

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

**Турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний сифатларини
ривожлантириш учун бериладиган юкламалар таҳлили.**

Таълим йўналиши: 5610500 "Спорт фаолияти" (гандбол)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.
“Гандбол ва теннис назарияси ва
услугияти” кафедраси мудири:
_____ п.ф.н_О.Х.Абдалимов
“ _____ ” _____ 2016й.

Илмий раҳбар:

Доцент Павлов Ш.К.

ТОШКЕНТ 2016

Мундарижа

Кириш.....	3
I. БОБ. АДАБЁТЛАР ШАРХИ.	
1.1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг бир бутун ягоналиги.....	6
1.2. Ўйинлар ва машғулотларда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари намоён бўлишининг аҳамияти	11
1.3. Гандболчиларнинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш усулларининг хусусиятлари.....	15
1.4. Дарвозабонларнинг машқ қилиш услубиятининг хусусиятлари.....	20
1.5. Дарвозабонлар тайёргарлигининг турли босқичларида машқ қилиш услубияти.....	23
II. БОБ. МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИНING МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.	
2.1. Тадқиқотнинг мақсад ва вазифалари.....	26
2.2. Тадқиқотнинг усуллари.....	26
2.3. Тадқиқот ишининг ташкил этилиши ва ўтказилиши.....	26
III. БОБ. ТАДҚИҚОТ ДАВОМИДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ИШЛАРNING НАТИЖАЛАРИ ВА ТАҲЛИЛИ.	
3.1. Турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилиш.....	29
3.2. Дарвозабонлар жисмоний сифатларини ривожлантириш.....	30
Хулоса.....	56
Амалий тафсиялар.....	57
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	65

Кириш.

Мустақиллик шарофати билан соғлом турмуш тарзини кучайтириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт борган сари миллий истиқлол ғоясининг стратегик қуролига айланиб бормоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан ва раҳнамолигида ушбу соҳа қисқа вақт ичида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида асрларга тенг ўзгаришлар ва улкан ўзгаришлар йўлини босиб ўтиб, буюк истиқлол сари қанот ёзмоқда. Ўзбекистон Республикаси тараққиётида халқимизнинг бой маънавий салоҳияти ва умуминсоний қадриятларига ҳамда ҳозирги замон маданияти, иқтисодий, илм-фани ва технологиясининг сўнги ютуқларига асосланган мукамал таълим тизимини барпо этиш долзарб аҳамият касб этади. Мамлакатимизда кўпдан-кўп халқаро андозаларга мос спорт иншоотларининг барпо этилиши, спортчиларни турли миқёсдаги халқаро мусобақаларда иштирок этиб, муайян ютуқларга эришишини таъминлайди. Республикамизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислохатлар таълимни, кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этади. Таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли комил инсонлар килиб тарбиялаш давлатимизнинг энг устувор йўналишларидан хисобланади.

Шу муносабат билан Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг 1997-йил 29-августдаги IX-сессиясида “Таълим тўғрисида”ги қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” қабул қилинди. Бу қонунда таълим тизимининг мазмун ва моҳиятини ислох қилиш, давлат ва нодавлат таълим муассасалари ҳамда таълим ва кадрлар тайёрлаш соҳасида рақобат муҳитини

шакллантириш назарда тутилган. Унда таълим тизимини ягона ўқув-илмий ишлаб чиқариш мажмуи сифатида изчил ривожлантиришнинг таъминлаш ҳамда фуқароларга таълим тарбия бериш касб-хунар ўргатишнинг ҳуқуқий асосларини белгилаш ва ҳар бир шахснинг баробар билим олишдан иборат конституциявий ҳуқуқлари таъминланган.

Талабаларга билим беришда замонавий таълим технологияларининг аҳамияти тўғрисида сўз борганда президентимиз И. А. Каримовнинг “Ўқув жараёнига янги ахборот ва педагогик технологияларнинг кенг жорий этиш болаларимизни комил инсонлар этиб тарбиялашда жонбозлик кўрсатадиган ўқитувчи ва домлаларга эътиборимизни янада ошириш, қисқача айтганда, таълим тарбия тизимини сифат жиҳатидан бутунлай янги босқичга кўтариш диққатимиз марказида бўлиши даркор” деган сўзларини таъкидлаш жоиздир.

Юртбошимиз Ислом Каримов ташаббуси билан дунёга келган таълимнинг “ўзбек модели” тараққий этган мамлакатларнинг мутахассислари томонидан эътироф этилмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий равишда шуғулланиш талабаларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга у талабаларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда уларни баркамол инсон бўлиб етишишида, қонунбузарлик ва бошқа салбий иллатлардан халос этишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Президентимиз томонидан 2016-йилни “Соғлом она, соғлом бола йили” деб эълон қилинганлиги бунинг ёрқин далилидир. Шу аснода бу фармойиш ўқитувчи-мураббийлар ва спорт ҳодимлари олдига янада маъсулият юклади.

Бугунги кунда гандбол кенг тарқалган спорт турларидан бири бўлиб, у ўқувчи ёшларни жисмоний ривожлантириш, уларни саломатлигини мустаҳкамлашнинг оммабоп ва энг қулай воситаларидан биридир. Бу

катталар учун ҳам, ўсмир-ёшлар учун ҳам бирдек маъқул бўлган чинакам халқчил ўйин ҳисобланади.

Мазкур иш мақсади-турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун бериладиган юкламаларни таҳлил этиш, ҳамда дарвозабонларнинг самарали тайёрлаш учун амалий тавсияларни ишлаб чиқиш.

Шу боис, гандболчиларнинг жисмоний сифатларини таҳлил этувчи тадқиқотлар ҳозирги вақтда муайян қизиқиш уйғотади.

Ушбу тадқиқот иши шундан иборатки, биз ўйин жараёнида дарвозабонлар ҳаракатларини кузатиб бордик ва олинган маълумотлар асосида уларнинг ўйинга тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган машқ қилиш воситаларини дастурини ишлаб чиқишга ҳаракат қилдик.

I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРХИ

1.1. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг бир бутун ягоналиги

Жисмоний тайёргарлик тушунчаси орқали одамнинг турли хилдаги мускуллар фаолиятига қодирлиги тушинилиб, бу ҳолат жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига боғлиқ ҳисобланади. Ўз навбатида, жисмоний ёки ҳаракатларга оид сифатлар одам организмнинг ҳараатларга оид имкониятларининг алоҳида жиҳатларини белгилаб беради .

Сўнгги йилларда спорт назариясида «жисмоний сифат» тушунчасидан борган сари камроқ фойдаланиш кузатилмоқда, бунда кўпроқ спортчининг ҳаракатланиш имкониятлари ҳақида фикр билдирилмоқда.

М.А. Годик томонидан қайд қилинишича , гандболчининг жисмоний тайёргарлиги муҳим омил ҳисобланиб, жамоавий, гуруҳ ҳолидаги ва якка тартибдаги (индивидуал) техник-тактик ҳаракатлар самарадорлиги айнан, унга боғлиқ ҳисобланади. Гандболчи қанчалик техник ва тактик жиҳатдан саводли бўлишига қарамасдан, у яхши даражада ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарликсиз ҳеч қачон муваффақиятга эришиши мумкин эмас. Ҳар бир ўйин эпизодида бир нечта гандболчи бир вақтнинг ўзида маълум бир аниқликдаги ўйин ва ўйинда гандболчи максимал амплитудада кўплаб ҳаракатларни бажариши талаб қилинади: жумладан, зарба бериш, тўп билан югуриш, алдамчи ҳаракатлар (финтлар) амалга оширилади. Бу ҳаракатлар фақат ўйинчи яхши даражада эгилувчанликка эга бўлган ҳолатдагина самарали бўлиши кузатилади. Шунингдек, қайд қилиб ўтамизки, яхши даражадаги эгилувчанлик — бу гандболчи мускулларининг эластиклиги ва аъло даражадаги ҳолатдалигидан бевосита далолат беради. Мускулларнинг бу кўринишдаги ҳолати уларни жароҳат олишдан сақлайди.

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги мақсади, вазифалари ва тамойиллари

Жисмоний тайёргарликнинг мақсади – умумий ва махсус тайёргарликнинг юқори даражада бўлишини таъминловчи, организмнинг функционал даражасини ошириш, ҳаракат сифатларини ривожлантириш, шунингдек мусобақа фаолияти шароитида жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён бўлишига қодирликни ривожлантиришдан ташкил топади .

Жисмоний тайёргарлик – бу узоқ давомийликдаги, гандболчиларнинг юқори даражада тайёргарлигига эришишга йўналтирилган жараён ҳисобланади. Жисмоний тайёргарликнинг бу даражаси ўйин талабларига мос келиши керак. Масалан, агар самарали ўйин учун гандболчилар бир учрашув давомида 10-12 км масофани босиб ўтишни талаб қилса, бундан 1,5-2 км дан кам бўлмаган масофа максимал қувватдан кам бўлмаган қийматда босиб ўтилса, у ҳолда барча турдаги чидамлилиқ ва тезлик-куч сифатларининг ривожланиши даражаси унга ҳар бир ўйинда ушбу даражада чиқиш қилиш имконини бериши талаб қилинади .

Бир қатор тадқиқотчилар томонидан адолатли тарзда қайд қилинишича, спорт назарияси ва услубиятида ўқитиш ва тарбия ишлари масалалари билан боғлиқ бўлган ҳар қандай бошқа илмий-амалий фан соҳаларида кузатилгани каби, бирламчи даражадаги аҳамиятга эга ҳолат сифатида ушбу соҳа бўйича амалий фаолиятда асосий қонуниятларни ўзида акс эттирувчи, ушбу нуқтаи назардан фаолиятни амалга оширишда кўрсатма сифатида хизмат қилувчи муҳим ҳисобланган назарий-услубий қоидаларни – тамойилларни белгилаб олиш кўрсатиб ўтилади.

Спорт машғулотларида асосий педагогик тамойиллар тарқалганлиги қайд қилиниб, уларда ҳар қандай таълим-тарбия фаолияти учун қўллаш ҳаққоний ҳисобланган умумий йўналтирувчи қоидалар тўпланган: жумладан, онглилик ва фаоллик, кўргазмалилик, қулайлик ва индивидуализация, тизимлилиқ, шунингдек жисмоний тарбиянинг ўзига хос специфик

тавсифларини ифодаловчи бошқа тамойиллар ўз аксини топган. Бироқ, умумий педагогика тамойиллари спорт машғулотларининг ўзига хослигини ойдинлаштириб бермайди. Шу сабабли, машғулотлар фаолиятига қўлланма-кўрсатмалар сифатида хизмат қилувчи барча тамойиллар тизими сифатида белгиланмайди.

Спорт соҳасида нафақат умумий, балки ўзига хос специфик қонуниятлар ҳам объектив таъсирга эга ҳисобланади. Улар спорт машғулотларида ички жиҳатдан талаб қилинувчи зарурият ҳисобланиб, турли хилдаги тайёргарлик цикллариининг тузиб чиқилиши тартибини белгилаб берувчи, юкламалар динамикаси ва олинувчи самарани аниқлаб берувчи ўзаро боғлиқликлар сифатида ўрин тутади.

Шундай қилиб, спорт машғулотлари тамойиллари якуний ҳисобда, холисона қонуниятни ойдинлаштириб беради. Шунингдек, қайд қилиб ўтиш керакки, биринчидан гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг умумий тамойиллари барча спорт турлари учун қўллашга яроқли ҳисобланади. Иккинчидан, жисмоний тайёргарликнинг бу тамойиллари спорт ўйинларида (баскетбол, волейбол, футбол ва бошқаларда) фойдаланилади. Ва ниҳоят, учинчидан гандболчиларни тайёрлашда ўзига хос специфик тамойиллар ҳам мавжуд ҳисобланади .

М.А. Годик томонидан билдирилган фикрларга кўра, жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳал қилинувчи вазифалар турли хилда бўлиб, уларнинг ҳар бири учун тегишли вазифаларни аниқлаштириш гандболчиларнинг тайёргарлиги ва ёшига, тайёргарлик даврига ва ҳоказоларга боғлиқ ҳисобланади.

Юқорида қайд қилинганидек, қачонки спортда ихтисослаштириш қачонки, сезиларли даражадаги натижаларни берса, демак, бу ҳолатда унинг спортчининг ҳар томонлама ривожланиши асосида амалга оширилиши қайд қилинади. Бу ҳолат шуни англатадики, яъни танланган спорт турида катта қўламдаги тараққиёт фақатгина спортчининг умумий функционал ва

жисмоний имкониятлари асосидагина амалга оширилиши мумкин. Спортчи организми барча тизимларининг юқори даражада ривожланиши унинг у ёки бу жисмоний қобилиятлари даражасининг ошишини белгилаб беради. Шу билан бир қаторда, унинг ҳаракатларга оид кўникма ва малакалари доираси қанчалик кенг бўлса, у танланган спорт турида талаб қилинувчи ҳаракатларни шу даражада муваффақиятли тарзда ўзлаштиради. Бундан келиб чиқадики, спорт машғулотилари жараёни таркибидан умумий ёки махсус тайёргарликни чиқариб ташлаш мумкин эмас.

Махсус тайёргарлик ушбу спорт тури бўйича фаолиятни амалга ошириш учун талаб қилинувчи сифат, билим, кўникма ва малакаларнинг ўзлаштирилишига йўналтирилади.

Спортда ихтисослаштириш (специализация) спортчининг ҳар томонлама ривожланишини мустасно қилмайди. Аксинча, танланган спорт турида нисбатан сезиларли даражадаги тараққиёт фақатгина жисмоний ва руҳий қобилиятларнинг ҳар томонлама ривожлантирилиши, организмнинг функционал имкониятларининг умумий юксалтирилиши асосидагина эришиш мумкин. Бу ҳолатни бутун спорт амалиёти тажрибалари тасдиқлайди, шунингдек назарий ва амалий йўналишдаги амалга оширилган тадқиқотлар натижаларида ҳам ўз исботини топган.

Спортда кўлга киритилувчи ютуқларнинг ҳар томонлама ривожланишга, жумладан интеллектуал ривожланишга боғлиқлиги иккита асосий сабабларга кўра изоҳланилади. Биринчидан, организмнинг бир бутун ягоналиги, яъни фаолият жараёни ва ривожланиш давомида унинг органлари, органлар тизимлари ва функциялари ўртасидаги органик (уйғун тарздаги) ўзаро боғлиқлик қайд қилинади. Иккинчидан, турли хилдаги ҳаракатларга оид кўникмалар ва малакалар ўртасидаги ўзаро таъсирлашиш, боғлиқликлар мавжудиги қайд қилиб ўтилади. Спортчи томонидан ўзлаштирилган ҳаракатларга оид кўникмалар ва малакалар доираси қанчалик кенг бўлса, ҳаракат фаолияти янги шакллариининг ҳосил бўлиши ва олдин

ўзлаштирилганларининг ривожлантирилиши учун шу даражада қулай бошланғич ҳолат юзага келиши қайд қилинади.

