ракибнинг оғирлиги ёки қаршилигини енгил, эспандерлар ва ҳакоза) кенг қуламда фойдаланиш ва уларнинг турли туманлиги машгулот юқламасининг ҳажмини ва интенсивлигини белгилаб беришга шароит яратади. Бундай керакли машқлар мушаклар гуруҳининг ривожланишига қаратилган бўлиб, у спортчини тезда катта кучланишлардан тулик бушашиш қобилятига ургатишга ёрдам беради. Шу билан биргаликда шериги тамонидан курсатиладиган ҳар хил қаршиликлар орқали бажариладиган машқлар спортчилардан катта ирода кучини талаб килади. Негаки улар фақат кучдагина мусобакалашиб қолмасдан, шу кучдан олий даражада самарали фойдалана олишда ҳам бахшлашадилар.

Иккинчи гуруҳ учун узига ҳос хусусият, бу снарядда бажариладиган гимнастик машқлар, арқонга чиқиш, уз вазнини куч билан қутариш, утириш-

туришлар, оёқлар тиззаларида ярим букилган ҳолатда юриш ва ҳақозалар ҳисобланади. уз огирлигига қаршиланиш орқали бажариладиган машқлар уйинчилар учун секин-аста бажаришдан тез бажаришга, оддийдан мураккабга ўтишга имкон яратади. Бу машқларни бажаришда мушак группалари ишга 4қанчалик кам жалб қилинган бўлса, баданнинг силжиш йули қунчалик қиска бўлса ва баданнинг камрок қусми огирлик бўлиб қаршиланса, уларни шунчалик купрок такрорлаш лозим.

Оёқ ва тана кучини ривожлантириш учун катта кучланиш билан босқичма-босқич ошиб боровчи режимда бажариладиган машқлар эффективли машқлар ҳисобланади. Ана шундай машқлардан бири-елкага қўйилган штанга билан ўтириб туриш-типик машқдир. Бу машқда штанганинг грифи

Махсус қурилманинг вертикал йулчасидан маълум баландликкача сирганиб тушиши лозим. Шу шароитда уйинчига уз имкониятига қура ҳам анчагина огиррок штангани кутара олиши, учун имкон яратиб берилади. Штанганинг вертикал йулакчасидаги баландлиги қанчалик баланд ёки паст урнатилса, спортчи шунчалик баландрок ёки пастрок ўйириши мумкин бўлади.

“Протловчи” кучни алоҳида ривожлантириш учун огирликсиз ёки кам огирликдан фойдаланиб, ҳар хил “чуқурга” сакраш машқларини турли усулда бажариш, бунда бир оёқ икки оёққа тушиш керак. Мушакнинг кучланиш миқдори юкнинг огирлиги, сакрашнинг “чуқурлиги” ва ерга тушиш бурчаги билан белгиланади. Пастга вертикал сакраб тушиш бурчаги 90^0 га яқин бўлганда мушаклар ва пайлар кучланиши айниқса катта бўлади. Штанга билан (оптимал огирлик) секин-аста ўтириб туришни юқорига сакраш билан қўйиш, “чуқурликка) сакрашни қандайдир тепаликка ёки узунликка сакраш билан қўйиш, тизза ярим букилган ҳолатда юришни юқорига сакраш билан қўйиш каби машқларнинг қупгина вариантлари ҳар хил режимларда

такрорланиши мумкин. “Чукурликка” сакрашнинг дастлабки баландлиги 60-80 см булиши мумкин.

Эгилувчи мушаклар - харакат тезлигида сезиларли ролга эга булгани учун амортизаторлар, резина, блокларга урнатилган огирликлар каби оёкни эгилишига каратилган кўйимча машкларга алохида эътибор бериш керак. Гандболчининг купгина харакатларида оёкларни ростловчи мушаклар эгилувчи мушакларга нисбатан анчагина фаол катнашишини эсда тутиш керак.

“Портловчи” кучни ривожлантириш учун машгулот амалиётига огир тулдирма тупларни оёк билан узокку улоктиришлар, тортишмачок, чегараланган жойдан ракибни итариб ёки сикиб чикариш, тупларни ракиб кўйидан юлиб олиш, эркин кураш ва самбо элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машклар кенг куламда киритилиши лозим.

