

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O`RTA MAXSUS
TA`LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrası

ZUXUROV BEKZOD

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

***Mavzu: “Gandbol sport turida umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlantirish (5-8 sinf
misolida)”***

**5141900 - Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi bakalavr
ilmiy darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV - MALAKAVIY ISH

(2012-2013 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

p.f.n dots M.Asloнова

Rasmiy opponent:

o`qituvchi N.M G`afurov

MUNDARIJA

KIRISH	
I.BOB. MASALANING ILMIY NAZARIY AHVOLI.....	
1.1.Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.....	
1.2. Maxsus tayyorgarlik.....	
1.3. Tezkorlikni tarbiyalash.....	
1.4.Harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.....	
1.5. Kuchni tarbiyalash.....	
1.6. CHaqqonlikni tarbiyalash.....	
II BOB. TADQIQOTNING O`TKAZISH USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI	
2.1. Tadqiqot uslublari.....	
2.2. Ilmiy –uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	
2.3. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.....	
2.4. Matematik statistika uslublari.....	
2.5. Tadqiqotning tashkil kilinishi	
III BOB. GANDBOL BILAN SHUG`ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI O`QUVCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI TAJRIBADA ISBOTLASH	
3.1. Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash vosita, uslublari va ularni tahlili.....	
3.2. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularning tahlili.....	
3.3. CHaqqonlikni sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularning tahlili.....	
3.4. Gandbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash va uslublari va ularning tahlili.....	
3.5.Tezkorlik qobiliyatlarinnng paydo bo`lishida majmuaviy shakllarning rivojlanishi uslublari va ularning 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 impul'slarni 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 termoregulyatsiyasi takomillashishi kuzatiladi. Bu holat asosan nerv gumoralregulyatsiyasi orqali boshqariladi.

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

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

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

Birinchidan: yurak — qon tomir tizimini kuchaytirishni;

Ikkinchidan: funktsional tizimlarning faoliyati jarayonida paydo bo`ladigan quvvatni tejab tergap sarflashni.

Uchinchidan: funktsional 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.

**Tadqiqotlar ob`ekti:** 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.

Ilmiy ishning yangiligi: 12 — 14 yoshli bolalar bilan o`tkaziladigan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun vosita, uslublar tayyorlandi va nisbati aniqlandi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari gandbolchining texnik-taktik ko`nikma va malakalarini shakllantirishga yordam beradi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar.

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

I BOB. MASALANING ILMIY NAZARIY AHVOLI.

1.1. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.

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

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

Ko'pgina mualliflar gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda barcha jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pdan ko'p mashqlarni va ularni qo'llash usublarini yoritib berganlar.

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

Bunda mahsus tanlangan jismoniy mashqlar asosiy rol' o'ynaydi.(31,32,36).

Sport o'yinlarining xususiyatlari, sportchilarning indivudal qobiliyatlari va ularning texnik va taktik tayyorgarligini maqsadga muvofiq holda qo'shib olib borish gandbolchida yuksak sport mahoratini oshib borishni ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki;

–umumiy va mahsus tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga yordam beradi.

Texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini, mahsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini hal etishga imkon beradi.

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

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

Sportchining umumiy jismoniy tayyorgarligi deganda ular tanlagan sport turi uchun o'ziga hos bo'lmagan, biroq sport faoliyatida muvoffaqiyatga erishish uchun bevosita va bilvosita ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, har tomonlama jismoniy sifatlarni tarbiyalash nazarda tutiladi.(11,16,17,23).

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalash demakdir. (12,13,20,22,24).

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.

Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik umumiy va mahsus bo'ladi.(26,27,29,33,35).

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, mahsus jismoniy tayyorgarlik uchun zamin yaratadi, ya'ni tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur shart - sharoit sifatida; **kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik xar tomonlama rivojlanishini ta'min etadi.**

Sportchining jismoniy tayyorgarligini qaysi sport bo'yicha ixtisoslashganligiga bog'liq. Biroq ixtisosligigaga qarab g'oyat katta farqlar bo'lishiga qaramay, hamma sohadagi umumiy jismoniy tayyorgarlikda qator o'xshash tomonlari saqlanib qoladi (32,35,37,39).

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.

Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy sportchi sog'lig'ini shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. CHunki gandbol o'ziga hos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli ko'proq kuch tezkorlik sifati ustun tursa, chidamlilik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatiga ega bo'ladi.

Qayd etilgan fikrdan muayan sport turida ma'lum jismoniy sifati juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayan sport vaziyatida ozmi ko'pmi lekin muhim ulishi mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning gandbol sport turida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi.

Gandbol sport turiga taalluqli ilmiy uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida etibor qaratilgan (23,25,28,30,35).

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni jumladan jismoniy sifatlarning bir biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratini oshirishga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda (14,17,18,39,41).

Avvaldan isbot qilingandek, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi (33,40,42,43,44,55).

Soʻz **umumiy jismoniy tayyorgarlik** va hususan sportchilarni tayyorlashda xarakteristik sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir birga bogʻlab shakillantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor – kuch sifatiga alohida urgʻu berish maqsadga muvofiqdir.

Gandbolda ijro etiladigan harakat malakasi negzida tezkor –kuch sifati hal qiluvchi muhim manba boʻlib hisoblanadi.

Gandbolda mazkur sifat xujum yoki qarshi xujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan bajarishdir.

Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga koʻra gandbol boʻyicha Jahon, Olimpiya, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda gʻalabaga erishgan aksariyat gandbolchilar yuksak darajada rivojlangan tezkor kuch qobiliyatiga ega boʻlganlar.

Malakali gandbolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega .

Taʼkidlab oʻtish joizki, oʻquv trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarini garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli gandbolchilarni tayyorlash garovidir. Gandbol sport oʻyinida oʻyin chidamlilik sifati gʻalabaga etaklovchi asosiy manbaalardan biridir. Ayniqsa mahsus chidamlilikning oʻrni beqiyosdir. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim (15,17,24,25) diqqatni jalb qiluvchi oʻta muhim maʼlumotlarni keltiradi.