Спортда такомиллашишнинг “объектив” қонуниятлари спорт машғулот-ларининг чуқур ҳолатда ихтисолаштирилган, шу билан бир вақтда ҳар томонлама ривожланишга олиб келувчи жараён бўлиши кераклигини талаб қилади. Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда, спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёр-гарлик узлуксиз кўринишда биргаликда қайд қилинади.

Спортда такомиллашишнинг турли хил босқичларида умумий ва махсус тайёргарликнинг оптимал нисбатларини топиш ва шунингдек, улардан фойдаланишнинг тўғри тартибдаги кетма-кетлигини аниқлаш талаб қилинади. Гандболчининг спорт машғулотларида умумий ва махсус тайёргарлиги йил давомидаги режалаштириш асосида бажарилади. Бунда ушбу иккита турдаги тайёргарлик ўртасидаги нисбатлар бутун йил давомида узлуксиз кўринишда ўзгариб туриши қайд қилинади: яъни, умумий тайёргарликнинг давомийлиги аста-секин пасайиб бориши, махсус тайёргарликда эса ортиб бориши кузатилади. Гандболчининг яхшироқ спорт формасига эришиши ва асосий мусобақаларда нисбатан юқорироқ натижаларга эришиши бевосита тайёргарликнинг ушбу иккала турининг ҳажми ва шиддатлилиги нисбатларини оптимал ҳолатда тўғри режалаштиришни билишга боғлиқ ҳисобланади.

Турли хилдаги машқларнинг кўп сонда бўлиши тасодифий ҳолат ҳисоб-ланмайди. Гандболда ўйин гандболчиларга кўп томонлама таъсир кўрсатишига қарамасдан, уларнинг айрим жисмоний сифатлари ва қобилиятларининг намоён бўлишига таъсири етарли ҳисобланмайди. Масалан, ўйин ёки ўйин машқлари айрим ҳолатларда тезлик-кучга оид сифатларнинг (масалан, сакровчанлик), ўйинчиларнинг координацион қобилиятлари намоён бўлиши ривожланишига етарлича даражада таъсир кўрсатмайди. Шу сабабли, гандболчилар иш олиб борувчи ихтисослаштирилган гандбол машқлари билан биргаликда, куч сифатининг

турли хилда намоён бўлишларини ривожлантириш учун куч тренажёрларида махсус бўлмаган машқлардан ҳам фойдаланилади. Шунингдек, тезликка оид югуриш, турли хилдаги сакраш машқлари, юқорига югуриш ва қиялик бўйлаб югуриш каби машқлардан ҳам фойдаланилади.

1.2. Ўйинлар ва машғулотларда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари намоён бўлишининг аҳамияти.

Қуйида келтирилган муаллифлар томонидан қайд қилинган маълумотларга биноан, йиллик цикл давомида гандболчиларнинг тайёргарлиги ўртача 30-40 расмий учрашувлар асосида амалга оширилади. Жисмоний сифатлар ривожланишига таъсир қилувчи ушбу ўйинлар юкламаларининг нафақат етарлича даражада сезиларли қийматга эга бўлиши, балки маълум бир аниқ тузилишга эга бўлиши ҳам қайд қилинади. Кўпгина машғулотлар машқлари юкламалари ҳам айнан ушбу кўринишдаги тузилишга эга бўлиши талаб қилинади.

Ўйинлар оралиғидаги циклларда бу ҳолатни шундай кўринишда тақсимлаш талаб қилинадики, бунда мураббий бир вақтнинг ўзида иккита, кўпинча ҳолатларда бир-бирига қарама-қарши (конкурент) вазифаларни ҳал қилишига тўғри келади.

Биринчидан, кўп йиллик цикл давомида юкламалар қийматини тўлқинсимон кўринишда ошириб бориш ва айниқса, чегаравий даражага яқин (чегаравий даража фақат мусобақа ўйинларида амалга оширилади) юкламага эга бўлган машғулотлар сонини ошириш белгиланади. Фақат ушбу кўринишдагина, талаб қилинган даражадаги жисмоний ва тактик-техник тайёргарликка эришиш мумкин. Иккинчидан, ўйинлар оралиғидаги циклларда албатта, юкламаларни камайитириш (уларнинг сони ҳар доим ўйинлар сонига нисбатан биттага кам бўлиши: агар, ўйинлар 40 та бўлса, у ҳолда ўйинлар оралиғи цикллари сони 39 бўлиши) талаб қилинади. Бу ҳолат гандболчиларнинг навбатдаги ўйинга оптимал ҳолатда келиши учун амалга оширилиши зарур ҳисобланади.

Бу кўринишдаги ёндашувда машғулотлар ва мусобақа юкламаларининг бир бутун ягоналигини таъминлашга эришилади.

**Маълум бир аниқ машғулотларда жисмоний сифатларнинг
максимал даражада намоён бўлишига йўналтириш**

Маълумки спорт машғулотлари юсак спорт натижаларига эришишни белгилаб беради. Спортчи унинг истеъдоди ва қобилиятларидан катъий назар, максимал даражада юқори натижа кўрсатишга интилиши талаб қилинади, бу аниқ жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини, спортчининг кучи ва қобилиятларининг такомиллаштирилишини, шунингдек машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишда онглилик ва фаоллик даражасини ўзида акс эттиради. Спортчи томонидан юқори натижага эришиш танланган спорт турида чуқур ҳолатда ихтисослаштирилиш, спорт машғулотларининг нисбатан самарали воситалари ва усулларидадан мажмуавий фойдаланиш, юкламалар даражасининг оширилиши, унинг дам олиш билан оптимал кетма-кетликда жойлаштирилиши тизими ва машғулотларнинг яққол ифодаланувчи циклик тавсифлари билан белгиланади.

Гандболчидан ҳар бир ўйинда турли хилдаги жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён қилиниши талаб қилинади. Жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён қилинишини машғулотларда ўрганиш керак ва айниқса, махсус ўйин вазифалари ҳал қилинувчи машқларда ўрганиш талаб қилинади. Агар, гандболчи ўзининг жисмоний имкониятларини машғулотларда чегаравий даражада намоён қила олишга ўргатилмаса, у ҳолда ўйин вақтида ҳам у бу имкониятлар даражасини талаб қилинган даражада намоён қила олмайди. Шундай қилиб, жисмоний сифатларнинг максимал даражада намоён бўлиши умумий спорт машғулотларининг ва хусусий-жисмоний тайёргарликнинг сифатини белгилаб беради. Шунингдек, эсда сақлаш керакки, ўйинчи қанчалик даражада истеъдодли бўлмасин, барибир максимал даражадаги спорт ютуқларига у фақатгина машғулотларга имконияти борича ўзини бағишлаш

орқалигина эришиши мумкин. Яхши даражадаги бор кучини сарф қилиш шундай кўринишдаги жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига олиб келадики, яъни уларнинг структураси ўйин ҳолатига мос келади .

Жисмоний тайёргарликнинг узлуксизлиги

Бир қатор муаллифларнинг амалга оширган тадқиқотлари натижасида қайд қилинишича, спортда машғулотлар жараёни қуйида келтирилган учта асосий қоидалар билан тавсифланади:

1) спорт машғулотлари йил давомида амалга оширилувчи ва спортда ихтисослаштириш йўналишида нисбатан кўпроқ даражадаги йиғилиб боровчи (кумулятив) таъсир самарасини кафолатловчи кўп йиллик жараён сифатида тузиб чиқилади;

2) ҳар бир навбатдаги машғулот машқлари ҳудди ундан олдинги амалга оширилган машғулот машқлари миқдори кўпайтирилиб, уларни мустахкамлайди ва чуқурлаштиради;

3) машғулотлар ўртасидаги дам олиш оралиғи қайта тикланишни кафолатловчи ва иш қобилиятини оширувчи умумий тенденция чегара диорасида ушлаб турилади ва бунда машғулотларнинг мезо- ва микроцикллари доирасида маълум бир аниқ шароитларда қисман қайта тикланиш фонида машғулотлар амалга оширилишига рухсат берилади, бу ҳолатда юкламалар ва дам олишнинг тиғиз режими юзага келтирилади.

Берилган аниқ шароитларда машғулот машқларининг ижобий таъсир самарасининг кетма-кетлиги (меросийлиги) даражасини нисбатан имкони борича кўпроқ даражада таъминлаш, улар орасида оқлаб бўлмайдиган кўринишдаги танаффусларни бартараф қилиш ва машқ қилиш жараёнида “регресс”га олиб келувчи ҳолатларни минималлаштириш асосида тузиб чиқилса мақсадга мувофиқ бўлади. Бу ҳолат спорт машғулотларининг узлуксизлиги тамойилининг мазмун-моҳиятини ташкил қилади. Бу қоиданинг тамойил жиҳатидан услубий мазмун-моҳияти шундаки, талаб бўйича машғулот машқлари оралиғида ортиқча давомийликка йўл

қўйилмайди, улар ўртасида ўзаро кетма-кетликдаги меросийлик таъминланади ва ўз-ўзидан тараққий этиб боровчи ютуқларнинг қўлга киритилиши учун шароит яратилади.

Келтирилган маълумотларга биноан , машғулотлар юкламаларидан кейин организмнинг турли хил функционал имкониятларининг қайта тикланиши бир вақтда амалга ошмаслиги ва мослашиш (адаптация) жараёнларининг гетерохронлик тавсифларга эгаллиги тамойил жиҳатидан ҳар куни машқ қилиш ва кунига бир марта ҳам қандайдир ҳаддан ортиқ чарчаш ёки ҳам меъёридан ортиқча машқ қилишларсиз машқларни бажариш имкониятини беради. Машғулот жараёнининг узлуксизлиги алоҳида машқлар, алоҳида машғулотлар ёки мусобақаларнинг, шунингдек спортчининг иш қобиляти ҳолати ва тайёргарлигининг алоҳида цикллариининг даражаси ва таъсир қилиш давомийлигига боғлиқ ҳисобланади.

Қатъий тартибдаги машғулотларнинг самараси ҳар бир машғулот машқлари ва мусобақа доимий равишда бир-бирининг устида йиғилиб боради, натижада кумулятив машғулотлар самараси юзага келади, бу ҳолат алоҳида машқлар ёки машғулотларга тегишли бўлмасдан, балки турли хилдаги самарасининг умумий бирлигидан ташкил топади ва спортчи организмда сезиларли даражадаги адаптацион (мослашиш) ўзгаришларга олиб келади, унинг функционал имкониятлари ва иш қобиляти ортишини таъминлайди. Бироқ, тайёргарлик ҳолатида бу кўринишдаги ижобий ўзгаришлар спорт машғулотларининг тўғри тузиб чиқиши ва етарлича даражада давомийликдаги вақт асосида юзага келади. Шундай қилиб, яқин машғулотлар самараси (ЯМС), машғулотларнинг из самараси (МИС) ва кумулятив машғулотлар самараси (КМС) ўртасидаги ўзаро таъсирлашишлар спорт машғулотлари жараёнининг узлуксизлигини таъминлайди. Бир-биридан кейин келувчи машғулотларда муддатидан олдинги машғулотлар самара йўналиши ва вақт бўйича ўзаро боғлиқликда бўлиши талаб қилинади.

Ушбу ҳолатга боғлиқ равишда, футбол машғулотларининг узлуксизлиги тушунчаси машғулотлар ўртасидаги вақтинчалик оралиқлар тайёргарликнинг барча турлари бўйича муддатидан олдинги самараларининг ўзаро боғлиқлигини таъминлаши зарур.

Муддатидан олдинги машғулотлар самараларининг ўзаро таъсирлари ижобий, нейтрал ёки салбий бўлиши мумкин. Муддатидан олдинги машғулотлар самараларининг фақат ижобий таъсирлашишларигина жисмоний тайёргарликнинг узлуксизлигини рўёбга оширилишини таъминлаб беради.

Жисмоний тайёргарлик жараёнининг цикл тавсифлари

Аниқланишича, цикл кўринишидаги тавсифлар машғулот машқларининг, машқлар, микроцикллар, мезоцикллар, макроциклларнинг маълум бир вақт оралиғида такрорланишида ўз ифодасини топади.

Гандболда давомийлиги бўйича кўп сондаги циклларнинг мавжудлиги уларни таркиби ва вазифаларига боғлиқ ҳолатда тизимлаштириш имконини беради. Масалан, цикллар юкламаларнинг гандболчиларда қандайдир битта жисмоний сифатга таъсир кўрсатишга йўналтирилиши билан режалаштирилиши мумкин. Агар, бу ҳолатда тезлик сифати олинган бўлса, у ҳолда мураббий тўлиқ ҳолатда ўйинлар оралиғидаги циклда унинг турли хилда намоён бўлишини такомиллаштириш устида ишлашга эътибор қаратиши мумкин.

1.3. Гандболчиларнинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш усуллари

Спорт амалиётида спортчиларнинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш учун фойдаланилувчи машғулотлар усуллари етарлича батафсил ўрганилган. Машғулотларнинг амалий усуллари тузилишини белгилаб берувчи муҳим кўрсаткичлар – ушбу машқларда тегишли, берилган усулнинг бир марталик фойдаланилиши узлуксиз тавсифга эгами ёки дам олиш интервали билан биргаликда берилиши кузатиладими, бир текисда

бажарилиши ёки ўзгарувчан режимда бажарилиши қайд қилинишини кўрсатиб беради .

Машқларнинг танланишига боғлиқ ва уларнинг машғулоти жараёнида фойдаланилиши хусусиятларига боғлиқ мажмуавий ёки танлаш асосидаги тавсифларга эга бўлиши мумкин. Мажмуавий таъсир кўрсатишда спортчининг тайёргарлик даражасини белгилаб берувчи турли хил сифатларнинг параллел кўринишда такомиллаштирилиши амалга оширилиб, танланган тавсифга эга ҳолатда эса алоҳида сифатларнинг устуворлик кўринишда такомиллаштирилиши қайд қилинади.

Махсус чидамлилиқни ривожлантириш учун дам олиш интервали камайтирилувчи кўринишдаги интервал-серияли усулдан фойдаланилади. Тажриба йўли билан аниқланишича, дам олиш интервали камайтирилиши билан иш бажарилишида серия давомида такрорлашлар сон миқдори 3-4 тани ташкил қилади, бу чарчаш ҳолатини тезланишига сабаб бўлади .