Гандбол техникасига оид купгина усулларни тугри бажариш елка бугими атрофидаги мушак гурухларининг, кўй ва бармоқларни харакатлантирувчи мушак гурухларининг ривожланиш даражасига боглик булади. Шу мушак гурухларини ривожлантириш учун: хар хил дастлабки холатда кўйларни гантель билан силташ (айлантириш); гантелни ушлаган холатда кул панжасини айлантириш, букиш ва ростлаш; тулдирма, тупларни факат кўй панжаси билан юкорига йуналтириш; ядрони кўйдан чикариб юбориб, кейинчалик бармоқлар билан уни юкори кисмидан илиб олиш; кенг ёзилган бармоқлар учида огирлик билан ерга ётиш ва кейинчалик юкорига тезлик билан кўйда сакраб, дастлабки холатга кайтиш, панжалар билан теннис тупи, пружина, резинали халкаларни сикиш, планкага огирлик осилган шнурни айлантириб олиш; ядрони кўй панжаси ва бармоқлар билан иргитиш каби уларга фойдали боглик машклардан фойдаланилади.

Гандболчиларда куч тайёргарлигини такомиллаштириш кўйидагиларга каратилган булиши керак:

- мушак кучининг абсолют (максимал) даражасини ривожлантириш ва саклаш;
- куч градиентини ошириш, яъни киска вақт ичида максимал кучланишни курсатиш;
- ҳаракат амплитудаси бошланиш қисмида иш кучланишини бир жойга туплай билиш;
- амортизация фазаси вақтини камайтирган ҳолатда буш келган /суст/ ишдан устун келадиган ишга утишда максимал кучланиш курсатиш фазилатларини яхшилаш.

Одатда, куч орқали бажариладиган машқлар бугинлар ҳаракатчанлигини оширишга ва бушашишга қаратилган машқлар билан қўйиб олиб борилади. Кучни ривожлантириш учун “имкон борица” ва “максимал кучланиш” услубларидан фойдаланилади.

“Имкон борица” методида машқлар бажарилиши узок вақт камдан-кам танаффуслар билан давом этаверади. Бунда огирликнинг вазни уртача (максимал огирликнинг 50-60%) булиши керак. Бу методдан фойдаланишнинг уч варианты мавжуд:

а) машқни узгармайдиган микдордаги огирлик ёки қаршилиқ билан (катта гайрат ва иродани талаб киладиган ҳолда) урта темпда кузга қуринарли толиқиш пайдо булгунча бажариш;

б) машқни, ҳар бир бажарилиши орасидаги дам олиш танаффусини устириб борган ҳолда, тез темпда бажариш, яъни киска вақт (0,5-1,5 мин) ичида мумкин қадар қупрок ҳаракат усуллари бажариш;

в) ҳар сафар машқ қўйта бажарилаётганда огирликни ёки қаршилиқни аста-секин ошира бориб, (паузани) дам олишни камайтириб ва темпни пасайтириб бажариш.

“Максимал кучланиш” методидан уйинчиларда катта мушак массасини талаб қилмай уларнинг катта кучини ривожлантиришда

фойдаланилади. У энг катта огирликка якин булган максимал огирликни (85-95%) кам кайтариш ва камрок пауза билан (масалан, бир бажаришда штангани 2-3 марта кутариш; хар бир бажаришдан кейин 3-4 минут пауза утказиб 5-7 марта бажариш) каршиликларни кайталаб бажаришдан иборатдир.

Ўйинчиларда сакровчанликни ривожлантириш учун оралик ва мусобака услубларидан кенг куламда фойдаланилади.

Сакровчанликни ривожлантириш учун тахминан куйидаги машклардан фойдаланиш мумкин:

- куска масофадан (3-4 м) югуриб келиб, осиб кўйилган буюмга сакраб, бармокларни унга тегдириш (буюмнини пастрок ёки баландрок осиб мумкин);

- жойдан икки оёклаб сакраб, осилган буюмларга кўй теккизиш, сакрашлар такрорланиши киска вақт ичида (10, 15, 20 секундга, максимал марта) ва киска вақт ичида сакрашларни кайтариш (30-50 марта сакраш);

- бир ва икки оёқда узунликка кетма-кет сакраш;

- бир оёқнинг учида туриб, иккинчи оёқку белга тенг келадиган баландликда таяниб, оёқлар учини ҳаракатга тушириб юқорига сакраш;

- оёқлар юзи билан сиқиб олинган тулдирма туп билан сакраш;

- штангани (30-50 кг) елкаги кўйиб сакраш;

- чуқурликка сакраб туриб тезда юқорига сакраб, максимал баландликка осилган буюмга кўй теккизиш.

