

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
ABDULLA QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI**

"Himoya qilishga ruxsat beraman"
Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
fakulteti dekani J. Shokirov dos. Muqimov O. E.
" 02 " 2012 y.

5141900 – jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha
bakalavr darajasini olish uchun

**"QO'L TO'PICHILARDA TEZKORLIK KUCHINI
RIVOJLANTIRISH VOSITALARI"**
mavzusida bajarilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajaruvchi: 403 gr. talabasi Ortiqboyev B
Ilmiy raxbar: Olimov A.I.

BMI Sport fanlari uslubiyoti kafedrası № 9 sonli yig'ilish qarori
bilan himoyaga tavsiya etilgan:

Kafedra mudiri: Shokirov U Shokirov U

JIZZAX – 2012

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 403-гурух толиби Ортиқбоев Бегзод томонидан ёзилган битирув малакавий ишига илмий рахбар А.И. Олимов томонидан

ХУЛОСА

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил ҳисобланади.

Хозирги кунда ҳалқаро спорт оламида натижаларнинг кескин ўсиб бориши, спорт тренировкеси ва мусобақаларда бажарадиган юкломаларнинг спортчи функционал имкониятлари чегарасида амалга оширилиши, мураббийларда огоҳликни ва чуқур билимни талаб этади.

Маълумки, ўқувчиларининг жисмоний тайёргарликларини тарбиялаш, айниқса уларни сеvimли спорт турлари билан мунтазам равишда шуғулланишларида жисмоний тарбия воситалари асосий ўринда туради.

Ортиқбоев Бегзод томонидан ёзилган “Қўл тўпичиларда тезкорлик-кучини ривожлантириш воситалари” мавзусидаги битирув малакавий иши таълим соҳасида ишлаётган педагоглар учун ҳамда мустақил шуғулланувчиларга мўлжалланган бўлиб, бунда спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, спортда тезкорлик-куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари, педагогик тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари, қўл тўпичилар тезкорлик куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари, йиллик машғулот давридаги ўқув машғулот ишларининг қўл тўпичиларнинг тайёргарлиги тўғрисида фикр билдирган.

Малакавий битирув иши кириш, II-боб, 8 та бўлим 47 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Талаба Ортиқбоев Бегзод малакавий битирув ишида мавзунинг моҳиятининг тўлалигича очиб бера олган.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиб берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Кўرғазмали расмлардан кам фойдаланган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Илмий рахбар:



А.И.Олимов

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 403-гуруҳ толиби Ортиқбоев Бехзод томонидан ёзилган битирув малакавий ишига Катта ўқитувчи К.Р.Шодмонов томонидан
ТАҚРИЗ

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил ҳисобланади.

Хозирги кунда ҳалқаро спорт оламида натижаларнинг кескин ўсиб бориши, спорт тренировкаси ва мусобақаларда бажарадиган юкламаларнинг спортчи функционал имкониятлари чегарасида амалга оширилиши, мураббийларда огоҳликни ва чуқур билимни талаб этади.

Маълумки, ўқувчиларининг жисмоний тайёргарликларини тарбиялаш, айниқса уларни сеvimли спорт турлари билан мунтазам равишда шуғулланишларида жисмоний тарбия воситалари асосий ўринда туради.

Ортиқбоев Бехзод томонидан ёзилган “Қўл тўпичиларда тезкорлик-кучини ривожлантириш воситалари” мавзусидаги битирув малакавий иши таълим соҳасида ишлаётган педагоглар учун ҳамда мустақил шуғулланувчиларга мўлжалланган бўлиб, бунда спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, спортда тезкорлик-куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари, педагогик тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, услублари, қўл тўпичилар тезкорлик куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари, йиллик машғулот давридаги ўқув машғулот ишларининг қўл тўпичиларнинг тайёргарлиги тўғрисида фикр билдирган.

Малакавий битирув иши кириш, III-боб, 5 та бўлим 52 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Талаба Ортиқбоев Бехзод малакавий битирув ишида мавзунинг моҳиятининг тўлалигича очиб бера олган.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиб берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Адабиётлардан кам фойдаланган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Такризчи:

К.Р.Шодмонов

А.Кодирий номли Жиззах давлат педагогика институти Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетининг 403-гуруҳ толиби Ортиқбоев Бехзод томонидан ёзилган битирув малакавий ишига ўқитувчи С.С.Тўйчиев томонидан
ТАҚРИЗ

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генофондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ошириш, ўқув машғулоти ишларини ташкил қилиш ҳамда жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини ошириш шартидир.

Шу боисдан, ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожлантириш, назарий билимлар ҳамда ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидир.

Бу вазифаларни аввало таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида, ўқув машғулотида ўзлаштириладиган махсус билимларни шакллантириш, болалар спортини ривожлантириш бўйича илмий асосланган замонавий тизимларни, шакл ҳамда услубларини жорий этиш бугунги куннинг долзарб муаммоларидан биридир.

Жисмоний тарбияни ўқув машғулотида ўзлаштириладиган махсус билимлари, машқлар техникаси, тактикаси, кўникма ва малакасини шакллантириш, келгусида катта спортга чиқишига ёрдам кўрсатади.

Битирув малакавий иши кириш, III-боб, 5 та бўлим, 54 бет, хулоса ва адабиётлар руйхатидан иборат.

Хулосалар олинган маълумотларга асосланган бўлиб, ишда белгилаб олинган мақсад ва вазифалар моҳияти очиқ берилган.

Иш юқори савияда ёритилган, қимматли фикрлар илгари сурилиб яқунланган.

Ишда айрим камчиликлар ҳам йўқ эмас. Граматик ва орфографик хатоларга йўл қўйган. Ушбу камчиликлар ишнинг қийматини пасайтирмайди. Битирув малакавий ишини химояга тавсия этаман.

Тақризчи ўқитувчи:



С.С.Тўйчиев

MUNDARIJA

Kirish	3
I-BOB SPORT O'YINLARIDA JISMONIY SIFATLAR	6
1.1. Sportda tezkorlik – kuch tayyorgarligining rivojlanish asoslari.....	6
1.2. Sport o'yinlarida tezkorlik- kuch tayyorgarligini rivojlantirishning vosita va usullari.....	16
II-BOB PEDAGOGIK TADQIQOTNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA MAZMUNI	28
III- BOB QO'L TO'PICHILAR TEZKORLIK-KUCH TAYYORGARLI-GINI RIVOJLANTIRISHNING VOSITA VA USULLARI	36
3.1. Yillik mashg'ulot davridagi o'quv mashg'ulot ishlarining qo'l to'pichilarning tayyorgarligidagi taxlili.....	36
3.2. Qo'l to'pichilarning tezkorlik – kuch sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirish	38
3.3. Pedagogik tajriba va uning natijalari.....	44
Xulosalar	50
Foydalangan adabiyotlar	52

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Maxkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asosan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» qonuni, «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qarorlari qabul qilinib, amalga oshirila boshlandi. Respublikamizda sportni bu darajaga ko'tarilishida Prezidentimiz I.A. Karimov xissasi kattadir.

O'zbekiston mustaqillikka yerishgandan so'ng sportga katta e'tibor berilmoqda. Bu go'zal gullab yayrab rivojlanayotgan davlatimiz uchun sog'lom, epchil, aqlan sog'lom insonlarni aql idroklarini tarbiyalashimiz kerak. Ularda vatanparvarlik tuyg'usi va o'z yurtiga mexr muxabbat qo'yishni shakllantirilmoqda.