Аниқланишича, танланган йўналишда машғулотларни олиб бориш давомида гандболчиларда алоҳида ҳаракатларга тегишли сифатларни такомиллаштиришга урғу берилишида тайёргарликнинг қисқа даврийликдаги босқичида ижобий натижага фақат юкламаларни аниқ ва самарали ташкил қилингандагина эришиш мумкин. Жумладан, субмаксимал шиддатда ишлашга нисбатан чидамлилиқни такомиллаштиришда машқларни бажаришда ўзгарувчан усулдан фойдаланиш тавсия қилинади. Тезликка оид ишларни бажаришга нисбатан чидамлилиқни ривожлантиришда нисбатан оптимал ҳолат сифатида доимий дам олиш паузаси билан биргаликдаги интервал-серияли усулдан фойдаланиш қайд қилиб ўтилади. Бу усулдан тезлик-кучга тегишли юклама машқларини бажаришда ҳам фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланиб, албатта бунда дам олиш интервалларида қатъий белгиланган қийматларсиз иш олиб бориш талаб қилинади.

Тезлик қобилияти. Гандболда тезлик муҳим ҳисобланади – яхши даражадаги тезлик имкониятларига эга бўлган ўйинчи жойни эгаллаш ва

вақтдан ютишда ўз рақиби олдида устунликка эга бўлиши аниқ, демак бу ҳолатда у ўз олдида қўйилган тактик вазифани муваффақиятли ҳал қилиши мумкин. Гандболда тезлик – бу нафақат масофага тезкорликда югуриб ўтишгина эмас, балки фикрлаш тезкорлиги, тўп билан ишлаш тезкорлигини ҳам ўзида ифодалайди .

Спорт назариясида спортчининг тезликка оид қобилиятлари тушунчаси орқали ҳаракатларнинг минимал вақт давомида бажарилишини таъминловчи функционал хусусиятлар мажмуавийлиги тушунилади .

Тезлик тайёргарлиги воситалари.Тезлик тайёргарлиги воситалари сифатида реакциялар тезкорлиги, алоҳида ҳаракатлар бажарилиши тезкорлиги юқорилиги, ҳаракатларнинг максимал тезлиги талаб қилинувчи турли хил машқлардан ташкил топади.

Куч ва уни такомиллаштириш усуллари

Куч тушунча ўз таркибига одамнинг ташқи қаршилиқни йенгиб ўтиш қобилиятини ёки мускуллар кучланиши орқали унга қаршилиқ кўрсатишни қамраб олади.

Спорт амалиётида куч сифатларининг қуйидаги турлари ўзаро фарқланади:

- максимал куч;
- тезлик кучи;
- кучга оид чидамлилиқ.

Максимал куч тушунчаси орқали спортчининг мускуллари максимал даражада қисқариши шароитида намоён бўлувчи юқори даражадаги имкониятлар тушунилади. Футболда бу куч аниқ бир ҳаракатларни амалга оширишда ўз ифодасини топади, ушбу кўринишда ҳаракатлар сони жуда кўп ҳисобланади ва ўз навбатида улардан ҳар бири бўйича максимал куч намоён қилиниши мумкин. Турли хил футболчиларда бир хилдаги ҳаракатларни бажаришда яқка тартибдаги (индивидуал) максимал куч ўзаро фарқланади.

Тезлик кучи – бу берилган аниқ ҳаракатларни бажаришда асаб-мускул тизимининг минимал вақтда максимал даражадаги кучланишни намоён қила олиш хусусияти ҳисобланади.

Кучга оид чидамлилиқ – бу узоқ вақт давомийлигида ҳаракатларни бажаришда талаб қилинган максимал даражани ушлаб тура олиш хусусияти ҳисобланади .

Чидамлилиқ тушунчаси ва унинг турлари

«Чидамлилиқ» тушунчасига аниқлик киритишда бир нечта таърифлар мавжуд ҳисобланади.

Чидамлилиқ – бу талаб қилинган шиддатли берилган ишнинг узоқ вақт давомийлигида бажаришга қодирлик ва чарчашга қарши курашиш қобилияти, шунингдек иш бажариш вақтида ундан кейин самарали кўринишда қайта тикланиш қобилиятини ифодалайди .

Чидамлилиқ – бу спортчининг узоқ вақт давомида мускулларнинг иш бажариш қобилияти ҳисобланади .

В.Н. Платонов томонидан тасдиқланишича, чидамлилиқ тушунчаси орқали ривожланиб боровчи чарчашни йенгиб ўтиш орқали, машқни самарали кўринишда бажариш қобилияти тушинилади.

М.А. Годик томонидан чидамлилиқ тушунчаси орқали бир-биридан алоҳида жисмоний гуруҳлар ифодаланиб, бунда уларни бирлаштирувчи умумийлик футболчининг маълум бир чарчаш даражасига нисбатан барқарорлиги ривож-лантирилиши даражаси ҳисобланиши қайд қилиб ўтилади.

Умумий ва махсус чидамлилиқ ўзаро фарқланади.

Умумий чидамлилиқ – бу ҳаракатларга кўплаб мускул гуруҳларини жалб қилиш орқали, давомийликда иш бажариш қобилияти бўлиб, бунда юрак – қон томир, нафас олиш ва марказий асаб тизимига етарлича даражада юқори талаблар қўйилади.

Махсус чидамлилик спорчининг барча органлари ва органлар тизимларининг тайёргарлиги даражасини белгилаб беради, бунда унинг жисмоний ва психологик имкониятларининг спорт турига нисбатан тадбик этилиши назарда тутилади.

Чакконлик қобилияти

Мусобақа фаолиятининг хусусиятлари гандболчилардан жисмоний сифатларнинг юқори даражада намоён бўлиши, ҳаракат кўникмалари намоён бўлишини талаб қилиб, улар орасида чакконлик қобилиятлар алоҳида муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади.

Чакконлик тушунчаси орқали одамнинг белгиланган турли хил координатцион мураккаблик даражасидаги ҳаракатларга тегишли вазифаларни ҳал қилиш жараёнини бажариши қобилияти тушинилиб, бу ҳолат ҳаракатларни оптимал даражада регуляция қилиш (тўғри, тезкорликда, оқилона, топқирлик асосида) ва бажариш назарда тутилади .

Эгилувчанлик тушунчаси ва унинг ривожлантирилиш даражасини белгилаб берувчи омиллар

Кўпгина тадқиқотчилар томонидан билдирилган фикрларга кўра , эгилувчанлик – бу бўғимларнинг улар учун имкони мавжуд бўлган максимал амплитуда қийматида ҳаракатларни бажариши ҳисобланади. Бу сифат бўғимларга туташувчи мускулларнинг кучи ва эластиклигига, шунингдек бўғимларнинг ҳаракатчанлигини бошқарувчи пай боғламларининг чўзилувчанлигига боғлиқ ҳисобланади.

Егилувчанликнинг қуйидаги кўринишдаги иккита шакли ўзаро фарқланади:

– фаол – ҳаракатларнинг максимал амплитудаси машқларнинг мустақил ҳолатда бажарилишида мускулларнинг кучланиши натижасида таъминланади;

– нофаол – ташқи кучларнинг таъсирида (ҳамкор билан ишлашда) ҳаракатлар амплитудасининг максимал қийматда қайд қилиниши.

1.4. Дарвозабонларни машқ қилиш услубиятининг хусусиятлари.

Дарвозабон атлетик тузилишига, баланд бўйли ва сакровчанликка эга бўлиши керак. Бу эса унга жарима майдончасида ўйин олиб боришда устунликни таъминлайди, асробат каби ҳаракатчан, эпчил бўлишига, рақибдан ўзиб кетиш, тўпни ҳар қандай ҳолатда тўхтатиш ва тутиб олиш ёки муштлар ёрдамида қайтаришга ёрдам беради. Дарвозабон дарвозада позитсияни тўғри танлаб олиши, чиқишларда дадил ҳаракатланиши, дарвоза ёнида ҳимояни ташкил эта олиши, қарши ҳужумни тез бошлай олиши керак.

Дарвоза чизиғи ёнида жой эгаллагач, дарвозабон зарба бурчагини торайтириш, ҳар иккала томондан бериладиган зарбани қайтариш учун қулай имкониятларни қўлга киритишга интилиш керак.

Дарвозабонни чиқишларидаги ўйини унинг бўйига, сакровчанлиги, тезкорлиги, энг юқори сакраш нуқтасида жойлашган ҳолда тўпни тутиб олиш ёки уриб чиқариш учун қулай вақтни танлаш қобилиятига боғлиқ бўлади.

Зарба қанчалик ўткир бўлса, дарвозабон ён томонга шунча кўп силжийди.

Ҳаммаси осондек туйилади. Бироқ, ушбу оддий қоидаларга дарвозабон муайян ўйин вазиятига боғлиқ ҳолда, доимо ўзгаришлар киритади. Шунингдек рақибларни эҳтимолли ҳаракатларини ҳам ҳисобга олиш керак.

Тўпни кўздан йўқотмаслик муҳимдир, узоқдан отилган, кутилмаган тўплар ўта хавфли. Тўп шиддат билан учиб келиб, дарвозага яқинлашганда кўп ҳолларда бирдан пасаяди. Агар дарвозабон тўпни отилгандан сўнг кўриб қолса, дарвозани ҳимоя қилишга улгурмаслиги мумкин.

Тўп жарима майдончасида бўлса, биров олдинга силжиши керак. Шунда зарбалар бурчагини қисқартирган ҳолда дарвозани яхшироқ ҳимоя қилиш мумкин бўлади. Бироқ тўпни дарвозабон устидан

отилишидан кўрқиш керак. Буни кучи бўлмаган осма зарба орқали амалга ошириш мумкин. Дарвоза чизигига қайтиб, отилган тўпни олиб олишга улгириши мумкин. Дарвозабон учун ўта мураккаб вазият у биланрақиб ўйинчирўпара келганда юзага келади. Бу ҳолда алданма ҳаракатлар (финт) гачалғимасликучун, эътиборни рақибга эмас балки тўпга қаратилиши лозим.

Кўпгина муаллифлар таъкидлашича дарвозабонни якка тартибдаги тактиктайёргарлигига ҳимоя ва ҳужумдаги умум жамоавий ўйин, кўп жихатдан боғлиқ бўлади. Дарвозабонларнинг тактик билимлари ўйин давомида унинг техник маҳорати ва жисмоний тайёргарлигини тўлақонли равишда қўлланишигаянада таъсиркўрсатади. Шунинг учун ҳам дарвозабонларнинг тактик тайёргарлиги масаласига жиддий эътибор қаратиш лозим.

Дарвозабон тактикасида қуйидагилар фарқланади:

- ҳимоядаги ҳаракатлар;
- ҳужумдаги ҳаракатлар;
- шериклар ҳаракатини бошқариш;

Ҳимоядаги дарвозабон ҳаракатлари.

Дарвозабоннинг асосий вазифаси ўз дарвозасини бевосита ҳимоя қилиш. Бунда “дарвозадаги ҳаракатлар” ни ажратиш мумкин.

Дарвозадаги ҳаракатлар.

Дарвозани рақибнинг яқунловчи тўп отишдан бевосита ҳимоя қилишда дарвозабон қуйидагиларга риоя қилади:

1.Позитсия (жой) танлаш. Жойни тўғри танлаш дарвозабонга камроқ куч сарифлаш ҳамда рақиб зарбаларини қабул қилиб олиш имконини беради. Бунда тўпга эгалик қилувчи ҳужумкор жамоа ўйинчисининг жойлашган ўрнини яъни зарба берилиши мумкин бўлган бурчакни ҳисобга олиш керак. Бурчак қанчалик ўткир бўлса дарвозабон тўпга эгалик қилувчи ўйинчига нисбатан олдиндаги устунга шунчалик

яқинроқ жойлашади. Марказ бўйлаб хужумдарвозабон тўп отилиш бурчагини камайтириш ва дарвозани истаган бурчагига йўналтирган тўпни қабулқилиб олишини енгиллаштириш учун бирмунча олдинга силжиши керак.

Жойни тўғри танлайдиган дарвозабон камдан кам ҳолларда йиқилади, бу эса рақиб тўпни тўғридан тўғри дарвозабонга узатётгандек фикр уйғотади айнан шу жойни тўғри танлаши қобилиятини юқори баҳолашдир.

2. Дарвозабонлар рақиблар ҳаракатини муфассал ўрганиб чиқиб, рақиб пеш қадамларининг ҳар бирига ўзига хос ҳаракат тузади. Бу эса пазитсия танлашни осонлаштиради. Шунинг учун дарвозабон (тоғри пазитсия) дан у ёки бу томонга силжиб, мантиққа мувофиқ ҳаракатланилади.

3. Ўз ҳаракатларининг кучли ва суст томонларини билиш.

Алоҳида ҳолларда ўйинда йиқилган ҳолда тўпни қабул қилиб олиш қулай бўлган томонда дарвозанинг катта қисмини тарк этади. Бу дарвозани кўпроқ қисмини беркитиш учун пазитсияни тўғри танлаш учун имкон яратади.

Жой (пазитсия) танлаш қобилиятини такомиллаштириш доимо машққилиш, ҳар бир тайм давомида катта диққат эътиборли ва хотиржамлик ва дадилликни талаб қилади.

Ҳаракат усулини танлаш дарвозабонга зарбани нейтраллаш учун техник усулни тўғри бажариш имконини беради. Бунда дарвозабон дарвозада эгаллаган пазитсиясини ҳисобга олади.

Дарвозабон ўйин ҳимоя вақтида шериклари билан аниқ келишиб ҳаракатланишда ишончлироқ бўлади. Дарвозабон ўйин биринчидан, машқ қилиш, ўртоқлик ватақвимий ўйинларжараёнида такомиллашади; иккинчидан, дарвозабонни ўйинчилари билан олдиндан келиши олганига кўпжиҳатдан боғлиқ бўлади. Шунингдек, шериклар билан уларга

дарвозабондан қандай тўпни қабул қилиб олиш қулайлигини келишиб олиш керак.

Дарвозабон бухусусиятларни ҳисобга олиши керак. Бундан ташқари, тўпни ўйинга киритишда, умумий қоидага риоя қилиш лозим: шерикка тўпни рақибдан узоқроқ томонга узатиш керак (рақиб тўпни тўсиб олмаслиги учун).

Олий тоифали дарвозабонлар қисқа ва ўртача узатишларни хуш кўришади, чунки улар аниқроқдир.