Сакраганда тупни илиб олиш, сакраганда тупни эгаллаб олиш учун курашни киритган ўйин техникасига оид машклар ҳам сакровчанликни ривожлантиришга ёки уни яхши саклаб қолишга ёрдам беради.

Дарвозага кучли туп отишни ривожлантириш усуллари.

- кўйларни букиш ва ёзиш. Гимнастика деворида тик турган холда: кўйлар елка кенглигида тусикдан ушлаш. Машк тез бажарилади, паст тусикдан баланд тусикку ўйиш ва дастлабки холатга қўйтиш давомийлигини сақлаган холда.

- ётган холда кўйларни букиб ёзиш. Максимал тезликда бажариш.

- ўйг оёқни олдида кўйиб штангани кукракдан кутариб тушириш.

- кўйларни тугрига штанга билан чузиш. Штангани бош олдида тутган холатдан, кўйлар букилган тирсаклар елка кенглигида.

- ядрони отиш. Икки кўйлаб пастдан олдингга.

- 2-3 қудамдан кўйларни ёйиб ядрони отиш.

Тезкорликни тарбиялаш

Жисмоний фазилатлардан бири булган тезкорлик деганда биз гандболчининг маълум шароитда киска вақт ичида ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини тушунамиз.

Тезкорлик намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуддир:

-тафаккур (фикрлаш) жараёнининг тезлиги;

-оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай бўлмасин бирон-бир ташқи таъсир ёки мажмуа таъсирларга жавобан тезлиги;

-яққа ҳаракатни бажариш тезлиги;

-ҳаракатлар тезлиги (айрим ҳаракатлар такрорланишини бажариш вақти).

Ўйинчи ҳаракат фаолиятининг тезлиги биринчи навбатда ҳаракатларни координация қилувчи марказий асаб тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Гандболчининг тезкорлиги аниқ реакция тезлигига, жадал силтанишда, 15-25 м. масофада курсатиладиган югуриш тезлигига ҳамда туп билан ва тупсиз техник усулларни бажариш тезлигига аниқ ифодаланади. Тезкорликни ривожлантириш учун югуришда қайта тезланиш, велосипедда учиш ва шунга ухшаш ҳар хил юқори тезланиш билан бажариладиган даврий машқларидан фойдаланилади. Қайта тезланишда юқори даражага етказадиган қилиб тезликни секин-аста, текис ошириб бориб, ҳаракат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна қупгина машқларни келтирамиз:

- ёнбошлаб орқа билан жадал югуришни бажариш;
- тиззани юқорирок қутариб ва қадамларни юқори тезликда югуриш;
- 25-80 м. масофага оёқ учида депсиниб тез сакраб-сакраб ҳаракат қилиш;
- юқори тезликда айлантирилаётган қалта ва узун аргамчи билан сакраш; айланиб турган аргамчи тагидан ёки устидан югуриб утиш;
- ўйта масофага югураётганда тезликни тусатдан узгартириш;
- дастлабки югуриб боришдан сунг (6-8м) 20-30м масофада юқори тезликка эришиш.

Силтаниш ва тез югуришлар ҳар хил эстафеталарда мусобақа методи билан утқазилгани маъқул. Бир машғулотга мулжалланган тезкорликни ривожлантиришга қаратилган тренировка ишининг ҳажми унча катта бўлмаслиги керак.

Тезкорликни ривожлантириш учун уйин техникаси ва тактикасига оид айрим машклардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек, тез ёриб утиш, - прессинг ҳам, юкори тезликда тупни ерга уриб юриш ва чалгитиб утиш каби машклар ҳам тезкорликни ривожлантиришга имкон яратади.

Баланд буйли уйинчиларнинг якка ҳаракатида хужум ва химояда оёк ҳаракатини тезлантириб, ҳаракат тезлигини ривожлантиришга катта аҳамият бериш керак.

Икки тамонлама уйинда тезкорлик ҳаракатини тарбиялашда у ёки бу топшириқни бажаришда ва мусобака қоидаларини узгаришида, масалан кичик майдонда уйнаганда уйин вақтини қисқартирганда топшириқни бажаришда бирон бир натижага эришиш лозим. Буларнинг ҳаммаси ҳаракатни тезкор бажаришга боғлиқдир.

