



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
KAFEDRASI BITIRUVCHISI**

ADAMBAEVA ALINA SERGEYEVNAning

**“Talabalarning qo‘l to‘pi sportida chaqqonligini takomillashtirish va nazorat
qilish usullari” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TERMIZ 2018 yil.

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedresi

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»
Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:
_____ O.J.Begimqulov
« _____ » _____ 2018 yil

Mavzu: **“Talabalarning qo`l to`pi sportida chaqqonligini takomillashtirish va nazorat qilish usullari” mavzusidagi**

BITIRUV MALAKA ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:
Adambaeva Alina Sergeevna
ILMIY RAHBARI:
Y.M.Abdullaev
TAQRIZCHI:
X.Berdieva

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o`tdi
“ _____ ” sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 201__ yil.

TERMIZ- 2018 y.

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I. BOB. ADABIYOTLAR SHARXI	9
1.1. Ilmiy-amaliy adabiyotlarda chaqqonlikni aniqlash	9
1.2. Aniq harakat ko'rsatkichlariga qarab chaqqonlikni nazorat qilish	11
1.3. Vaziyatning o'zgarishi bilan harakat faoliyati tezligi ko'rsatkichlari bo'yicha chaqqonlikni nazorat qilish	19
1.4. Sportchilar texnik-taktik harakatlarning chaqqonligining o'sish darajasi bilan aloqadorligi va uni takomillashtirish usullari	21
II. BOB. TADQIQOTNI TASHKIL ETISHNING MAQSAD, VAZIFA VA USULLARI	27
2.1. Tadqiqotning vazifalari	27
2.2. O'lchov asboblari	28
2.3. Tadqiqot ishlarini tashkil etish	29
III. BOB. GANDBOLCHILAR CHAQQONLIGINI TAKOMILLASH-TIRISHGA QARATILGAN VOSITALARNI O'RGANISH	31
3.1. Chaqqonlikni o'stirishga mo'ljallangan mashg'ulotlarqlarni taqsimlash, tayyorgarlik bosqichlar va kichik davrlarning ta'rifi	31
3.2. Mashg'ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar tizimi va ularni asoslash	35
3.3. Asosiy pedagogik sinov-tajriba natijalari	40
XULOSALAR	49
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.....	51

K I R I S H

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekistonimiz mustaqillikdan so'ng yuksak natijalarga erishib, bugun xalqaro miqyosida ham alohida e'tirof etilmoqda.

Ayniqsa davlatimiz rahbari boshchiligida hayotga tadbiiq etilgan taraqqiyotning "O'zbek modeli" naqadar to'g'ri, puxta ekanligi jahon moliyaviy-iqtisodiy inqirozi davrida yana bir karra o'z isbotini topdi.

Ayni vaqitda O'zbekiston respublikamiz prezidenti Sh.M.Mirziyaev tashabbusi bilan 5ta tamoyilga asoslangan Xarakterlar strategiyasi ishlab chiqildi. Prezidentimiz quydagicha takidladilar;

O'zbekistan Respublikasida mazkur soha taraqqiyoti uchun qator tashkiliy va huquqiy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda va bugungi kunga kelib qariyb ellikka yaqin qonun va qonunosti xujjatlari davlat va xususiy sektor faoliyatida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy kilish va ulardan foydalanishni tartibga solib kelmoqda.¹

Davlatimiz rahbari Vazirlar Mahkamasining kuni kecha bo'lib o'tgan majlisida xususiy sektorni rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratib, xususiy mulkning huquq va himoyasini mustahkamlash, har qaysi xususiy mulkdor qonuniy yo'l bilan qo'lga kiritgan yoki yaratgan o'z mulkining dahlsizligiga aslo shubha qilmasligini ta'minlaydigan ishonchli kafolatlar tizimini yaratish zarurligi uqtirdi.

Mamlakatimizda kichik biznes va xususiy tadbirkorlik sohasida qariyb yigirma yillik tajriba to'plandi. Yurtboshimiz ta'kidlaganidek, savdo va xizmat ko'rsatish, aloqa sohasida, qishloq xo'jalik mahsulotlarini qayta ishlash bo'yicha kichik biznes juda keng ravnaq topdi. Endilikda sanoat sohasida, yuqori texnologiyalarni talab etadigan zamonaviy ishlab chiqarish tarmoqlarini tashkil qilishda, innovatsion va nanotexnologiyalarning, formokologiya hamda

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasini «Faol tadbirkorlik, innovatsion g'oyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to'g'risida» 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoni.

formatsotika, axborot-kommunikatsiya tizimi biotexnologiya, muqobil energetika turlaridan foydalanish zarur.

Xorijiy adabiyotlarda biznes ta'rifini ko'p turlari mavjuddir. Inson jamiyatining butun rivojlanish tarixi u yoki bu jihatdan doimo biznes bilan bog'liq bo'lgan.

Hozirda nafaqat O'zbekiston, balki butun dunyo mamlakatlarida kichik biznesni rivojlanishi kuchaygan.

Bugungi kunga kelib O'zbekistonda jismoniy tarbiya sohasida ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston sporti jahon miqyosida o'z o'rniga ega bo'lib bormoqda.

Gandbolda natijalarning o'sishi, o'yin sifatining yaxshilanishi ko'pgina olimlarga bog'liqliki, ular orasida chaqqonlik albatta oxirgi o'rinni egallamaydi. Bu harakat rivojining sifat darajasi barcha sport o'yinlarining tayyorgarlik darajasini ko'rsatadi.

Shuning uchun xam chaqqonlikka bag'ishlangan nazariya va uslubiyatga katta e'tibor qaratilishi lozim. Biroq ilmiy-amaliy pedagogik va tibbiy-biologik yo'nalishdagi taxlil shuni ko'rsatadiki, jismoniy sifatlar bo'lgan kuch, tezlik, egiluvchanlik, chidamlilikka ko'proq e'tibor berilgan holda chaqqonlikni o'stirish usullarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy ishlar juda ozchilikni tashkil etadi. Ikki asosiy sabablar bu holatni yuzaga keltirgan:

1) barcha jismoniy sifatlardan shu paytgacha chaqqonlikni aniqlash borasida qarama-qarshi fikrlar mavjud;

2) uni baxolashning xolis o'lchov mezonlari yetarli emas. Shuning uchun xam chaqqonlikni takomillashtirish borasida tadqiqotlar olib borishda qiyinchiliklarga duch kelinadi.

Tadqiqotning maqsadi - Talabalarni qol to'pi sportida chaqqonlik sifatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish hamda ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini nazariy jihatdan o'rganish tashkil etadi.

Tadqiqotning vazifalari. Qo'yilgan maqsadga erishish tadqiqotning quyidagi vazifalarini bajarishni talab qiladi:

1. Talabalarni qol topi sport turi mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning o'ziga hos hususiyatlarini o'rganish, nazariy, pedagogik asoslarini tadqiq etish;

2. Talabalarni qol topi sport turi mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning muammolarini aniqlab va o'tkazilgan tadqiqotlar orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

3. Talabalarni qol topi sport turi mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni samarador usullari va ularni o'rgatish yo'llarini tajriba orqali aniqlash;

Tadqiqotning ob'ekti- Talabalarni qo'l to'pi sporti mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishi takomillashtirish jarayoni.

Tadqiqotning predmeti- Talabalarni mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

Tadqiqotning farazi - Talabalarni qol topi sport turi mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni tayyorgarligi hisobga olinib, o'yin jarayonida bir-biri bilan hamkorlikda ishlashining muvaffaqiyatli rivojlanishiga tez va oson erishish mumkin.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Talabalarni qol topi sport turi mashg'ulotlar jarayonida jismoniy chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishni tayyorgarligi hisobga olinib, o'yin jarayonida bir-biri bilan hamkorlikda ishlashining muvaffaqiyatli rivojlanish samaradorligi tajriba asosida ilmiy jihatdan keng va chuqur o'rganildi. Gandbol jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilanadi.

O'quvchilar organizmiga yuklamaning fiziologik ta'siri bo'yicha mahalliy olimlarimizdan D.D.Sharipov, M.T.Tairova, G.A.Sadikova, E.A.Seytxalilov ma'lum ishlar qilganlar. Qol topi jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilashiladi.

O'quvchilarning umumiy yuklama to'g'risida F.Xodjaev, 6-7 sinflarda yuklama mezonlari bo'yicha Z.X.Badaeva, A.T.Sodiqov boshlang'ich sinflarda

yuklamani me'yorlash bo'yicha, B.G'.Boyboboev 11-14 yoshli o'g'il bolalar uchun yuklamani me'yorlash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Respublikamizda gandbol sport turida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi.

Sport ilmiy vakillari pedagogika fanlari doktori, professor E.Seytxalilov, professor J.Akramov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o'z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

Shu munosabat 11-14 yoshli o'quvchilarning o'quv mashg'uloti va musobaqa jarayonida yuklamalarni nazorat qilish zaruriyati to'g'risida va o'quvchilarning o'quv mashg'ulotlarini zamon talablari darajasiga ko'tarish muhim masalalar qatoriga kiradi. ²

Shu sababli yuqoridagi ma'lumotlarni inobatga olgan holda 11-14 yoshli o'quvchilarning o'quv mashg'uloti va musobaqa yuklamalarining nazorat qilish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi.

Kuch, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarga nisbatan ma'lum tasavvurlar shakllangan. Masalan, tezlik deganda quyidagi tezliklar yig'indisi: javob tezligi, harakat tezligi, texnik harakatni bajarish tezligi kiradi. Kuch masalasida xam xuddi shunday to'xtamga kelish mumkin. Mavjud qarama-qarshiliklarga qaramasdan, ba'zi o'ziga xos shakllarni ajratadilar. Chaqqonlik masalasida ilmiy adabiyotlarda keltirilgan taxlillarning ko'rsatishicha, shu sifatni aniqlash va uni o'lchash borasida xam aniq qarama-qarshiliklar mavjud. Turli sport yo'nalishi vakillari tomonidan ishlab chiqilgan chaqqonlikni aniqlash xaqidagi fikrlari 1-jadvalda keltirilgan.

² F.A.Abduraxmanov, V.A.Lemeshkov, Sh.K.Pavlov, A.I.Yarotskiy. Gandbolchilarning tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. Angren, 1992.

Mualliflarning ko'pchiligi chaqqonlikning asosiy o'lchovi (mezoni) –bu odam harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan vaziyat talabiga moslashtirish, shu bilan birga aniq va tez harakat qila bilishdir, degan fikr bir joydan chiqyapti. Bu sifatlar harakatlar malakasini egallashda, sport faoliyatida harakatlar vazifasini sifatli xal etishda, shu bilan birga ishlab chiqarish va insonning kundalik xayotida ham muxim axamiyatga ega.

1-jadval

Ilmiy-amaliy adabiyotlarda chaqqonlikni aniqlash

№	Muallif	Chaqqonlik tushunchasini aniqlash
1.	N.V.Zimkin.	Odamning murakkab koordinatsion harakatlarni bajara olish qobiliyati, aniq va maqsadga yo'naltirilgan harakatdan boshqa harakatga o'ta olish va to'satdan paydo bo'lgan vazifalarni bajarishda yangi harakatlarni yarata bilish.
2.	V.S.Farfel'.	Birinchi darajasi makonda aniq va koordinatsion harakatlar bilan ta'riflanadi. Ikkinchi darajasi vaqt tanqisligi paytida harakatlarning makonda aniq bajarilishi bilan ta'riflanadi. Uchinchi, oliy darajasidagi chaqqonlik o'zgaruvchan sharoitda belgilab harakatlarni aniq va tez bajarish bilan ta'riflanadi.
3.	N.G.Ozolin.	Vaqt tanqisligi sharoitida tez va imkon qadar aniq mo'ljalga olish maxoratidir.
4.	V.I.Filippovich	Birinchidan, harakatlar tizimini egallash, ikkinchidan, o'zgaruvchan sharoitda harakatni tez moslashtirish, bir yo'nalishdagi harakatni boshqa bir harakatga o'zgartirish maxorati.
5.	P.A.Rudik.	O'z harakatlarini aniq ishlab chiqishning asosiy omili – mavjud sharoitda ichki, bir taraflama holatni tushunishidir.

I. BOB. ADABIYOTLAR SHARXI

1.1. Ilmiy-amaliy adabiyotlarda chaqqonlikni aniqlash

Sport faoliyatida harakatlar vazifasini sifatli hal etishda, shu bilan birga ishlab chiqarish va insonning kundalik hayotida ham muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni baxolash va rivojlantirish muammolariga bag'ishlangan ilmiy ishlar yetarli emas. Bu narsa chaqqonlikni baxolashning aniq mezonlarini belgilashdagi qiyinchiliklar bilan bog'liqdir. Chaqqonlikni o'lchash uchun o'ziga xos bo'lgan turli yondoshuvlar taklif etilgan. (2-jadval).