Chunonchi, sportning gandbol sport oʻyinida texnik mahoratni nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu oʻzgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda oʻz etakchiligini namoish etadi.

Yu.I.Portnix kitobida uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega gandbolchilar ustida tadqiqotlar oʻtkazish natijasida jismoniy sifatlarining texnik mahoratiga va musobaqa jarayoniga toʻgʻridan toʻgʻri aloqador ekanligini takidlaydi. Uning fikricha, jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakillangan boʻlsa sport mahorati shunchalik mukammal oʻsib 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 texnik 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 xususiyati 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 texnik mahoratini shakillantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir.

Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan gandbolchi «most» holatidan keskin halos bo'lishi, egilib to'pni tutib uloqtirish kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar bir oz to'htatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Gandbolda qo'llaniladigan usullar, (texnik) malakalarni sportchi o'z egiluvchanligida shakillantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi mahsus mashqlarni sekin asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Tezkorlikni yoshlikdan boshlab shakillantirish maqsadga muvofiqdir.

Chunki bu sifatni rivojlantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi. Zo'raki va keskin tarzda qo'llaniladigan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga olib keladi (11,19,16,45,56).

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

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

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

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

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

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

1.2. Mahsus tayyorgarlik;

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

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

2.Gandbolchi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi fizologik tizimlar guruhini tanlab rivojlantirish. Yordamchi jismoniy tayyorgarlikning ilg'or vositalari sifatida shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining knematik va dinamik tarkibi, hamda asab mushak kuchlanishi hususiyatiga ko'ra gandbolchining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy xarakatlariga mosdir. SHunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin.

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

Chiniqish sog'lomlashtirishning tabiiy omillari hamda gigenik sharoitlardan mahsus mashg'ulotlari vaqtida ham shuningdek mahsus mashqlardan tashqari holatlarda (mahsus gigenik omillar, saunaga kirish, massaj qilish, ovqatlanish tizimi va h.k.) ham foydalaniladi. Mazkur omil va sharoitlarning sport faoliyatidagi ahamiyati trenirovka yuklamalarini oshirib borgan sari tobora ortib boradi (20,21,31,37,42,54).

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

SHuning uchun mahsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi.

Bunday murakkablashtirilgan mashqlar gandbolchi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Jismoniy tayyorgarlikning barcha ko'rsatilgan turlari bir biri bilan uzviy bog'liq.

Trenirovka jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik ohir oqibat sport mahoratini oshishiga to'sqinlik qiladi.

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

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

Masalan gandbolchi avvalo tezkor-kuchlilik sifatlarining mahsus nisbatda bo'lishi (ba'zan uni kuch-quvvat deb ataladi), shuningdek mushak qisqarishining energetik resurslari anaerob (kislorod etishmagan xolda) foydalanishga asoslangan tezlikka chidam talab qilinadi. Turli jismoniy sifatlarni o'ziga hos ravishda namoyon

etish va uyg'unlashtirishga asoslangan, ana shunday spetsfik qobiliyatlarni tarbiyalash sportchi mahsus jismoniy tayyorgarlik ko'rish orqali erishiladi.

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

Lekin sport amaliyotida har doim rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrayadi.

Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning xajmi va shiddati, hamda ushbu ko'rsatgichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan javob raktsiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidir.

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

Gandbolchining mahsus umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda asosiy vositalardan biri maydonda o'yin jarayonidagi texnik malakalaridir (35,42,48,50,53).

Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik ish birinchi navbatda mahsus umumiy jismoniy tayyorgarlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

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

Demak bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda mahsus chidamkorlik sifati alohida o'rin

egallaydi. Ma'lumki umumiy jismoniy tayyorgarlik rivojlangan holda samarali shakillanishi isbot qilingan.

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

Ignat'ev V.YA va boshqalar gandalbolchilarni jismoniy sifatlarini baholash uchun quyidagi test mashqlarni tavsiya etishgan.

- yuqori startdan 30 metrga yugurish.
- arqon uzra oyoqlar yordamisiz chiqish (5 m).
- qo'l, elka va bel, oyoq muskullari ish koeffitsientini aniqlash.
- joyidan turib yuqoriga sakrash.
- 2x800 metrga yugurish.
- katta tezlikda (20 s) xar xil inventarlardan foydalanish.

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

1.3. Tezkorlikni tarbiyalash.

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

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

Gandalbolchining tezkorligi – uning ma'lum harakatini qisqa muddat ichida bajara olish qobiliyatidir (34). Agar gandalbolchining tezkorligi haqida gapiradigan

bo'lsak, ideal harakat sifatida gandbolchi raktsiyasi 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 raktsiyasining 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 raktsiyasining vaqti turlicha bo'ladi. Raktsiya tezligi faqat gandbolchining himoya va qarshi hujum harakatlarida emas, balki xujum bilan alohida harakatlarda ham katta ahamiyatga ega.

Himoyalaniq 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 (48,51,42).

SHunday qilib gandbolchilarning musobaqalardagi harakat raktsiyasiga javob raktsiyasi harakteriga ega bo'ladi. Harakat raktsiyasining 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 raktsiyasining 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.

Harakat raktsiyasining tezligi zarur javob harakatining murakkabligiga bog'liq.

Jumladan harakat oddiy bo'lsa raktsiya vaqti 0.25 dan 0.5 sekundga, agar murakkab bo'lsa 0.25 dan 0.5 sekundgacha davom etadi (45,46,23,17).

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 (51).

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

1.4.Harakat reaksiyasi va tezkorlikni tarbiyalash.

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

Gandbolda reaksiyaning uchta asosiy turi uchraydi;
oddiy reaksiya, tanlash reaksiyasi, kuzatish reaksiyasi (15,49,52).

Oddiy reaksiya;

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

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

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

Tanlash reaksiyasi;

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

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

Gandbolda esa eng hafli harakatni tanlab uni qaytarish lozim.