Дарвозабон учун ҳар бир ўйин бутун диққат эътиборини жамлаш қобилияти ҳамма муҳим ҳисобланади. Бу психология ҳислатларни ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Ўйинга созланиш қобилияти кўп жиҳатдан дарвозабонни мувоффақиятли ўйинини белгилаб беради. Албатта, ҳар бир дарвозабон ўйинга ўзига хос тарзда созланади ва ҳеч ким бу борада аниқ тавсия беролмайди. Турли дарвозабонлар буни қандай амалга оширишгани қизиқиш уйғотади. Шу тариқа юқорида келтирилган маълумотларга хотима сифатида шуни айтиш мумкинки, мувоффақиятли ўйин олиб бориш учун дарвозабон атлетик хоссаларга юқори даражада ривожланган жисмоний ва руҳий ҳислатларга, рақиб хужумини қандай тарзда ривожланишини олдиндан билиш қобилитини, интинитсия ва дадилликка эга бўлиши керак. Бундай ҳислатларсиз дарвозабонга бирор ютуққа эришиш мушкул бўлади.

1.5. Дарвозабонлар тайёргарлигининг турли босқичларида машқ қилиш услубияти.

Юқори малакали дарвозабонни тайёрлаш кўп йиллик васер машаққат жараёндир. Дарвозабон жисмоний сифатларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг бирор босқичини эътиборга олмаслик мумкин эмас.

Спорт амалиётида 3 босқич фарқланади.

1–Бошланғич таълим (9-10 ёш) босқичида куйидаги вазифалар ўз ечимини топади:

саломатликни мустаҳкамлаш, ёш гандболчиларни координатсион қобиятларини ривожлантиришга қаратилган тақлид ва ёндаштирувчи турли машқлар билан таништириш; асосий жисмоний фазилатларни шакллантириш ва шуғулланувчиларни дарвозабон ўйини техникасининг асосий машқлари билан таништириш.

Бунинг учун ҳаракатлар координатсиясини ривожлантириш, суяк-мушак апаратини мустаҳкамлаш мақсадида ўйинлар ва машқларга кўпроқ вақт ажратилади.

Мазкур ёшда кучламали машқларни бажаришга эҳтиётлилик билан ёндашиши керак, чунки шуғилланувчилар етарли умумий жисмоний тайёргарлик ва машқларни бажариш кўникмасига эга эмас.

Машқ қилиш дастурига сакровчанликни ривожлантирувчи турли машқлар, тезкорликни ривожлантириш учун – турли дастлабки ҳолатларда сигнал бўйича 10-15 метрли масофа бўлақларини такроран югуриб ўтиш машқларини киритиш мумкин.

Шуни ёдда тутиш керакки, тезкорли ва эпчилликни ривожлантирувчи машқларни бошқа машқлар билан биргаликда бажариш керак, чунки шуғулланувчилар бу ёшда бир хил машқни узоқ вақт давомида бажара олмайдилар ва тезликда унга қизиқишни йўқотадилар.

Бу ёшда ёшгандболчилар тақлидий вазарурий жисмоний ҳислатларни ривожлантирувчи машқлардан ташқари ёндашувчи, махсус машқлар ва турли йўналишлардан узатилган тўпларни қабул қилиб олишдаги оддий техник усулларни ўрганадилар.

Машғулотларда ҳаракатчан ўйинлар, енгиллаштирилган қоидалар бўйича баскетбол қўлланилади.

Иккинчи босқич – спорт ихтисослиги босқичи (11-15 ёш) да махсус ҳислатларни келгусидар ривожлантириш ҳамда ёш дарвозабонларни

оддий техник усуллар ва тактик ҳаракатларга ўргатиш амалга оширилади. Мазкур босқичнинг бош вазифаси-дарвозабон жисмоний хислатларини келгусида ривожлантириш турли йўналиш ва тезликда учиб келаётган тўпни тутиб олишни ўргатиш.

11- 15 ёшдаги дарвозабонлар билан олиб бориладиган машғулотлар бажарилаётган машқларни мураккаблиги ва мушкуллиги бўйича биринчи босқичдагига нисбатан турлича бўлади. Машғулотга қаршилик ва кичик вазифани оғирлаштиришлар (педагогик гантеллар, медитсинбол) билан кам миқдорда ва ўртача жадалликда бажариладиган машқларни киритиш лозим.

Техник усулларни тўғри бажарилишига алоҳида эътибор қаратилади.

Мазкур босқичда шуғулланувчилар мусобақаларда иштирок этадилар. Бу босқичдаги асосий мақсад - тўпни тутиб олиш, отиш, қайтариш техникасини тўғри шакллантириш.

Учинчи босқич (15 - 16 ёш) дарвозабонларни машқ қилиш жараёнида муҳим ўрин эгаллайди. Бу даврнинг бош вазифаси – дарвозабон ўйини асосий элементларини чуқур ўрганиш ва такомиллаштиришдир.

II. БОБ. МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИНИНГ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.

2.1. Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари.

Тадқиқотнинг мақсади: Турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда қўлланиладиган восита ва услубларни ўрганиш ҳамда юкламаларнинг сифат даражасини баҳолаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: Тадқиқотимизнинг мақсадига эришишда биз қуйидаги вазифаларни белгилаб олдик.

1. Турли тоифадаги дарвозабонларнинг машғулот жараёнини ўрганиш.
2. Дарвозабонларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланилаётган восита ва услубларни, машғулот юкламаларини баҳолаш.
3. тадқиқот давомида амалга оширилган ишлар, тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга тадбиқ этиш.

2.2. Тадқиқотнинг усуллари.

1. Илмий адабиётлар ва илмий тадқиқотлар таҳлили.
2. Педагогик назорат.
3. Тестлар қабул қилиш.
4. Маемерик ҳисоблаш.

2.3. Тадқиқот ишининг ташкил этилиши ва ўтказилиши.

Тадқиқот ишлари 2015 йил сентябрдан, 2016 йил май ойигача бўлган муддатда олиб борилди. Бунда Ўзбекистон чемпионати олий лигада иштирок этувчи етакчи жамоаларнинг турли тоифадаги дарвозабонларини жисмоний тайёргарлиги назорат қилинди.

Тадқиқот жараёнида қўлланилган тестлар.

30 метр масофага югуриш

Баланд стартдан бажарилади. Секундомер ўйинчининг биринчи ҳаракатидан ёқилади. Финиш умумий қўлланиладиган қоидага биноан қайд этилади.

Жойидан уч ҳатлаб сакраш

Белгиланган чизикдан икки оёқда депсиниб биринчи сакраш бажарилади ва бир оёққа тушиб, сўнг тушган бир оёқда депсиниб, иккинчи сакраш бажарилади ва шу оёқдан депсиниб учинчи сакраш бажаралиб икки оёққа тушилади.

Жойида туриб узокқа тўп

(вазни 1 кг) улоқтириш

5 метрли кенгликдаги коридордан узокқа жойидан туриб ўнг ва чап қўлларда бажарилади.

Ўтирган ҳолатда узокқа тўп (вазни 1 кг) улоқтириш. Девор қаршисида оёқларни олдинга узатиб ўтирган дастлабки ҳолатда икки қўл бош ортига тўғри чўзилган ҳолатда бажарилади.

100 м масофага моқисмон югуриш

Майдоннинг юза чизиғи ўртасидан ўйинчи 6 метрли чизик-қача тезланиб югуриб, сўнг яна 9 метрли чизикқа бориб қайтади, сўнг 20 метрли майдон марказидаги чизикқа бориб қайтади, сўнг яна 9 ва 6 метрли чизикқа бориб қайтади. Машқ бажарилганини ҳисоблаш учун спортчи албатта оёқларини ушбу чизикларга текказиб қайтиши шарт.

Дарвозабон учун комплекс машқлар

Дарвоза марказида жойлашган дарвозабон дарвоза устунларининг юқори ва пастқи қисмларига қўйидаги тартибда қўли билан тегиши лозим: ўнг томон пастки бурчак, чап томондаги юқори бурчак, чап томондаги пастки бурчак (бир серия). Машқ беш сериядан ташқил топади.

6 м масофага чиқиш

6 метрли дарвоза майдонида 5 та устунчалар ўрнатилади. Дастлабки ҳолат: майдонга юзланиб дарвоза марказида жойлашилади. Ўйинчи тез

югуриб 6 м чизикда жойлашган 1-устунчага келиб қўлини унга текказади ва орқа билан қайтиб, дарвозанинг чап устунига чап қўлини тегккади; сўнг ўнг қўли билан дарвозанинг ўнг устунига тегади, кейинчалик 2-чи устунчага тез югуради, орқа билан дарвозанинг ўнг томон устунига ўнг қўли билан тегиб ва шундан сўнг дарвозанинг чап устунига чап қўлини текказиб, сўнг 3-устунгача тез югуради, орқа билан чап устунга қайтиб, чап қўлини текказади. Шундан сўнг юза чизик бўйлаб 1-чи устунга келади ва орқага айланиб, юза чизик бўйлаб 5-чи устунгача келади, орқага ўгирилиб дарвоза устунларига қўлини текказган ҳолда машқни якунлайди. Ўйинчи машқни бажаришда албатта дарвоза устунлари ва ўрнатилган устунчаларга тегиши шарт.

Ҳар хил ёшдаги гандболчилар (ўғил ва қизлар) тайёргарлигининг натижалари ва балларини комплекс баҳолаш жадвали.

III. БОБ. ТАДҚИҚОТ ДАВОМИДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАҲЛИЛИ.

3.1. Турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил килиш.

Олий лига мусобақаларида иштирок этувчи турли тоифадаги дарвозабонларнинг жисмоний ҳолатини баҳолашда қўлланилган тестлар бўйича кўрсаткичлари.

(тадқиқотдан олдин)

1-жадвал

№	Ф.И.О.	30м югур иш	Жойид а н 3 хатлаб сакра ш	Жойидан туриб узоққа тўп (1кг) улоқтириш		100м га моксим он югуриш	6м масоф ага чиқиш
				Ўнг қўл	Чап қўл		
1	Абдуллаев Ж ХТСУ (ОТМК)	4,85	715	26,5	15,5	23,1	18,2
2	Шарипов Р СУ (ОТМК)	4,75	690	24,5	14,0	23,3	18,3
3	Турсунов А КМС(СКИФ)	5,15	670	23,5	13,5	23,9	19,1
4	Турсунбоев О 1-разряд (СКИФ)	5,35	660	23,0	13,0	24	19,6

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, Олмалик жамоасини 1-дарвозабони Абдуллаев Жасур 30м га югуришда 4,85с келди , жойидан 3 хатлаб сакрашда 715см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 26,5см ,чап қўлда эса 15,5см га улоқтирди, 100м моксимон югуришда 23,1с га келди 6м ли масофага чиқиш тестида 18,2 с натижани кўрсатди. Олмаликнинг 2-дарвозабони Шарипов Руслан 30м га югуришда 4,75 с келди, жойидан 3 хатлаб сакрашда 690см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 24,5см, чап қўлда 14,0см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 23,3с да келди, 6м масофага

чиқишда эса 18,3с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 1-дарвозабони Турсунов Азиз 30м га югуришда 5,15с, , жойидан 3 хатлаб сакрашда 670см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 23,5см, чап қўлда 13,5см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 23,9с да келди, 6м масофага чиқишда эса 18,3с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 2-дарвозабони Турсунбоев Огабек 30м га югуришда 5,35с, , жойидан 3 хатлаб сакрашда 660см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 23,0см, чап қўлда 13,0см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 24с да келди, 6м масофага чиқишда эса 19,6с натижани кўрсатди.

Биз бу натижаларни янада яхшилаш учун куйидаги машқларни бердик.

3.2. Дарвозабонлар жисмоний сифатларини ривожлантириш .

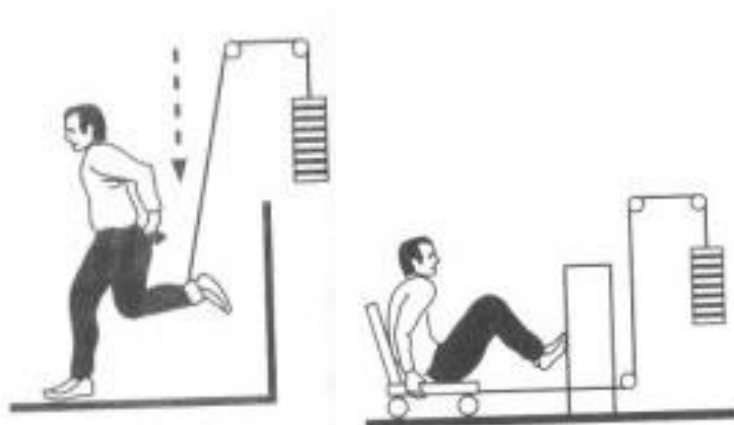
Портлаш кўринишидаги кучни ривожлантириш учун оғирлик юкламаси билан бажарилувчи машқлар, юкламанинг тезкорлик билан юзага келтирилиши билан бажарилувчи изометрик машқлар, сакраш машқлари, мускулларнинг зарба режими билан биргаликда бажарилувчи машқлар ва мажмуавий усулдан фойдаланиш амалга оширилади .

Ю.В. Верхошанский томонидан оғирлик юкламаси билан машқларни бажаришда ёндашувларнинг кетма-кет жойлаштирилиши тавсия қилинади, бунда бир хилдаги машқлар, турли хилдаги қаршилиқ шароитида бажариш амалга оширилади. Масалан, биринчи ёндашувда спортчи 2-3 марта катта оғирликдаги (максимал кучга нисбатан 80-85%) штанга билан ўтириб-туриш машқларини бажаради, иккинчи ёндашувда эса худди шу машқ юқори тезликда ва максимал даражага нисбатан 40-50% қаршилиқ шароитида бажарилади.

Портлаш кучининг ривожлантирилишига йўналтирилган оғирлик юкламаси билан бажарилувчи намунавий машқлар мажмуаси.

Ю.В. Верхошанский томонидан билдирилган фикр бўйича, тезлик кучини ривожлантиришда универсал восита сифатида блок типдаги турли

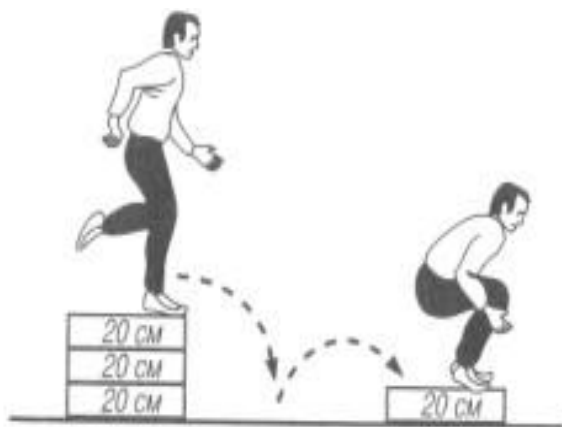
хил тренажёр қурилмаларида бажарилувчи машқлар кўрсатиб ўтилади (1-расм).