Bu sohada O'zbekiston Respublikasi 3 bosqichli "Umid nixollari", "Barkamol avlod", "Universiyada" kabi musoboqalarga katta e'tibor berib bormoqda. Bolalar va o'smirlarni sportga qiziqtirish va ularni jaxon miqyosiga olib chiqish O'zbekistonni yanada ko'klarga ko'tarishga xissa qo'shilmogda.

Bugungi kunga kelib sportning" qo'l to'pi" turi respublikamizda bir qancha bolalar va o'smirlar sport maktablari, lisey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmogda. Har bir maktab yoki lisiy, kollej sport

soxasida o'z mavqyeiga ega bo'lgan sportchilari borligi sir emas. o'l to'pi musoboqalari mexnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muxim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish va Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi. Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan yosh qo'l to'pi sportchilarni o'yin va ayniqsa texnik, taktik va teskorlik kuch sifatlarini tayyorgarligi ustida xali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi kerak.

Zamonaviy qo'l to'pi musobaqalarida o'zaro raqobatning keskinlashuvi va o'yin shiddatini nixoyatda o'sib borayotganligi o'quv mashg'ulot jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondashishni taqazo etadi. Yuksak maxorat, keng jismoniy va funksional imkoniyatlarga ega, istedadli xamda raqobatbardosh gandbolchilarni tayyorlash muammosi muqobil va samarador pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish zaruratini belgilab bermoqda. Yuqoridagi keltirilgan muloxazalar tanlagan mavzumizning dolzarbligidan dalolat beradi.

1. Ilmiy – uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish;
2. Sport o'yinlarida tezkorlik- kuch tayyorgarligini rivojlantirishning vosita va usullari.
3. Yillik mashg'ulot davridagi o'quv mashg'ulot ishlarining qo'l to'pichilarning tayyorgarligi.
4. Qo'l to'pichilarning tezkorlik – kuch sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirish.

Mazkur malakaviy bitiruv ishida qo'yidagi **pedagogik usuldan** foydalanildi. Bu usul nazariy – tahliliy usuldir. Ya'ni mazkur mavzuga bo'lgan maxsus ilmiy-adabiyotlarni nazariy tahlili amalga oshirildi. Unda mavzuga tegishli bo'lgan asosiy qonuniyatlar, tashkil qiluvchilar, omillar, vosita va usullar, pedagogik nazorat qilish usullari, nazorat qilishda qo'llaniladigan mashqlarni ahamiyati kabi masalalar o'rganilib, ish olib borildi.

Tadqiqotning obyekti- qo'l to'pichilarning tezkorlik kuchini rivojlanish jarayoni.

Tadqiqotning predmeti - qo'l to'pichilarning mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish orqali amalga oshirishda o'yinlarni qo'llash, ularni o'quvchilarda jismoniy sifatlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

Ishning ilmiy yangiligi. Dastlabki o'rgatish bosqichida qo'l to'pichilarning o'quv-mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini oshirishda maxsus mashqlarni qo'llash orqali ularni jismoniy sifatlarini tarbiyalashga oid maxsus mashqlarni aylanma tezlanish mashqlari bilan qo'llab borish nafaqat shu sifatlarini jadal o'sishiga olib keldi, balki ba'zi boshqa sifatlar (kuch, kuch chidamkorligi, tezkorlik-kuchlilik) ni va muvozanat saqlash funksiyasini ham shakllanishiga imkon yaratdi. Amaldagi namunaviy dastur asosida shug'ullanib kelgan shu yoshdagi bolalarda esa bu sifatarning o'sishi nisbatan sust ekanligi aniqlandi.

I BOB. SPORT O'YINLARIDA JISMONIY SIFATLAR

1.1. Sportda tezkorlik – kuch tayyorgarligining rivojlanish asoslari.

Xozirgi zamon qo'l to'pi, o'yin usullari takomillashib, ganbolchilarning o'yin xarakatlari mukammmlashib, bormoqda. qo'l to'pidagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi ganbolchilarning xarakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Xar bir ganbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun texnik, taktik, tezkorlik va kuch xarakatlarini bajaradi.

Tezkorlik namayon bo'lishining quyidagi shakillari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash jarayonining tezligi)
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron bir tashqi ta'sir yoki kompleks tasirlariga javoban tezligi:
- yakka xarakatni bajarish tezligi:
- xarakat tezligi (ayrim xarakatlar seriyasini bajarish vaqti)

O'yinchi xarakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, xarakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerf tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Ganbolchining tezkorligi muayyan reksiya tezligida jadal siltanishda 25-30 masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida xamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi.

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

Bizga ma'lumki ganbolchilarning maydondagi asosiy xarakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'p bilan zarba berish, to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish, jarima to'pini bajarish, to'pni aniq

mo'ljalga yetkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va bir qancha xarakatlar kiradi.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz: o'ng 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 xarakat qilish.

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

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

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

-siltanish (rivok) va tez yugurishlar, mokkisimon yugurish, xar xil estofetali musobaqa o'tkazish.

Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

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

V. N Shukin shuni takidlaydiki, tezkorlikni oshirish uchun quydagi mashqlardan foydalanilsa maqsadga muvofiqdir yugirayotgan vaqtda to'pni ilish va uzatish, yugirayotganda to'p bilan mashqlar bajaish, bundan tashqari xar xil olib yurishlar, aldab o'tishlar, darvozaga to'pni otish usullari kiradi. Olim shuni takidlaydiki, ushbu mashqlar bajarish masofasini va vaqtini taqsimlay bilish mashqning ko'p maratobalab bajarishga bog'liq, bu mashqlar gandbolchini qobiliyatini o'sishiga olib keladi. (27,29)

Zamonaviy sportni rivojlanishi uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarliklari a'lo darajada bo'lishi kerak deb takidlaydi. Bu tayyorgarlikning zarur tomonlaridan biri tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlaridir. O'yinchilarning yakka xarakatida xujum va ximoyada oyoq xarakatini tezlashtirib chaqqonlikni rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak. (8,10)

Og'irligi va xajmi xar xil bo'lgan to'plarni ishlatib xarakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi.

Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

-to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga) urib, gimnastika skamekasi ustidan sakrash.

To'pni yuqoriga otishi, to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan xolda to'pni ilish shu mashqning o'zi 180-190 burilib to'pni ilish.

-shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan xolatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan xolatda uni ilish:

-yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib uni ilib olish:

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

-bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish:

-to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan-qo'lga o'tkazib aylantirish.

-ikki qo'l bilan "jongliyor"lik qilish:

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun, "to'siqlar palasasi"ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin.

Murakkab kordinasion yaxlit xarakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga xam bog'liq. Masalan yugirishda ildamlab ketish tezligi qadam uzunligiga bog'liqdir, qadam uzunligi esa, o'z navbatida, oyoqning uzunligi va depsinish kuchiga bog'liq.

Tezlikda bajariladigan ko'p xarakatlarda 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 bo'lishi yoki, aksincha, ko'p bo'lishi mumkin.

Kishining qobiliyatlari umuman ancha spesifik bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash xarakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chirish mumkin.

Tezkorlik rivojlanishining fiziologik mexanizmi.

Harakatlarda rivojlanadigan kuch va tezlikning o'zaro munosabati og'irligi ortib boradigan snaryadlar bilan o'tkazilgan tajribalarda tekshirilgan. Energiya bilan ta'minlanish mexanizmi bo'yicha tezlik va kuch bilan bajariladigan mashqlar anaerob ishlarga kiradi. Bu mexanizm ikkita ko'rsatkich-anaerob quvvat va anaerob sig'imni ta'riflaydi.

Tezkorlikni tarbiyalash munosabati bilan kuchni oshirish va texnik tayyorgarlik.