Kuzatish reaksiyasi;

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

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

Ayrim harakatlarni bajarishda tezlik-tezkorlikka hos bo'lish shakillaridan biri hisoblanadi. Harakatni bajarish tezligini oshirish uchun tehnikadan iloji boricha unumli foydalanish, tegishli muskul guruhini zarur darajada rivojlantirish va ko'p marta takrorlash bilan harakat bajarishini va yoshini eng yaxshi uyg'unligiga erishish zarur.

SHuningdek muskullar etarlicha egiluvchan va bug'imlar harakatchan bo'lishi kerak.

Gandbolchining o'z vaqtida muskullarni bo'shashtira olishi juda ham muhim.

CHunki muskullarni doimo tarang turishi tezkorlik qobiliyatini ko'rsatishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

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) (47).

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

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

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

-qisqa masofaga yugurish (vaqtga qarab).

-uzunlikka sakrash va balandlikka sakrash mashqlari kiradi.

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

Tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish quyidagi mahsus mashqlardan foydalaniladi.

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

-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 (33,34,36,38).

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning yuksak rivojlanish darajasi va texnik usullar boyligiga ega bo`lib qolmay, balki o`z vaqtida katta kuch ko`rsata olish qobiliyatlari bilan ham ajralib turadi (45,50,53).

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

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

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

Ammo dam olish uchun 30 daqiqadan oshmasligi zarur, yo`qsa organizm soviydi.

Maksimal kuchlanish metodi.

U imkoniyat doirasida va iloji boricha og`rlashtiriladigan mashqlarni ko`zda tutadi. eng yuqori 90 foiz hisoblanadi.

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

Mashqga yondoshishlar miqdori bajarishda almashish jarayoni maksimal darajada bo`lmaydi va mushaklar massasi oshmaydi. Asab mushak reaksiyasining takomillashishi xisobiga kuch ortadi. Bu metod ahamiyatlidir. CHunki

gandbolchining vaznini oshirmay turib kuchni oshirishga yordam beradi. Bunda faqat yuqori malakali sportchilarda foydalanish tavsiya qilinadi (50).

Qayta kuchlanish metodi.

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

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

Bu bilan gandbolda u orqali ko'p natijalarga erishiladi (25,48,54).

Dinamik kuchlanish metodi.

Tezkor kuchlilik qobiliyatlarni rivojlantirish mahsadida qo'llaniladi. Uning mazmuni, harakat texnikasining asosiy tezligini saqlagan xolda og'irlikni engillashtirish hisobiga bajarishdan iborat (33,38,54).

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 (32,34,36,37,39).

Kuchni rivojlantirish uchun umumrivojlantiruvchi va mahsus mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga quyidagilar kiradi.

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

Mahsus mashqlarga quyidagilar kiradi.

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

-topshiriq bo'yicha mashqlar.

Gandbolchilarning sport formasini takomillashtirishda omillar o'rtasida mahsus chidamlilik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki musobaqa qoidasi bilan o'tkazish charchashga qaramasdan teknik harakatlarni bajarish kerak (34,28,29).

Gandbolchining chidamliligi musobaqa jarayonida ma'lum shiddatda samarali ishlash qobiliyatidir (35,45,36,31)

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 (28,33,34,38).

Organizmning funktsional chidamliligi barcha a'zolari barobar tayyorgarlikka bog'liq, asab xujayralarining qobiliyati, nafas olish qon aylanish va boshqalar bilan belgilanadi (14,53,55).

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda chidamlilik ham rivojlanadi.

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 tsirkulyar aylanma zahira chiqishi hisobiga ancha ortadi (jigardan, boshqa organlarda), tayyorgarlik tizimi va ichki sekretsiya organlari ham katta yuklanish bilan ishlaydi.

Gandbolchi bunday o'zgarishlar sharoitida mashg'ulotni davom ettirib, ortib borayotgan charchashga qarshi turadi, ayni vaqtda barcha organlar va tizimlar shu sharoitda yanada harakatchan va shiddatli ishlashga o'tadi (11,48,53,29).

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.

Mashg'ulotlar davomida tayyorgarlik ko'rsatgichini quyidagicha aniqlash mumkin. ertalab ko'zni ochish bilan yotgan holda tomir urishini farqi bo'ladi. Bu

farqning oshishi organizmdagi funktsional noto'g'ri o'zgarishning kamayishi esa umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash to'g'ri tashkil qilingandan dalolat beradi. Murabbiylarning anketa sovallariga bergan javoblari quyidagilarni ko'rsatdi. 100% foiz murabbiylar umumiy jismoniy tayyorgarlikni muhim deb biladilar.

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

Gandbolda umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash uchun quyidagi **metodlardan** foydalaniladi.

-Bir tekis bajariladigan mashq metodi;

umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashda qo'llaniladi.

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

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

-O'zgaruvchan mashq metodlari;

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

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

Takrorlash mashq metodi;

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

1.6. Chaqqonlikni tarbiyalash.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nikalaev V.I. A.Virbonov ishlarida har bir mashg'ulot uchun yuklamalarning tahmini tuzulmasi, mikrotsikllar uchun yuklamalar o'lchami darajasi hamda ularning umumiy yo'nalishi keltiriladi.

Filin V.I shuni ta'kidlab o'tdiki, yosh sportchilarda musobaqa oldi tayyorgarligining ohirgi mahsus tayyorlov bosqichida va musobaqadan keyingi bosqich ohirida, xajmi bo'yicha to'liq shiddatdagi mashg'ulotlar boshlanishi oldidan gandbolchilarning mahsus tayyorgarlik dinamikasini o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi.

Gandbolchilarning kobinatsiyali koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun murakkab TTX ni tashkil etishning «butasimon» uslubi asosida standart holatlardan foydalanishni tavsiya etadi. Muaallif gandbolchilarning vaziyatlarini tez tahlil qila olish va o'zlari qabul qilgan qarorlarni muvoffaqiyatli amalga oshirish imkoniyatlariga e'tibor qaratadi.(35,37,38,48,49).

II BOB. TADQIQOTNI O`TKAZISH USHLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqot ushlublari

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 (St'yudent t-mezoni bo'yicha) aniqlandi. Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» komp'yuter dasturidan foydalanildi.