Чакқунликни тарбиялаш

Чакқунлик, бу спортчининг ҳаракатлари координациялашган ва улар аниқлигини бевосита кучнинг ва тезликнинг юкори даражаси курсатилиши билан боғлиқ мажмуа қобилиятидир. Координация жихатидан мураккаб ҳаракатларни яхши узлаштириш пайдо бўлаётган вазиятларни тугри баҳолаш, тусатдан узгараётган шароитларга амал қилиб, мураккаб ҳаракат вазифаларини муваффақиятли ечиш қобилияти билан тавсифланади. Гандболчи учун нихоятда муҳим нарса, бу таянчсиз ҳолатда бажариладиган координацион ҳаракатлар, тез узгарувчи шароитларда туп билан бўладиган ҳаракатлар, мувозанатни саклай билиш ва ориентацияни саклашларнинг аъло даражада ривожланишидир.

Чакқунликнинг ривожланишига, одатланмаган шароитда (бошқа анжомлар ва қоплама, тусикларни бошқача жойлаштириш, об-ҳаво шароитларнинг қийинлиги ва бошқалар) одатланган машкларни бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек, акробатик, гимнастик ва енгил атлетикага

оид машкларни тупни узатиш, илиш, дарвозага отиш техникаси билан биргаликда кўйиб урганишлар ҳам чакқунликни ривожлантирувчи воситалардан саналди.

Огирлиги ва хажми ҳар хил булган тупларни ишлатиб ҳаракат координациясини такомиллаштириш жараёни уйин техникасида такомиллаштиришдан олдинроқ юриб, уйинчи тамонидан тупни эгаллаш сифати юкори булишини талаб килади. Бунда куйидаги тахминий машклардан фойдаланиш мумкин:

- тупни юкорига отиб ва илиб, унғ ва чап кўй билан ерга (полга) уриб юриб, гимнастик утиргич устидан сакрашлар;

- тупни юкорига отишлар: тупни юкорига отиш; утириб ва туриб тупни илиш; шу машкнинг узи, лекин 180-360° бурилиб тупни илиш; шу машкнинг узи, лекин утирган ҳолатда тупни илиш, тупни юкорига йуналтириш ва турган ҳолатда уни илиш;

- юкорига отилган тупнинг тагидан югуриб утиш ва тупга бурилиб, уни илиб олиш;

- ҳаракатда тупни илиш ёки ундан узини олиб кочиш;

- айланаётган аргамчидан сакраш ва тупни илиш ҳамда шеригига узатиш;

- ётган ҳолатда тупни юкорига отиш ва утириб уни илиш;

- бир оёкни олдинга кутариш ва кутарилган оёк тагидан тупни ташки тамондан утказиб юкорига отиш ва илиш;

- тупни бир кўйлаб ушлаб, уни гавда атрофида кўйдан кўйга утказиб айлантириш; шунингдек узи, аммо олдинга энгашган ҳолатда тупни оёклар орасидан ўйказиш; шунинг узи, аммо оёклар бироз кенг кўйилган ҳолатда тупни саккиз шаклида оёклар атрофидан утказиш;

-икки туп билан юкорига отиб алмаштириш.

Тез узгарувчан уйин вазиятларида чакқунликни тарбиялаш учун “тусиклар чизиги” га ухшаш машқларни тавсия қилиш мумкин. Масалан.

1) акробатик сакраш-тусик устидан умбалок ошиш, кейин бир оз югуриб “деразага” сакраш, сунг куприкчадан, депсиниб, арконга маълум баландликкача чиқиш, шундан кейин мулжалланган жойга аниқ сакраб тушиш. Машқ марра чизигига караб жадал югуриш билан тугалланади;

2) старт тулдирма туп билан юкорига караб ётишдан иборат. уйинчи 4-5 метр югуриб тусикдан ошиб утиши, шундан кейин якка чуп устидан ошиб тушиши, сунгра 6-8 метр масофага жадал югуриш ва гимнастика деворига ирғиб чиқиб, энг юкоридаги бруснинг устидан деворга кўй теккизиши лозим. Машқ пастга сакраб тушиш ва финиш чизигига якунловчи жадал югуриш билан тугалланади.