2-jadval

Chaqqonlikni baxolash va rivojlantirish muammolariga bag'ishlangan ilmiy ishlar

№	Muallif	Chaqqonlikning o'lchovlari
1.	A.V.Puni. G.M. Gagaeva	Ko'rish analizatorining vaziyatni qabul qilish xususiyatlarini aniqlaydigan e'tiborni taqsimlash va boshqa narsaga qaratish qobiliyatiga bog'liq moslashuv tezligi.
2.	D.A. Semenov	Murakkab harakatli vazifalarni yuqori talab va harakatlar muvozanatida vaqtga bog'lab bajarish.
3.	Yu.M. Portnov	1) Koordinatsion qobiliyatlar; 2) harakatlarning tezligi va aniqligi; 3) diqatni taqsimlash va boshqa narsaga qaratish qobiliyati; 4) harakatlanuvchi somatik reaksiyalarning reaksiyasi.
4.	V.M. Zatsiorskiy	1) harakatli vazifaning k. murakkabligi; 2) harakatlar vaqtida, aniq kuch ishlatishda va borliqdagi tavsifi; 3) harakatlarni egallash uchun ketgan vaqt, yoki harakatlarni maqsadga muvofiq o'zgartirishga ketgan vaqt.
5.	V.I. Lyax	Chaqqonlikni baxolash uchun «Ovchilar va o'rdaklar», «To'p uchun kurash», o'yinlariga o'xshash testlarni qo'llash mumkin.
6.	A.A. Okk	O'sib boruvchi murakkablikdagi harakatli vazifalarni bajarish. Testlar: a) qo'llar chaqqonligi; b) oyoqlar chaqqonligi; v) umumiy chaqqonlik.

Chaqqonlikni o'lchashda quyidagilarni o'rganish maqsadga muvofiq bo'ladi:

- a) bajarilishi lozim bo'lgan harakatning k. (murakkabligi masofalarda o'rnatilgan turli to'siqlardan olib o'tish);
- b) aniq bajarilishi;
- v) bajarilish tezligi.

Bundan tashqari chaqqonlikni o'lchagichlarida ko'rish diqatni taqsimlash va maxorati analizatorga bog'liq bo'lgan

Bu yo'nalishdagi ko'p ishlar shunday sport turlarida (gimnastika, suvga sakrash va boshqa sport turlari) bajarilganki, koordinatsion qobiliyatlarda xam, sport-texnik tayyorgarlikda xam bu soxada natijaga erishganlikni aniqlab beradi. Masalan, V.P. Nazarov 900 nafardan ortiq bolalarda kinofoto qayd qilish orqali oddiy harakatlar koordinatsiyasini va turli koordinatsiyalarda murakkab bo'lgan harakatlarni tez o'zlashtirish ustida tadqiqot olib borgan. Kesishgan yo'nalishda qo'l bilan bajariladigan oddiy harakatlarni bajarish samaradorligini pasayishi kuzatilgan. Yuqori imkoniyatlarga ega bo'lgan bolalarning turli darajada murakkab bo'lgan harakatlarni o'zlashtirishi oson ko'chgan. Xuddi shunday natijalar A.S.Jukov, N.A.Minaevalar olib borgan izlanishlarda xam namoyon bo'lgan.

Ular mavjud imkoniyatlarni geometrik, mexanografik va kinofoto usulda baxolashda quyidagi usulda to'xtalishdi:

- 1) koordinatsion imkoniyatlar (shu jumladan chaqqonlik xam) sport maxorati darajasiga bog'liq;
- 2) harakatlar mutanosibligi va musobaqalardagi natijalar o'zaro uzviy aloqadordir;
- 3) qobiliyatlari yuqori darajada bo'lgan gimnastikachilar turlicha murakkab bo'lgan vazifalarni tez va yaxshiroq eslab qoladilar va bajaradilar, takror bajaradilar.

Koordinatsion harakatlar va musobaqadagi mashqlar o'rtasidagi bog'liqlik xaqidagi qonuniyat faqatgina gimnastikadagina muxim emas. G.I.Ivanov, V.I.Fetisov sportning turli soxalardagi sportchilarda koordinatsion harakatlarning o'z xos tomonlarini turli muxit sharoitida o'rganib chiqib quyidagi xulosaga keldilar: sportning u yoki bu turi bilan uzoq muddat shug'ullanish ma'lum

algoritmning paydo bo'lishi va mustaxkamlanishiga imkon beradi. Ular esa o'z navbatida bajarilayotgan harakatning sifatiga bog'liq.

Tashqi muhitning notabiiy sharoitda harakatlar bajarish malakasining bemaorligi va harakat sifatining yomonlashuviga olib keladi. Chaqqonlikni namoyon qilishga xam bu xol o'z ta'sirini ko'rsatadi.³

A.I.Bondar, V.M.Lebedev elektromiografiya usuli bilan yuqori malakali basketbolchilarning tez va sekin to'p oshirishini o'rganganlar. Ularning taxlillari muskullarning muntazam ishlashini aniqlashga sekin va tez to'p oshirishda muskullar ishining koordinatsiyasidagi farqlarning tavsifi va elektromiogrammaning umumiy suratini baxolashga olib keladi. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki, to'p oshirganda muskullarning uzluksiz ishlashi sekin harakatda xam saqlanib qoladi.

Bunda xar bir to'p oshirish usuli muskullarning uzluksiz faolligiga mos keladi. Mualliflarning fikricha, ular topgan dalillar turli murakkab harakatlarni bajarishning koordinatsion mexanizmlarini qo'llashga o'rgatish xaqidagi uslubiy tavsiyalari to'g'riligini tasdiqlaydi. Bunda murakkablik nafaqat harakatda ishtirok etayotgan tana segmentlari soniga, balki aynan shu vazifaning bajarilish tezligi, sharoiti va xokazolar orqali aniqlanadi.

1.2. Aniq harakat ko'rsatkichlariga qarab chaqqonlikni nazorat qilish

Chaqqonlikni ko'rsatuvchi harakatlar ishlab chiqilishining aniqligi kinestezik sezgirlik harakat va taktik analizatorlarning birgalikdagi faoliyati bilan ta'riflanadi.

Malakali sportchilardagi yaxshi rivojlangan mushaklar sezgirliги yangi harakat shakllarining aniq va tez ishlab chiqarilishini belgilab beradi.

L.B. Gubman 18 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan turli mutaxassisliklardagi 230 nafar tadqiqotda qatnashayotganlarning doimiy sport mashg'ulotlari jarayonidagi kinestezik analizatorlari o'zgarishini o'rganib, (o'lchash usuli: M.I. Jukovskiyning yotiq kinematometri va o'zimg qurgan tik kinematometr) shunday

³ Yunusova Yu.M. "Sport faoliyatining nazariy asoslari" –T., 1994

xulosaga keldiki, muntazam sport mashqlarining ta'sirida kinestezik sezgirlik sezilarli ortadi, harakat analizatorida esa yaxshilanganligi ko'rinadi. Uyinchilar eng yuqori mushak aniqligiga ega bo'ladi, chang'ichilar esa eng pastga. Sportchi-uyinchilarning yuqori aniqligi o'quv mashg'ulotlarining o'ziga xos tashkil etilishi bilan bog'liq. Rang-barang harakatlarni texnik-taktik vaziyatlarda aniq bajarilishi mashg'ulotlarning asosiy maqsadidir. Chang'ichilarda esa ishlatilgan vositalarning ko'lemi uncha katta emas, mashg'ulotlarda ular aniqlik uchun emas, ishchanlikning ustunligi uchun kurashadilar. N.V. Sisoev, A.A. Egorov, A.V. Nikolaenko, V.A. Goncharov gonimetrik va kinematometrik usulda harakatlar aniqligi shakllanishi ustida tadqiqot ishlari olib borilayotganlarida harakatlarning aniqligi shartli ravishda kuch, vaqt va borliq kabi uch kamponentdan iborat deb ko'rsatadilar. Xar bir komponentni ishlab chiqish aniqligi, ma'lum darajada butun harakatlarning aniq bajarilishiga ta'sir qiladi.

Xuddi shu mualliflar ta'kidlashicha, jismoniy tayyorgarlikning darajasi turli harakatli masalalarning echimiga muxim ta'sirini o'tkazadi. Aniq harakat bajaruvchi shaxslar murakkab kasbiy malakani tez egallab olishi ko'rsatib berildi.

Yu.S. Sedov tezkor ma'lumot orqali 32 ta gandbolchi, 12 ta sport ustasi va 20 ta birinchi razryadli sportchilar ko'rsatgan borliqdagi aniq va texnik ko'rsatkichlarini o'rganib chiqdi. Aniqlash uchun dinamometrik ulchagich va cho'ziladigan lentadan foydalanib, borliqni noto'g'ri tushunish (ko'tarilgan yoki tushurilgan) va buning oqibatida mushak kuchlarining zo'riqishi, ayniqsa, murakkab texnik usullarini bajarishda, to'pni otishida, harakatlarni aniq bajarishda asosiy xato ekanligini ko'rsatib berdi. Bu muallifning fikricha, mashg'ulot paytida chaqqonlikni borliqdagi va kuch talab qilgan vaziyatlarda takomillashtirishning samarali usullari yo'qligi bilan bog'liq.

Zarbaning aniqligi qator kontsentrik aylanalarni ko'z oldiga keltiradigan maxsus maqsad yordamida aniqlanadi.

Aniqlik nishon markazidan to'pning og'ishi buyicha bir chiziqda baxolanadi. Dumalab ketayotgan to'pni otishda standart sharoitni ta'minlash uchun qiya tekis ko'rinishda qurilma yaratildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, shartli

vazifadan kelib chiqan yugurish tezligining o'zgarishi va otish kuchi gandbolchilarning nishonni to'g'ri olishlariga ta'sir qiladi.

Vazifa shartlarining murakkablashuvi (o'rganilgandan tezroq bajarilishi) zarbalar aniqligining yomonlashuviga olib keldi. Ayniqsa boshlovchilarda zarbaning aniq otilishidagi o'zgarishlar sezilarli edi. Yugurish vaqti va to'pning xavoda uchish vaqti orasida ijobiy aloqadorlik borligi topildi. Yugurishga kam vaqt sarflagan o'yinchilarda to'pning xavodagi uchish vaqti xam qisqa bo'lar ekan. Aniqlik va tezlik salbiy vaziyatni yuzaga keltiradi, chunki otishdan oldingi tez yugurish zarbaning noaniq bo'lishiga olib keladi. Malakali sportchilarda xam bunday bog'liqlik ifodalanadi.

Gandbolchilar o'quvmashg'ulotini boshqarishni rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutmoq kerak.

O'quvmashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarining bajarilish natijalarini va kelgusida qilinadigan ishlarni hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

1. Istiqbol rejalashtirish, ya'ni bir necha yo'llarga;
2. Kundalik rejalashtirish – bir necha yilga;
3. Tezkor rejalashtirish, ya'ni bir oyga, haftaga bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda istiqbol rejalashtirishga alohida ahamiyat beriladi.

Istiqbol rejalashtirish. Gandbolchilarda mahoratning paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. Istiqbol rejalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish esa gandbolchilarning yanada samarali tayyorlanishiga, mashg'ulot vositalari, shakl va uslubiyatlaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quvmashg'ulotini istiqbol rejalashtirish bu gandbolchilarning ko'p yillik o'quvmashg'ulotini ilg'or tajriba ma'lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga mo'ljallangan rejalashtirishni ishlab chiqish

jarayoni, bu muayyan muddat davomida gandbolchilar mahoratini oshirish dasturidir.

O'quvmashq jarayonining istiqbol rejalari ham jamoa uchun, ham bir gandbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir gandbolchi uchun shaxsiy reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollari belgilanadi. Unda mazkur jamoaning barcha gandbolchilariga taalluqli ko'rsatmalar bo'ladi. Shaxsiy istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir gandbolchiga tatbiqan aniqlashtiriladi. Umumiy va shaxsiy rejalar birg'biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja etakchi rol' o'ynaydi.

Gandbol bo'yicha eng yirik musobaqalar (jahon birinchiligi, olimpiya o'yinlari) muddatini hisobga olib, gandbolchilar o'quvmashq jarayonining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Shaxsiy rejalashtirishni gandbolchilarning yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quvmashq jarayonining istiqbol rejalari tuzishdan oldin musobaqalarning to'rt yillik taqvimini ishlab chiqilishi lozim.

Istiqbol rejada gandbolchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar yo'nalishi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, o'quv-mashg'ulot vositalari, shiddatining, nazorat me'yorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar joriy rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda gandbolchilarning avvalgi ko'p yillik tsiklda o'tkazgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida tuziladi.

Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi barcha mashg'ulotlar (oxirgi yillar) tahlilidan kelib chiqish kerak. Gandbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash ayniqsa

muhimdir. Bunda gandbolchilarning shifokor tekshiruvi ma'lumotlarini, model' tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar (testlar) va gandbolchilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarishga hamda o'quvmashq jarayonining istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy ko'rsatkichlarini belgilashga yordam beradi.