2.5. Tadqiqotning tashkil etilishi.

2012 — 2013 yillar davomida Buxoro shahri 28-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabning 6 — 8 sinf o'quvchilari bilan o'tkazildi.

Olingan ma'lumotlarga ko'ra Buxoro shahri 28-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.

Faoliyat turlarining mahsusligiga qarab charchashning bir necha tiplari mavjuddir. Bular aqliy, ruhiy (his-tuyg'u organlariga tushadigan yuklama bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchashdan iborat.

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

SHuning uchun, biror bir faoliyatda charchashga qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Kishining harakat faoliyati hilma-hildir. CHarchashning harakteri va mexanizmlari turli hillarda turlicha bo'ladi.

Faoliyatning bu turdagi charchash ham muvofiq ravishda hilma hil bo'ladi. SHu sababli sportda ixtisoslashish predmeti sifatida tanlangan ma'lum faoliyatga nisbatan chidamlilik mahsus 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.

Bolalar va o'smirlar chidamliligini rivojlantiruvchi vositalar qatoriga, organizmning aerob imkoniyatlarini rivojlantiruvchi tsiklik mashqlarni har hil turlari harakatli sport o'yinlarini maksimaldan 60 % berib borildi.

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.

Bunday hollarda chidamlilikni rivojlantirish usuliyati bir hil bo'lmaydi. Ishning boshlanishida o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qilish va tezkorlik sur'atini pasaytirmaslik uchun xajmi maksimaldan 95-100 % bo'lgan mashqlar 3-8 s davomiylikda takroriy bajariladi. Hordiq uchun tanaffus 2-3 daqiqa.

Bir seriyada takrorlashlar soni 3-5 marta. Mashqlar organizmga chuqurroq ta'sir qilishi uchun 2-4 seriya bajariladi. Seriyalar oralig'ida tanaffus 4-6 daqiqa. Bunday ish tartibi qisqa masofalarga o'quv mashg'ulotlari uchun tavsifli.

Mashg'ulotlarda takroriy usul bilan bir qatorda intervalli sprint qo'llanildi.

Bunda mashqlar maksimaldan 95-100% tezkorlik bilan, 10 s tezlanish va 10-15 sekundlik tanaffuslar bilan bajariladi. Tanaffuslar xajmi katta bo'lmagan 3-5 ish bilan to'ldiriladi, har bir seriyada mashqlar 3-5 marta takrorlanadi. Seriyalar orasida 8-10 daqiqa tanaffus.

Masofani yuqori sur'atlarda tezlikni pasaytirmay (yoki bir oz pasaytirgan holda) bosib o'tish uchun uzoq vaqt mobaynida nisbiy yuqori tezkorlikni qo'llab turish qobiliyatini takkomillashtirish zarur.

To'g'ri, bellashuv masofasini ortiqcha oshirish mumkin emas, chunki bu ish xajmini asosiy masofa talablariga javob bermaydigan darajaga pasayishi bilan bog'liq.

Mashg'ulotlarda asosan maksimaldan 90-95 % xajmdagi va 10-20 s davomilikdagi mashqlarni bajarish nazarda tutilgan.

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.

Submaksimal quvvatda ishlaganda, tezlik chidamliligini rivojlantirishning asosiy vositasi turli masofadagi mashg'ulot kesmalarini bellashuvdagi tezkorlik bilan yuqori sur'atda bosib o'tish hisoblanadi.

Submaksimal quvvat bo'lagiga tegishli ko'p masofalar uchun chidamlilikning o'sish kattaligi qo'llanilayotgan harakat tezligi oralig'iga bog'liq bo'lib, bellashuv tezligidan taxminan $\pm 10-15\%$ oralig'idagi chegaraviy o'zgarishlarga ega. Barcha hollarda yaqqol charchash alomatlarni paydo bo'lgungacha ishlash chidamlilikni oshirishning asosiy shakli hisoblanadi.

Submaksimal quvvatning turli bo'laklaridagi davri mashqlarni bajarishda tezlik chidamliligini rivojlantirish ma'lum farqlarga ega. Submaksimal quvvatda 40-45 s chegaraviy davomiylikda ishlaganda, mashqlar kislorod etishmovchiligiga qaramasdan juda katta xajmda bajariladi. Mushak faoliyatining energiya ta'minoti bu holda anaerob glikolit quvvat hisobiga amalga oshiriladi.

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, funktsional, 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 kon'kida 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, kon'kida 10 davra yugurishda, 1 davra tez -1 davra past o'zgaruvchan tezlikda o'tiladi.

Takroriy usul qo'llanilganda bir takrorlashning davomiyligi 5-10 *daq.* Oralig'ida bo'ladi. Bosib o'tiladigan kesmalar uzunligi bellashuv masofasiga teng, biroz ko'p yoki kam bo'lishi mumkin. Masofaga teng yoki bir oz ko'proq kesmalar bellashuv tezkorligidan 10% kam kichik kesmalar (masofaning 1/3-1/4 qismi) 8-12% ko'p tezlikda o'tiladi. Mashqni takrorlash miqdori seriyada 4-12 marta. Mashg'ulotlar bir yoki bir necha seriyadan iborat bo'ladi.

3.1.-Jadval

Yosh gandbolchilarning tadqiqot va nazorat sinflarida chidamli-likni tarbiyalash (1600 metr ga yugurish).

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

3.2. Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili

Portlash kuchni va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirish.

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

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

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

Vaqt bo'yicha portlash urinishining namoyon bo'lish taasifi tashqi sharoitlarga, maksimal kuchni rivojlanganlik darajasiga bog'liq bo'ladi va ishlayotgan mushaklarning boshlang'ich - start kuchining (Q) ni namoyon bo'lishi bilan ifodalanadi.

Har qanday sharoitdagi portlash urinishlarida inson start kuchini imkon qadar to'la ishlatishga harakat qiladi. Tezlanish kuchining (G) namoyon bo'lish xususiyati tashqi qarshilikning kattaligiga hamda avval ta'kidlanganday, ishlayotgan mushaklarning maksimal kuchiga bog'liq.