1-расм. Оёқлар мускуллари кучини ривожлантириш учун блок типигадаги қурилма.

Масалан, соннинг букувчи мускуллари кучини ривожлантириш учун оддий блок қурилмадан фойдаланилади. Соннинг ҳаракатлантирилиши ишчи амплитуданинг бошланғич участкасида зўр беришнинг кучайтирилишига урғу бериш билан амалга оширилади. Ҳаракатлар темпи 10 сония давомида 8-10 мартани ташкил қилади. Дастлаб, битта оёқда 10 та ҳаракат бажарилади, кейин эса бошқа оёқда ҳаракатлар амалга оширилади. Серия давомида ҳар бир оёқда 6-8 та такрорлашлар амалга оширилади; 4-6 дақиқа дам олиш паузаси билан 2-3 та серия бажарилади. Такрорланишлар оралиғида юк ҳаракатлари таянчга тиралиши талаб қилинади, бу ҳолат мускулларнинг бир зумга бўшашиши учун фойдаланилиши керак.

Турли хил мускул гуруҳлари учун портлаш кучини ривожлантиришда плиометрик усулдан фойдаланилади (2, 3-расмлар).



2-расм



3-расм.

Белгиланган баландликдан пастга сакраш. Сакраш баландлиги 50 дан 110 см гачани ташкил қилади. Сакрашни бажаришда қуйидаги тавсияларга амал қилиш талаб қилинади:

- сакрашдан олдин оёқлар тўғриланади, ўтирилмайди;
иккита оёқда тиралиш тавсия қилинмайди, олдин битта оёқда қадам ташлаш керак, пастга тушиш бошланишида, унга иккинчи оёқ қўшилади;
- олдинга итарилмасдан, пастга тушиш трайекторияси тик ҳолатда бўлиши керак;
- ерга тушиш ҳар иккала оёқда бажарилиши талаб қилинади, бунда оёқ товонининг орқа қисми олдинги қисми дастлаб ерга тегизилиб, кейин олдинги қисми тегизилади;
- ерга тушиш лаҳзасида оёқлар енгил кўринишда тиззадан букилади, ерга тушиш таранглик шароитида амалга оширилиши талаб қилинади;

- ерга тушиш жойида урилиш зарбасининг енгиллаштирилиши учун калинлиги 3-5 см га тенг бўлган резина тўшалади.

Амортизациядан депсинишга ўтиш жуда тез амалга оширилиши керак, бу лаҳзада пауза машқнинг машқ қилдирувчи таъсир самарасини сусайтиради. Ерга тушиш вақтида тизза бўғимида букилиш бурчаги 120-140° ни ташкил қилиши талаб қилинади, тормозланишнинг энг қуйи фазасида эса – 90-100° ни ташкил қилиши белгиланади. Ерга тушиш олдида қўллар орқага йўналтирилади ва сакраш вақтида юқорига силтанади ва учишга ёрдамлашади. Амортизация ва депсиниб сакраш кучли даражада концентрланган кучланиш билан бажарилувчи бир бутун ягона ҳаракатдан ташкил топган бўлиши талаб қилинади. Шундай кўринишда депсиниш талаб қилинадики, бунда иложи борича юқорига учиш керак, яъни спортчининг интилишлари ушбу ҳолатга қаратилиши талаб қилинади.

Ю.В. Верхожанский томонидан қайд қилинишича, пастликка сакрашда махсус бошланғич тайёргарлик талаб қилиниб, унинг таркибига штанга билан машқлар ва сезиларли ҳажмдаги сакраш машқлари киритилади. Унинг оптимал дозаси белгиланиши яхши даражада тайёрланган спортчилар учун 10 марта такрорийликда 4 та сериядан ошмаслиги талаб қилинади ва нисбатан камроқ даражада тайёргарликка эга бўлган спортчилар учун эса 6-8 марта такрорийликда 2-3 та сериядан ташкил топиши белгиланади. Такрорлашлар оралиғидаги дам олиш 4-6 дақиқани ташкил қилади.

Тезлик кучини ривожлантириш машқлари.

Икки гуруҳда бажарилади. Инвентар: 6-12 та скамейка, 10 та мат, 15-20 кг блин, тўлдирма тўплар. Сериялар сони 2 тани ташкил қилади.

1-серия:

1. Скамейка орқали ёнлама кўринишда битта оёқда сакраш (оралик сакрашларсиз), орқага мат бўйлаб умбалок ошиб, сўнг югуриш (такрорлашлар – қайтишда спринт);

2. Скамейка орқали иккала оёқда сакраш (оралиқ сакрашлар билан амалга оширилиши мумкин), орқага спринт;

3. Оёқлар биргаликда скамейка орқали сакраш (оралиқ сакрашларсиз), орқага мат бўйлаб умбалок ошиб, сўнг югуриш; такрорлашларда – қайтишда спринт;

4. Дам олиш.

2-серия:

1. Олдинга қараган ҳолатда скамейка орқали сакраш. Орқага спринт;

2. Оёқдан-оёққа скамейка орқали сакраш, орқага мат бўйлаб умбалок ошиб билан югуриш; такрорлашларда – спринт; Дам олиш – 3 дақиқа.

3-серия:

15-20 кг юк; тўлдирма тўплардан фойдаланилади.

1. Оёқлар биргаликда скамейка орқали сакраш (оралиқ сакрашлар билан). Орқага мат бўйлаб умбалок ошиб югуриш. Такрорлашларда – спринт;

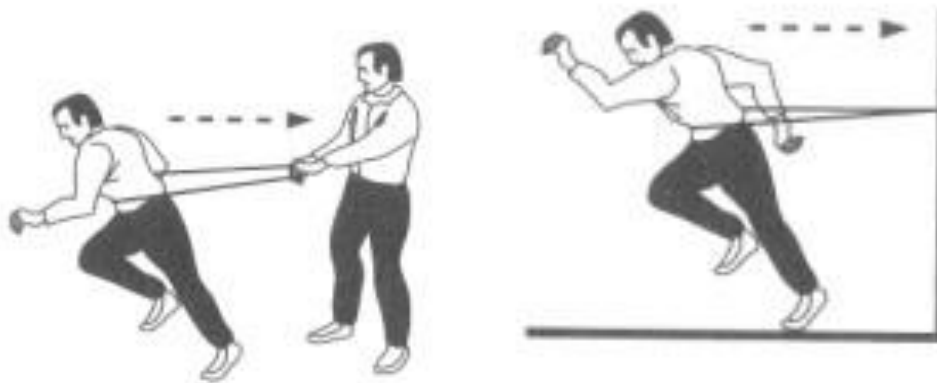
2. Худди ушбу машқ бажарилади, бироқ юксиз ҳолатда;

3. Битта оёқда скамейка орқали ёнлама кўринишда сакраш (юк билан). Орқага мат бўйлаб умбалок ошиб югуриш. Такрорлашда худди шундай машқ бажарилади, бироқ юксиз ҳолатда ва спринт;

4. Ёнлама ҳолатда скамейкадан оёқлар биргаликда, юк билан сакраш. Орқага мат бўйлаб умбалок ошиб югуриш. Такрорлашларда – спринт;

5. Дам олиш.

Тезлик кучини ривожлантиришнинг самарали воситаси сифатида ташқи қаршилиқ билан бажарилувчи машқлар кўрсатиб ўтилади (4, 5-расмлар). Жуфт ҳолатда, жойида ва ҳаракатда бажарилади.



4, 5-расмлар. Тезлик кучини ривожлантириш машқлари.

Вариант: гандболчи бел қисмига резинадан ясалган белбоғ боғлаб олади ва 15-20 метр масофага тўғрига югуришни амалга оширади, унинг ҳамкори эса белбоғни қўллари билан ушлаган ҳолатда қаршилик кўрсатади. 1-1,5 дақиқа пауза орқали 10-15 марта такрорлашлар бажарилади. Бошқа вариант: гандболчи жойида турган ҳолатда югуради, ҳамкори 3-4 метр орқада белбоғни қўли билан ушлаб турган ҳолатда туради ва 6-8 сониядан кейин белбоғни қўйиб юборади ва спортчи максимал тезликда 10-15 метр олдинга томон югуради; 40-60 сонияда 10-16 та такрорлашлар бажарилади.

Ташқи қаршилик сифатида бошқа юкламалардан (автомобил ғилдираги ташқи қопламаси, штанга диски ва бошқалар) ҳам фойдаланиш мумкин. Машқларни бажаришда юк билан жойида ҳаракатланмасдан силтаниш, максимал тортиш кучланишидан 20% чегара даражасида масофа бўйича тезлик устуворлиги таъминланади, 40% лик юклама билан эса старт тезланиши устуворлиги таъминланади.

Адабиёт манбаларида келтирилган тавсия ва кўрсатмаларга биноан, маҳаллий (локал) мускуллар чидамлигини ривожлантириш учун такрорий-интервал ва интервал усулида бажарилувчи оғирлик юкламаси билан бажарилувчи машқлардан, сакраш ва тоғ шароитида югуриш, тоғ олди худудида югуриш, кумда югуриш машқларидан фойдаланилади.

Куч сифатларини ривожлантирувчи машқлар

Кучга оид чидамлилиқни ривожлантириш усул ва воситалари

Масалан:

Турли хил (10, 30, 60 с) дам олиш интерваллари билан 1 с да битта ҳаракат темпи кўринишида чегаравий шиддатда қисқа вақт давомийлигидаги (10 с) иш бажариш белгиланади, бунда серия давомида такрорлашлар сон миқдори 10-12 мартани ташкил қилади. Машғулотлар сеансида 8-10 дақиқа дам олиш билан 2-3 та серия амалга оширилади. Ишни 60 сониялик дам олиш интервали билан 5-6 та такрорлашлардан бошланади. Кейин дам олиш интервали 30 ва 10 сониягача қисқартирилади, такрорлашлар сони оширилади.

Турли хил (30 ва 60 с) дам олиш интерваллари билан 1 с да битта ҳаракат темпи кўринишида субмаксимал шиддатда 20-30 с иш бажариш. Серия давомида такрорлашлар сони миқдори 5-6 тадан 20 тагачани ташкил қилади. Жами 10-12 дақиқа дам олиш билан 2-3 та серия амалга оширилади. Ишни 60 сониялик дам олиш интервали билан 4-6 та такрорлашлардан бошланади, кейин дам олиш интервали 30 сониягача қисқартирилади, такрорлашлар сони 10 тагача оширилади.

Биринчи вариант асосан қувватни ривожлантириш имконини беради, иккинчи вариант эса энергия билан таъминлашнинг гликолитик механизмининг ўртача даражада жалб қилинишида анаэроб алактат энергия билан таъминлаш манбаи сиғимини ривожлантиришга қаратилади. Ҳар иккала вариант организмнинг аэроб иш маҳсулдорлиги қуввати ва сиғимига, шунингдек аэроб функциянинг иш бажариш тезлиги ва унинг иш бажаришдан кейин қайта тикланиш жараёнларидаги ролига самарали таъсир кўрсатади. Машғулотлар давомида ҳар иккала вариантда иккита усул бўйича, яъни ҳаракатлар темпини сақлаб қолиш асосида оғирлик юкламасини ошириб бориш ёки оғирлик юкламасисиз ҳолатда ҳаракатлар темпини ошириб бориш билан аста-секин иш бажариш шиддатлилигини ошириш талаб қилинади.

Сакраш чидамлилиги ривожлантирилиши учун Ю.В. Верхошанский томонидан ҳисобланилишича, сакраш ишлари самарали вариант ҳисобланади. Қўлни бирор белгига ёки бошқа бирорта мўлжал олиш бўйича (масалан, баскетбол тўсиғи), иккала оёқда вертикал йўналишда сакраш амалга оширилади. Бир уринишда 10 марта сакралади; серия давомида 10-15 сония интервал билан 4-6 та уриниш бажарилади.

Машғулотлар машқларида 6-8 дақиқа дам олиш билан 2-4 та серия бажарилади.

Бошқа бир вариант 6 та стансия билан доира кўринишидаги машғулот олиб бориш усулида бажарилади:

- елкада штанга билан юқорига 8 марта сакраш;
- оёқдан оёққа 10 марта такрорий сакраш;
- қўлларда тош ушлаб туриб 8-10 марта сакраш;
- 6-8 марта иккала оёқда баландликда (40-50 см) сакраш;
- олти ва ўн марталик сакрашлар (2 марта ўнг ва 2 марта чап);
- ярим ўтирган ҳолатда 10-12 марта иккала оёқда сакраш;

Ҳар бир машқ 10-15 сония давомийлигида бажарилади, машқлар оралиғидаги дам олиш 15-20 сонияни ташкил қилади. 6-8 дақиқа дам олиш паузаси билан жами 2-4 та серия бажарилади.

Соннинг орқа юзаси мускуллари жароҳатланишининг олдини олишга йўналтирилган машқлар мажмуаси.

Соннинг орқа юзаси жароҳатланиши гандболчиларда таянч-ҳаракат апаратининг нисбатан заиф звеноси ҳисобланади. Бунда жароҳатланишнинг асосий сабаблари сифатида ўқув-машғулотлар жараёнида услубий жиҳатдан қуйидаги кўринишда четга оғишлар кўрсатиб ўтилади:

«Портлаш тарзидаги иш бажариш» режими давомида соннинг олдинги ва орқа юзасида антогонист мускулларнинг иш бажаришида нозик кўринишдаги ҳаракатларнинг автоматик мувофиқлигида (координацияда) бузилишлар юзага келиши.

Соннинг орқа юзаси мускулларининг жароҳатланишига олиб келувчи ҳолатларни сусайтирувчи асосий воситаларга қуйидагилар киради:

- соннинг баланд кўтарилиши асосида югуриш;
- ғилдирак билан югуриш;
- тўғри оёқ билан югуриш;
- тўсиқлар орқали сакраб ошиб ўтиш;
- тўсиқлар оша юриш;
- болдирни савалаш билан югуриш;
- сакрашлар;
- оёқларни қайчи ҳолатида ўрнини алмаштириш;
- қайчи ҳолатидан сакрашда таянчсиз ҳолат фазасида болдир

соҳасининг силтаниши.

Юқорида санаб ўтилган барча жисмоний машқларни бажаришда сонни кўтаришга эмас, балки уни пасайтиришга урғу бериш талаб қилинади. Экстремал шароитларда навбатдаги ишни бажариш давомида соннинг орқа юзаси мускулларининг ривожлантирилиши учун тўсиқлар оша югуриш машқи муҳим қимматга эга. Бунда алоҳида спортчилар учун югуришнинг табиий ритми сақланиши имконини берувчи оралиқ масофалар бўйича ўрнатилган ва баландлиги 76,2-91,4 см га тенг бўлган тўсиқлар оша югуриш тавсия қилинади.