Kuchni oshirish tayyorgarligi odatda kishi juda tez xarakat qilayotgan vaqtda anchagina tashqi qarshilikni (masalan o'z vazni boshqalarni) yengishiga to'g'ri keladi. Bunday xollarda erishilgan tezlik miqdori kishidagi kuch imkoniyatlariga anchagina bog'liq bo'ladi tashqi qarshilik xilma-xil bo'lgan xarakatlarda kuch va tezlik o'rtasida ma'lum aloqadorlik mavjud ekani yuqorida qayd qilingan edi. (15,22)

Agar tashqi og'irlik ko'p bo'lmasa, kuchning ortishi amalda tezlikning o'zgarishiga ta'sir etmaydi. Aksincha, maksimal tezlik darajasi oshirilsa tashqi qarshilik kam bo'lgan zonadagina tezlik va kuch imkoniyatlari o'sadi va bunda tashqi qarshilik yetarli darajada katta bo'lsa amalda xarakatlar tezligiga ta'sir etmaydi. Faqat tezlik va kuchning maksimal miqdori bir vaqtda ortishigina tashqi qarshiliklarning barcha diapazonlarida tezlikning ortishiga olib keladi. Shunday qilib biror bir tezlikni oshirish mumkin 1) maksimal tezlikni oshirish xisobiga 2) maksimal kuchni oshirish xisobiga. Tajriba ko'rsatadiki maksimal kuchni sezilarli oshirish juda xam qiyin kuch imkoniyatlarini oshirish esa bir muncha yengil xal qilinadi. (25,29)

Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiriladigan mashqlardan kam foydalaniladi. Xarakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qanchalik ko'b bo'lsa bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Xarakat tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi prosesida ikki asosiy vazifa xal qilinadi. 1) Maksimal muskul kuch darajasini oshirish. 2) Tez xarakatlar sharoitida eng ko'b kuch namoyon qilish qobilyatini (tezkor-kuchlilik qobilyatlarini) tarbiyalash. (6,9,12)

Birinchi vazifa xal qilish vositalari va metodlari "kuchni tarbiyalash metodikasi" bo'limida bayon qilingan bu yerda biz tezkor kuchlilik qobilyatlarini tarbiyalashning ba'zi bir xususiyatlarini aytib o'tamiz. Tez xarakatlar sharoitida eng ko'b kuch namoyon qilish qobilyatini tarbiyalashda takroriy orta boruvchi mashq metodidan foydalaniladi. Bu xolda biror bir chegara darajada bo'lmagan og'irlikni eng yuksak tezlikda xarakatlantirish vositasi kub jixatdan maksimal zo'r berishga erishiladi. Bunda mashqlarning bajarishdagi xarakatlar amplitudasi to'liq bo'lishi kerak. Agar xarakatlar cheklangan amplituda bilan (to'xtatib turib) bajarilsa, nomatlub kordinatsion munosobatlar mustaxkamlashib qolishi mumkin. Shuning uchun masalan, cho'qqayishlarni yuqori tomon sakrash bilan tugallash uloqtirish mashqlari zarb xarakatlari va boshqalardan keng foydalanishi tavsiya etiladi.(7,8,11)

Tezkorlik-kuch sifatlari rivojlanishining fiziologik asoslari.

Tezkorlik-kuch sifatlari harakat texnikasining rivojlanishiga va ayrim muskullarning kuchlanish darajasiga hamda ularning qo'shilishiga bog'liq bo'ladi. Mashq qilishning asosiy usuli maksimal kuchlanishlar metodi

bo'lib, unda yengiladigan qarshilik musoboqadagi ishdan $\pm 10\%$ ko'p farqlanmasligi kerak. Bunday sharoitlarda muskullararo uyg'inlik eng ko'p darajada rivojlanadi, bu maksimal ham minimal ham bo'lmagan kuchlanishdagi uyg'unlashgan harakatlar rivojlanishiga mos bo'ladi.

Tezkorlik-kuch rivojlanishida (ketma-ket) ikkita asosiy vazifa xal etilishim kerak.

1. Tezkorlik-kuch imkoniyatlari to'plamining ortishi.
2. Bu sifvatlarning o'zlashtirish qobiliyatining rivojlanishi.

Birinchi vazifani xal etish uchun mahalliy (lokal) va regional ahamiyatga ega bo'lgan mashqlar qo'llanishi kerak. Bu mashqlarda qo'llanadigan nisbatlar xajmi 1 martadan 8-10 martagacha takrorlanishi zarur. Ikkinchi vazifa maxsus regional va global mashqlarni qo'llash orqali bajariladi, bunda qarshilik – musoboqadagi qarshilikka teng, tezlik esa, maksimal bo'lishi lozim. Asosiy usul tebranuvchan bo'lib, unda mashqlarning chorak qismi yon beruvchi bo'lishi va izometrik rejimda bajarilishi kerak.

Sportning har xil turlarida tezlik-kuch sifatlarining xususiyatlari.

Sportning har-xil turlaridagi tezlik-kuch bilan bajariladigan, xarakatlar malakasining eng murakkab darajada uyushtirilishi bilan ifodalanadi. Bunda xarakatning ma'lum qismida (odatda tugashida) tezlik kuch komponentlari kuchlanishining vaqt bo'yicha to'planishi yuzaga kelishi namoyon bo'ladi. Tezlik kuch mashqlarining bajarilishida organizmdagi fiziologik siljishlar quydagi omillarga bog'liq bo'lgan qator hususiyatlar bilan shartlangandir: a) asosan anaerob yo'l orqali energiya bilan ta'minlanadigan harakatlarning yuqori quvvatining o'ziga xosligi; b)

harakatning eng oxirida vegetativ funksiya ko'rsatkichlarining siljish yig'indisi harakat takrorlanishi soniga bog'liq bo'ladi.

Tezlik-kuch mashqlari, ayniqsa to'satdan yuzaga keladigan mashqlarning bajarilishi kuchlanish va nafasni ushlab kabi xususiyatlar bilan bog'liq bo'ladi. Harakatlarning qisqa vaqt ichida, yuqori quvvat bilan bajarilishi va kuchlanish xamda nafasni ushlab Lingart fenomeniga xos vegetativ reaksiyalarni yuzaga keltiradi.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti 5 ta tarkibiy qismdan iborat:

1. Reseptorda qo'zg' alishning paydo bo'lishi:
2. qo'zag' alishning markaziy nerv sistemasiga uzatish:
3. qo'zg' alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borish va effektor signal xosil bo'lishini:
4. Signalning markaziy nerv sistemasidan muskulga o'tkazilishi:
5. Muskulning qo'zg' alishi va unda mexanik aktivlik paydo bo'lishi.

Aytib o'tilgan fazalardan uchinchisiga eng ko'p vaqt sarflanadi.

Maksimal tezlikda bajariladigan xarakatlar fiziologik xarakteristikalariga ko'ra sekinroq xarakatlardan farq qiladilar.

Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, xarakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar xosil bo'lishi qiyinlashadi: Reflektor yoy infl'uslarini tashib ulgurolmaydi.

Tezlik juda katta bo'lganda xarakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarish qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Juda tez va yuksak chastotada bajarilgan xarakatlarda masalan, sprintcha yugurishda xarakat to'la ampletudasining eng chekkasida

muskullar eng aktiv ishlaydi. Kishi gavdasining biror sigmentiga kinetik energiya beriladi, keyin antogonist muskullar ishtirokida bu energiya so'ndiriladi va sigmentga teskari yo'nalishdagi tezlanish beriladi. Tezlik katta bo'lsa muskullarning aktivligi shunchalik qisqa muddatli bo'ladiki, natijada muskul bu vaqt ichida qisqarib ulgurolmaydi, muskul izometrik rejimga yaqin bo'lgan rejimda ishlaydi va tezlik qanchalik yuqori bo'lsa, muskulning ishi rejimi izometrik rejimga shunchalik yaqin bo'ladi. Jadal va tez-tez qaytariladigan xarakatlarda markaziy nerv sistemasining effektor imulsatsiyasi motoneuronlarning konstrenlashtirilgan razriyadlari "zalpi" ko'rinishida bo'ladi.