Шунга ухшаш “тусиклар чизиги” ни енгиб чиқиш одатда ҳар бир катнашувчи ва жамоанинг вақтини белгилаш ва икки жамоа уртасида буладиган мусобака тарзида утказилади. Лекин шунга ухшаш машқларнинг бир машгулотда жуда купайиб кетиши ҳам лозим деб топилмайди. Чунки улар фақат жисмоний кучланишни эмас, балки жуда катта асаб кучланишини ҳам талаб қилади. Агар улар атайлаб тренировка машгулотига киритилган бўлса, бу ҳолда уларни дарснинг асосий қисмида бажариш лозим.

Чидамлиликни тарбиялаш.

Чидамлилик марказий асаб тизимининг ҳолати, функционал тайёргарлик, жисмоний фазилатлар ва ҳаракатланиш малакаларининг толиқишига бардош бериши ҳамда психологик тургунлик билан белгиланади. Чидамлиликнинг ривожлантириш даражаси фаоллик курсаткичлари ва узок давом этган мусобака ҳаракатларининг самарадорлиги билан баҳоланади.

Чидамлиликни оширишга қаратилган тренировка юкламаларининг узига хос хусусиятлари шундаки, Гандболчининг организмига таъсир қилаётган машқлар мусобақа пайтидагидек ёки ундан ҳам ортиқроқ бўлиб, бу машқлардан тизимли равишда фойдаланиш керак.

Тахлилий нуқтаи назардан қараганда, чидамлиликнинг юкори даражасига эришиш йули уз ичига куп маротаба такрорланадиган, бир-бирига қўйилган ҳолатдаги жадал югуриш, тухташ, тезланиш, айланиш, сакраш (кичик юк ёки қаршилиқ билан), огирлиқ кутариб (сув, кум, қор қаршилигида) қабии қатта ҳажмли машқлар орқали вужудга қеладиған қуч, тезқорлиқ, қакқунлиқдир.

Тренировканинг айрим босқичларида гандболчи фазо-вақтни ҳисобга олған ҳолда тезқорлиқ ва аниқлиқ билан боглиқ бўлған қатта ҳажмдаги машқларни бақариши лозим. Бунда уйинчининг марқазий асаб тизимиға қатта юкламалар тугри қелади, бу эса муҳим мақсадға қаратилған тайёргарлиқ билан шартланади. Илмий текширишлар натижалари ва мамлақатда қузға қуринған жамоаларнинг тренировка тақрибаси шуни қурсатдики, узок вақт урта шиддатда уйин техникасини такомиллаштиришға қаратилған дарс пайтида юкори моддий даврий машқларнинг 5-7 минутли мажмуасини 2-3 маротаба қиритиш қерак. Бундай узғаришлар машғулотнинг умумий фаоллиқ даражасини қутаради, асаб толиқшини йуқ қулишға ёрдам беради ва секин-аства уйинчининг марқазий асаб тизими қобилиятини ошириб қориб, муракқаб машқларнинг ошиб қораётған ҳажмиға бардош қеришға ёрдам беради.

Чидамлиликни ривожлантириш учун куп маротаба такрорланадиган ва маҳсус уюштирилған уйин техникаси ва тактикасиға оид машқлардан (айниқса прессингда ва тез ёриб утишда), 3 х 3 ва 4 х 4 ўйин машқларида, иққи томонлама тренировка уйинларида хам фойдаланилади. Шу билан бирғалиқда тренировка уйинининг вақтини спортқиларни олдиндан алоҳида огоҳлантирмасдан одатдагидан 5-10 минут узайтириш қерак; уйинға янги ёқи

дам олган ракиблар киритилади. Махфийлаштирилган имтиёз белгиланган холда бир неча жамоалар орасида бир кунлик мусобака утказиш мумкин.

Ўйинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик куришда, текшириш уйинларида оралик тренировка тамойилларидан фойдаланиш мумкин. Чунончи, тулик дам олишга 3-5-7 минутли танаффус бериб, янги вақт хисобида ҳар бири 12 ёки 15 минут давом этадиган турт булимдан иборат уйин утказиш. Бунда айниқса “Айланма тренировка” яхши натижа беради. Айланма тренировканинг ҳар бир “бекатида” аниқ микдорланган юкламалар ва дам олишнинг хилма-хил турланиши эҳтимоллигининг кенг кулами қуйидагиларни кузатишга имкон яратади:

Ўйгарувчан тезликдаги ишнинг тухтамасдан анча чузилишини таъминлаб беради;

Юкори тез ишнинг оралигини таъминлаб беради (10-15 сония, ишдан сунг 20-30 сония дам олиш; 30-40 сония, иш 1 - 1,5 дақиқа дам олиш; 1,5 - 2,5 дақиқа иш - 3 дақиқа дам олиш);

Ўйин режимининг кискартирилган андаза асосида кайта - кайта ишлар (4-3 дақиқа иш-5 дақиқа дам олиш).

Чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган оралик ва айланма тренировканинг жиддий дастурларини амалга оширилишда тренировка ва мусобакага оид таъсирлар уйинчининг функционал имконияти ва тайёргарлиги даражасига қай даражада мувофиқ эканлигини назарда тутиш керак. Фақат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит, омил яратиб берган холда юкламаларни жадаллаштириш мумкин. Тикланиш жараёни даставвал машгулотларнинг оқилона тузилиши билан таъминланади. Бунда қуйидагилар катта аҳамиятга эга:

- тренировка жараёнининг хамма таркибий кисмларида юкламалар ва дам олишни бир бирига нисбатан тугри олиб бориш, тренировка воситалари ва усулиятларининг куплиги;

- юкори юкламадан кейин келадиган кунни фаол дам олиш билан утказиш;

- асосий машклар оралигида дам олиш ва бушашган холга оид машкларни бажариш;

- роса бушашган холда сушт дам олиш (сувда булгани маъкул);

- муסיкий ритмикадан фойдаланиш;

- турли шароитларда тренировкалар утказиш (стадионда, урмонда, сайлгохларда, дарё ёкасида ва хоказо);

- яхши турмуш шароитини яратиб бериш ва салбий таъсир этадиган психоген холатларни йукутиш;

- тартибли овкатланишни таъминлаш, фармокологик дори-дармонларр, массаж, сув муолажалари, физиотерапиядан фойдаланиш.

Эгилувчанлик ва бушашишни тарбиялаш

Эгилувчанлик – бу гандболчининг уйинда учраб турадиган харакатларни катта кенгликда бажара олиш кобилияти. Буггинларнинг харакатчанлиги мушаклар ва пайларнинг эгилувчанлигига боглик. Шунинг учун хам даставвал барча бугинларнинг харакатчанлигини оширишга алохида эътибор бериш керак. Эгилувчанликка оид машкларни дастлаб хар кунги эрталабки бадан тарбия ва якка тренировкага киритган холда бажара бошлаш керак. Талабга мойил булган эгилувчанликка эришилгандан кейин, катта хажмдаги машкларнинг зарурияти хам керак булмай колади, чунки яхши эгилувчанликни саклаб колиш учун хафтада 2-3 марта кичик меёр билан бажарилган тегишли машкларнинг узи кифоя килади.

Бирин-кетин катталаштириладиган кенгликда бажариладиган чузилувчанликка каратилган, кичик огирлик билан биргаликда кайта-кайта бажариладиган сакровчанлик ҳаракатлар, шериги ёрдами билан бажариладиган машқуар эгилувчанликни ривожлантириш учун асосий воситалар ҳисобланади. Машқлар инерция кучларидан туларок фойдаланилган ҳолда ҳар доим кенглиги, салмоқлиги ва тезлиги ошиб борадиган ва 3-5 ҳаракатни уз ичига киритган кайтарилишлар билан бажариладиган. Бугимларнинг ҳар қайси гуруҳи учун буладиган такрорий машқларнинг умумий сони аста-секин ортиб бориши керак.

Чузилувчанликка каратилган машқлар ва шунингдек, дастлабки бадан тарбия, массаж, иссик сувга чумилиш, илик душ, бушашишга имкон яратадиган машқлар мушак ва пайларнинг таранглигини ривожлантиришга ёрдам беради. Такрорий усулият эгилувчанликка каратилган машқларни қўйлашда етакчи ҳисобланади.

Бушашликка каратилган машқларни бажаришда майдонга нисбатан юқориок жойлашганлиги учун тананинг айрим қисмларининг огирлигидан фойдаланиш оддий ва одат булиб қолган машқлардир. Бажариш учун огирлик марказини узгартириш билан боғлиқ бўлган машқлар мураккаброк машқлардан ҳисобланади. Ўйин жараёнига керак бўлган ҳаракатларни таъсинлаб берувчи мушакларнинг асосий гуруҳини бўйаштира билиш гандболчида қуйидаги машқлар орқали вужудга келади:

- қўйларнинг ҳар хил дастлабки ҳолатида панжаларни силкитиш;
- гавда уннга ва чапга бурилган ҳолатда қўйларни эркин айлантириш ёки силкитиш;
- бир жойда туриб сакраш ёки қўйлар эркин ҳолатда булиб, майда кадам қўйиб югуриш;
- оёқ учини ердан узмаслик, буш бўлган оёқ тиззасини тез тегиб, гавда огирлигини галма-гал бир оёқдан иккинчи оёққа кучириш;
- сонни икки қўй билан кутариб, кайта тушириш (болдир ва пай бушашган ҳолатда);

- жойда туриб бир оёкда сакраш (бошка оёк бушашган ҳолатда булиши керак);

- энгашган ҳолатда кўйларни эркин кўйиб, гавдани айлантриш;

- ётган ҳолатда оёкни кутариб ён томонга бурилиш, кейин бушашган ҳолатда оёкни жойига кўйиш.

Ҳозирга вақтда бир катор спорт турларида мушакларни бушаштришни такомиллаштриш учун аутоген тренировка ва унинг янги тури-психорегуляторли тренировкадан муваффакиятли фойдаланилмокда.

Хулоса

Бизга маълумки ўрта-махсус, касб-ҳунар ўқув юртлари ўқувчиларига жисмоний тарби мшғулоларининг мазмуни касб-ҳунар амалий тавсифга эга бўлмоғи ва ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги (1992 йил 14 январ) қонунига мувофиқ ўзи ишлаб турган жойдаги жамоада спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказишга лаёқатли бўлагн мутахасисларни тайёрлашга қаратилгандир.

“Таълим тўғрисида”ги қонуннинг 29-моддасига кўра ўрта-махсус, касб-ҳунар таълими олиш йўлларининг хилма-хиллиги шароитида ҳар бир таълим муассасаси ўқувчиларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлашни, жисмоний имкониятларини ўстиришни жисмоний тарбия асосларини шакллантиришни кафолатлайдиган шароитларни яратиб бериши шарт” деб такидланган.

Касб-ҳунар коллежларидаги яратилган имкониятлардан коллеж жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбига бе эъборликлари туфайли ҳозирги кунда коллеж талабаларининг спорт турлари нисбатан меҳрини уйғотиш долзарб муаммо бўлиб қолмоқда. Агарда биз етишиб келаётган ёш авлодга танлаган спорт турига нисбатан меҳр-муҳаббат уйғосак, уларга яратилган имкониятлардан фойдаланиш йўлларини тушинтириб ўтсак, коллеж талабаларини “Алпомиш ва Барчиной” махсус тестларига тайёрлаб борсак ва уларни келажакда “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақаларига иштирок этишига ва нуфузли ўринлар эгаллашига замин бўлиб хизмат ўилса ажаб эмас.

Ундан ташқари биз тадқиқотимиз давомида аниқлаб ва таълим соҳасига тадбиқ қилиш орқали юқори натижаларга эришиш мумкин, деб ўйлаган фикрларимиз:

1. Барча спорт ихтисосликлари турлари ва умумтайёрловчи спорт турлари дарсларида спортнинг барча турлари бўйича назарий билимлар ва универсал [кўп соҳали] амалий кўникмалар сифатини ошириш;

2. Коллежлардаги спорт тўғараклари ишлаш вақтларини маълум миқдорда ошириб бориш;

3. Коллежлардаги талабаларни қизиқтирадиган оммавий спорт тадбирларини кўпроқ ташкил этиш;

4. “Алпомиш ва Барчиной” тестлари ёрдамида талабаларнинг жисмоний сифатларини ошириш ишларини ташкил этиш;

5. Жисмоний тарбия дарсларида халқ миллий ўйинлардан фойдаланишни кенгроқ жалб этиш.

Ушбу таклифларни бўлажак мутахассислариимиз агарда сидқи-дилдан амалиётга тадбиқ этсалар, биз албатта келажақда ютимиз доврўғини дунёга танитадиган Осиё чемпионлари, Жаҳон чемпионлари, Олимпиада чемпионлари ва энг муҳими соғлом шахс, соғлом оила, соғлом жамият қудратли давлат барпо этувчи шахсларни тарбия лаймиз.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. *Chet tili o'qitish metodikasidan qo'llanma. Jumaniyozov O*
2. *“Ma'rifat”, “Ziyokor” ro'znomasi.*
3. *Lehrerbuch*
4. *Lesebucher fur 5-7 klassen*
5. www.ziyonet.uz