Соннинг орқа юзаси мускулларини ривожлантириш учун машқлар мажмуаси:

1-машқ:

Бошланғич туриш ҳолати – орқа билан ётган ҳолатда, силтанувчи оёқни тизза бўғимидан букилган ҳолда ушлаб, уни бутун оёқ таги юза соҳаси билан ерга қўйилади. Силтанувчи оёқнинг оёқ таги юзасининг бир учи қўллар билан ушлаб турилган ҳолатда арқондан ясалган ҳалқага қўйилади. Силтанувчи оёқни олдинга-тўғрига кўтариш орқали, арқонни ўзига тортиш машқи бажарилади. Бунда силтанувчи оёқ сонининг орқа юзаси чўзилади,

бир вақтнинг ўзида спортчи соннинг олдинги юзаси мускулларига зўриқиш беришни амалга оширади. Арқоннинг тортилишини сусайтириб, силтанувчи оёқ пастга туширилади.

2-машқ:

Бошланғич туриш ҳолати – гимнастика деворига орқа билан турган ҳолда, оёқлар бир-биридан алоҳида кўринишда кенг ҳолатда қўйилади, орқа тўсинларга (река) тегизилади, қўллар пастга туширилган ҳолатда, нигоҳлар олдинга қаратилган ҳолатда.

1. Пастдан тор ҳолатда рекадан тутиш орқали эгилиш. Қўллар оёқлар орасида.

2. Гимнастика деворидан гавдани максимал даражада олдинга узоқлаш-тириш, оёқлар ростланган ҳолатда, оёқнинг таг қисми бутун юзаси билан таянч ҳосил қилиш ҳолатида жойлашади. «Орқа айлана кўринишида», нигоҳ қўллар кафти томонга қаратилган. Ушбу ҳолатда 3-5 с давомида турилади.

3. Бошланғич туриш ҳолатига қайтилади.

3-машқ:

Бошланғич туриш ҳолати – ўтирилади.

1. Оёқ тагининг олдинги қисми ушлаб турилган ҳолда ўзи томонга тортилади ва гавда олдинга эгилади. Нигоҳ олдинга қаратилади.

Машқни бажариш вариантлари: Ушбу машқ жуфт ҳолатда бажарилади. Оёқ тагининг олдинги қисми ушлаб турилган ҳолатда ўзи томонга тортилади ва гавда олдинга эгилади. Ҳамкор спортчининг орқасида туради ва спортчининг курак соҳасидан тутган ҳолатда унинг гавдасини қўллари билан олдинга итариш орқали босим кўрсатади.

4-машқ:

Бошланғич туриш ҳолати – гимнастика деворига нисбатан юз билан турган ҳолатда жойлашилади, оёқлар бир-биридан алоҳида кўринишда кенг ҳолатда қўйилади, қўллар ёрдамида тос соҳаси даражасида рекадан ушланади

(юқоридан ушланган ҳолда). Ўртача даражада ушлаш бажарилади. Оёқлар ростланган ҳолатда, оёқлар таги билан гимнастика деворига тиралиш бажарилади. Нигоҳ олдинга қаратилади.

1. Тос соҳасини орқага-олдинга ҳаракатлантириш бажарилади. Оёқлар ва қўллар ростланган ҳолатда. Ушбу кўринишда 3-5 с давомида турилади.

2. Бошланғич туриш ҳолатига қайтилади.

5-машқ:

Машқ жуфт ҳолатда бажарилади.

Бошланғич туриш ҳолати – тик турган ҳолатда, оёқлар бир-биридан алоҳида кўринишда кенг ҳолатда қўйилади, оёқ таг қисми ўзаро параллел ҳолатда жойлаштирилади. Кафтга таяниб, олдинга эгилиш бажарилади. Болдир-оёқ кафти ва тос-сон соҳаси бўғимларида эгилиш бурчаги қиймати 50-70° ни ташкил қилади.

Қўлларнинг бармоқлари олдинга йўналтирилади. Оёқлар тизза бўғимида ростланади, оёқнинг таг қисми бутун юзаси таянч ҳосил қилиш кўринишида жойлашади. Орқа ростланган ҳолатда. Нигоҳ олдинга йўналтирилган. Қўл бармоқлари учки қисмидан оёқлар бармоқларигача бўлган оралиқ масофа 2,5-3 оёқ кафти узунлигига тенг ҳисобланади.

Ҳамкор спорт олдида туради ва қўллари билан орқанинг бел соҳасидан ушлайди, горизонтал текислик бўйлаб босим ўтказади.

6-машқ:

Бошланғич туриш ҳолати – итарилувчи оёқда гимнастика деворига орқа билан турган ҳолатда жойлашилади. Силтанувчи оёқ болдирнинг дистал охириги соҳаси билан спортчига юзма-юз ҳолатда ярим ўтирган ҳамкорнинг елкасига қўйилади. Ҳамкор спортчининг олдинга чўзилган оёғини тизза юқорисидан қўллари билан юқорига кўтаради, уни тизза бўғими бўйлаб тўғри ҳолатда ушлайди ва спортчининг олдинга чўзилган оёғининг сони орқа юзаси мускулларида сезиларсиз даражада оғриқ юзага келишигача ушлаб туради.

7-машқ:

Елкада штангани тутиб турган ҳолатда олдинга эгилиш бажарилади. Бу машқ бизни қизиқтирувчи мавзудаги энг самарали машқлардан бири ҳисобланади.

Бошланғич туриш ҳолати – тик турган ҳолатда, оёқлар бир-биридан алоҳида кўринишда кенг ҳолатда қўйилади, елкада штанга ушлаб турилади.

Олдинга эгилиш бажарилади

Бошланғич туриш ҳолатига қайтилади.

Услужий кўрсатмалар ва дозани белгилаш.

эгилиш ҳолатида орқа ва оёқлар, тизза бўғими тик ҳолат да ушланади.

эгилиш ҳолатида зўриқиш юкламаси оёқнинг таг қисми юзасининг орқа соҳасига берилади. «Бармоқлар соҳасига юклама беринг!».

эгилиш ҳолатида нигоҳ олдинга-пастга қаратилади.

Машқ штанга билан (30-40 кг) бажарилади.

8-машқ:

Бошланғич туриш ҳолати – қорин билан ётган ҳолатда.

1. Букилиш бажарилади. Нигоҳлар олдинга қаратилади. Қўллар бошнинг орқа томонида ушлаб турилади. Тизза бўғимида букилиш бурчаги қиймати 150-170° ни ташкил қилади.

Орқа, бўйин, соннинг орқа юзаси ва думба соҳаси мускулларига зўрқиш берилади. Елкалар очилади.

Бошланғич туриш ҳолати – спортчи ҳамкорига нисбатан орқа билан, ундан 1-2 оёқ таги масофасида жойлашади.

Спортчи тирсак бўғимидан букилган ҳолатдаги қўллари кафтини елкалари устида кўтаради, орқага эгилади ва қўллари кафти билан ҳамкори қўл кафтини ушлайди (6-расм). Ҳамкор спортчининг қўл кафтидан ушлаб турган ҳолатда, орқага бир қадам ташлайди (7-расм). Спортчи орқа билан таянч ҳолатида жойлашади; унинг гавдаси ва сони таянчга нисбатан битта

текисликда жойлашади. Болдирлар вертикал ҳолатда, оёқ таг қисми таянч ҳолатида бутун таг юзаси билан тегиб туриши амалга оширилади.

Спортчи битта оёғини тизза бўғимидан букади ва оёқ таг қисмини тос соҳаси устидан ўтказиш орақли гавдасини олдинга ҳаракатлантиради. Бир вақтнинг ўзида бошқа оёқ тизза бўғимидан ростланади (тўғриланади) ва оёқ бармоқлари билан таянчга тўғри қўйилади (8-расм).

Олдинда турган оёқ бармоқларга таянган ҳолатда, «оёнинг таг қисми ёйилиши» асосида тизза бўғимидан букилади ва соннинг орқа юзаси мускулларига кучланиш берилади, спортчининг гавдаси олдинга ҳаракатланади, тос соҳаси таянч оёнинг таг қисми бўйлаб жойлашади. Бир вақтнинг ўзида, бошқа оёқ олдинга чиқарилади ва оёқ бармоқлари таянч ҳолатида тик қўйилади (9-расм).



6-расм.



7-расм.



8-расм.



9-

расм.

1. Спортчи ва унинг ҳамкори бир-бирининг қўллари кафтидан ёки қўлларнинг билак дистал соҳасидан ушлайди.

2. Спортчининг қўллари тирсак бўғимидан букилади, ҳамкорининг қўллари ростланган ҳолатда жойлашади.

3. Ҳамкор спортчининг ушлаган ҳолатда жойлашади ва унинг ҳаракатларини масофадан туриб, кузатиб боради.

4. Спортчи оёқ бармоқларига нисбатан горизонтал ҳолатда босилган, олдинда жойлашган оёғида гавда ва сон соҳасини ушлаб туради, бош эгилади (ияк соҳаси гавдага тегизилади).

5. Спортчи-ҳамкор боғланишида спортчининг масофа бўйлаб олдинга тўғри чизикли тарзда ҳаракатланишига ҳалакат берувчи ҳаракатлардан қочилади.

6. «Оёқнинг таг соҳаси билан силжиш» ҳаракати оёнинг бош бармоғига урғу бериш билан тугалланади.

7. Тос соҳасининг ва таянч оёқнинг ўз жойини ўзгартириши лаҳзасида вертикал текислик бўйлаб тос соҳаси юқорига кўтарилади, оёқнинг тос-сон бўғими эса олдинга чиқарилади, олдинга-юқорига ҳаракатлантирилади. «Йўлак банд қилинади!»

8. Таянч ҳолатида қўйилувчи оёқнинг таг қисми орқа соҳаси ўзига томон олинади.

9. Ҳамкорнинг умуртқа соҳаси орқанинг мускуллари билан мустаҳкамланади. «Умуртқа пағонасини қатъий тартибда таранглик ҳолатида ушлаш талаб қилинади!».

10. Ҳамкорнинг орқа соҳаси тик ҳолатда жойлашади. Гавда бир оз олдинга эгилади.

11. Спортчининг оёғи таг қисми навбат билан, бармоқлар соҳаси бўйлаб, битта чизикда ёки ўзаро 0,5 оёқ таг қисмига тенг масофа оралиғида, параллел ҳолатда босилади. Бошланғич туриш ҳолатида оёқ таг қисми оралик масофаси 0,5 оёқ таг қисмига тенг масофада жойлашади.

12. Машқни бажаришда спортчи ва ҳамкор уларнинг жисмоний кучлари тенглиги ҳисобга олинган ҳолатда танланади.

13. Ҳамкор спортчининг сони орқа юзаси мускулларига таъсир қилувчи юклама қийматига таъсир кўрсатади, бунда ўз қўллари орқали кучланиш беришни бажаради. Агар, унинг юклама бериш йўналиши спортчининг ҳаракатланиш йўналиши билан мос тушса, у ҳолда «соннинг орқа юзаси мускулларига юклама зўриқиши» қиймати камроқ даражада бўлиши қайд қилинади ва аксинча, агар ҳамкор спортчининг ҳаракатланиши

йўналишига қарама-қарши таъсир кўрсаца, у ҳолда «соннинг орқа юзаси мускулларига юклама зўриқиши» қиймати ортади.

14. Ҳамкорнинг спортчини ушлаб туриш вариантлари: ҳамкор билакнинг дистал соҳаси ёки қўл кафти билан спортчининг қўлтиғи тагидан ушлайди. Таянч ва гавда ўртасидаги букилиш бурчаги қиймати 20° ни ташкил қилади.

15. Машқ 20-25 метр масофада, 7-9 марта такрорликда бажарилади.

Кўп марта сакрашлаш асосидаги «сакраш» – бу соннинг орқа ва олдинги юзасида жойлашган антогонист мускуллар иш бажаришида нозик коорди-нация ривожлантирилиши учун мос келувчи машқ ҳисобланади.

1. Итарилиш ҳолатида оёқда ишлаш. Таянчдан итраилишда оёқ тизза бўғимидан букилади, оёқнинг бармоқлари соҳаси думба соҳасига яқинлаштирилади. Сон соҳаси олдинга-юқорига ҳаракатланишда давом этади, бир вақтнинг ўзида оёқ тизза бўғимидан букилади ($130-140^{\circ}$) ва оёқ таг қисмининг бутун юзаси билан таянч ҳолатига қўйилади, бунда унинг ташқи чеккасига урғу берилади. Итарилиш ҳолатидаги оёқ «таянчни банд қилади» ва гавданинг олдинга «чўзилувчи ҳаракатланиши» бажарилади.

2. Силтанувчи оёқ билан ишлаш. Силтанувчи оёқ тизза бўғимидан букилган ҳолатда ($40-45^{\circ}$) силтанувчи оёқнинг тос-сон бўғими соҳаси бўйлаб иш бажариш амалга оширилади.

3. Қўллар бир хилда иш бажаради.

Услубий кўрсатмалар ва дозани белгилаш.

1. Силтанувчи оёқнинг сон соҳаси ва қўллар фаол кўринишда олдинга – юқорига ҳаракатлантирилади, бунда итарилувчи оёқ билан биргаликда спортчининг олдинга ҳаракатланиши таъминланади ва унинг таянчсиз ҳолатда, «сакраш» фазасида барқарор туриш ҳолати қайд қилинади.

2. Итарилиш ҳолатидаги оёқ таянч билан шовқинсиз ҳолатда тегишга эга ҳисобланади. «Таянч соҳасига оёқ билан урилиш керак эмас!». Эсда

сақланг: «Сиз қандай куч билан ерга урилсангиз, ушбу қийматдаги куч билан ер сизнинг оёқларингизга жавоб қайтаради».

3. Умуртқа пағонаси орқанинг мускуллари билан мустаҳкамланади. Гавда «қатъий таранглик» ҳолатида ва вертикал кўринишда ушланади.

4. Кўп марта сакрашлаш асосидаги «сакраш» машқлари бажарилаши давомида таянчсиз фазада юқори траектория бўйлаб ҳаракатланиш тавсия қилинмайди.

5. Итарилиш бажарилишида оёқ тизза бўғимидан букилади. «Оёқ бармоқлари соҳаси думба соҳасига тегизилади!».

6. Кўп марта сакрашлаш асосидаги «сакраш» машқи жисмоний ва техник жиҳатдан яхши даражада тайёргарликка эга бўлган спортчилар учун бажарилиши тавсия қилинади. Бу «ўткир тавсифга эга машқ» бўлиб, якка тартибда (индивидуал) доўани белгилашни талаб қилади. Бунда масоқфа узунлиги, «сакрашлар» сони ва уларни бажариш интенсивлиги машқни бажариш техникаси оптималлиги даражаси ўзгаришига таъсир кўрсатмаслиги талаб қилинади.

Эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар

Қуйида М.А. Годик томонидан тавсия қилинган эгилувчанликни ривожлантириш учун намунавий статистик машқлар келтирилган.



1. Бўйин мускулларини.



2. Бўйиннинг орқа ва энса мускулларини.

3. Бўйиннинг ён томонида
жойлашган мускулларини.

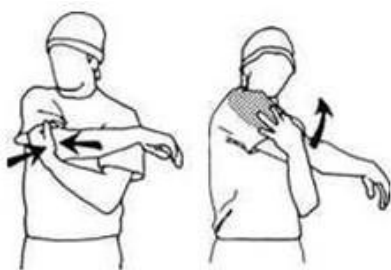


4. Гавданинг ён (биқин)
мускулларини.

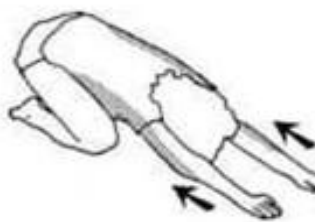


5. Елка
камари-нинг
мускулларини.





6. Кўкрак соҳаси ва елка-билак мускуллари.

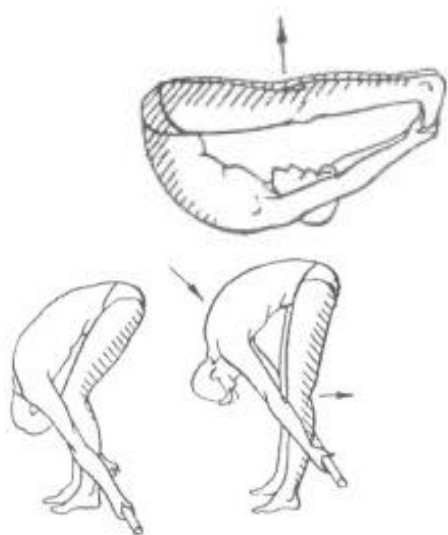


7. Гавданинг ён мускуллари ва юқориги елка камари мускулларини.



8. Соннинг орқа юзаси, орқа ва бўйин мускулларини.

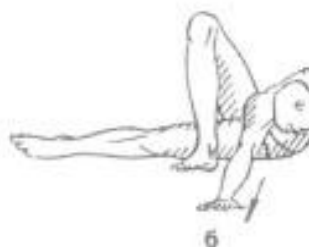
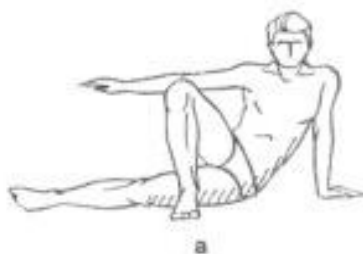
9. Соннинг орқа
юзаси мускулларини.



10. Соннинг орқа юзаси ва
орқа мускулларини.



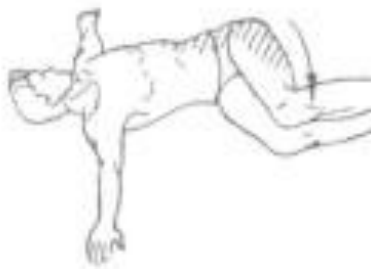
11. Гавда ва
сон мускулларини.



12. Бўйин, орқа ва сон
мускулларини.



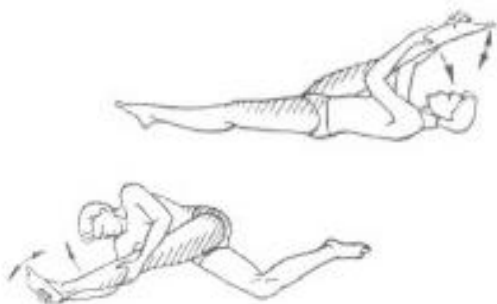
13. Гавданинг тўмтоқ мускуллари
ва думба мускуллари.



14. Кўкрак мускуллари, қорининг
олдинги девори ва сонни букувчи
мускулларни.

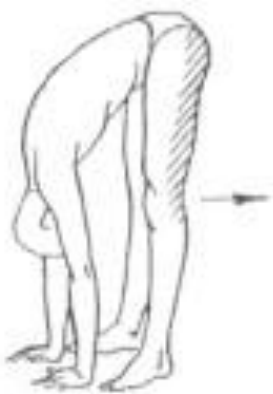


15. Сон ва болдир мускулини.



16. Соннинг орқа юзаси
мускулини.





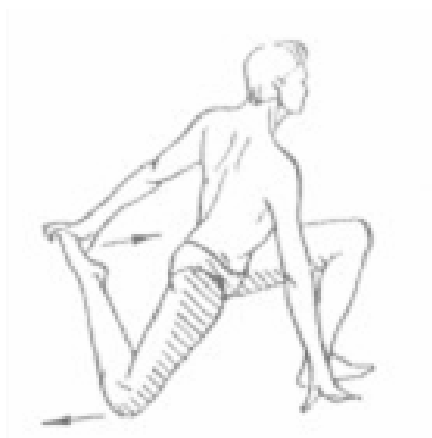
17. Соннинг орқа юзаси
мускулини.



18. Сон
мускулини.



19. Соннинг орқа юзаси
мускулини.



20. Соннинг мускулини.

21. Соннинг орқа юзаси
мускулини.



22. Соннинг олдинги юзаси
мускулини.



23. Бел соҳаси ва сонни
ёзувчи мускулини.



24. Сон ва болдир мускулини.



25. Сон, болдир ва оёқ кафти
мускулини.



26. Сон ва кўкрак соҳаси
мускулини.



27. Сонни букувчи ва
болдирни ёзувчи ва оёқ кафти
мускулни.



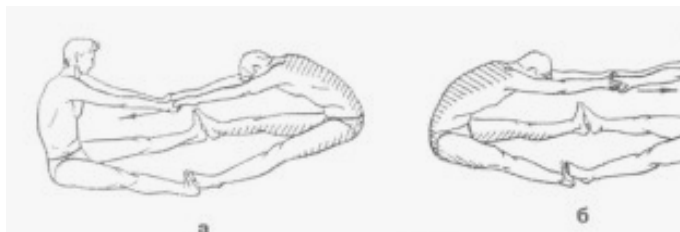
28. Соннинг
ҳаракатлантирувчи ва ёзувчи
мускуллари.



29. Соннинг ҳаракатлантирувчи мускуллари.



30. Соннинг ҳаракатлан-тирувчи ва ёзувчи мускуллари ва гавда мускулларини.



31. Болдирни букувчи ва оёкфти мускулларини чўзиш учун машқ-лардан фойдаланиш тавсия этилади.



Тадқиқотдан кейинги кўрсаткичлар

(2-жадвал)

№	Ф.И.О.	30м югуриш	Жойидан 3 хатлаб сакраш	Жойида туриб узоққа тўп (1кг) улоқтириш		100м га моксимон югуриш	6м масофага чиқиш
				Ўнг қўл	Чап қўл		
1	Абдуллаев Ж ХТСУ(ОТМК)	4,70	722	27,2	16,0	21,3	17,0
2	Шарипов Р СУ(ОТМК)	4,70	695	25,5	15,0	22,1	17,0
3	Турсунов А КМС(СКИФ)	5,1	678	24,7	14,6	22,7	17,1
4	Турсунбоев О 1-разряд (СКИФ)	5,29	665	24,5	15,0	23	18,6

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, Олмалик жамоасини 1-дарвозабони Абдуллаев Жасур 30м га югуришда 4,70с келди , жойидан 3 хатлаб сакрашда 722см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 27,2см ,чап қўлда эса 16,0см га улоқтирди, 100м моксимон югуришда 21,3с га келди 6м ли масофага чиқиш тестида 17,0 с натижани кўрсатди. Олмаликнинг 2-дарвозабони Шарипов Руслан 30м га югуришда 4,70 с келди, жойидан 3 хатлаб сакрашда 695см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 25,5см, чап қўлда 15,0см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 22,1с да келди, 6м масофага чиқишда эса 17,0с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 1-дарвозабони Турсунов Азиз 30м га югуришда 5,1с, , жойидан 3 хатлаб сакрашда 678см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 24,7см, чап қўлда 14,6см га улоқтирди, 100м га моксимон югуришда 22,7с да келди, 6м масофага чиқишда эса 17,1с натижани кўрсатди. СКИФ жамоасини 2-

дарвозабони Турсунбоев Огабек 30м га югуришда 5,29с, , жойидан 3 ҳатлаб сакрашда 665см сакради, жойидан туриб узоққа 1кг ли тўпни улоқтиришда ўнг қўлда 24,5см, чап қўлда 15,0см га улоқтирди, 100м га моxсимон югуришда 23с да келди, 6м масофага чиқишда эса 18,6с натижани кўрсатди.

2-тадқиқотдан сўнг маълум бўлдики, дарвозабонлар натижалар яхши томонга ўзгаришига эришдик.

Хулоса.

Кузатувлардан шу нарса маълум бўлдики, дарвозабонларнинг жисмоний ҳаракатлари катта аҳамиятга эга эканлиги яна бир бор ўз исботини топди. Жисмоний сифатларни ривожланиши бу ўз навбатида дарвозабонларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожланишига пойдевор бўлиб ҳизмат қилади.

Ўйин давомида ҳар бир ўйинчи тактик вазиятларни тезкорликда ва аниқ баҳолай олиши, аниқ қарорларни қабул қила олиши ва бир зумда уни рўёбга ошира олиши керак.

Ҳаракатланувчи объектга нисбатан реакция кўрсатиш тезкорлиги ёки танлаш тезкорлиги етарлича даражада ривожланмаган гандболчиларда тактик самарадорлик ҳар доим паст бўлиши қайд қилинади. Шу боис жисмоний сифатларни етарли даражада ривожланган булиши зарур.

Бу кўрстиб ўтилган барча сифатлар биргаликда олинган ҳолатда гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ташкил қилади.

Қандай жисмоний сифатнинг етакчилик қилиши ҳақида мутахассисларнинг фикрлари турли хилда ифодаланади. Турли хил муаллифлар томонидан ҳозирги кунда мавжуд бўлган барча амалий сифатлардан келиб чиққан ҳолда гандболчиларнинг барча жисмоний сифатларнинг ҳар томонлама мажмуавий кўринишда ривожланиши муҳимлиги ҳақида фикр билдириш имконини беради.

Амалий тавсиялар.

1. – Вазифа :

- дастлабки ҳолат: икки дарвозабон бир-бири ортида 2 м масофада жойлашган. Улардан бири – дарвозабон ҳаракатларини бажаради, иккинчиси уни қайтаради.

- худди шунинг ўзи, фақат улар бир-бирига юзланиб туради.

2. - Вазифа:

- Ўйинчилар тўп билан оралиғи 3 м масофада икки қатор бўлиб жойлашган. Дарвозабон қаторлар орасида ҳаракат қилиб, ҳимоя ҳаракатини бажаради;

- Дарвозабон пастдан келаётган тўпни қайтариш ҳаракатларини бажаради. Дарвоза қаршисида тўп билан турган ўйинчи 4-10 марта тўп отиш ҳаракатини бажаргандан сўнг тўпни пастги бурчакларга йуналтиради;

- Худди шунинг ўзи, дарвозабон тўп қайтариш бўйича ҳимоя ҳаракатларини бажаради, ўйинчилар бир-бирига тўп отиш ҳаракатини бажаргандан сўнг тўпни юқори бурчакларга йуналтиради.

3. - Вазифа:

- Дарвозабон дарвозага марказида ўтирган ҳолатда, ўйинчи дарвозага бурчакларига кетма-кет 4-5 марта тўп отади, дарвозабон оёқ билан ёнга кенг қадам ташлаб тўпни қайтариши керак;

- Дарвозабон оёқларида ўтирган ҳолатда юқorigа ва пастга йўналтирилган тўпларни қайтаради.

4. – Вазифа:

- Дастлабки холат: дарвозабон дарвоза марказида оёқларини елка кенглигида очиб туради. Дарвозабондан 4-5 м масофада турган ўйинчи маълум бир кучланишда дарвозабон оёқлари орасига йўналтириш учун тўпни отади. Дарвозабон вазифаси оёқларни тез жуфтлаштириб ҳаракати орқали тўпни қайтаришдан иборат;

- Дарвозабон дарвозага марказини эгаллайди, оёқлар жуфтланган 3-4 марта дарвозага йўналтирилган тўпларни қўли билан қайтаради. Дарвозабон жуфтланган оёқларда ҳаракат қилиб дарвозага йўналтирилган тўпларни қайтаради. Бир оёқда тўпни қайтариш ман этилади.

Махсус тайёргарлик воситалари.

1. – Вазифа:

- Дарвозабон дарвозада ҳар-хил гимнастика машқларини бажаради. Бажариш вақтида ўйинчилар дарвозага тўп йўналтиради, дарвозабон машқларни тўхтатиб, тўпни қайтаришга киришади;

- Дарвозабон ўнг ёки чап томонларга қўллар ёрдамида айланиб ўтади. Дастлабки холатга қайтиш вақтида бир гуруҳ ўйинчилар кетма-кет (5-6) дарвозанинг ҳар-хил бурчакларига тўп отадилар, дарвозабон вазифаси ушбу отилган тўпларни қайтаришдан иборат.

2. – Вазифа:

- Икки ўйинчи ҳар бири икки тўп билан бир-бирига юзланиб 10-12 метр оралиқ масофада жойлашган. Ўйинчилар орасида 4-6 метр оралиқ масофада икки дарвозабон бир-бирига юзланиб туради. Ишорадан сўнг уларнинг бири олдинга думбалок ошади, иккинчиси унинг устидан сакраб ўтади. Ўйинчилар дарвозабонларга навбатма-навбат иккитадан тўп отадилар. Бири думбалок ошганда, иккинчиси сакраган дарвозабонга отади;

- Дарвозабон олдинга думбалоқ ошишини бажаради, у дастлабки ҳолатга қайтиб, ўтириш ҳолатига келганда ундан 4-6 метр оралиқ масофада турган иккинчи дарвозабон биринчи дарвозабон ёнига кетма-кет тўп отади дарвозабон вазифаси – тўпни қайтариш;

- Худди шунинг ўзи, фақат икки марта олдинга думбалоқ ошгандан сўнг.