Bu "zalp"larni vaqt jihatidan izometrik sharoitlarda muskullarning ichki kuchlanishidan to'liq foydalaniladigan qilib taqsimlash alohida ahamiyat kasb etadi.

Tezkorlik ayniqsa u xarakatlar maksimal chastotada bo'lishida ifodalangan bo'lsa, xarakatlantiruvchi nerv markazlarining qo'zg'algan xolatidan tormozlangan xolatga va aksincha, tormozlangan xolatdan qo'zg'algan xolatga o'tish tezligiga ya'ni nerv proseslarining xarakatchanligia bog'liq. Tezlik mashqlari qisqa muddatli bo'lganligi uchun, ATFning resintezlanishi deyarli anaerop mexanizmlar – fosfokreatin gilikolitik mexanizmlar xisobiga bo'ladi. Masalan 100 va 200 metrga yugurish, 25 va 50 metrga suzish va shu kabi mashqlardagi faoliyatni energetik ta'minlashda anaerob manbalar xissasi 90% dan ortiq bo'lishi mumkin. Bunga o'xshash ishlar ko'p miqdorda kislarod yetishmasligiga olib keladi va bu yetishmovchilikni "qondirish" bir necha 10 minutga cho'zilishi mumkin.

1.2. Sport o'yinlarida tezkorlik –kuch tayyorgarligini rivojlantirishning vosita va usullari.

Tezlik – bu eng qisqa vaqt ichida eng ko'p xarakat faoliyati ko'rsatish qobiliyatidir. Boshqacha qilib aytganda bu insonning funksional xususiyatlari majmuy bo'lib, ular xarakatning va xarakatga ta'sir ko'rsatuvchi vaqtning tezlik jixatini ifodalab beradi.

Tezlik bu inson fazilatlarining majmuidir. Shunga ko'ra tezlik xislatlarining namayon bo'lishi xaqida gaprilsa to'g'riroq bo'ladi.

Tezlikning vujudga kelish shakllari quyidagicha.

A) xarakatlantiruvchi reaksiyaning yashirin fursati.

B) yolg'iz xarakatning tezligi.

V) tezlik xislatlarining tez namayon bo'lishi.

G) xarakat sur'ati.

Sportning ko'pchilik turlari tezlik layoqatining butun kompleksini talab qiladi, lekin bu talab bir xil darajada bo'lmaydi. Balki turlicha munosabatda va shakllarda yuz beradi. Bundan sportning turlari namayondalarida tezlik layoqatini qay yo'sinda rivojlantirish mumkinligiga kelib chiqadi.

Tabiiy tarzda rivojlangan tezlik bilan mashqlar vositasida erishilgan tezlik o'rtasidagi farq uncha katta emas - bu farq atiga 20% ni tashkil qiladi.

Tezlik asosan asab jarayonining xarakatchanligi tezlik quvvati, mushaklarning cho'zilishi layoqati vujudga keladi. Shuningdek, tezlikning vujudga kelishida mushaklarning egiluvchanlik va bo'shashish layoqati sport texnikasining sifati sportchidagi zafarga intilish irodasining

shiddatliligi va texnik xarakatini ta'minlovchi biokimyoviy mexanizmlar xam muxim rol o'ynaydilar.

Mushakning cho'zilishi – mushakning cho'zilishi oqibatida o'z shaklini o'zgartirish (deformasiya) layoqati.

Tezlik va quvvat – bular nisbatan deyarli bir xil xislatga ega.

Yugurish tezligi ko'proq sportchining gavda tuzilishiga emas, balki uning qay darajada tayyorgarlik ko'rganiga va ayniqsa uning tezlik kuchlanish imkoniyatiga bog'liq bo'lsa kerak.

Xarakatlantiruvchi reaksiya tezligini rivojlantirish.

Xarakatlantiruvchi oddiy reaksiya – bu oldindan ma'lum bo'lgan signalga odindan belgilangan xarakat pistoletdan otish, xushtak, qarsak va boshqalar bilan javob qilishdir.

Xarakatlantiruvchi reaksiya tezligini oshirish – g'oyatda murrakab vazifa, zero shu reaksiya kezi kelganda, bir soniyaning o'ndan yo yuzdan bir xissasicha yutuqqa erishishni ta'minlashi mumkin.

Oddiy reaksiyani rivojlantirishda quyidagi usullardan foydalaniladi.

1. Takrorlash usuli – bu signalga qilinadigan javobni qayta – qayta takrorlashdan iborat.

2. Parchalash usuli – bu usulda vaqtni xis qilish reaksiyasi bilan undan keyingi xarakatlar reaksiyasi aloxida aloxida mashq qilinadi.

3. Xis qilish usuli boshqacha qilib aytganda tashqi ta'surotni qabul qilib olib taxlil qilish usuli, bu usul xis qilish tezligi bilan oraliq vaqtning o'ndan va yuzdan bir soniyasiga farq qila olish qobiliyati orasidagi uzviy bog'liqlikka asoslangan.

Bu usul bo'yicha bajariladigan mashq uch boqichda o'tkaziladi.

A) Sportchi tezlik xarakatlarini bajaradi, trenir unga sarflangan vaqtni aytadi.

B) Shu xarkatning o'zi bajariladi. Lekin trenir qancha vaqt sarflaganini o'quvchidan so'raydi, vaqtning eng qisqa muddatini xis qilish chiniqtiriladi.

V) Shug'ullanuvchi trenirning topshirig'i bo'yicha o'zi bajargan mashqqa qancha vaqt ketganligi aniqlash kerak.

Tezlikni talab qiluvchi barcha mashg'ulotlar jadal xarakatlar zahirida rivojlanadi, bunday xolda, toliqish xolati vujudga kelmasligi uchun biroz takroriy mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi. Toliqish paytida tezlik rivojlantrilmaydi. Tezlikni talab qiluvchi mashg'ulotlar kislarod taqchilligining vujudga kelishi bilan bog'liq bo'lgani sababli mashq oralig'idagi xordiqqa mumkin qadar ko'proq vaqt ajratish lozim bo'ladi. Bunday xordiq vaqtining qancha uzun bo'lishi organizmni kislarod bilan qanchalik ta'minlanganligiga markaziy asab sistemasining qanchalik xayajonlanganligiga bog'liq. Masalan 200 metrlik masofa yugurib o'tilgach, oradan 8 daqiqa o'tgandan keyin, sportchining ishga layoqatligi 95% ga tiklanadi, shuning uchun markaziy asab sitemasida vujudga kelgan xayajon xolatining susayishini kutib o'tirmay, navbatdagi ishni boshlab yuborish maqsadga muvofiq bo'ladi. Odat bo'yicha, xordiq paytini faol xarakatlar, sekin yugurish, odimlab yugurish, shoshmasdan suvda suzish va xakazo mashqlar bilan ishg'ol qilish mumkin. (10,26,29)

Tezlikni rivojlantirish uchun amaliy faoliyatga kuchlantiruvchi mashg'ulotlardan juda keng foydalanish kerak bo'ladi.

Biroq kuchlantiruvchi mashg'ulotlar, tezlikni talab qiluvchi mashg'ulotlarga ta'sir etishga yo'naltirilgan chog'dagina va og'irlashgan mushaklar tezlikni talab qiluvchi u yoki bu mashqning jadallashgan rejimini bajarayotgan chog'idagina ijobiy samara berish mumkin.