Zamonaviy ilmiy natijalar, start kuchining rivojlanishi mushaklar kuchi namoyon bo'lishining tezlanuvchi va maksimal yo'llariga nisbatan qiyin kechadi. Og'irliklar bilan va sakrash mashqlari takror - seriyali usulda bajariladi, ularning eng ko'p tarqalganlari quyida keltirilgan.

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

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

2-yo'l. Vazn 60-80%. Mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan engib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1/3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zahoti

ko'taruvchi engib o'tuvchi tartibga o'tish lozim. Yondashuvda 3-5 takrorlashlar bajariladi. Seriya 2-3 yondashuvdan iborat, oraliqda 4-6 daq tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daq. Tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

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

SHunday qilib, mushaklarda ortiqcha potentsial kuchlanish hosil bo'lib, darhol mushaklarda faol holatga o'tishiga sabab bo'ladi. «Jadal» usul «amortizatsion» kuchni rivojlantirishda ham qo'llaniladi. Mazkur usul chuqurlikka sakrash mashqlarini bajarishda ko'p qo'llaniladi, ularning eng ko'p tarqalgan yo'llari **quyidagilar:**

1-yo'l. Dastlabki holat — elkalarda shtanga bilan turish. YArim o'tirgan holdan portlab turish.

2-yo'l. DXBX, - og'irliqli qo'llarni balandga ko'tarib ushlab turish. YArim o'tirgan holdan portlab turish.

3-yo'l. DXBX, - balandlik chetida turish. CHuqurlikka sakrab, darhol gimnastik holatni qayd etish. Huddi shu yul bilan belga og'irliklarni bog'lab bajariladi.

4-yo'l. DX, - balandlik chetida turish. Chuqurlikka sakrab, darhol qayta yuqoronga sakrash.

5-yo'l. BX,- balandlik chetida turib. Og'irlik bilan chuqurlikka sakrab darxol qayta yuqoriga sakrash.

6-yo'l. BX, - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga jadal sakrash va to'siqdan sakrab o'tish.

7-yo'l. BX, - balandlik chetida turib. Chuqurlikka sakrab darhol qayta yuqoriga sakrashlarning seriyasi.

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

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

Asosiy shartlardan biri – og'irlik harakat amallari teh-nikasiga halaqit bermasligi uni buzmasligi, hamda amal baja-rilish tezligini pasaytirmasligi lozim. Tezlik kuchini og'irliklardan foydalanib rivojlantirishning bir necha tehnologik yo'llari mavjud.

1-yo'l. Vazn - 30-70% (mashqda qo'llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Harakatlar 6-8 marta o'rta sur'atda bajariladi. Seriyada 2-4 yondashuv bajariladi, tanaffus 3-4 *daq*. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya, faol hordiq 5-7 *daq*.

2-yo'l. Statodinamik hususiyatli mashqlar asos qilib olingan, maksimaldan 60-80%, oraliqda 2-3 izotermik kuchlanish bajarilib, tezlikda 30% og'irlik bilan

harakatlaniladi. Izotermik kuchlanishni bajarish uchun mahsus moslamada yuk ushlab turiladi. Bir yondashuv 4-6 harakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy.

Seriya 2-4 yondashuvni o'z ichiga olgan, tanaffus 3-4 *daq*. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya bo'lib, orliqdagi tanaffus 5-7 *daq*.

3-yo'l. Mashq asosan start kuchini va hususan mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Vazn - 60-65%. Harakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinishi bajariladi. Mashqni qo'llash texnologiyasi yuqoridagi yo'lga o'hshash.

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 e'tiborga 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 (texnik-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.

3.2.1. Jadval

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

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

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 sinf o'quvchilari o'rtasida 1.82 sm, 5-8 sinflar o'rtasida 14.13 smga o'sgan.

Bir daqiqada arg'amchida sakrash testi;

-Ushbu test bo'yicha tajriba 5-6 sinflar o'rtasida 1.99 martagacha sakrash soni oshgan bo'lsa, 6-7 sinflar o'rtasidagi natija barqaror bo'lib qolgan. 7-8 sinf o'quvchilari o'rtasida 2.14 martagacha. Umuman 5-8 sinflar o'rtasida 12.13 martagacha oshgan.

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

3.2.2.-Jadval

Bir daqiqada arg'amchida sakrash.

(Mashqlarni tajribagacha va tajribadan keyingi ko'rsatgichlari).

Sinflar	Guruhlar	Testlar	X±m	X±m	T	R
6	Tajriba nazorat	Bir	66±0.81	78±1.07	4.57	<0.01
		daqiqada ag'amchida sakrash	64 ±0.85	73±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

3.2. Chaqqonlikni sifatlarini tarbiya uslublari va ularning tahlili

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

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

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

Gandbolchilarning chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagi vosita va usulublardan foydalandik.

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

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

Chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish usuliyati

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

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

harakat davomiyligini differentsiyalash qobiliyatini rivojlangirish; harakatning alohida bosqichlari davomiyligini differentsiyalash qobiliyatini rivojlantirish;

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

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

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

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

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

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

«Vaqtini his qilish», «fazoni his qilish» va mushak kuchlanishlarini his qilish» ni takomillashtirish. **Chaqqonlik** sifatlarini takomillashtirish harakatlar yo'nalishini belgilash, amplitudasini, vaqtini, sur'ati va tezligini, mushak kuchlanishlari kattaligini va boshqa xususiyatlarni 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.

Bu qobiliyatni takomillashtirish jarayonida «fazoni his qilish», «vaqtini his qilish», «rivojlanayotgan kuchlanishlarni his qilish» kabi hissiyotlar va tasavvurlar shakllanadi, ularning rivojlanganlik darajasiga texnika, taktikani o'zlashtirish samaradorligi va umuman o'z xarakatlarini boshqara olish qobiliyati bog'liq bo'ladi.