O'quvmashq jarayonining umumiy istiqbol rejasida quyidagidek bo'limlar bo'lishi kerak:

1. Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik o'quvmashq jarayonining maqsadi hamda asosiy vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari.
4. Har bir bosqichning asosiy musobaqalari.
5. Bosqichlar bo'yicha o'quvmashq jarayonining asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlarda tutgan o'rni).
6. Mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlanishi.
7. Yo'llar bo'yicha sportg'texnika ko'rsatkichlari.
8. Pedagogik va tibbiy nazorat.
9. Jamoa tarkibidagi o'zgarishlar.
10. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbobg' anjomlar.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko'rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatining ularning ko'p yillik tsikl davomida doimo ilgarilab boradigan o'sishini aks ettirish kerakligi hisobga olinadi. Gandbolchilar mahorati o'sib borishiga qarab mashg'ulotlar soni va ularning xajmi yildang'yilga oshib boradi, jumladan mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

Istiqbol rejalarida nazorat mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichlaridan sportg'texnika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular gandbolchilarni tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga sinov turlari bo'yicha belgilangan me'yorlarni bajarishga harakat qilish, modellar

ko'rsatkichlari mashg'ulotning juda yaxshi qo'shimcha rag'batlantiruvchi vositasi bo'lib hisoblanadi.

Kundalik rejalashtirish. Mashg'ulotning kundalik rejasi bir yillik qilib, istiqbol rejaga batamom mos ravishda tuziladi hamda uning bir qismi hisoblanadi.

Mashg'ulot rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport mashg'uloti va mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosiy tomonlariga, O'zbekiston va chet el gandbolchilarining o'quvmashg'uloti sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlariga, jamoaning avvalgi yillardagi o'quvmashq jarayonini tahlil qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi.

Gandbol jamoalarida o'quvmashk jarayoni yil davomida o'tkaziladi va tsiklik tavsifga ega bo'ladi. O'quv mashq jarayonining yillik tsikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri har bir yangi yillik tsiklda mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishidan to rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

O'tish davri rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi yillik tsikldagi mashg'ulot va musobaqalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom etadi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlari o'z vazifalari va maxsus vositalari, sport yuklamalari dinamikasi hamda tayyorgarlik tartibiga ega bo'lgan ayrim bosqichlarga bo'linadi. Har bir bosqichda keyingi bosqich uchun zarur bo'lgan jismoniy, funktsional, ruhiy tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi. Musobaqalarga bosqichlar bo'yicha tayyorlanish mashqlanganlikning yuksak darajasiga erishish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik davrida gandbolchilarning texnik va taktik malakalari takomillashtiriladi, o'yinchilar jismoniy kamol topib, yanada chiniqadilar. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga umum va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umum tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor gandbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga qaratiladi. Bu bosqichda mashg'ulotning asosiy shakllari xilmag'xil yo'nalishdagi maxsus guruh va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik bilan qo'shib olib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o'rin egallaydi.

O'quvmashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umum rivojlantirish mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilmag'xil sakrashlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlari bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quvmashq ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalarida qatnashish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga oid mashg'ulotlar katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrida sport tayyorgarligiga erishish va shu holatning saqlanishi uchun har bir taqvim o'yinida yuksak darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarga katta o'rin beriladi.

Musobaqa davridagi mashg'ulotning asosiy vositalari: maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilish va uzatish, to'pni darvozaga otish texnikasiga oid mashqlar, taktik kombinatsiyalar, o'rtoqlik va taqvim musobaqalaridan iborat.

Musobaqa davrida tiklanish jarayonini tartibga solish muhim rol o'ynaydi. Davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

O'yin davrida katta hajmda va jadallikda bajariladigan mashqlar hajmi kamroq yuklamalarda o'tiladi. O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan komplektli mashg'ulotlar bajariladi. Ko'proq jismoniy

sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotda kam o'rin oladi. Ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy hamda shifokor maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bu bilan mashg'ulotning yillik tsikldagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan ancha yutiladi.

Tezkor rejalashtirish. Mashg'ulotning kundalik rejasiga muvofiq oylik reja, ishchi rejalar va mashg'ulot konspekti tuziladi. Mashg'ulot maqsadining batafsil bayoni, barcha mashqlarning nomi, ularning hajmi, jadalligi hamda mashg'ulotlarga oid uslubiy ko'rsatmalar mashg'ulot konspektining mazmunini tashkil etadi.

Tezkor rejaning asosiy hujjatlari deb ish rejasi, o'quvmashg'ulotning rejag'konspekti va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.

O'quv mashg'ulotlariga tayyorgarlik turlari. Nazariy bilim olish gandbolchilar sport mahoratining tezroq o'sishiga yordam beradi. Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozim. Suhbat o'tkazishni gandbolchilarning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruzachilar adabiy manbalardan, qo'l to'pi musobaqalari ma'lumotlaridan, o'z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar.

Ma'ruza va suhbatlar bevosita amaliy mashg'ulotlar oldidan o'tkazilgan ma'qul, chunki shug'ullanuvchilar mashg'ulotdan keyin charchaydilar, natijada ma'ruza kerakli foyda keltirmaydi.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilarda, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usuliyatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundang'uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'lardi. Yaxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, «Gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati»,

«Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli» mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan ma'qul.

1.3. Vaziyatning o'zgarishi bilan harakat faoliyati tezligi ko'rsatgichlari bo'yicha chaqqonlikni nazorat qilish

Chaqqonlikni nazorat qilishning bunday usuli harakat ta'sirining yetarli darajada o'zgarishi bilan bog'liqlik, u o'z navbatida sportchining tezlikda bajaradigan harakatlari rivojining o'sishi bilan ta'riflanadi. Baxolashning ikkiyoqlamaligi, bir ko'rsatkichning turli sifatlarni baxolash uchun ishlatilishi, sportchi jismoniy tayyorgarligi tuzilishiga aloqador ayrim masalalarning to'liq ishlab chiqilmaganligining oqibatidir. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishdagi javob tezligi sportchining asosiy sifatlaridan biri xisoblanadi.

Sport o'yinlari mashg'uloti natijasida bir vaqtning o'zida, harakat aniqligi, harakatlarni qayta qurish tezligi va boshqalar kabi chaqqonlik komponentlarini takomillashtirishi yuz beradi. Tezlik harakatning yagona fazilatidir (M.A.Godik).

Chaqqonlikni nimoyon qilishning to'rtta shaklini ajratib ko'rsatish mumkin:

- a) javob qaytarish vaqti;
- b) yakka harakat vaqti;
- v) harakatning eng katta tezligi;
- g) harakatning tez boshlanishi.

Bu chaqqonlikni namoyon qilish shakllari bir-biri bilan uncha aloqador bo'lmaganligi sababli, tez javob qaytarish qobiliyatiga ega bo'lgan holda harakatlarni birmuncha sekin yoki aksincha bo'lishi mumkin. Chaqqonlikning sifati tezlikning barcha shakllarini yalpi namoyon qilish bilan bog'liq ekan. Ayniqsa, nooddiy va to'satdan o'zgargan sharoitda tezkor sifatlarning yuqori darajasi ma'lum darajada sportchining chaqqonlik darajasini aniqlab berdi.

Qator ishlarda javob tezligi malum darajada ko'rish analizatorining holatiga bog'liqligi ko'rsatilgan. (V.V.Belipovoch; P.A.Godik)

Chaqqonlik tezlikning barcha shakllari namoyon bo'lishi bilan bog'liq. Ayniqsa, nooddiy va to'satdan o'zgaruvchan sharoitlarda sportchining chaqqonlik darajasi ma'lum miqdorda tezlikning yuqori darajasi bilan bog'liqligini belgilab beradi.

Qator ilmiy ishlarda ta'sir tezligi ma'lum miqdorda ko'rish analizatorlari holati bilan bog'liqligi ko'rsatib berildi. (V.V.Belinovich, P.A.Rugik).

V.M.Keller, S.A.Savin, V.V.Solomonkolar yuqori malakali gandbolchilarning harakat ta'sirin o'rgandilar. O'lchov ishlari universal elektron neyroxronimetr – turli harakatlarni qayd etadigan asbob yordamida o'tkazildi. Izlanishda 207 nafar gandbolchi qatnashdi. Ularda 28890 ta turli harakatlarga qarshi javob ta'siri qayd etildi. Oyoq va qo'llarning oddiy qayta javob tasiri, dizyunktiv oyoq va qo'llarning dilem deffektirovkasi, defferentsial qayta javobning qayta yoqilgan qo'zg'atuvchi signallarga va qo'llar tormozlanishi (DPT), harakatdagi jismga qarshi munosabat (RDO) va ko'rishni nazorat qilmasdan turib (BRZ) kabilar tadqiq qilindi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, oddiy harakatlarda gand'olchilarning qo'l harakatlari oyoq harakatlariga nisbatan tez javob qaytaradi. (extimol bu inson tana a'zolarining yuqori qismi yaxshi rivojlanishidandir);

Lekin kichik va katta ko'rsatkichlar orasidagi farq oddiy va qo'llarning dzyunktiv ta'siriga nisbatan yuqoriroq (qo'l harakatlari bu farq 67 milli sekundni, oyoqlarda esa 58 milli sekundni tashkil etadi)

Bu esa muntazam mashg'ulotlar, musobaqalarda ishtirok etish natijasida oyoqlarning maxsus harakatlari qo'llarning odatiy harakatlariga nisbatan aniqroq namoyon bo'lishini ko'rsatyapti. Shu mualliflarning keltirgan ma'lumotlari bo'yicha darvozabonlarda PDR, DPT va RDO larda eng yuqori vaqtni ko'rsatadilar.

Xujumchilarda eng yaxshi ko'rsatkichlarda DDRda erishdilar. RDO da esa himoyachilar yaxshi natijaga erishdilar. Ilmiy izlanishlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, barcha harakatlarga ta'sirning ko'lamini va sifatini xisobga olish bilan birga sportchining o'ziga xos xususiyati bo'lgan vaziyatga javob tasiriga xam aloxida

e'tiborni qaratish kerak. Xuddi shu javob ta'sirlarining tavsifi asosiy ko'rsatkichlardan biri deb qaraladi.

1.4. Sportchilar texnik-taktik harakatlarning chaqqonligining o'sish darajasi bilan aloqadorligi va uni takomillashtirish usullari

Sport pedagogikasida sportchi jismoniy sifatlarining texnik maxorati bilan aloqadorligi muammosi bu soxaning markaziy masalalaridan biri xisoblanadi.

Yuqori sport texnikasiga erishish uchun eng yuqori darajadagi kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi. Oliy toifali sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnik-usuliy maxorati o'rtasidagi aloqadorlik xaqidagi izlanishlar talaygina. Bular sportning turli soxasida, yosh va tayyorgarlik jixatidan, son jixatidan turlicha guruxlarda olib borilgan ishlardir.

Ular qiyosan bir xil xulosalangan! Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi texnik-taktik maxorat, musobaqadagi mashqlar natijasi bilan uzviy bog'liq.

Sportchining turli soxalaridagi o'zaro aloqaning ko'lami va yo'nalishiga asosan, bir vaqtning o'zida sportchilarni xar tomonlama tayyorgarligini takomillashtirishning usullaridan foydalaniladi. Texnik-taktik maxoratning tezkor-kuchli sifatlar bilan o'zaro aloqadorligiga bag'ishlangan ishlar ko'p. Xuddi shu narsani chidamlilik xaqida xam gapirish mumkin. Shuning uchun xam V.S. Farrel' sport ilmi allaqachondan beri kuch, tezlik, chidamlilikni o'rganish bilan shug'ullanayapti, bu soxada bir talay narsalar to'plandi. Lekin siz xam yana bir, xali to'liq ochilib ulgurmagan, lekin sportda muxim axamiyat kasb etgan jismoniy sifat-chaqqonlik xaqida oz narsa bilasiz.

Gandbolda yana bir harakat u yoki bu vaziyatga javob bo'la oladi. Ikki marta bir xil vaziyat bo'lmaydi. Xar bir o'yinchi o'z va raqib jamoaning o'yinchilari faoliyatiga qarab o'z harakatlarini va qarorini o'zgartirib turishga majbur bo'ladi. Bunday vaziyatlarda maromdagi chaqqonlik eng qadrlanadigan

fazilatdir, unga ega bo'lib esa barcha zarur harakatlarni aniq bajarish imkoniga ega bo'linadi. (S.A. Savin, K.I. Beskov, V. Maslov).

Maxsus adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatadiki, gandbolda chaqqonlikni rivojlantirish va baxolash usuliga xam e'tibor beriladi. Shu sifatni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi gandboldir. Mualliflar akrobatika va sport gimnastikasiga oid qo'shimcha mashqlardan foydalanishni taklif qiladilar. Lekin o'yinda yuqori chaqqonlikni talab qiluvchi vaziyatlar uchun maxsus vaqt belgilash qiyin. Bundan tashqari gandbolchilar o'zlarining kuchli tomonlari xisobiga o'yinda yaxshi natijaga erishishga harakat qiladilar.

Demak, yuqori kuch va tezkorlikka ega bo'lgan o'yinchi o'yinni shu sifat orqali tuzadi, chidamlilik va bardoshlilik tomonidan ustun bo'lganlar esa boshqa sifatlar etishmasligini harakatchanlik va keng harakat qila olishlik orqali qoplaydilar.

L.P.Matveev, V.G.Yakovlevlar esa chaqqonlikni doimiy rivojlantirmay turib, yuqori sportchilarni yuqori saviyada tayyorlantira olish mumkin emas, deb ta'kidlaydilar. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun sportchilarning yangi va yangi harakatlarini o'zlashtirishlarini taminlash, koordinatsion murakkab harakat ko'nikmalari bilan boyitib borish kerak. To'satdan harakat faoliyati o'zgarishi bilan ta'riflanadigan mashqlarni uzluksiz qo'llash xam zaruriy shartdir.