Ko'pchilik mualliflarning ta'kidlashicha, 9-10 yoshdan to 13-14 yoshgacha bo'lgan bolalarda tezlik xarakterini rivojlantirish eng maqbul davr xisoblanar ekan. Bola 14-15 yoshga borganda, unda tezlikning rivojlanishi susayadi. Yugurishning eng past sur'ati 16 yoshli bolalarda kuzatiladi.

Yugurish tezligi xarakterini ko'rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog'liq xalos. Tezlikni namayon bo'lishida yuguruvchi qadamining uzunligi, uning oyog'i uzunligiga, o'z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog'liqdir.

Shuning uchun xarakter reaksiyasining vaqt davomida namayon bo'lishiga qarab o'quvchining sprintda o'zini qanday namayon qilishini bashorat qilishimiz g'oyatda mushkul.

Tezkor sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa "ko'chirish" qoidada kuzatilmagan uning ko'chishi mashqlarini bir-biriga kordinasiya nuqtasi nazardan yaqin o'xshashligi bo'lganligi namayon bo'lgan, qolaversa indevitning mashqlanganligi (shug'ullanganligi) qancha yuqori bo'lsa bu ko'chish shunchalik past darajada bo'ladi.

Shunga ko'ra tezkorlik sifati xaqida gapirilganda, bu sifatni tarbiyalash xaqida gapirmay inson xarakteridagi aniq tezlik xususitlarini rivojlantirish xaqida gapirish lozim.

Yakka xarakat tezligini xarakat aktini biomexanik bo'laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan xolda tavsiflashimiz mumkin. (Masalan: depsinish tezligini aniqlash kerak bo'lib qolsa, yugurishda sonni tez ko'tarib chiqa olish orqali aniqlanadi.) Ayrim sport mashqlari turlarida (Masalan: uloqtirishlarda) xarakat tezligi muskullar kuchining namayon bo'lishi bilan umumiy lashib (qo'shilib) ketadi va bu bilan tezlikni kompleksli xususiyatini – keskin xarakatni vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik-kuch talab qiladigan sport turlarida xarakat tezligini rivojlantirish ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo'lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o'ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo'lib kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo'zg'alishi tezligini oshishi amaliyotda isbotlangan.

Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda sodda xal qilinladi. Kuchni rivojlantirish tez xarakatlar sharoitida o'tishi lozim. Buning uchun dinamik zo'riqish uslubidan foydalaniladilar, maksimal kuch bilan zo'riqish xarakatni to'la ampilatudada, eng yuqori tezlikda, shug'ullanuvchi uchun me'yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiradi.

Siklik xarakatlar xarakat chastotasini ifodalaydi. qo'llarini maksimal xarakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori oyoq qo'l bo'g'inlarining xarakati chastotasi tananing boshqa a'zolari va boshqa bo'laklaridan yuqori darajada bo'lishi mumkin.

Xarakat chasotasini o'lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Spirint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi

xarakat chastotasi bir sekuntda bajaradigan qadamlar sonini sanash orqali aniqlanadi.

Xarakat chasotasi va ish bilan birga siklli xarakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshirilida.

Sport mashg'ulotining boshlarida katta yo'nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xalos.

Boshlanishidan umum insoniy tayyorgarlikni oshirib tor yo'nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqorida qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yo'nalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik to'sig'ining paydo bo'lishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleksi vujudga keladi, bu esa tezlikning stabillashuvi demakdir.

Xarakat chastotasi va xarakat tezligini rivojlantishi uchun takroriy oshirib borish va o'zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qo'llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy ko'rinishlaridan ham tezlik pasaymasligi kerak.

Kuch va uni rivojlantirish uslubiyati.

Xar qaysi indevid tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namayon qiladi. Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali xarakat faoliyati shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan xoldan sport snariyadiga (uloqtirishda) o'z tanasini

xarakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar) aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim xolda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan uning statik xolatini buzib o'z gavdasini oldinga (dastlabki xolatini ushlab turishga) urinadi.

Ilmiy tushincha tarzida kuch imkoniyati boricha o'zining aniq tarafiga ega bo'lishi va farqlanishi lozim:

1. Xarakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch ("Tanaga M " massasidagi " F " kuchining ta'siri").

2. Inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch ("masalan, yoshning ulg'ayishi bilan kuchning rivojlanishi: sportchi kuchini sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan ko'p bo'lishi" va xokazo).

Bu sifatning pisixofizik mexanizimi muskul zo'riqishining boshqarilishi (regulyasiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) aloqadir. Muskulning taranglashishi insoning kuchini namayon bo'lishiga olib keladi.

1. Ruxiy oziqa olishi va xarakatni ma'lum tizimda bajarish markaziy xamda periferik nerv sistemasi, xususan, nerv markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning o'z xizmati xolatiga bog'liq.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo'riqishi tartibining kombinasiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimida va sekinlashtirilgan xarakatlarda namayon bo'ladigan shaxsiy kuch qobiliatlari va tezlik-kuchi xisobiga sodir bo'ladigan kuch (dinamik kuch) tez bajariladigan xarakatlarda qo'llaniladi. Boshqachasiga shiddat

(portlash) kuchi deb ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko'p daorajada kuch namayon qila olish qobiliyati deb qaraladi.

Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namayon bo'ladi. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak xosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Xisoblashlar shuni ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda kuchning gorizantal yo'nalishi samaradorligi 55-62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi samaradorligi 105-80 kg bo'lishi mumkin.

Xarakat tezligini oshirish gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tananing fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, xarakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi.

Bu qoida Nyutonning ikkita (inersiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch xarakatni boshlash uchun, tinch (turg'un) enersiyani yengish uchun kerak bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruxdan iborat.

1. Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlar. qarshilik sifatida jismlar vazni (Girlar, toshlar, shtanga va boshqalar) raqibining qarshiligidan, o'ziga-o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga

(purjinali ekspanderlar, rezinali bind, maxsus moslama stanoklar) tashqi muxit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. Indivedning o'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarini tirsakdan bukish). Kuch bilan bajariladigan xar qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tamoni shundaki, ular yordamida xam yirik, xam mayda muskullar guruxiga ta'sir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki tezlik kuch talab qiladigan xarakterdagi xarakatlar tartibi tez buziladi. (ayniqsa og'irlashtirib, vazminlikni orttirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki xolatda muskul tarangligi bir xil (statik xolat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jixozning kerakligi, metal jixozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik mao'g'ulot jarayonini boshqarish samaradorligi to'g'ridan to'g'ri pedagogik nazorat, tayyorgarlik darajasini maqsadga muvofiq testlar yordamida baxolash masalalari bilan bog'liqdir. Ushbu jarayonni sifatli va samarali tashkil qilish pedagogik nazoratni uslubiy va texnologik jixatlardan to'g'ri, muayyan sport turi xususiyatiga mos keluvchi testlarni tanlash ulardan to'g'ri foydalanish, olingan natijalarni aniq xisoblash va obyektiv baxolashga asoslanadi.

Tayyorgarlik jarayonini boshqarish uch pog'onadan iborat bo'ladi.