Sport faoliyatining har bir turi inson qobiliyatlariga, harakatning u yoki bu o'rchamlarini aniqlash bo'yicha talablar qo'yadi. Bu holda, ixtisoslashgan xissiyotlarni takomillashtirish turli mashklarni bajarish jarayonida yuz beradi.

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

Hozirgi davrda «vaqtini his qilish» ni shakllantirish uchun jismoniy tarbiya va sportda, his qilish, o'zgarishrishi, 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.

«Fazoni his qilish» xarakatning fazodagi oʻlchamlarini his qilish, baholash va tartibga solish bilan; qandaydir obʻektgacha boʻlgan masofani (moʻljalni) aniqlash bilan bogʻliq.

Masalan, bokschilar bellashuvi vaqtida raqibgacha boʻlgan masofa, futbol yoki voleybolda koptokning uchish traektoriyasi va h.k. lar.

Fazoviy hissiyotlar aniqligini takomillashtirish bilan bir qatorda, biz chuqur ixtisoslashgan tavsifga ega boʻlgan «fazoni his qilish»ni ham takomillashtiramiz. Bu oʻz aksini «masofani his qilish», «toʻsiqlarni qis qilish» va boshqa aniq ixtisoslashgan fazoviy hissiyotlarda topadi.

13-14 yoshga kelib koʻp harakat amallarining aniqligini tas-diqlaydigan, koʻrish-motor funktsiyalari rivojlanishning eng yuqori darajasiga etadi va kattalarnikiga yaqinlashadi.

«Fazoni his qilish» ni rivojlantirishda quyidagi turdagi masalalarga qoʻllaniladi.

Maʼlum sharoitlarda andozaviy fazoviy tavsiflarini takrorlash aniqligiga. Masalan, gimnastika mashqlarini koʻp martalab bajarishda tananing maʼlum holatini, shaklini va harakatlar yoʻnalishini sport-tehnika mahorat andozasiga mos ravishda aniq takrorlash.

-chegaralangan fazoviy muhitda urinishlar seriyasida para-metrlarning almashlash aniqligiga.

Bunday masalalarning **toʻrt hilini** ajratish mumkin:

1.Fazoviy xususiyatlarning kattaliklar farqini asta-sekin koʻpaytirib borish. Masalan, futbolda koptok uzatishlarni 25 m dan 30, 45 va 50 m gacha.

2.Harakatning belgilangan oʻlchamlarining kattaliklar farqini asta-sekin kamaytirib borish. Masalan, basketbol toʻpini savatga avval uzoq masofadan tashlash, keyin masofani qisqartirib borish.

3.Keskin farq qiluvchi mashqlarni ketma-ket bajarish, yaʼni harakatlar oʻlchamlarining «qoʻpol» va «nozik» differentsiatsiyalash. Masalan, toʻpni savatga uzoq masofadan va eng yaqin joydan tashlash.

4. Fazoviy hissiyotlarni baholashda qo`pol va nozik katta-liklarni bosqichma-bosqich yaqinlashtirish.

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

Mushak kuchlanishlarini boshqarish qobiliyati. Harakatning kuch o`lchamlarini aniqligini rivojlantirish vositasi og`irlashti-rilgan mashg`ulotlardir. Ularni bajarishda predmetlar vazni ma`lum yo`l bilan belgilanadi. Ular bilan balandlikka sakraladi, turli vazndagi snaryadlar uloqtiriladi, hamda og`irliklarni o`zgartirish imkonini beruvchi trenayorlardan foydalaniladi.

Harakatning kuch o`lchamlarini aniqligini oshirish ustida ishlash «mushak kuchlanishlarini his qilish» ning shakllanishiga olib keladi. Bu his turli xarakat amallarida o`ziga hos xususiyatga ega. Mazkur qobiliyatning rivojlanish darajasini tezkor ob`ektiv ahborot usuli yordamida oshirish mumkinligi aniqlangan.

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** funktsiyasining 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 **chaqqonlik**ni 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'unlashni saqlash (kuzlar yumuq holda bir necha marta aylan-gandan so'ng bir chiziqli yurish).

Ma'lumki, biron holatni saqlagan vaqtda inson tanasi umuman harakatsiz qolmaydi, u doyim to'liqlanib turadi. Huddi inson bir qisqa vaqtga **chaqqonlik**ni yo'qotadi va darrov uni tiklaydi. Turg'unlikni saqlash tenglikni shunday boshqarishga yordam beradiki, bunda tana to'liqlanishi vaqtida og'irlik markazining proektsiyasi tayanch maydoni tashqarisiga chiqmasligi lozim.

Hozirgi vaqtda, statokinetik turg'unlik mashg'ulotlarining faol, sust va aralash usullaridan foydalaniladi.

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

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

Ritm qobiliyatlarini takomillashtirish.

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

Ritm harakatlarda umumlashtiruvchi holdir. U turli elementlarning bir butun sifatida bog'lanishiga yordam beradi. Harakatlarning ritmini to'g'ri aniqlash pedagog uchun juda muhimdir. Harakatlarning maqsadga muvofiq ritmini ushlash bilan sport natijalarini ham ko'tarish mumkin.

SHug'ullanuvchilarda kutilmagan chaqqonlik hissi paydo bo'ladi, u bir muhim narsani topganini tushunadi.

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

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

2. Harakat vaqtida ritmni signallarni eshitgandan so`ng belgilanganda (ya`ni hotira bo`yicha).

Masalan, cho`plar bilan do`mbiraga urib va boshqalar. Harakat o`lchamlarining (fazoviy, vaqt, kuch) belgilangan ritm andozasidan chetlashish darajasi muvaffaqiyatlar ko`rsatkichlari bo`lib hizmat qiladi.

Bolalarning ritmik qobiliyatlarini baxolashda, berilgan ritmni qaytarishning mutloq xatoligini emas, balki ma`lum testda har bir bolaning shahsiy sur`atini e`tiborga oladigan o`zgaruvchan (transformatsiyalangan) hatolikni ishlatish maqsadga muvofiqligi tasdiqlangan.