V.M.Zatsiorskiy chaqqonlikni tarbiyalashda quyidagi usullardan foydalanishni taklif etadi:

- 1) nooddiy dastlabki holatni qo'llash;
- 2) mashqlarning aksini bajarish;
- 3) harakatlar tezligini o'zgartirish;
- 4) mashq bajarilayotgan borliq chegaralarini o'zgartirish;
- 5) mashqlarning bajarish usulini o'zgartirish;
- 6) qo'shimcha harakatli mashqlarni murakkablashtirish;
- 7) gurux va juft mashqlar bilan shug'ullanayotganlarning qarshi harakatlarini o'zgartirish.

V.I.Lyax chaqqonlikni harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirishning 2 usulini taqosladi:

Chaqqonlikni o'sishi bilan bog'liq bo'lgan psixo-fizik vazifalarni majmuaviy rivojlantiradigan harakatli o'yinlar mavjud bo'lgan sun'iy va bu vazifalar aloxida takomillashadi.

Xulosalar shuni ko'rsatdiki, chaqqonlikni rivojlantirishning eng samarali shakli – bu sun'iy usuldir. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun haftada kamida 4 marta qisqa muddatli, aniq maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulot o'tkazish zarur.

V.S.Kelner, V.I.Filippovich, L.S.Gil'dinalarning xulosasi shuki, muammoli sharoitlarda (sport o'yinlari va x.k.) sportchilar faoliyatini boshqarish va takomillashtirish usullari va maxsus vositalarini takomillashuvi bu:

- xususiy pedagogik vazifalar qo'yilishi va ularning harakatga javoblar va qarshi harakatlarni namoyon qilishga asoslangan maxsus malaka takomillashuvini izchil xal qilish;

- raqib bilan, shartli sherik bilan, shartli raqib bilan, sherik bilan, raqib bilan sportchilarni xatti-harakatlarini maxsus o'yinlarni xisobga olgan holda o'rgatish va takomillashtirish usullarini ishlab chiqishdir.

Xulosalar.

Adabiy ma'lumotlar ta'limi, harakat sifatining rivojlanish darajasi va texnik-taktik maxoratining o'zaro bog'liqligi masalasi birmuncha muximdir.

O'rgatish ob'ekti – bu tezkor sifatlar va texnika, kuch va texnika, chidamlilik bo'lgan yetarlicha izlanishlar mavjud. Chaqqonlikka kelganda, gandbolda bu yo'nalish bo'yicha birorta xam ilmiy ishlar yo'q.

Xususan, gandbolni majmuaviy nazorat qilish tizimida quyidagilar ishlab chiqilmagan.

- chaqqonlik ko'rsatkichlari va u xaqidagi ishonchliligi aniqlanmagan;

- texnik-taktik maxorat va chaqqonlik o'rtasidagi aloqadorlikni baxolovchi izlanishlarning yo'qligi;

- bir vaqtning o'zida xam chaqqonlikni xam texnik-taktik maxoratni o'sishiga ta'sir qiluvchi dastur va mashqlar majmuasining ishlab chiqilmaganligi.

Katta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Bizga ma'lumki gandbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, top bilan yugurish, sakrashlar, top bilan zarba berish, top bilan aldab otish, top uzatish, jarima topini bajarish, topni aniq moljalga etkazish, raqib bilan top uchun kurashish va bir qancha harakatlar kiradi.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz: ong yonbosh, chap yonbosh, orqa bilan jadal yugurushni bajarish:

-tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish:

-25-30 metr masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish.

-maksimal (tezlikda) suratda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash: Aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib otish:

-orta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish.

-dastlab yugurib borishdan song (6-8 metr) 20-30 metr masofada maksimal tezlikka erishish.

-siltanish (rivok) va tez yugurishlar, makkisimon yugurish, xar xil estofetali musobaqa otkazish.

Bir mashg'ulotga moljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xajmi uncha katta bolmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek tez yorib otish, prerssing xam, maksimal tezlikda topni erga urib yugurish, top bilan mashqlar bajarish, bundan tashqari xar xil olib yurishlari, aldab otish, topni uzatishlar, yondan, tog'ridan, pastdan, yuqoridan va chalg'itib otish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

V. N Shukin shuni takidlaydiki, tezkorlikni oshirish uchun quydagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofiqdir yugirayotgan vaqtda topni ilish va uzatish, yugirayotganda top bilan mashqlar bajaish, bundan tashqari xar xil olib yurishlar, aldab otishlar, darvozaga topni otish usullari kiradi. Olim shuni takidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish

mashqning kōp maratobalab bajarishga bog'liq, bu mashqlar gandbolchini qobiliyatini ōsishga olib keladi.

Zamonaviy sportni rivojlanishi uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari a'lo darajada bōlishi kerak deb takidlaydi. Bu tayyorgarlikning zarur tomonlaridan biri tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlaridir. Ōyinчилarning yakka harakatida xujum va ximoyada oyoq harakatini tezlashtirib chaqqonlikni rivojlantirishga katta axamiyat berish kerak.

Chaqqonlik-bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darjasi kōrastilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez ōzgaruvchi sharoitlarda bōladigan harakatlar muvozanatini saqlay bilish va orientatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlantirishdir.

Og'irligi va xajmi xar xil bōlgan tōplarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni ōyin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, ōyinchi tomonidan tōpni egallash sifati yuqori bōlishini talab qiladi.

Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

-tōpni yuqoriga otib va ilib, ōng va chap qōl bilan erga (polga) urib, gimnastika skamekasi ustidan sakrash.

Tōpni yuqoriga otishi, tōpni yuqoriga otib ōtirgan va turgan xolda tōpni ilish shu mashqning ōzi 180-190 burilib tōpni ilish.

-shu mashqning ōzi, lekin ōtirgan holatda tōpni ilish, tōpni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish:

-yuqoriga otilgan tōpning tagidan yugurib ōtish va tōpga burilib uni ilib olish:

-aylanayotgan arg'amchidan sakrash va tōpni ilish xamda sherigiga uzatish:

-bir oyoqni oldinga kōtarish va kōtarilgan oyoq tagidan tōpni tashqi tomondan ōtkazib yuqoriga otish:

-tōpni bir qōllab ushlab, uni gavda atrofida qōldan-qōlga ōtkazib aylantirish.

-ikki qōl bilan "jongliyor"lik qilish:

Tez özgaruvchan oʻyin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun, “tösiqlar palasasi”ga oʻxshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin.

Murakkab kordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga xam bogʻliq. Masalan yugirishda ildamlab ketish tezligi qadam uzunligiga bogʻliqdir, qadam uzunligi esa, oʻz navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bogʻliq.

Tezlikda bajariladigan koʻp harakatlarda ikki fazani bir-biridan farq qiladilar: 1) tezlikning ortib borishning fazasi (tezlashib ketish fazasi).

2) tezlikning nisbatan stabillashish fazasi. Start tezlanish birinchi fazaning, masofadagi tezlik esa ikkinchi fazaning xarakteristikasidir. Start tezlanish yaxshi bilgan xolda masofadagi tezlik kam boʻlishi yoki, aksincha, koʻp boʻlishi mumkin.

Kishining qobiliyatlari umuman ancha spetsifik boʻladi. Faqat bir-biriga oʻxshash xarakterlarga tezkorlik tögʻridan-tögʻri yoki bevosita bir-biriga koʻchirish mumkin.

Jismoniy sifatlardan biri boʻlgan tezkorlik-harakatning bajarilish vaqti bilan ifodalaniib, u yuqori tezlikda bajariladigan jismoniy mashqlar ijro etilganda rivojlanadi. Masalan, tsiklik xarakterli dinamik ishlarni bajarishdagi qisqa masofada: 100–200 metrga yugurish, 25–50 metrga suzish, 200 metrga velosiped poygasi kabi mashqlar, tezlik va kuch bilan bajariladigan uloqtirish, uzunlikka va balandlikka sakrash, boks, qilichbozlik, sport oʻyinlari kabi sport turlari bilan shugʻullanish tezkorlik sifatini rivojlantiradi.

Tezkorlik koʻp jihatdan irsiyatga bogʻliq deb xisoblanadi. Baʼzi mualliflar keltirgan dalillarga koʻra tezlikning yuzaga chiqishida, uning 80-90% irsiyat omillariga tegishli deb koʻrsatiladi.

Tezkorlik qobiliyatining oddiy va toʻplam (kompleks) shaklida namoyon boʻlish turlari mavjud. Oddiy shaklga – oddiy va murakkab harakat reaksiyalarini latent (yashirin) davri maksimal tezlikdagi harakat muddati; oddiy harakatlarning maksimal soni kiradi. Tezlikni yuzaga chiqaruvchi kompleks shakl – startda

II. BOB. TADQIQOTNI TASHKIL ETISHNING MAQSAD, VAZIFA VA USULLARI

2.1. Tadqiqotning vazifalari

Tadqiq etish jarayonida quyidagi asosiy masalalar xal qilingan:

1. Gandbolchilarning chaqqonligi xaqida darak beradigan quyidagilarni ichiga olgan ko'rsatkichlarini belgilash:

a) harakatli vazifalarning koordinatsion murakkabligi;

b) bajarilish aniqligi;

v) bajarilish uchun sarflangan vaqt (o'zgaruvchan sharoit taqozasi bilan tezlikda harakat faoliyatini o'zgartirish)

2. Chaqqonlikning tuzilishini o'rganish va uning texnik-taktik usullarini sifatli bajarish va o'yin natijasi bilan aloqadorligini tajribaviy aniqlash.

3. Gandbolchilar chaqqonligini takomillashtirishning usul va vositalari samaradorligini tajribaviy asoslash.

Qo'yilgan vazifalarni xal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi:

1. Adabiy manbaalarni taxlil qilish va umumlashtirish.

2. So'rovnoma.

3. Pedagogik kuzatishlar.

4. Pedagogik sinov-tajriba.

5. Ko'p shaklli statistik taxlil.

Adabiy manbalarni taxlil qilish mutaxasislarning maxsus chaqqonlikni baxolash usullari, sportchilarning texnik maxorati bilan bog'liqligi va uni takomillashtirish usullari xaqidagi fikrlarini umumlashtirish imkonini berdi. Oliy va birinchi liganing 10 nafar murabbiyi bilan o'tkazilgan so'rovnoma (savol, javob) ushbu muammo yuzasidan amaliyotchi mutaxassislar fikrini bilish imkonini berdi. Pedagogik kuzatuvchilar Termez shahar 9-umumta'lim maktabi gandbol jamoasi o'quv - mashg'ulotlarida olib boriladi.

Bu jarayon butun musobaqa mavsumi davomida (2018 yil fevraldan maygacha) amalga oshiriladi. O'zbekiston kubogi va O'zbekiston chempionati uchun bo'lgan o'yinlar yozib olindi.

Quyidagilar qayd etildi:

- harakatda va tik holatda to'pni qabul qilish:

- to'pni turli masofalarga uzatish;

- to'pni qaytarish, to'pni olib qo'yish;

- to'pni uzatish:

a) tayanch holatda;

b) tayanch bo'lmagan holatda

- darvozaga otish:

a) joyda turib;

b) uch qadamdan so'ng;

v) yugurib kelib.

2.2. O'lchov asboblari

Ilmiy adabiyotlarda keltirilgan taxlililarning ko'rsatishicha, chaqqonlik harakat sifati, yuqori koordinatsion harakatlar, tezlik va aniqlikning yig'indisi sifatida namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida chaqqonlikning o'lchami sifatida quyidagilar ajratiladi:

a) harakatli vazifaning koordinatsion murakkabligi;

b) uning aniq bajarilishi;

v) bajarilish tezligi (V.M. Zatsifskiy).

Ba'zi xollarda chaqqonlikni o'lchamga diqatni taqsimlash va boshqa narsaga qaratish qobiliyati xam taaluqli deb xisoblanadi. (P.A. Rudik , Yu.M. Portnov; G.I. Gagaeva)

Adabiy tavsiyalarga asosan (V.N. Grishin; V.M. Vatsiorskiy; E. Ganeven) chaqqonlik ko'rsatkichlarini bir vaqtda xam baxolash, xam taxlil qilish lozim. Bunday yondashuvda aniq va yashirin ko'rsatkichlarni tanlashga asosiy o'rin berilgan gomo va geterogen testi masalalarini xal etish talab qilinadi.

Yuqoridagi fikrdan kelib chiqib, gandbolning o'ziga xos tomonlarini xisobga olib, quyidagi o'lchov amallarini qo'lladik:

- 40 metr masofani 4 ta to'siqa mustaxkamlangan qo'zg'atuvchilarga javoban yugurib o'tish. (xar to'siqda 3 tadan qo'zg'atuvchi. Gandbolchining

oyog'i xar to'siqdan 5 metr uzoqlikda joylashagan platformaga tekkanda signal paydo bo'lgan. Signal turiga qarab sinovchi o'ng yoki chap tomondan) to'siqni aylanib o'tgach yoki sakrab o'tgan. Qo'zg'atuvchilarni yoqish dasturi boshqaruv pultidan xar bir ishtirokchi uchun aloxida-aloxida tanlangan. Masofani bosib o'tish vaqti fotoelektron qurilma va «Sport-4» raqamli radiotele metrik majmua orqali qayd qilib borilgan.