- boshqarish obykti va obyekt faoliyat ko'rsatadigan muxit xaqida axborot to'plash;

chuqurligi xamda xususiyati joriy xolatni ifodalaydi va keyingi trenirovka mashg'ulotiga nagruskali rejalashtirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Tezkor xolat shunday xolatki, bunday xolatga sportchining organizmi mashqlarning bitta seriyasini bajargandan so'ng tushadi. Bu bitta mashq yoki bitta trenirovka mashg'uloti davomida sodir bo'ladigan organizmdagi o'zgarishlardir. Uchta turdagi xolatni baxolash uchun amaliyotda uchta turdagi nazoratni: bosqichli, joriy va tezkor nazoratni qo'llash. Bosqichli nazorat testlar yordamida amalga oshiriladi. Test – bu insonni aqliy rivojlanishi, iroda sifatleri xarakat qobilyatlari va boshqa tomonlarini aniqlash uchun qo'llaniladigan standart shakldagi (so'z orqali ifodalangan rasmlar yoki qandaydir, jismoniy mashqlar ko'rinishdagi) vazifadir. Lekin xamma nazorat mashqi xam test bo'lavermaydi. Xar qanday nazorat mashqi kamida ikkita talabga javob berishi lozim: birinchidan u ishonchli bo'lishi kerak. Ishonchlilik test natijalarining qayta takrorlanish darajasi bilan aniqlanadi, yani gandbolchining me'yorlar bo'yicha natijalari takroriy o'lchashlarda bir xil chiqishi lozim shunda testni ishonchli deb xisoblash mumkin. Ikkinchidan testning eng muxim xususiyati – bu axborotlilikdir. Bu degani shuni xar bir muayyan test aynan biz baxolashni xoxlayotgan sifatni baxolashi lozim. Masalan agar biz gandbolchining tezkorligini baxolash uchun qandaydir testdan foydalansak, shunga ishonch xosil qilishimiz kerak, test orqali kuch yoki chidamlilik emas balki tezkorlik baxolanmoqda.

Kuchni rivojlantirishda tipik vositalari:

7–9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq oʻrnatilgan gimnastika skamekalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir.

10–11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni koʻtarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (toʻldirma toʻplar, gimnastika tayoqlari va xakazo) da 3 usul bilan vertikal arqonga tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar:

14-15 yoshda – toʻldirma toʻplar, katta ogʻirlikka ega boʻlmagan gantellar, kanap (argʻamchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qoʻlda tik turish va boshqalar. Toʻgʻri oʻsmirlarda ogʻirlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70 % tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul toʻla bajara olmay qolgungacha bajarishi bu yoshdagilarda qatʻiyan taʻqiqlanadi.

Qizlardan 13-14 yoshdan boshlab talab qilanidigan yuklama bolalar uchun talab qilinadigan yuklamaga nisbatan oʻz tanasining maksimal vazni atrofida boʻlish, koʻproq lokal xolda muskul guruxlariga kuch mashqlari, tashqi ogʻirlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki ogʻir boʻlmagan jixozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

II BOB. PEDAGOGIK TADQIQOTNING MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA MAZMUNI

Pedagogik tadqiqotimizdan maqsad yosh gandbolchilarda tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirish kuchlilik dinamikasining oshirish, yillik mashg'ulotlar mobaynida mashg'ulotlarni to'g'ri taqsimlash va bir qancha faktorlarni tezlikni oshirishga ta'sirlariga qaratilgan .

Maqsadimizni amalga oshirish uchun quyidagi asosiy vazifalarini belgilab oldik.

1. Yosh gandbolchilarning tezkorlik kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy izlanishlari.

2. Yillik mashg'ulotlar davrida sport maxoratini rivojlanishini oshirishning ilmiy izlanishlari.

3. Tadqiqot yo'li bilan yosh gandbolchilarda o'quv mashg'ulotlar jarayonida tezkorlik kuch sifatlarining o'sishini tekshirish va samarali ekanligini tajribada asoslash.

Ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili.

Ushbu uslub dissertasiyasining hamma vazifalarini hal etish uchun foydalanildi va tadqiqot vazifalarini oldinga qo'yish xamda olingan natijalarni muxokama etishda asosiy uslub bo'lib xizmat qiladi. Adabiyotlarni taxlil etish jarayonida darslarni tashkil qilishning umumiy va maxsus funksional xususiyatlarini mashg'ulotlar tuzilmalarida tezkorlik yuklamalarini tayyorlash va taqsimlash uslublari o'rganildi. Ilmiy izlanishga qo'yiladigan savollarni chet el va yurtimizda yozilgan ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanilib, o'rganilib tuzildi. Foydalanilgan

adabiyotlarda yillik mashg'ulotlarni tuzish tezkorlik kuch sifatlarini rivojlantirish, jismoniy sifatlarni oshirish yo'llari ishlab chiqilgan.

Pedagogik kuzatuv.

Pedagogik kuzatishlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini taxlil qilish, charchash darajasini (tashqi belgilarga xosligini) aniqlash tezkorlik kuch darajasini samaradorligini baxolash maqsadida o'tkazildi.

Mazkur xolda tezkorlik kuch yuklamalarini taqsimlash xususiyatlari aniqlandi.

Dissertasiya ishi tadqiqotlar jarayonida vazifalarni xal etish uchun pedagogik tajribalar o'tkazilgan.

Tadqiqotning tashkil etish.

Umumiy tezkorlik kuch samaradorligini baxolash maqsadida qiyosiy tajriba o'tkazildi. Tajriba va nazorat guruxlarida xar birida 15 tadan o'smirdan iborat 14–15 yoshli gandbolchilar ishtirok etdi. Mashg'ulot shiddati va xajmini oshirish maqsadida nazorat guruxi gandbolchilarni tezkorlik kuchini tarbiyalash uchun ishlab chiqilgan me'yorlarni qo'lladilar. Tajriba guruxi gandbolchilarni biz tomonimizdan ishlab chiqilgan uslubiyat bo'yicha shug'ullandi.

Uning asosiy yuklamalari hajmi, yo'nalishi, ixtisoslashganligi va kordinatsion murakkabligi bo'yicha me'yoridan foydalangan xolda tezkorlik-kuchini tarbiyalash (tezkor, kundalik va bosqichli) tashkil etdi. Maksimal va sub maksimal darajadagi zarbdor yuklamalar ta'siri oldidan ortastatik sinovlar o'tkazildi. Shug'illanuvchilarda tajriba boshida deyarli barcha ko'rsatkichlar bo'yicha axamyatli darajada farq yo'q edi. Tajriba oxirida tajriba guruxida ko'rsatkichlarining ustunligi va farq ishonchligi

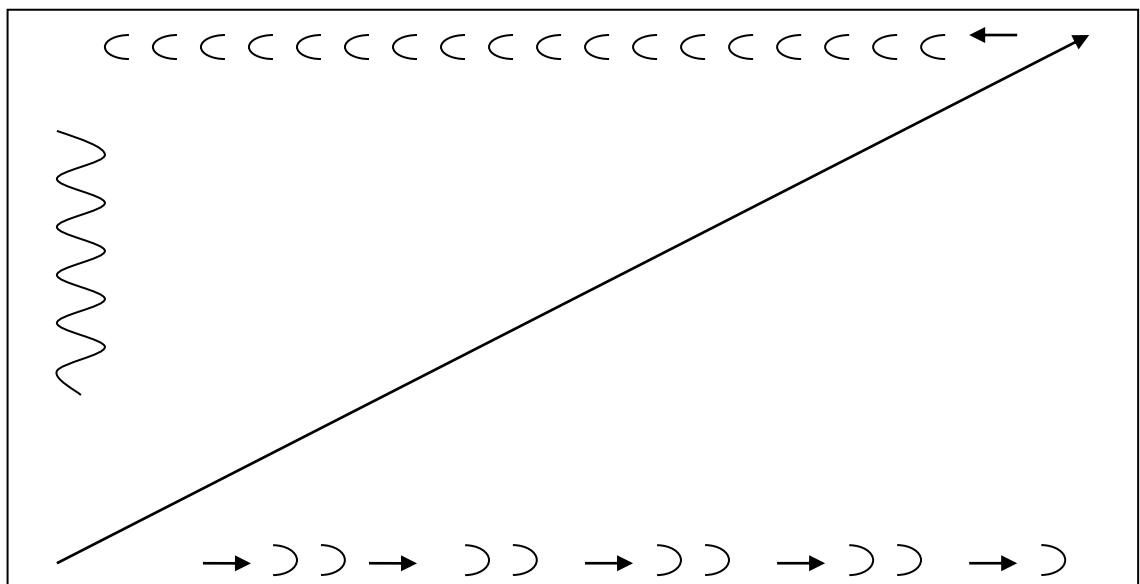
gandbol o'yinida tezkorlik kuchini rivojlantirishda taklif qilayotgan uslubiyoti samarali ekanligini tasdiqlandi.