3. – Вазифа:

- Икки дарвозабон бири тўп билан, бир-бирига қарама-қарши 5-7 метр оралиқ масофада жойлашган. Тўп билан бўлган дарвозабон олдинга бир қадам қўйиб тўпни юқорига ташлаб, олдинга думбалоқ ошишни бажаради. Унинг шериги тўпни юқорига ташлаш вақтида олдинга ҳаракат қилиб, думбалоқ ошган дарвозабон устидан сакраб ўтади ва у тарафга бошқа ўйинчилар томонидан йўналтирилган бир, икки тўпни қайтариб сўнг биринчи дарвозабон юқорига ташланган тўпни илиб олади;

- Бир чизиқ бўйлаб икки дарвозабон 8-10 метр оралиқ масофада, учинчиси эса уларнинг бирига юзланиб ўтирган ҳолатда жойлашди ўртадаги дарвозабон шерикларининг бири томон олдинга думбалоқ ошади. У тўпни юқорига ташлаб думбалоқ ошиш ҳаракатини бажарувчи устидан сакраб ўтади ва ўз навбатида қаршисида турган шериги томон олдинга думбалоқ ошади. Думбалоқ ошишни бажарган дарвозабон ҳаводаги тўпни жойини аниқлаб, унга дарҳол эга бўлишга интилади.

4. – Вазифа:

- Гуруҳ ўйинчилар дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб навбатма-навбат 6 метр масофадан дарвозанинг юқори ва пастки қисмларига тўп отишади. Отиш тезлигини кучайтириб ёки камайитириб ўйинчилар дарвозабон ҳимоя ҳаракатларини мураккаблаштиради. Тўп отиш вақти оралиқ 5-10 секундни ташкил қилиши лозим;

- 7-10 одамдан ташкил топган гуруҳ ўйинчилар ҳар қайси икки тўп билан ҳар-хил ҳолатда дарвозага тўп отишади. Икки дарвозабон навбатни алмаштирилади.

5. – Вазифа

- Барча ўйинчилар иккитадан (теннис ва гандбол) тўпга эга бўлиб, майдонни марказида жойлашади. Дарвоза томон ҳаракат қилган ўйинчи навбатма-навбат теннис тўпини таянган ҳолатда ва гандбол тўпини сакраб дарвозага отади;

- Дарвоза майдони чизиғида тўрт ўйинчи ҳар бири икки тўпга эга бўлиб жойлашади. ўтиш тезлигини орттириб ёки камайтириб, дарвозабон тўпни қайтаришга шароит яратиб дарвозабоннинг ҳар хил қисмларига тўп отади.

6. – Вазифа:

- Дарвозабон дарвозада. Ҳужумчилар 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида уч қатор орқама-орқа бўлиб жойлашган биринчи ва иккинчи қатордаги ўйинчилар навбатми-навбат дарвозабоннинг маълум юқори бурчакларига, учинчи қатордагилар дарвозабоннинг пастки бурчакларига тўп отадилар;

- Худди шунинг ўзи, фақат биринчи ва иккинчи қатордагилар дарвозанинг маълум пастки бурчагига, учинчи қатордагилар хоҳлаган юқorigа бурчакка тўп отадилар.

Ўйин тайёргарлиги.

Умумий тайёргарлик воситалари.

Комплекс машқлар.

1. – Вазифа:

- Ўйинчилар тўп билан дарвоза майдонининг ўнг томонида жойлашади. қарама-қарши дарвозанинг эркин тўп ташлаш чизиғида оралиғи бир-биридан 3 метр масофада тўрт устунча ўрнатилади. Ҳужумчилар майдонни ён чизиғи бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриб устунчаларни олиб ўтади ва дарвозабонга тўпни узатади, сўнг ўзи қарама-қарши дарвоза томон отилиб югуриб дарвозабон қайтарган тўпни илиб олади ва уни ерга уриб олиб юришдан фойдаланиб дарвозага отади.

2. – Вазифа:

- 9 метр эркин тўп ташлаш чизиғида оралиқ масофа 2,5 - 3 метрда 6 та тўп. Бир неча тўп майдоннинг ён чизиғида жойлашган. Дарвоза майдонининг чап бурчагида жойлашган ҳар бир химоячи навбатми-навбат ҳар бир тўпга олдинга чиқиб, уларга қўлини теккизиб, 6 метр чизиққа қайтади ва ён чизиқда ётган тўпни олиб дарвозабонга узатади, сўнг қарама- қарши дарвоза томон отилиб югуради, дарвозабондан қайтиб олган тўпни дарвозага отади;

- Худди шунинг ўзи, фақат бошқа томонга.

3. – Вазифа:

- ўйинчилар ўрта чизиқда жойлашади. Эркин тўп ташлаш чизиғининг ўнг томонида бир неча тўплар қўйилади. Ҳужумчи дарвозага томон тезлашиб югуради ва тўпни олиб дарвозага отади, шундан сўнг яна орқага тезлашиб югуради яна ётган тўпни олиб дарвозага отади ҳар бир ўйинчи 8 тадан дарвозага тўп отишни бажаради. Тўп отиш усулини мураббий кўрсатади;

- Худди шунинг ўзи, фақат майдон ўрта чизиғида ораси 3 метр бўлган устунчалар ўрнатилади. Ўйинчи улар орасидан илон изисимон ҳаракат қилиб ўтиб қайтади.

4. – Вазифа:

- 6 гандболчи оралиғи 2-3 метр масофада ўрта чизиқда жойлашади, иккинчи гуруҳ (6 та) юза чизиқда жойлашиш ҳолатини эгаллайди. Хар қайси ўйинчи тўпга эга ишора ёки сигналдан сўнг майдон марказида турган ўйинчилар ўз шериклари томон тезлашиб югуради. Дарвоза майдонига югуриб етиб келганда уларнинг шериклари улар томон тўпни думалатиб юборади. Тўпни олган ўйинчи яна уни шерикларига ҳаводан узатади ва дарҳол майдон марказига қайтади ва яна тўпга эга бўлиб уни юза чизиғида турган шерикларига сакраб узатади шундан сўнг машқни иккинчи «олтиликлар бажаради».

5. – Вазифа:

- Дастлабки ҳолат: ҳимоячилар майдон бурчагида, ҳужумчилар эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб жойлашган. Эркин тўп ташлаш чизиғида тўртта гандбол тўпи қўйилади (ҳужумчилар сонига караб). Ҳужумчилар хар бири тўпга эга. Ҳимоячи биринчи тўпга югуриб чиқади унга тегиб ҳужум қилаётган ҳаракатига қаршилиқ кўрсатади ва дарвоза майдони чизиғига қайтади сўнг кейинги тўпга чиқади ва хоказо. Кейинги ҳимоячи машқни (олдинги ҳимоячи иккинчи тўпга теккандан сўнг) бажаради.

Ёрдамчи ўйинлар.

1. «Қувлашмачоқ». Бир тўпсиз қувловчи бошқа ўйинчиларда битта тўп. Тўпга эга бўлган ўйинчига тегиш мумкин эмас. Шунинг учун ўйинчилар қувловчи кимни ушламоқчи бўлса, шунга тўп узатади.
2. «Қувлашмачок». Ўйинчилар шерик бўлиб бир-бирининг кўлини қўйиб юбормасдан бошқаларни ушлаши мумкин.
3. «Қувлашмачоқ». Жамоа ҳужумчи ва ҳимоячиларга эга. Қувловчи фақат ҳужумчини ушлаши мумкин. Ҳимоячилар ҳужумчиларни қувловчидан тўсишга ҳаракат қилади.

4. «Тўп билан қувлашмачоқ» ўйини. Ўйин майдонининг бир бўлагида ўтказилади, икки жамоа тўпга эга. Хужумчилар вазифаси рақиб ўйинчиларининг ҳаммасига қўлда ушлаб турган тўпни теккизиш. Тўпни узатиш ва тўп билан уч қадам қилишга рухсат этилади. Тўп теккан ўйинчи майдонни тарк этади. Барча хужумчилар майдондан чиқарилгандан сўнг жамоалар рўл алмашади.
5. «Қаерда тўп кўп?» ўйини волейбол майдонида ўтказилади. Хар бир жамоада 2 тадан тўп ишора ёки сигнал билан тўп тўр устидан рақиб томонга ташланади. Қайси жамоа томонида тўп қолмаган бўлса, у ғолиб ҳисобланади.
6. «Қаерда тўп кўп» ўйини волейбол майдонида ўтказилади, тўр ўрнига гимнастика ўриндиғи қўйилади. Хар бир жамоада икки тўп. Ўйин бошланишига берилган сигналдан сўнг тўпни ўз майдонига уриб скамейка устидан сапчитиб рақиб майдонига ўтказиш керак. Майдонида тўп қолмаган жамоа ғолиб ҳисобланади.
7. «Нишонни уриб чиқар» ўйин волейбол майдонида ўтказилади. Юза чизиқда оралиқ масофа 1 метрдан тўплар куйилади. Хар бир жамоада 3 тадан ўйинчи тўп бўйлаб 3 метрли ҳудудда жойлашади, бири тўр остидан тўп отиб нишонга текказишга уринади, бошқалар уларни ҳимоя қилади. Бошқа ўйинчилар майдон ташқарисида тўп йиғиб, ўзларининг учликларини кейинги хужум учун тўп билан таъминлайди.
8. «Гандбол тупи билан отишма» ўйин.
9. «Тўп учун кураш» ўйини. Майдон бўйлаб рақибини шахсий тўсиш. Шахсий ҳимояда бир-бирига ёрдам курсатиш.
10. «Уч тўп билан» тўп учун кураш ўйини. Қисқа муддатда барча тўпларга эга бўлган жамоа ғолиб ҳисобланади.

11. «Ҳаракатчан дарвоза» ўйини.
12. 3*3*3 ёки 4*4*4 бўлиб гандбол ўйнаш. 3 тайм 6 дақиқадан, 3 дақиқа дам олиш учун танаффус.
13. Тўрт гуруҳ ўйинчилар майдоннинг ҳар-хил икки томонида жойлашади. А ва Б гуруҳлар ҳимоячи, В ва Е гуруҳлар ҳужумчи В гуруҳи ҳужумчилари бир тўп билан. А гуруҳи ҳимоя қилинаётган дарвозага ҳужум қилади, дарвозага тўп отишни бажаргандан сўнг, В гуруҳи ҳужумчилари қарама-қарши дарвозага ҳужум қилади Б гуруҳи ҳимоячилари уларни дарвозадан 15-17 метр масофада қарши олади. Бу ҳимоя ҳаракатлар вақтида А гуруҳи ўйинчилари 15-17 метр олдинга чиқишади. В гуруҳи ҳужумчилари дарвозага тўп отгандан сўнг, Е гуруҳи ҳужумчилари дарвозага ҳужум бошлашди, буларни А гуруҳи ўйинчилари ҳимоя қилади ва ўйин яна давом этади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

I. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари.

Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь). Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.

Каримов И.А. Ўзбекистон - келажаги буюк давлат.- Т: Ўзбекистон, 1992 йил, 62 б.

Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараккиётининг пойдевори - Т: Ўзбекистон - 1991 йил, 26 б.

Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиклол ва тараккиёт йўли- Т: Ўзбекистон - 1992 йил, 78 б.

II. Асосий адабиётлар.

Акрамов Ж.А Гандбол: “Lider Press”, 2008 й, 408 с.

Абдурахманов Ф.А, Кариева Р.Р. Индивидуальные технико-тактические действия гандболистов в защите и нападении. Тошкент-2015

Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, Т. 2

Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К,

Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для ИФК, М.- ФиС, 1982. – 380с.

Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010й, 32-45б.

Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гандбол – БЎСМлар учун дастур. 2009 й

Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.

Павлов Ш.К, Тулаганов Ш.Ф, Гандбол Умумий босқич талабалари учун. Ўқув услубий қўлланма 2015й

Павлов Ш.К, юсупов З.Э. Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси. Услубий қўлланма 2015й

Павлов Ш.К, Абдалимов О.Х, Матхалиқов И.И. Гандбол (Мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш тизими) 2014й

Ш.Павлов, Ф.Абдурахмонов, Ж.Акрамов “Гандбол” Жисмоний тарбия институти ва жисмоний тарбия факултетлари талабалари учун дарслик, Тошкент-2007.

Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., Советский спорт, 2003.

Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол: дарслик, Т. 2010 й.

Павлов Ш.К., Абдурвхманов Ф.А., Азизова Р.И. “Гандбол” (мусобақа коидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш тизими). Т, 2007 й.

Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000 й.

Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.

Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.

Ш.К. Павлов, Ф.А. Абдурахманов. “Гандбол” 2006.

Р.И. Азизова. “Гандбол ўйини тактикаси” услубий қўлланма 2008.

В.И.Филиппович. Чакқонликни ҳаракат сифатида тадқиқот қилишнинг айрим назарий тахминлари Назария ва амалиёт. Ф.К., 1973 №2.

Юсупов З.Ш, Юсупов З.З. Ёш гандболчиларнинг Кардиореспиратор кўрсаткичларини аниқлаш усуллар. 2015й

III. Қўшимча адабиётлар.

А.А.Окк. Қизларда чакқонликнинг ёш хусусиятига кўра ўсиши.

Axmedov N.I. Tennis-sport pedagogic maxoratini oshirish. Toshkent-2014

Саломов. Р.С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари”. Ўқув қўлланма Тошкент 2005й.

Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazaryasi va uslubiyati. Darslik. Т. (ITO-PRESS), 2014-yil

Ф.Керимов, М.Умаров. “Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш”. Тошкент 2005й.

Керимов Ф.А. "Кураш назарияси ва усулияти" Тошкент 2001 г.

Ганчарова О.В. "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш" ЎзДЖТИ нашриёти-манба бўлими 2005й.

Гончарова О.В. "Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш", ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005й.

Шеставков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка-М. Академия 2001.

Саломов Р. С. "Спорт машғулотларининг назарий асослари Ўз.Д.Ж.Т.И. Нашриёти манба. Т-2005 й.

Саломов Р. С, Юнусова Ю.М. "Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти".

Ю.М.Портнов. Спорт ўйинларида чакқонликни тадқиқот қилиш.

IV. Даврий нашрлар, статистик тўпламлар ва ҳисоботлар.

Павлов Ш.К, Тўлаганов Ш.Ф. (Гандболчиларда ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари самарадорлиги) ФАН-СПОРТГА, Илмий назарий журнал. 3/2014

Материалы научно-практической конференции. Yusupov Z.Z., Yusupov Z.SH. Gandbolchilarni chaqqonlik sifatini majmuaviy nazorat turlari. 2015y

Традиционной научно-практической конференции. **Материал III.** Юсупов З.Ш, Юсупов З.З. Mashq qilish jarayonida yosh gandbolchilarning chidamkorligini aniqlash pedagogic uslublari. 2014-yil.

V. Интернет саётлари.

[uzhandball.@mail.ru](mailto:uzhandball@mail.ru)

Handball.ru

ЎзДЖТИ.uz

ZiYonet.uz