- 20 metrga teng bo'lgan kvadrat perimetri buyicha yugurish vaqtini o'lchash. Uning birinchi va uchinchi tomonlarida bir-biridan 2 metr uzoqlikda uchtdan gandbolchi aylanib o'tishi kerak bo'lgan ustunlar o'rnatilgan.

Bu test natijalari kamida ikki: tezlik va chaqqonlik sifatlarining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Birinchisining ta'sirini chetlashish uchun, xar bir sportchining 40 metrga to'g'ri yugurish vaqtini o'lchadilar va undan keyin esa chaqqonlikning yashirin ko'rsatkichlarini quyida formula asosida xisobladilar:

$$Kl q t - te$$

Kl-chaqqonlik o'lchovi; t-testda ko'rsatilgan vaqt;

2.3. Tadqiqot ishlarini tashkil etish

Bir vaqtning o'zida vazifa bajarilishining vaqti va aniqligi qayd etildi:

- muskullar zo'rayish qobiliyatini o'lchash tajriba-sinovda qatnashayotgan gandbolchi yuqoriga ikki oyoqda siltanib bor kuch bilan va so'ngra xuddi shuni yarim kuch bilan bajara oladigan binoda o'tkazildi. Sakrashning kerakli balandlikdan oqish kattaligiga qarab muskullarning aniq differentsirovkasiga baxo berildi - Yu.N. Verxalo (1994) tomonidan tuzilgan asbob orqali laboratoriya sharoitida harakatlar yo'nalishini o'lchash o'tkazildi. Sinovda qatnashayotgan teshiklar orasidan xuddi to'p bilan ishlayotgandek, tovoniga teshiklar orasida mustaxkamlangan kegaylarni olib o'tishi kerak edi.

Kegaylar teshik qirrasiga kelib tekkanda xisoblagichiga signal kelib tushgan va millsekundometr xatolar va ularning davomiyligini qayd qilgan.

Birinchi bosqichda gandbolchi chaqqonligini belgilovchi ma'lumot testini aniqlaydigan dastlabka pedagogik sinov-tajriba o'tkazildi. Unda 27 nafar yosh gandbolchilari ishtirok etadilar.

Ikkinchi pedagogik sinov-tajribada:

1) Gandbolchilarning chaqqonligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlarning samaradorligini aniqladi;

Mavsum davrida (fevraldan noyabr. 2017) o'yinchilar chaqqonligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlarni bajarib bordilar.

Yakunida esa sinovda qatnashayotganlar yuqoridagi testdan takroriy ravishda o'tadilar. Yana fevralda o'tgan o'yinlarda pedagogik kuzatish natijasi chaqqonlik qayd etilgan o'yin natijalari olindi. Mavsum davomida sinov-kuzatishlarning taxlil va bayonnomalari jamoa murabbiylari bilan birgalikda muxokama qilindi. Bu esa o'quv mashg'ulotlarining to'g'ri tashkil etilishini ta'minlaydi.

Olingan natijalar standart dasturlar asosida xasoblash markazi EVMM 4030 da qayta ishlandi.

Quyidagilar xisoblab chiqildi:

- Xar bir belgidagi tajriba ma'lumotlarni taqsimlashning o'ziga xosligi ko'rsatkichlari;
- o'rta arifmetik xisob va ular o'rtasidagi farqning ishonchligi;
- Korreyatsiya miqdori;
- omimiy taxlil o'tkazildi.

Tajribaviy baxo natijalari daraja jadvali adabiy tavsiyalarga binoan o'tkazildi. (Yu.D. Yarmishkiy; V.M. Zatsiorskiy va boshqalar).

III. BOB. GANDBOLCHILAR CHAQQONLIGINI TAKOMILLASHTIRISHGA QARATILGAN VOSITALARNI O'RGANISH

3.1. Chaqqonlikni o'stirishga mo'ljallangan mashg'ulotlarni taqsimlash, tayyorgarlik bosqichlar va kichik davrlarning ta'rifi

Angrenning «TVDPI» gandbol jamoasi o'quv-mashg'ulotlarida Gandbolchilarning chaqqonligini va maxoratini jiddiy o'sishi uchun xizmat qiladigan mashqlar va haftalik kichik davrlardagi tayyorgarlik mashqlarida pedagogik kuzatishlar olib borildi. Bundan tashqari mutaxassis-nazoratchilarning oliy va birinchi liga Gandbol jamoalarining o'quv-mashg'ulotlari mazmuni va tashkil etilishi yuzasidan olib borgan kuzatishlari taxlil qilindi. Tayyorgarlik davrining umum tayyorgarlik bosqichida haftalik mikro-davr quyidagicha rejalashtirilgan.

3-jadval

Umumtayyorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulotlar mikro-davri

Hafta kuni	Yuklamalar tavsifi			
	Soxa	Yo'nalish	Koordinatsion murakkablik	Ko'lami
1	Texnik-taktik mashqlar	Tezkor-kuchli	Murakkab	O'rtacha
2	Texnik-taktik mashqlar	Chidamlilik	Oddiy	O'rtacha
3	Texnik-taktik mashqlar	Harakatlarning majmuaviy o'sishi	Murakkab	Katta
4	Nomutanasib	Chidamlilik	Oddiy	O'rtacha
5	Texnik-taktik mashqlar	Harakat sifatlarining majmuaviy o'sishi	Oddiy	Kichik

Jadvalda ko'rinishicha, mikro davr 5-kunining to'rttasidan texnik-taktik mashqlar qo'llangan.

Bunda ikkinchi va beshinchi kundagi mashg'ulotda oddiy murakkablikdagi mashqlardan foydalanilgan. 4-va 5-kunlari chidamlilikni rivojlantirishga mo'ljallangan o'ziga xos bo'lmagan mashqlar qo'llanilgan. Besh kunlik mashg'ulotdan bittasi katta yuklamali, uchta o'rtacha va bittasi kichik yuklamali bo'lgan.

“Uslubiy ko'rsatmalar” tavsiyaga asosan maxsus tayyorgarlik bosqichi dekabr boshidan taqvim musobaqalari boshlanishining birinchi kuniga qadar davom etadi.

Haftalik mikro davrlar quydagi o'rtacha tartib va mazmunga asoslangan mashg'ulotlardan iborat edi.

4-jadval

Maxsus tayyorgarlik bosqichining haftalik mashg'ulotlari mikro davri

Hafta kuni	Yuklamalar tavsifi			
	soxa	yo'nalish	Koordinats murakkablik	Ko'lami
1	nomutanosib	harakat sifatlarining majmuaviy rivojlanishi	murakkablik	kichik
2	texnik-taktik mashqlar	tezkor kuchli	murakkab	katta
3		chidamlilik	oddiy	o'rtacha
4	texnik-taktik mashqlar	chidamlilik	oddiy	o'rtacha
5	texnik-taktik	tezkor-kuchli	murakkab	o'rtacha

Ko'rinib turibdi, yana o'ziga xos mashqlar mikroavrnining 5-kunidan to'rttasida qo'llangan. Ulardan bittasi tezkor-kuchlilik sifatleri va uchtasi maxsus va umumiy chidamlilikka qaratilgan. O'ziga xos bo'lmagan mashqlar haftalik mikroavrnining birinchi va uchinchi kunlari qo'llangan. E'tiborli tomoni shundaki, mashqlarning katta qismi oddiy va o'rtacha koordinatsion murakkablikka ega edi. Bular qatoriga: erkin va juft bo'lib to'pni o'ynash; 15-20 metr masofaga juft bo'lib to'pni uzatish; sakrab turib to'pni darvozaga yo'llash; darvozaga to'pni yugurib kelib otish. Bu mashqlarning ko'pchiligi gandbolchilar (texnik) o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan texnik-taktik harakatlarni echishda yuqori aniqlikni talab qilmaydi.

Musobaqalashuv davri har bir haftalik mikroavrlarda maxsus yuklamalarning turli variantlari, ularning eng yuqori bosqichda jadallashuvining oshib borishi bilan ta'riflanadi. Musobaqalar davrida o'zaro o'yinlar orasidagi tanaffuslardagi mashg'ulotlarning haftalik rejasining tuzilishi quydagicha edi:

5-jadval

Musobaqalar davrida gandbolchilarning haftalik mashg'ulotlarini o'tkazishning mikroavri

Hafta kuni	Yuklamalar tavsifi			
	mutaxassislik soxa	yo'nalish	koordinatsion murakkablik	ko'lami
1	texnik-taktik mashqlar	tezkor-tezlilik	oddiy	o'rtacha
2	texnik-taktik mashqlar	tezkor-kuchlilik	murakkab	o'rta
3	texnik-taktik mashqlar	tezkor-chidamlilik	oddiy	katta
4	texnik-taktik mashqlar	harakat sifatlarining yalpi rivojlanishi	murakkab	o'rta
5	texnik-taktik mashqlar	chidamlilikning barcha turlarining takomillashuvi	oddiy	kichik
6	o'yin	barcha sifatlarining yalpi rivojlanishi	murakkab	katta

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tayyorgarlikning bu bosqichida gandbolchilarning asosiy maxsus harakatlari sifati rivojlanish darajasini oshirishga yo'naltirilgan texnik-taktik mashqlarning ustuvorligidir.

Gandbolchilarning o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilgan mashqlar taxlilida ko'rsatilishicha, ular ko'p xollarda harakat vazifalarining murakkabligi, tez va aniq bajarilishi bilan zamonaviy o'yin talablariga to'liq javob bera olmaydi. Yuqori malakali gandbolchilarning bir yillik tayyorgarlik mashg'ulotlari rejasida chaqqonlikni o'stirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanishning bosqichma-bosqich aniq ishlab chiqilgan tartibiga amal qilish lozim.⁴

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun yillik tayyorgarlik umumtayyorgarlik davrida akrobatik, sport gimnastikasi va sportning boshqa turlarida qo'llaniladigan elementlaridan moslarini sportchining jismoniy sifatlarini va imkoniyatlarini yuqori darajaga ko'tarish maqsadida foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Lekin maxsus tayyorgarlik bosqichida ayniqsa musobaqalar davrida chaqqonlikni rivojlantirish uchun o'yinning turli laxzalarini qoliplaydigan mashqlarni tanlab olish zarur. Bunda mashg'ulotda qo'llaniladigan mashqlar bir tomondan o'yinchilarning taktik fikrlashi va ular tomonidan bajariladigan o'yin usullari texnikasini rivojlantirishi va takomillashtirilishi; boshqa tomondan harakat sifati va ishchanlikni oshirishga ta'sir ko'rsatishi kerak. Haftalik mikrodavrlarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun qo'llanilgan mashqlarning taxlili, shunigdek so'rovnomalar natijalari quydagilarni ko'rsatadi:

-gandbolchilarning o'quv mashg'ulotlari davomida bir vaqtning o'zida xam chaqqonlikni o'stirish, xam texnik-taktik maxoratni takomillashtiradigan mashqlardan yetarli miqdorda foydalanilmayapti.

Qo'llanilayotgan mashqlar zamonaviy o'yin talablariga to'laqonli javob bermaydi: vaqt tanqisligi vaqtida va borliqda o'tkaziladigan musobaqa, raqib tomonidan qarshilik ko'rsatish, harakat vazifalarining murakkabligi;

⁴ Pavlov Sh.K., Abduraxmonov F.A., Akromov J.A. Gandbol. darslik. O'zDJTI 2005 y

-o'yin jarayonida olib borilgan pedagogik kuzatishlar gandbolchilarning ekstremal o'yin vaziyatida texnik-taktik harakatlar echimini topishda katta foiz brakka yo'l qo'yayotganliklarini tasdiqladi.

Adabiy sharxlarda ko'rsatilishicha; vazifaning omadli echimi ma'lum miqdorda vaziyatni tez baxolash, to'xtovsiz o'zgaruvchan vaziyatni taxlil qilish qobiliyati, unga mos ravishda o'z harakatlarini qayta qurish, texnik usullarni aniq bajarish bilan bog'liq.

Yuqorilardan kelib chiqib, gandbolchilardan chaqqonlikni turli darajada namoyon qilishni talab etadigan mashqlar to'plamini ishlab chiqishga urunishlar bo'ldi.

Bunday mashqlarni tanlashda quydagi to'rt vaziyatga tayanildi:

1) mashqlarning koordinatsion murakkabligi sekin-astalik bilan yanada murakkablashib borishi kerak;

2) ularning bajarilishi xar doim to'satdan paydo bo'lgan (signalga) vaziyatga mos bo'lishi lozim.

3) vaqt va joy tansiqligi sharoitida harakatlarni aniq bajarish zaruriyati.

4) bu mashqlar o'yinning ayrim laxzalarinigina o'zgartira olishi kerak.

3.2.Mashg'ulotlarda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar tizimi va ularni asoslash

O'quv mashg'ulotlarining samaradorligi albatta qanday mashg'ulotlar davrining turli bosqichlarida qanday, qachon va qancha mashqlarning qo'llanishiga bog'liq.