Tezkorlik - kuch sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniklashda ko'llanilgan testlardan foydalanish tartibi B.O'.S.M. larga mo'ljallangan dastur asosida belgilangan.

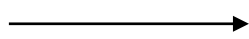
Nazorat guruxidagi yosh gandbolchilar amaldagi B.O'.S.M.dasturi asosida shug'ullandi.

Tajriba guruxidagi bolalar mashg'ulotlarida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan quydagi mashqlar va o'yinlar qo'llanildi.

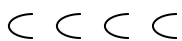
1. Maydon ichida ketma-ket turli xildagi yugurishlar. (1-rasm)



Mashqni bajarilish tartibi.



- oldi tomon bilan diogonal yugurish (mak tezlik)



- orqa tomon bilan to'g'ri yugurish (o'rtacha tezlik)



- ikki qadai o'ng va ikki qadam chap yon tomon bilan yugurish (o'rtacha tezlik)

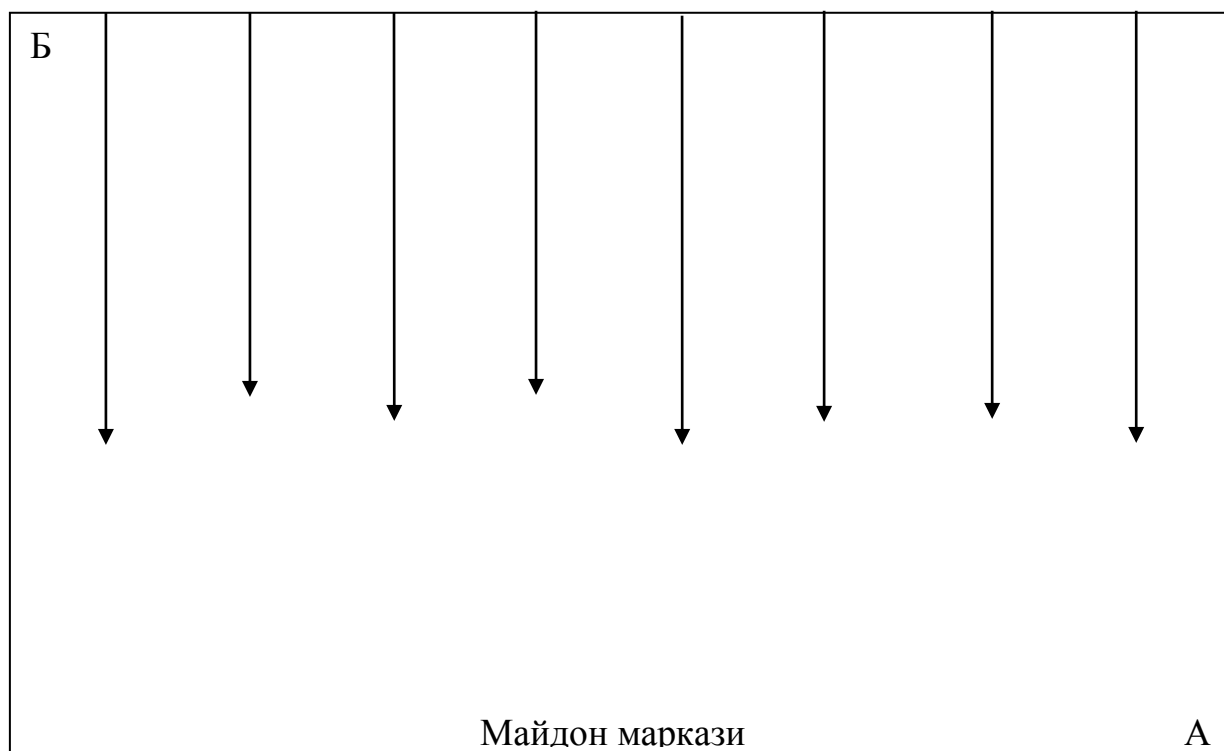


- orqa tomon bilan yugurish (mak tezlik)

Mashq 2-3 marta qaytariladi.

2. Bolalar maydon markazidagi chizig'ida bir qator bo'lib maydon markaziga orqa o'girib saflanadi va yuqoriga baland baland sakraydi. Signal berilishi bilan bolalar o'girilib maydon chetiga qarab yugiradi. (mak tezlik) oxirgi qolgan o'yinchi yutqazgan xisoblanadi.

(2-rasm)



A - maydon markazi.

B - maydon cheti.

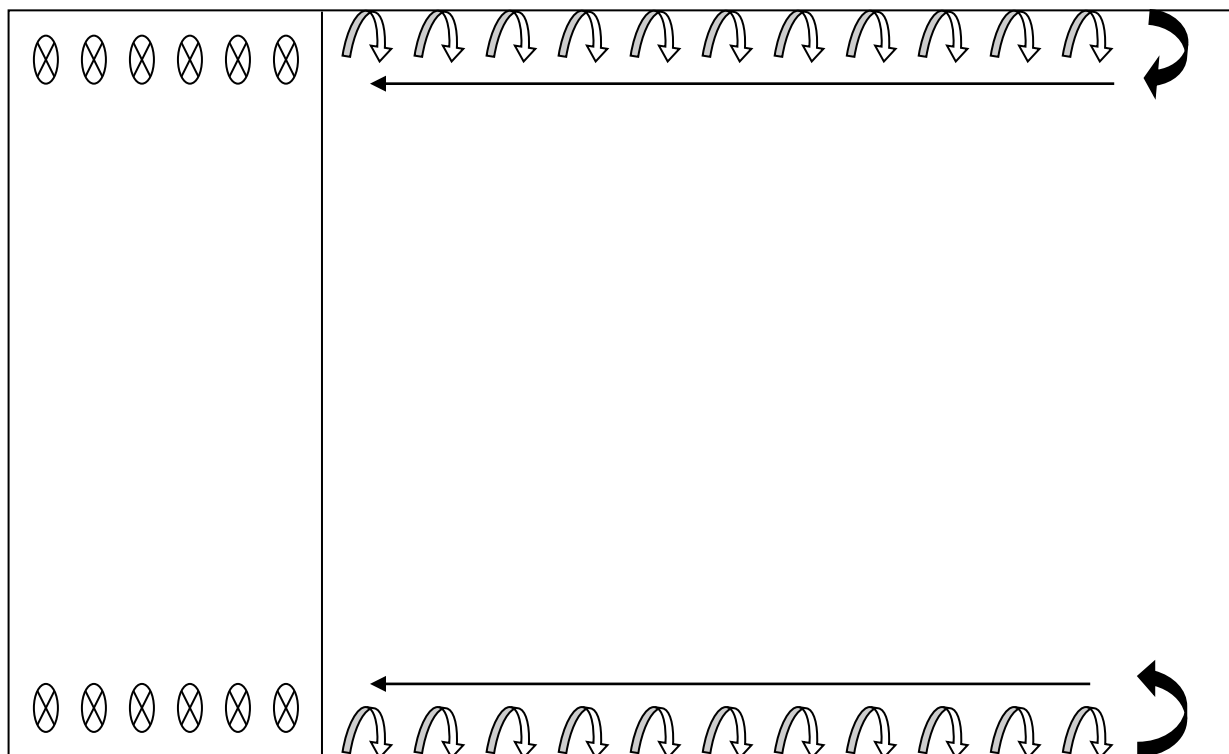
Mashq 2-3 marta bajariladi.