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

Quyidagilar ritmlilikni rivojlantirishning vositalari bo`lishi mumkin:

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

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

-raqs mashqlari;

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

**Gandbolchilarning chaqqonlik sifatini ko`rsatuvchi " 4x10 metr ga mokisimon yugurish " testi** bo`yicha sportchilarning o`rtacha ko`rsatgichi 9.02 soniyaga teng bo`ladi.

3.3.1 jadvalda "4x10 metrğa 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.

3.3.1.-Jadval

Tadqiqot natijalari va ko'rsatgichlari

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

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.

3.4. Gandbolchining kuch sifatlarini tarbiyalash uslublari va ularni tahlili

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

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

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

SHuning uchun kuch tayyorgarligi usulbiyotining asosiy muammosi, mashg`ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta`minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar hosil qilishning turli yo`llari bor: o`ta og`ir yuklari bir necha marta ko`tarish, katta bo`lmagan og`irlikdagi yuklarni ko`p martalab ko`tarish; mushaklar doimiy cho`zigan holda tashqi qarshiliklarni engish va h.k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarini hosil qilishning quyidagi usullari mavjud:

1.Maksimal urinishlar usuli.

2.CHegaraviy bo`lmagan urinishlar usuli.

3.Izometrik urinishlar usuli.

4.Izokinetik urinishlar usuli

5.Dinamik urinishlar usuli

6.«Jadal» usul

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

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

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

Maksimal urinishlar usuli.

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

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

Nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar tehnikasini 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 mahsus moslamalarni qo'llash yo'li bilan o'tkaziladi. 16 yoshgacha bo'lgan bolalarga bunday usulni qo'llash tavsiya etilmaydi.

Qaytarma maksimal urinishlar usuli maksimal dinamik kuchni mushaklar xajmini sezilarli ko'paytirmasdan oshirish uchun asosiy hisoblanadi. Uni qo'llash uchun sportchi oldindan tayyorgarlik ko'rgan bo'lishi lozim. Ushbu usul urinishlarning kuch darajasini baholash uchun o'tkaziladigan nazorat sinovlari asosida yotishi mumkin. Nazorat uchun mashqlar, masalan, poldan 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 tehnikasini yaxshiroq nazorat qilish, jarohatlardan saqlanish, mushaklar gipertrofiyasiga ko`maklashish imkonini beradi. Va nihoyat, bu usul - boshlovchilarni tayyorlash uchun yagona bo`lgan usul, chunki kuchning rivojlanishi qarshilik katgaligiga bog`liq emas. Uni hal qiluvchi rolni kuch kattaligi o`ynagan namoyon bo`lish tezligi esa katta ahamiyatga ega bo`lmagan hollarda qo`llash maqsadga muvofiq;

Izotermik urinishlar usuli.

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

Majmuaviy mashqlar o'zgarmagan holda taxminan 4-6 hafta qo'llanishi mumkin, so'ngra u ba'zi boshlang'ich holatlarning o'zgarishi hisobiga yangilanadi.

Izotermik mashqlarni bajarishda tana holatini yoki bo'g'im-larning burchak kattaligi jiddiy ahamiyatga ega. Elka oldi bukuvchi bo'g'imlarining katta burchagida mashg'ulot kuch o'sishini kam ta'minlaydi, lekin mashq qilinmayotgan bo'g'implarga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Izotermik kuchlanish bo'g'im burchagi 90 da, 120 va 150 ga nisbatan, gavdani egluvchanligini o'sishiga *katta* ta'sir ko'rsatadi.

Izokinetik urinishlar usuli.

- *by* usulning o'ziga hosligi u qo'llanilganda tashqi qarshilik katgaligi emas, harakatning doimiy tezligi kattaligi berilishidadir. Mashqlar mahsus trenajyorlarda bajariladi, ular turli tezliklarda harakat qilishga imkon beradi. Masalan, krol' yoki brass bilan suzishda 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.

SHuning uchun bu usul kuch qobiliyatlarining har hil turlarini - «sust», «tez», «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ishlatiladi. Ushbu usul suzish, engil atletika,

sport o'yinlarida – oyoq va qo'llar bilan zarbalar, koptok irg'itish va shu kabilarda kuch tayyorgarligi jarayonida keng qo'llaniladi. Mazkur usuldan foydalanilganda badan qizdirish mashqlari shart emas va shu bilan og'irliklar yordamidagi mashg'ulotlardan farqlanadi.

Mashqlarni bajarish vaqtida odam uning natijalarini monitor yoki boshqa vosita orqali ko'rib turadi, shu asnoda o'zi bilan o'zi yoki boshqa shaxslar bilan bellashishi mumkin.

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 meditsinbol 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 «amortizatsiya» va «portlash» kuchini rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning «portlash» kuchini rivojlantirish uchun chukurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin. Amortizatsiya va undan keyingi erdan itarilish huddi bir butunday bajarilishi kerak.

+uyidagi uslubiyot bilan o'tkaziladigan bunday mashqning katta samaradorligi tasdiqlangan. Mashq 70-80 sm balandlikdan, biroz bukilgan tizzalar bilan «qunish» va tez, katta kuch bilan yuqoriga sakrashdan iborat. Sakrashlar seriyali bajariladi 2-3 seriya, har birida 8-10 ta sakrash. Seriyalar orasida dam olish vaqti 3-5 *daq*. Mashg'ulot ko'pi bilan haftasiga ikki marta o'tkaziladi. +o'shimcha og'irlik sifatida shaxsiy vazn ishlatiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mavsumiy sprinter harakatlari bir necha bosqichlari bilan farqlanadi.

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

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

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

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

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

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

Mashqlarning turli yo`nalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya`ni, bir vaqtda tezlikning har hil turiga turlicha ta`sir o`tkazadi. Tezkorlik

mashqlarning texnikasi mashqlar bajarilishining yuqori tezkorlikda o'tishini ta'minlash kerak.

Mashqlarni shu darajada o'zlashtirib olish kerakki, asosiy e'tiborni uning bajarilish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratish kerak. Mashqlar davomiyligi ta'sirida charchab qolib, bajarilish tezkorligini pasaytirib yubormasligi kerak.