Fanda va sport amaliyotida izlanishlarning ma'lum miqdori mashg'ulotlarda mashqlarni to'g'ri tanlay olishga bag'ishlanganligi tasodif emas. Ularning ko'pchiligidan kelib chiqadigan xulosa shunday: mashg'ulotlardagi mashqlarning ta'sir ko'lamini musobaqaviy mashqlar.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida ayniqsa musobaqalar davrida gandbolchilarning mashq mashg'ulotlarida o'yin faoliyatiga eng yaqinlashtirilgan mashqlarning samara berishi biznigcha xaqiqatga yaqin.

Bundan tashqari, umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, asosiy va yakuniy tayyorgarlik qismlaridan iborat bo'lib, mashg'ulotlar tizimining o'ziga xos tomonlarini xam xisobga olish zarur. Shundan kelib chiqib, biz chaqqonlikni namoyon qilishni talab etadigan darslarning xar bir qismiga mos keladigan mashqlar tanlab olishga harakat qildik.

Demak, umumtayyorgarlik qismi uchun to'psiz bajariladigan mashqlar: maxsus tayyorgarlik uchun to'p bilan; asosiy qismi uchun;

a) darvozani zabt etish mashqlari;

b) gurux bo'lib vazifani texnik-usuliy mashqlarni bajarish.

Mashg'ulotlarning umumtayyorgarlik qismi mashqlari.

1.O'yinchilar gandbol maydoni bo'ylab qator bo'lib yakka holda sekin yuguradilar. Murabbiyning xushtagi bilan hamma bir vaqtda yuqoriga 360^oda sakrab, yana yugurishni davom ettiradilar.

2.gandbolchilar xuddi shunday qatorda yakka bo'lib yuguradilar. Ular orasidagi masofa 1-1,5 m. Birinchi o'yinchi to'satdan 180^oga burilib, teskari tomonga ro'para kelgan o'yinchilarni aylanib o'tib yuguradi.

3.Ikkinchi gurux o'yinchilari bir-biriga qarama-qarshi markaziy doiradan 10 metrga bo'lgan o'rta chiziqda joylashadilar. Xushtak bilan birinchi o'yinchidan boshlab barcha, o'yinchilar markaziy doira tomon jadal yuradilar.

Doira bo'lib aylanib yuguradilar va o'z qatorlarining oxiriga qaytib keladilar.

4.Murabbiy bittadan qator bo'lib turgan bir gurux o'yinchilardan 30 metr uzoqlikda joylashadi.

O'yinchilar bittadan murabbiy tomon jadal, uning harakatlarini kuzatib boradilar. Agar murabbiy o'ng qo'lini ko'tarsa, o'yinchilar yugurish yo'nalishini ko'rsatilgan tomonga o'zgartiradilar, chap qo'lini ko'tarsa, qarama-qarshi tomonga yuguradilar.

5. Ikkinchi o'yinchi bir-biridan 3-4 oraliq masofada yuguradilar. Ulardan birinchisi yugurishdavomida to'satdan yo'nalishini o'zgartiradi, ikkinchisi esa tezda ilg'ab olib sherigining harakatlarini takrorlaydi. O'yinchilar bilan bog'lab qo'yishi mumkin, mashqlarni bajarishda ipning o'zilib ketmasligi kuzatiladi.

6. Ikki o'yinchi bir-biriga to'pni ko'krak balandligida oshiradilar. Oraliqda turgan uchinchi o'yinchi tizzaga cho'kib, to'pdan o'zini olib qochadi. Agar o'rtadagi o'yinchi o'zini olib qocha olmasa, to'pni tutib olishi mumkin.

7. Xuddi shu holat, lekin o'yinchilar to'pni polda sakrab, tovonga o'zatadilar. O'rtadagi o'yinchi oyog'ini tizzagacha bukib sakraydi. To'p uzatishlar tez va katta kuch bilan bajariladi.

Mashg'ulotlarning maxsus tayyorgarlik qismi mashqlari.

8. O'yinchi devordan 1-2 metr uzoqlikda unga orqa qilib, qo'lda to'p bilan turadi. U sakrab oyoqlarini oldinga bukib to'pni ostidagi polga otadi.

Erga tushib, tez o'giriladi va to'pni qo'li bilan ilib oladi.

9. Xuddi shu holat takrorlanadi, lekin sakrashni bajargan o'yinchi qarshisida turgan sherigi to'pni tashlaydi.

10. Bir o'yinchi skameykaning yonbosh tomonida turadi, ikkinchi o'yinchi unga 2-3 metr masofada qarama-qarshi turadi. Skameykadan chap va o'ng tomonga sakrab 1- sherigi boshqa sherik tashlayotgan to'pni qo'li bilan iladi va uzatadi.

11. Xuddi shunday holat, lekin o'yinchi sakrash orqali oldinga harakat qiladi. Sheriklari unga sakrab erga tushganda skameykaning chap va o'ng tomonidan to'p tashlaydilar.

12. O'yinchi qo'lida to'pni o'ynatadi. Uni yuqoriroq irg'itib, tezda yotib, sakrab turadi, to'pni qo'li bilan ushlab olib, yana o'ynashni davom etiradi.

13. Xuddi shunday holat, biroq to'p oyoqda o'ynaladi.

14. Yelka bilan yerda yotgan holda o'yinchi ikki qo'li bilan to'pni ko'krigidan yuqoriga tik otadi, tezda o'rnidan turib, to'pni erga tushirmasdan, qo'li bilan o'ynaydi.

15. O'yinchi erda o'tirib, ikki qo'llab to'pni yuqoriga tik otadi. To'p qo'ldan chiqishi bilan tezda turib, to'pni qo'li bilan tutadi.

v) mashg'ulotning asosiy qismi mashqlari.

1) Darvozani zabt etishga qaratilgan mashqlar.

16. Asboblar Gandbol darvozasi aks etgan mashg'ulot devori. Gandbolchi 8-9 metr masofadan ko'rsatilgan nishonga aniq zarba otadi. Masalan: o'ng tomon yuqori burchakka so'ngra murabbiyning buyrug'i bilan berilgan nuqtalarga otadi.

17. Xuddi shuning o'zi, biroq zarbalar turli nuqtalardan bir mo'ljalga otadi.

18. Xuddi shuning o'zi, nishon va zarbalar yo'nalishi bir xil, ammo masofaga o'zgaradi.

19. O'yinchilar darvozaga orqa qilib, undan 25 metr uzoqlikda to'p bilan o'tiradilar. To'pni o'zidan o'tkazib yuqoriga otadilar. Orqaga o'mbaloq oshadilar, aylanadilar, to'p tomon yuguradilar, to'pni ikkinchi marotaba erga tekkazmasdan, darvozaga otadilar.

20. Darvozadan 25 metr uzoqlikda engil atletika uchun mo'ljallangan to'siq o'rnatiladi. Murabbiy to'plar bilan darvozadan 25 metr uzoqlikda turadi. Ikki o'yinchi xujumchi va himoyachi murabbiyning chap va o'ng tomonida o'tiradilar yoki yotadilar. Murabbiy to'pni baland qiyalikda to'siqdan oshiradi. O'yinchilar tez to'pning orqasidan harakat qiladilar, to'siqdan sakrab o'tadilar, xujumchi yugurish holatida to'pni darvozaga yo'llashga harakat qiladi, himoyachi esa unga xalaqt beradi.

Vazifali texnik-taktik gurux bo'lib bajariladigan mashqlar.

22. 10x30 metrli tor kvadrat 6 nafar gandbolchi (4x2). To'pga tegish soni belgilangan.

23. Darvoza qarshisidan 15-16 metrli masofaga taxminan 15x30 metrli maydoncha belgilanadi. Maydoncha adog'ining darvozaga qarama-qarshi bo'lgan tomonida kichik ko'chma darvozalar o'rnatiladi. 2-gurux musobaqalashadi: (3-4 kishidan iborat bo'lgan) himoyachilar va xujumchilar. Himoyachilar darvozabon turgan darvozani himoya qiladilar, xujumchilar esa kichik ko'chma darvozalarni. O'yinning maqsadi-iloji boricha ko'proq gol urish.

24. Belgilangan ikki tomonlama o'yin. Maydon uch qismga bo'lingan: himoya qismi, o'rta qism va xujumqismi. O'yin shartlari: himoya qismida gandbolchilar faqat bir martagina to'pga tegishlari mumkin, o'rta qismda-ikki, xujum qismida to'pga tegishi chegaralanmagan.

25. Ikki tomonlama o'yin. Bunda o'yinchilarning ikkitasi raqib darvozasiga to'p otadilar, ikkitasi o'z darvozalarini himoya qiladilar.

26. Ikki tomonlama 26-dekabr o'yin, ammo o'yinda bir vaqtning o'zida ikkita to'p bo'ladi.

27. Ikki tomonlama, faqat chap qo'l bilan o'ynashga ruxsat beriladi. (Chapaqo'llarga o'ng qo'lda)

28. Qo'l to'pi maydonida ikki tomonlama o'yin, (xar guruxda 5-6 o'yinchi); faqat yarim doira qismida kiritilgan to'p xisobga olinmaydi.

Chaqqonlikni o'stirish uchun mo'ljallangan mashqlar to'liq e'tibor va mushaklar harakatining aniq me'yorini talab etadi.

Shuning uchun ularni mashg'ulotlarning kirish qismidan keyin gandbolchining tanasi eng yuqori vazifani bajarish holatida bo'lganda bajarishi maqsadga muvofiqdir.

Umumtayyorgarlik qismi uchun tavsiya etilgan mashqlarni mashg'ulotlar boshida bajarishga to'g'ri keladi. Ular oddiy dastlabki holatda bajarilib, eng yuqori tezlik va kuchni namoyon qilishni xissiy bo'yoqlar bilan mashg'ulotni boshlashni talab etmaydi.

To'p bilan bajariladigan maxsus tayyorgarlik qismi mashqlari yetarli murakkabligi bilan harakatlarning aniq va tez bajarilishini talab qiladi. Bunda mashqlarning davomiyligi, ular orasidagi vaqt, dam olishni tashkil etishni qat'iy nazoratga olish zarur.

Mashqlarni takrorlash 10-12 martadan, bajarilishi uchun ketgan vaqt esa 1-2 daqiqadan oshmasligi kerak. Dam olish orasidagi vaqt bir tomondan uzoq bo'lishi, kuchning to'liq tiklanishi, boshqa tomondan esa dam olish turi shunday bo'lishi kerakki, markaziy asab sistemasi doimo eng qulay qo'zg'alish holatida turishi lozim. Demak, qisqa dam olish paytida to'pni turli usulda o'ynashni kirgizish maqsadga muvofiq bo'lardi.

Asosiy qism mashg'ulotlarining davomiyligi: darvozani ishg'ol qilish uchun mo'ljallangan texnik-usuliy mashqlar 10-15 minutdan oshmasligi kerak.

Chunki bu vazifani bajaraverishda mushak to'qimalarigina emas, markaziy asab tizimining charchashi aynan 10-16 daqiqada paydo bo'ladi. Bu paytga kelib shug'ullanuvchilarning faolligi susayadi, harakatlarning aniqligi va tezligi pasayadi.

Chaqqonlikni rivojlantirishning samaradorligi, gandbolchining texnik-usuliy maxoratini takomillashtirish-mashqlarni o'z vaqtida boshqa mashqlar bilan o'zgartirishga xam bog'liq. V.M.Zatsiorskiy (1970)ning fikricha, chaqqonlikni ko'p sonli turli harakatlar malakasiga ega bo'lish, buning esa o'z navbatida zaxira harakat analizatorlarining vazifalarni bajara olish imkoniyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsata olishdadir.

3.3. Asosiy pedagogik sinov-tajriba natijalari

Asosiy tarkib gandbolchilari sport ustalari, xar biri 5-6 yildan ortiq gandbol bilan shug'ullanayotgan sportchilar. Shunday qilib, bu gandbolchilar sportchi sifatida shakllanib bo'lgan, chaqqonlikni o'stirish maqsadida maxsus mashqlar bilan shug'ullangan taqdirda xam bu borada muxim o'sish bo'lishiga umid bog'lash qiyin.

Barcha testlarda (6-jadval) bittasidan mustasno (40metrlik masofaga yugurish, tezlik-kuch baxolangan), natijalarning o'sishi kuzatildi. Lekin o'sishning aniq darajasi bir xil emas. Masalan, 2 ta testda: 40 metr masofaga to'satdan paydo bo'lgan signalga javoban yugurish va 40 metr masofaga kvadrat bo'ylab yugurishda natijalar 0,15 sekundga yaxshilangan. Birinchi testda o'sish statistik ishonchli emas, shu paytning o'zida esa ikkinchi testda farqlar sezilarli. Biroq bu ikkala test xam geterogen, ya'ni bu testlar sportchining bir necha fazilatlaridan kelib chiqadigan natijalardir. Biz nazarda tutgan holatda esa natijalar xech bo'lmaganda tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish orqali yuzaga keladi.

Asosiy va dublyor tarkib gandbolchilarining test natijalari o'sishini taqoslash.

Bu testni bajarishda gandbolchilarga dastlab eng baland, keyin esa yarim imkoniyatda sakrash taklif qilindi: yarim harakatning og'ish miqdoriga qarab muskullar sezgirligi baxolandi.

Albatta bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlarini tarkibiga kirgan 14–15 yoshli gandbolchilarni yuqori maxorat maktabidan ancha yiroqda bo'lib, ular ommaviy gandbol to'garagi sharoitida shug'ullanuvchi sportchilar toifasiga mansubdir. Lekin shunday bo'lsada, biz shu yoshdagi bolalardan tezlik kuch sifatleri va o'yin mashqlarini o'z ichiga olgan pedagogik tadqiqot davomida qanday shallanishi mumkin degan savolga javob qaytarishga urindik.

Pedagogik tajribaning maqsadi yosh gandbolchilarning tezkorlik kuch rivojlanishining samaradorligini aniqlash. Yosh gandbolchilarning tezkorlik kuch tayyorgarligini va kuchli tezkorlik sifatlarini maxsus testlar yordamida pedagogik tajriba o'tkazildi. Tajribada ikki guruh gandbolchilar qatnashdilar.

Pedagogik tajriba davridagi o'quv mashg'ulotning tarkibi.

Nazorat va tajriba guruhlarida tezkorlik kuch xususiyatlarini tarbiyalashga o'quv mashg'ulot darslarini 10% ni ajratdik. Bu mashg'ulotlar darslarning asosiy qismida o'tkaziladi. Nazorat guruhida quyidagi metodlar qo'llaniladi: o'yin, musobaqa qaytarma interval va aylanma mashg'ulot turidagi mashqlar. Bu mashqlar asosan rövoklar, biron narsa bilan yoki hech narsasiz bajariladi mashqlar (chopish, sakrash, uzoq masofaga otish) estafetalar o'tkazilar edi. Tajriba guruhida esa tezkorlik kuch xususiyatini tarbiyalashga maxsus mashqlar asosida o'tilardi. Maxsus mashqlar tajriba guruhlarida top bilan yoki topsiz olib borilar edi. Mashg'ulotlar darsini tashkil qilish uslublari: aylanma va umumiy mashg'ulotlardan tashkil topgan. Xar xil uslubda mashqlar o'tkazilardi. Masalan

Asosiy tarkib va dublyor tarkib Gandbolchilarning chaqqonligini oshirishning test natijalarining qiyosiy taxlili

Jamoalar	Ko'rsatkich lar	40 metrga to'g'ri yugurish	40 metrga signalga javoban yo'nalishni o'zgartirib yugurish	Kvadrat bo'ylab, 40 metrga stoykalarni aylanib yugurish	40 m. to'g'ri yugurish farqli 40 metrga signalga javoban yugurish	40 m. to'g'ri va kvadrat bo'ylab 40 m. yugurish o'rtasidagi farq	Mushaklar differentsirovkasi	To'pni tezkor oshirish	To'pni aniq oshirish	Harakatlar yo'nalishi uchun testlar							
										Xato qilingan vaqt	Xatolar soni	Xatolar vaqti	Xatolar soni	Xato qilingan vaqt	Xatolar soni	Xato qilingan vaqt	Xatolar soni
dublyorlar		5,63 0,06	8,53 0,10	10,10 0,14	2,90 0,086	4,38 0,11	4,5 0,68	1,41 0,071	0,53 0,20	0,77 0,04	7 1,70	0,91 0,21	8 1,19	1,50 0,23	10 0,59	1,19 0,24	10 0,89
		5,62 0,05	8,42 0,11	9,88 0,13	2,77 0,089	4,25 0,09	4,1 0,44	1,31 0,071	0,66 0,20	0,72 0,05	6 1,19	0,78 0,10	7 0,89	1,41 0,23	9 0,29	1,00 0,26	9 0,89
		0,01 0,45	0,11 2,7	0,22 2,5	0,13 3,9	0,13 3,6	0,4 1,8	0,10 3,7	0,13 2,1	0,05 3,3	1 1,7	0,13 2,2	1 2,4	0,09 1,2	1 1,2	0,19 2,1	1 3,0
Asosiy tartib		5,51 0,18	8,34 0,22	9,69 0,15	2,83 0,17	4,18 0,11	3,8 0,59	1,28 0,06	0,53 0,20	0,71 0,11	7 0,89	0,83 0,11	7 1,19	1,43 0,35	10 0,11	1,12 0,39	9 1,19
		5,51 0,17	8,19 0,18	9,54 0,14	2,68 0,09	4,04 0,08	3,5 0,50	1,24 0,05	0,71 0,20	0,63 0,08	6 0,89	0,74 0,07	6 0,89	1,36 0,20	9 0,11	1,01 0,10	8 1,19
		0 0	0,15 1,9	0,15 2,6	0,15 3,4	0,14 3,8	0,3 1,4	0,04 2,6	0,18 2,5	0,08 2,2	1 2,5	0,09 2,5	1 2,5	0,07 2,1	1 2,2	0,11 2,8	1 2,2

**Asosiy va dublyor tarkib o'yinchilarining o'yin usullarini bajarish
samaradorligini o'sishini qiyoslash**

Jamoalar	Ko'rsatkichlar	To'pni olib yurish	To'pni olib ketish	To'pni oshirish		Uzoq	Tutib olish	Olib qo'yish	Darvozaga zarba		Umumiy natija
				Qisqa va o'rtacha					Dumalayotgan to'pga	Uchib kelayotgan to'pga	
				Oldinga	Orqaga va kesib						
dublyorlar		0,89	0,62	0,75	0,88	0,88	0,44	0,52	0,21	0	0,71
		0,08	0,14	0,025	0,15	0,15	0,11	0,15			0,06
		0,92	0,63	0,85	0,89	0,88	0,52	0,52	0,39	0,41	0,78
		0,04	0,14	0,068	0,04	0,15	0,08	0,12			0,05
		0,03	0,01	0,10	0,01	0	0,08	0	0,18	0,41	0,07
		1,8	0,17	3,2	0,7	0,35	0,96	0			4,9
Asosiy tarkib		0,88	0,75	0,75	0,89	0,53	0,59	0,54	0,21	0,22	0,77
		0,14	0,04	0,15	0,09	0,08	0,21	0,16			0,05
		0,94	0,76	0,84	0,90	0,58	0,55	0,66	0,58	0,52	0,81
		0,14	0,01	0,07	0,07	0,14	0,21	0,09			0,04
		0,06	0,01	0,09	0,01	0,05	0,04	0,12	0,37	0,30	0,04
		1,05	0,6	2,2	0,3	1,4	0,5	2,6			2,7

uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrash, top bilan va topsiz xar xil yugurishlar, topni otish va topni xar xil olib yurish kabi mashqlar bilan bajarilar edi.

Pedagogik tajribaning natijalari. Biz tomondan qollanilgan maxsus mashqlar pedagogik tajriba samaradorligini beshta guruh testlari ta'sirida korsatdi. 60 m ga yugurishda, joyidan turib uzunlikka sakrash, besh xatlab sakrash, tennis topini 150 g li og'irlashtirilgan holatda uzoqlikka uloqtirishda, turgan joyda balandlikka

sakrashlarda. Pedagogik tajribadan keyin gandbolchilar testdan o'tkazildi. Nazorat va tajriba guruhlarining natijalari. Ko'pchilik mutaxassislarining fikricha, chaqqonlikni belgilari ko'p xollarda o'yin usullarida o'yin usullarida namoyon bo'ladi. 7-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajribada qatnashayotganlarning barchasi sakrab to'pni aniq tutib olish borasida yaxshi ko'rsatkichga erishdilar. Statistik ma'lumotlarda esa bu natija uncha katta bo'lmagan holda ko'rsatilgan, u xam hammada emas.

Sakrab to'pni to'xtatib qolish tik turib to'pni to'xtatib qolishdan ancha murakkabdir.

O'yinchi harakat qilish bilan birga bir paytda xam to'pning xavodagi yo'nalishi va o'zi va raqib o'yinchilarining joylashishi o'rnini xam nazorat qilib turishi lozim.

Murakkab harakatlardagi katta o'sish bir tomondan murakkab bo'lgan harakatlarda chaqqonlikning yetarli darajada bo'lmaganligi, ikkinchi tomondan uni rivojlantirish uchun biz tomonimizdan taklif etilgan, mashg'ulotlarda qo'llangan maxsus mashqlar natijasi ekanligini ko'rsatdi. Chaqqonlik voqealar rivojiga uncha ta'sir qilmaydigan oddiy test natijalari buning isbotidir. (to'pni turgan joyda to'xtatibqolishda).

Ko'rinib turibdiki, bu testdagi yaxshilanish oddiy va o'zaro yakka o'zgaruvchanlikdan kelib chiqadi.

To'pni olib yurish kabi texnik usullarning bajarish ko'rsatkichlari birmuncha oshdi. Lekin bazilarni o'sishi kuzatilmadi. Buning sababi, bizning gandbolimizda o'qitishning barcha tizimi usuliy vazifalarni soddalashtirib echishga yo'naltirilgan. Yoshlikdan boshlab murabbiy gandbolchilarga (ko'p xollarda man qiladi) to'pni olib yurishga qiziqmasdan, balki, "soddaroq" o'ynashni tavsiya qiladi.

To'pni aniq uzatishga, ayniqsa o'yin sharoitida ilgari beri gandbolchining maxsus chaqqonligini belgilovchi omil deb qarab kelingan.

6-jadvaldagi taxlilda keltirilishicha, barcha turlarda aniq bajarish ko'rsatkichlari o'sgan. Biroq o'sish faqat qisqa va o'rta masofadan to'p uzatishlarda, oldindan bajarishlarda kuzatildi. ($t=2,2$).

Tabiiyki, qisqa va o'rtacha, orqaga va kesib to'p uzatishlar o'sishi past. Bunday to'p uzatishlar to'p uzatayotgan, ayniqsa qabul qilayotgan vaqtda, hech narsa xavf tug'dirmayotgan sharoitda amalga oshadi. Shuning uchun bu to'p qabul qilishni yakunlash darajasining ishonchliligi eng yuqori bo'lib, uni oshirish albatta ancha murakkab.

Uzoqa aniq to'p uzatish statistik ($t=1,4$)ga oshdi. Lekin bu soxadagi o'sishlar zamonaviy tasavvurga asosan, uzoqa to'p uzatish va diogonal bo'yicha tezkor qayta xujumni amalga oshiradigan himoyachilarda aniqlandi.

Nozik harakatlar orqali o'yinchining raqibi bilan yakkama-yakka chiqan sharoitda to'pni olib qo'yishidagi o'sish sezilarli bo'ldi. ($t=2,6$) Gandbolchilarimizning bu usulni qo'llashlaridagi yaxshi natijaga bo'lgan ishonch unchalik yuqori emas.

Darvozaga to'pni aniq otish masalasiga kelsak, bu erda o'rtacha ma'lumotlarni ko'rish imkoniyati yo'q, chunki darvozaga zarba asosan xujumchilar tomonidan bajarilgan.

Umuman, barcha o'yin usullarining aniq bajarilishi xar bir gandbolchida o'sdi, jamoada xam o'sish sezilarli bo'ldi. (5%li darajada $t=2,7$ ni tashkil etdi).

Bu esa jamoa murabbiylarining o'yin usullarini aniq bajarish va murakkab o'yin usullarida texnik usuli maxoratni o'stirishga yordam beradigan mashqlardan to'g'ri foydalanganlik tufayli deb baxolandi.

B)Dublyor tarkib

Dublyor tarkibni yosh, umidli, o'rtacha yoshi 16 dan oshmagan gandbolchilar tashkil etadi. 16 nafaridan 1 nafari sport ustaga nomzod 15 nafar gandbolchi esa birinchi va ikkinchi razryadlilar.

6-7-jadvallarda ko'rinib turibdiki, chaqqonlikni aniqlash bo'yicha o'tkazilgan testlarning barchasida o'sish mavjud. Biroq 40 metrga to'satdan paydo bo'lgan signalga javoban yugurishda ancha yuqori bo'lgan natijalarning o'sishi

kuzatilgan, (asosiy tarkib gandbolchilaridan farqli ravishda) o'sishning ko'rsatkichi sezilarlidir ($t=1,9$; $t=2,6$). Dublyorlarda dastlabki test natijalari past edi.

Bu farqlar-eng yuqori tezlikda gandbolchilar vazifani bajarayotganlarida diqatni to'g'ri taqsimlay olishlari, nurli qo'zg'atgichlarga e'tiborsiz holda diqatni kerakli yo'nalishga jalb eta olishlari va shundan kelib chiqib, zaruriy qarorni qabul qilishlaridadir.

Diqatni taqsimlash va boshqa narsaga jalb qilish esa ko'rish analizatorlarining faoliyatiga bog'liq bo'ladi va gandbolchining malakasi gandboldagi staji bilan bevosita aloqadordir. (Yu.M.Partnov; G.M.Gagaev; R.I.Nurimov., R.A.Akramov., V.B.Pashev).