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

Majmuaviy tezlik qobiliyatining rivojlanishida takrorlash usuli etakchi xisoblanadi. Bu holatdagi asosiy tendentsiyaning 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 xarakter yuqori tezkorlikda bajariladi va xar urinishda yaxshi natijalarni ko'rsatishga xarakter qilinadi. Urinishlar orasidagi dam olish oralig'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 xarakteridagi kuchlanishni engillashtiradi va xarakter tezkorligini oshiradi. SHu maqsadda quyidagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi: toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezkorlik mashqlarini engillashtirilgan sharoitda bajarish xarakter tezkorligini oshiradi. Bunday xolatlariga quyidagi xarakterlar, misol bo'la oladi: velosipedni pastlikka qarab xaydash, g'ildirakli kon'kida 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 $\pm$ 0.11	9.03 $\pm$ 0.06	1.15	<0.01
			10.05 $\pm$ 0.66	10.03 $\pm$ 0.83	2.89	<0.05
7	Tajriba nazorat	60.metr yugurish.	9.05 $\pm$ 0.38	9.03 $\pm$ 0.78	3.88	<0.00
			10.02 $\pm$ 0.07	10.00 $\pm$ 0.68	4.52	1 <0.01
8	Tajriba nazorat	60.metr yugurish.	8.9 $\pm$ 0.34	8.7 $\pm$ 0.58	3	<0.01
			9.07 $\pm$ 0.27	9.04 $\pm$ 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-st'yudent . 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 mafkurasi 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 majlisda 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. Yarovitskiy «Podgotovka gandbolistov» Toshkent-1992. iz. otd. UzGIFK.
12. Abduraxmanov F.A, Pavlov SH.K, «Ruchnoy myach» tip. UzGIFK-2005.
13. Buylin YU.F, Protnix YU.I, «Mini-basketbol v shkole». M, «Prosveshenie» ; 1976.

14. Vyatkin B.A, «Rol' temperamenta v sportivnoy deyatel'nosti» M, «FiS», 1978.
15. Vaprozi psixologicheskiiy podgotovki k sorevnavaniyam v sporte. Pod ob.red.A.TS Puni, «Finansi».
16. Verxashanskiy YU.V, «Pragrammirovaniye organizatsiya trenirovochnogo protsessa».M, 1985.
17. Verxashanskiy YU.V «Osnova spetsial'noy fizicheskii podgotovka sportsmenov»-M, 1988.
18. Volkov V.M; Filin V.P. «Sportivnoy otbor ». M-1983.
19. Gomel'skiy A.E; «TSentrovnie texnicheskiiye sredstva podgotovki i kontrolya v basketbole » T. «Meditcina». 1984
20. Goncharova O.V. «Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish »; O`zDJTI nashriyot- matbaa bo`limi,2005 y.
21. Dochenko P.I. «Trenajorni texnicheskiiye sredstva podgotovki i kontrolya v bosketbole» T. «Meditcina», 1984.
22. Dubrovskiy V.I. «Reabilitatsiya v sport» M. FiS.1991.
23. A.N.Evtushenko «Texnicheskaya i takticheskaya podgotovka v gandbole». Vil'nyus. 1970.
24. Kunst-Gemanesku I. «Ruchnoy myach» 7x7 M. FiS 1969.
25. Klusov N.P, «Ruchnoy myach v shkole» M, «Prosveshcheniye», 1978.
26. N.P Klusov, A.A.TSurkan, «Gandbol», Azbuka v sporta M. FiS 1977.
27. N.P Kulsov, «Mini-gandbol». M, FiS. 1979.
28. Kretev A, A.Virbanov, T.Vilchev Gandbol» pod. red. N.Kreteva. Sofiya 1968.
29. N.P.Klusov «Taktika gandbola», M. «FiS» 1980.
30. Ivankov CH.T, Teoricheskiiye osnovi metodiki fizicheskiiy vospitaniya, M-2000.
31. V.YA.Ignat'eva «Gandbol» M, «FiS» 1983.
32. Kerimov F.A, «Kurash nazariyasi va usuliyati» Toshkent - 2001y

33. Matveev L.P, «Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov». Kiev-1999.
34. Plotonov V.N, «Ofshaya teoriya podgotovki sportsmenov v Alimpiskom sporte». Kiev-1997.
35. Palov SH.K; Abduraxmonov F.A; Akramov J.A, «Gandbol»; Uchebnik. O`zJTI; T-2005.
36. Portix YU.I, «Metodika obucheniya detey i yunoshey sportivnim igram», «Ruchnoy myach», iz-va. FiS 1975. Sportivno`y igri. Glava VI Ruchnoy myach.
37. Filin V.P; Trenirovok yunoshskix sportsmenov pod. obsh. raz. 1996.
38. Filin V.P; «Teoriya i metodika yunosheskogo sporta». M-1987.
39. «Sportivnie igri » - Uchebnik dlya ped.in. ov. pod. spets. M, «Prosveshenie» 1988.
40. Vidrina V. M; Sport v sovremennom obshestve; Pod.red. «FiS».M-1980.
41. Stankus S «Individual`nnaya trenirovka basketbolistov». M «FiS» 1967.
42. N.G.Suslov «Ruchnoy myach» M, FiS 1972.
43. Svertsov V.I; Ob.obshey i spetsifik. fiz. pod. YUnox plovsov. 224-236str.
44. Soldatev A.D; Sootnashenie OI-Sp.formula v godichnie tsikl trenirovok.1981. 190-213 str.
45. Suslov N.G; Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. Pod.red. M-1995.
46. Salamov R.S. «Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari» O`zDJTI. Nashriyot matbaa.T-2005.
47. Salamov R.S; YUnusova YU.M. «Jismoniy tarbiya nazariya va usuliyati» O`quv qo`llanmasi. O`zDJTI. Tip.T-1997.
48. M.M.Nikalaev, M.Virbanov «Zashita v gandbole» Sofiya 1972.
49. Tinchuk A ; «Ogranichus` basketbolom» M, FiS 1991.
50. CHeyshvili Z.A; «200 uprojneniy gandbolista» L.1972.