6-jadvaldan ko'rinib turibdiki, mushaklar diffirentsirovkasi ko'rsatkichlari bo'yicha dublyor tarkib gandbolchilarida asosiy tarkib o'yinchilari kabi natijalar o'sishi statistik ishonarli emas. Buning sabablari esa ushbu testdagi yuqori o'zaro va yakka natijalarning o'zgaruvchanligidadir.

O'yin sharoitida chaqqonlikni baxolash uchun qo'llanilgan ko'pchilik testlarda dublyor va asosiy tarkib o'yinchilarining natijalari bir xil o'sgan. (7-jadval).

Biroq dublyor tarkib o'yinchilarida o'sish ishonchliroq. Bular quydagi ikki vaziyat bilan bog'liq: 1) asosiy tarkib o'yinchilari (dublyorlarga qiyosan) natijalarining o'sishida ko'p usullilikning yuqoriligi;

Yosh o'yinchilarning asosiy tarkib o'yinchilaridan jamoa xujumini yakunlash samaradorligi farqi katta. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, asosiy tarkib o'yinchilarining darvozaga to'p otish ko'rsatkichlarining o'sishi dublyor tarkib o'yinchilarinikiga qaraganda bir necha marotaba yuqori.

Buning sabablari bir nechta:

1-asosiy tarkib gandbolchilarning katta jamoaviy harakatlari.

2-darvozaga yuqori mo'ljal olish. Bu xujumlarning mantiqiy yakuniga olib keladi.

3-asosiy tarkib o'yinchilarining yuqori shaxsiy maxorati.

Natijalarning o'sishi quydagilarni ko'rsatadi:

1) Gandbolchilarning chaqqonlik darajasi sira o'yin talabiga javob bermaydi;
2) texnik-taktik maxorat va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan aniq maqsadli ish o'z samarasini gandbolchilarning yuqori darajadagi tayyorgarligi natijasida xam berishi mumkin. Chaqqonlikni oshirish uchun taklif etilgan mashqlarning ijobiy ta'sirini baxolash asosiy tarkib va dublyor tarkib gandbolchilarining ko'rsatkichlariga qarshi qo'yish asosida o'tkaziladi. Ular bir guruxga quydagi muloxazalar tufayli kiritildi:

-olingan ma'lumotlar ishonchliligini oshirish uchun.

-asosiy va dublyor tarkib murabbiylarini baxolash uchun.

Shu narsa ma'lumki, tayyorgarlik jarayonida dublyordan asosiy tarkibda o'ynay oladigan o'yinchi etishib chiqishi lozim. Asosiy va dublyor tarkib o'yinchilari mashg'ulotlarining rejasi yagona uslubiy asosga qurilgan bo'lishi kerak. Yuqoridagi taxlil gandbol jamoasida bu narsa borligini ko'rsatdi.

Pedagogik tajribaning oxirida shu narsa ma'lum bo'ldiki, qayta testdan sōng gandbolchilarning joyidan 60 m ga yugurish nazorat guruhlarida tezkorlik sifati ko'rsatkichlari unchalik katta bo'lmasada o'zgarish 0.1% ga. Turgan joydan uzunlikka sakrashda 0.1% ga. 150g li topni uloqtirishda 0.1% ga. 5 xatlab sakrashda 0.07% ga. Turgan joyda yuqoriga sakrashda esa 1% ga o'sdi. Tezkorlik kuch sifatlarini tarbiyalashda pedagogik tajribaning natijalari shuni ko'rsatadiki xamma guruhlar (nazorat va tajriba guruh) gandbolchilarda ayniqsa tajriba guruhida sakrashni xamma turlari bo'yicha ozmuncha o'zgarish sezildi.

Ayniqsa tajriba guruh gandbolchilarning pedagogik tajribadan keyin yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldilar. Uzunlikka joyidan turib sakrash bo'yicha tajriba guruh gandbolchilarning ko'rsatkichlari 3% oshdi. Joyidan besh xatlab sakrash bo'yicha o'zgarish 0.33% ga. Joyidan balandlikka sakrash bo'yicha xam o'sish ko'rsatkichi 5.3% ga. Joyidan turib 60 m ga yugurishda 0.3% ga. 150 g li topni uloqtirishda 3.8% ga o'sish bo'ldi.

Pedagogik tajriba jarayonida mashqlarga aniqlik beradigan ko'rsatkich bu absolyut va nisbiy ko'rsatkichdagi gradion kuchi bo'ladi.

Test natijasida shu narsa ma'lum bōldiki, tajriba boshida tezkorlik va tezkorlik kuch sifatlari nazorat va tajriba guruh gandbolchilarida deyarli bir xilda bōlgan.

Tajriba oxirida topshiriqlar shuni xam kōrsatadiki, joyidan yuqoriga sakrash, besh xatlab sakrash, 60 m ga yugurish, 150 g li tōpni uloqtirish va joydan uzunlikka sakrash kōrsatkichlari nazorat va tajriba guruh gandbolchilarida ōsish kōrsatkichlari 3 jadvalda ōz aksini topgan.

Pedagogik tadqiqotlar shuni kōrsatadiki, tōg'ri yōnaltirilgan mashg'ulotlar natijasida maxsus mashqlarni qōllash bilan, ayniqsa tezkorlik va tezkorlik kuch sifatini oshirishda ōz samarasini beradi.

XULOSALAR

Hamma testlarda (40 metrga to'g'ri yugurishda, tezlik va kuchlilik sifatлари baxolangandan tashqari) natijalarning o'sishi kuzatildi. Ikki testda: 40 metrga to'satdan paydo bo'lgan signalga javob ta'siri bilan yugurishda va 40 metrga kvadrat bo'ylab yugurishda natijalar 0,15 sekungda yaxshilandi.

Birinchi testda o'sish statistik jixatdan ishonarli emas, shu paytning o'zida ikkinchi testda farqlar ishonarli.

-mushaklar differentsirovkasi ko'rsatkichi o'sishi statistik aniq emas. Sinov davomida ishtirokchilar shu test bo'yicha o'z natijalarini 10%ga yaxshiladilar. Farqlarning pastligini ($t=1,4$ $P<0,05$) yuqori o'zaro individual, ($V=16-18\%$) bilan tushuntirish mumkin.

-To'pni to'g'ri oshirish va vaqtda o'sish statistik jixatdan ishonchli.

-Chaqqonlik borasidagi testlar yetarlicha ma'lumotga ega bo'lib, sinalayotgan sifatdagi o'zgarishlarni ajrata oldi. Bunga mashg'ulotlar uchun taklif etilgan dastur va mashqlarni qo'llash orqali erishildi.

-To'p uzatishning barcha turlarida aniq uzatish miqdori oshdi. Biroq qisqa va o'rtacha masofaga oldinga to'p uzatishdagini o'sishi sezilarli bo'ldi.

Bu usul asosiy xisoblangan jarima maydonchasi- to'pni uzatish ko'lami cheklangan, doimo raqiblar bilan to'p uchun kurash va qarshi harakatlar avj oladigan erda harakat qiluvchi xujumchilar o'sishining axamiyati va sezilarli ekanligi ayon bo'ldi.

-Uzoq masofaga to'p uzatishining aniq bajarilishi sezilarli o'smadi. ($t=1,4$).

Biroq bu ko'rsatkich bo'yicha eng ko'p o'sish zamonaviy usulga asosan to'pni uzoq masofaga oshirib, oldinga va diogonal bo'yicha tezkor qarshi xujumni amalga oshiradigan himoyachilarda aniqlangan.

1. Chaqqonlikni xar tomonlama testdan o'tkazish shuni ko'rsatdiki, oddiy va odatiy vazifalarni yakka va o'zaro bajarish orqali erishiladigan natijalar nisbatan yuqori bo'lmaydi. Harakatlar murakkablashib borgani sari natijalar xam ortib boradi va eng kuchli chaqqonlikni talab etadigan vazifalarda yoki amalda ilk bora qo'llanilgan harakatlarda o'zaro va yakka turdagi ko'p variantlilik kuzatiladi.

Ayniqsa mushak differentsirovkasi va murakkab bo'lgan harakatlarni bajarishdagi xatolartavsifi, yana darvozaga to'p urish borasidagi testlar ko'rsatishga arziydi yoki ibratlidir.

2.Barcha testlarda muximligi turlicha bo'lgan natijalarning o'sishi kuzatiladi. chaqqonlikning o'ziga xos testlarida o'sish eng katta bo'ldi.

Bunda ularning axamiyati ma'lum darajada amplusiga bog'liq. Himoyachilarda uzoqa oshirib berish aniqligi xujumchilarda esa oldinga qarab qisqa va o'rta masofaga to'pni oshirish aniqligi oshdi

Xullas, xar bir gandbolchining barcha o'yin usullarining aniq bajarilishi oshdi va jamoa uchun statistik o'sish sezilarli bo'ldi. (5% darajada $t=2,7$).

3.Sinov-tajribada ishtirok etayotganlarning barchasida o'yin usullarining bajarilish samaradorligi oshdi. Bu bir tomondan koordinatsion murakkab harakatlarda chaqqonlikning rivojlanish darajasi yetarli emasligi, boshqa tomondan esa chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlarda maxsus chaqqonlikni oshiruvchi maxsus mashqlardan foydalanish kerakligi ko'rsatib beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RUYXATI

1. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Mazkur kitobdan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2016 yil 1 noyabrdan 24 noyabrga qadar Qoraqalpog‘iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri saylovchilari vakillari bilan o‘tkazilgan saylovoldi uchrashuvlarida so‘zlagan nutqlari o‘rin olgan. /Sh.M.Mirziyoev. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.

2. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. / Sh. M. Mirziyoev. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. -592 b.

3. Ilm-fan yutuqlari – taraqqiyotning muhim omili : [O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev Yangi yil arafasida – 2016 yil 30 dekabr kuni mamlakatimizning yetakchi ilm-fan namoyondalari bilan uchrashdi] // Xalq so‘zi. – 2016. – 31 dek.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning O‘zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi // Xalq so‘zi. – 2017. – 1 yanv.

5. Farzandlari sog‘lom yurtning kelajagi buyukdir : [O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 5 yanvar kuni sog‘liqni saqlash sohasining bir guruh yetakchi mutaxassislari bilan uchrashdi] // Xalq so‘zi. – 2017. – 6 yanv.

6. Qonun ustuvorligi – inson manfaatlarini ta’minlashning muhim omilidir : [O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 7 yanvarda Prokuratura organlari xodimlari kuni oldidan bir guruh soha xodimlari bilan uchrashdi] // Xalq so‘zi. – 2017. – 10 yanv.

7. O‘zbekiston Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi // Xalq so‘zi.-2002.-24 oktyabr.

8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi. // Xalq so‘zi.-2002.-31 oktyabr.

9. O‘zbekiston Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi // Xalq so‘zi.-2002.-24 oktyabr.
10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi. // Xalq so‘zi.-2002.-31 oktyabr.
11. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-son.
12. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi qonuni. 406-O‘RQ. 14 sentyabr, 2016 yil.
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017 — 2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» 2016 yil 29 dekabrda PQ-2707-son qarori.
14. “Bolajon” tayanch dasturi. Takomillashtirilgan “Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan Davlat talablari” asosida ishlab chiqilgan. Toshkent-2016.
15. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida” qarori. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 11-son, 170-modda
16. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. // Turkiston.-1997. - 1 oktyabr.
17. Basic handball - Methods / Tactics / Technique. Mualliflar: Janusz Czerwinski / Frantisek Taborsky European Handball Federation Gutheil-Schoder-Gasse 9 A-1100 Vienna / AUSTRIA 2000 y
18. Gandbol Takticheskaya podgotovka. Mualliflar: [M. SHestakov](#), [I. SHestakov](#). Rossiya 2001
19. G.A.Smirnov. Futbolchilarning aniq nishonga olish va ularni tarbiyalash yo‘llariga ta'sir qiluvchi usullarni tadqiqot qilish. - M., 1990.
20. Pavlov Sh.K., Abduraxmonov F.A., Akromov J.A. Gandbol. darslik. O‘zDJTI 2005 y.

21. «Team handball 101» Mualliflar: Felicia Lidia Radu and Beatrice Aurelia Abalasei, 2015 y.
22. Yu.M.Portnov. Sport o'yinlarida chaqonlikni tadqiqot qilish. –M., 1994.
23. F.A.Abduraxmanov, V.A.Lemeshkov, Sh.K.Pavlov, A.I.Yarotskiy. Gandbolchilarning tayyorgarligi. O'quv qo'llanma. Angren, 1992.
24. V.A.Kudreshov, E.I.Bobrovich, V.A.Krotov. Qo'l to'pi. –M., 1975.
25. N.P.Glusov. Mini gandbol. - M., 1979.
26. Suslov N.G “Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki” – M., 1995.
27. Uilmor D. X, Kostill D. A. “Fiziologiya sporta i dvigatel'noy aktivnosti”. –Kiev., 1997.
28. Filin V.P. “Trenirovka yunoshnix Sportsmenov” –M., 1996.
29. Shestavkov M.P. Gandbol: Takticheskaya podgotovka. -M., Akademiya 2001.
- 30 Yunusova Yu.M. “Sport faoliyatining nazariy asoslari” –T., 1994.
31. Yarotskiy Ya. I. “Podgotovka gandbolistov” –T., 1992.

www.terdu.uz

www.pedagog.uz

www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/