3. Maydonning bir tomonining ikki burchagiga bolalar 2 guruxga bo'linib saflanishadi. Signaldan so'ng bir o'yinchidan to'p bilan to'pni yerga urgan xolda maydonning belgilangan chizig'igacha urib borib so'ng to'pni sherigiga uloqtiradi. Sherigi xam shu xolatni davom etkizadi.

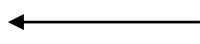
Oxiri bajargan gurux yutqazgan xisoblanadi.

Boshlanish chizig'idan o'tmagan xolda va chiziqqa yetgan xolda mashqni bajarish.

(3-rasm)



- to'pni yerga urib borish.



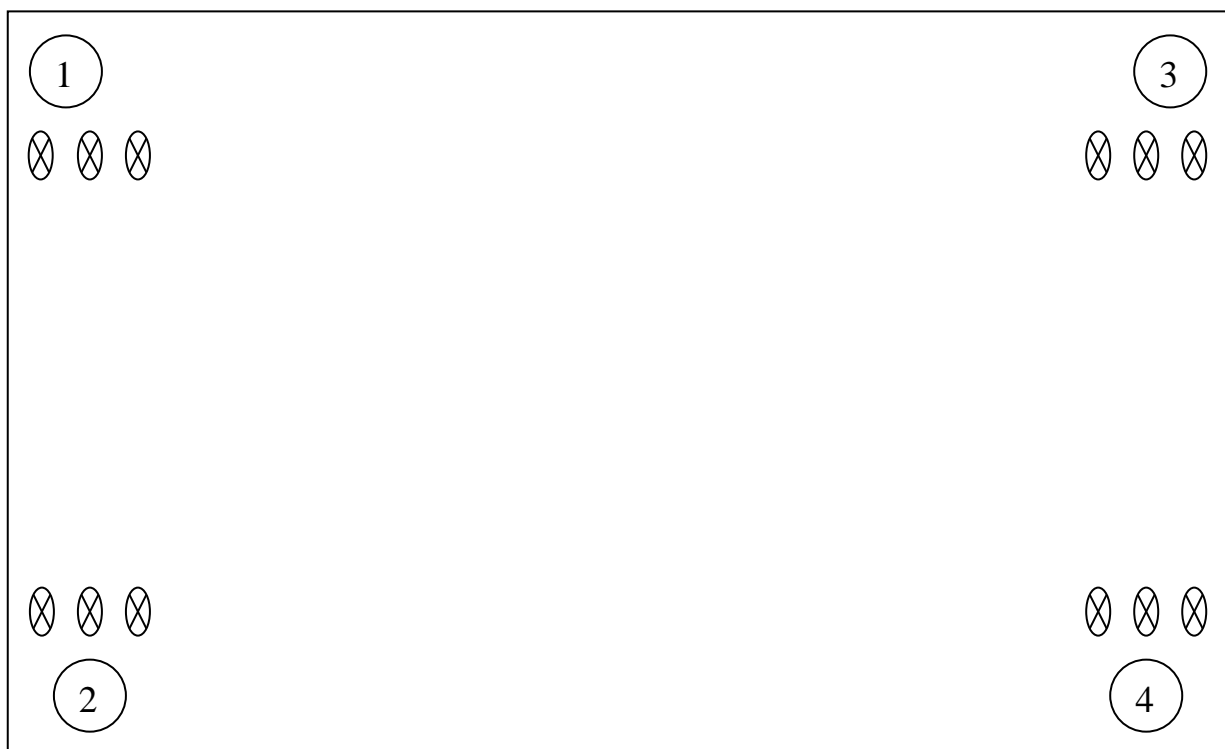
- to'pni sherigiga yetkazish.



- o'yinchilar.

4. Jarima maydoning 4ta burchagida 3 kishidan bo'lib 30 sekund ichida eng ko'p marta quydagi mashqlarni bajarish.

(4-rasm)

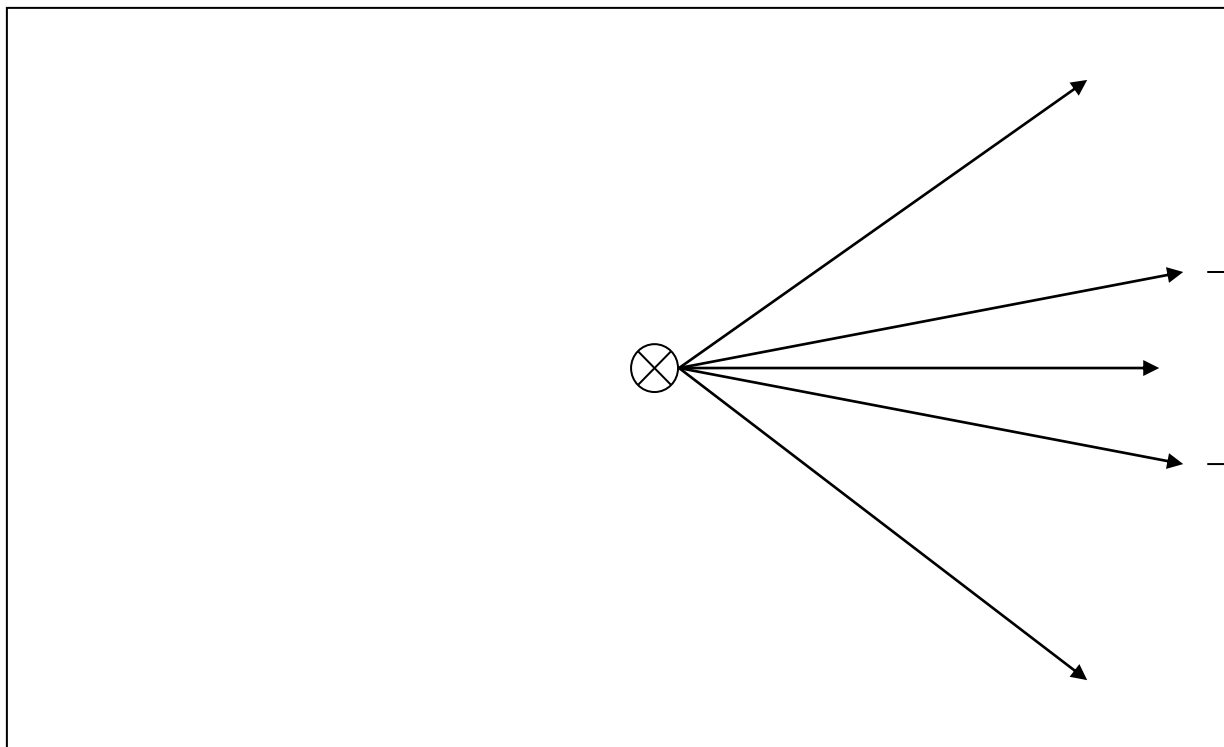


1. Bolalar o'tirgan xoldan ketma-ket vertikal sakraydilar.
2. Bolar qo'llarini bir-birini yelkasiga qo'yib o'tirib turadilar.
3. qo'llarga tayanib yotgan xolatdan qo'llarni egish va yozish.
4. Vertikal sakrab o'ng va chap tomonlarga 360^0 aylanib qo'nish.

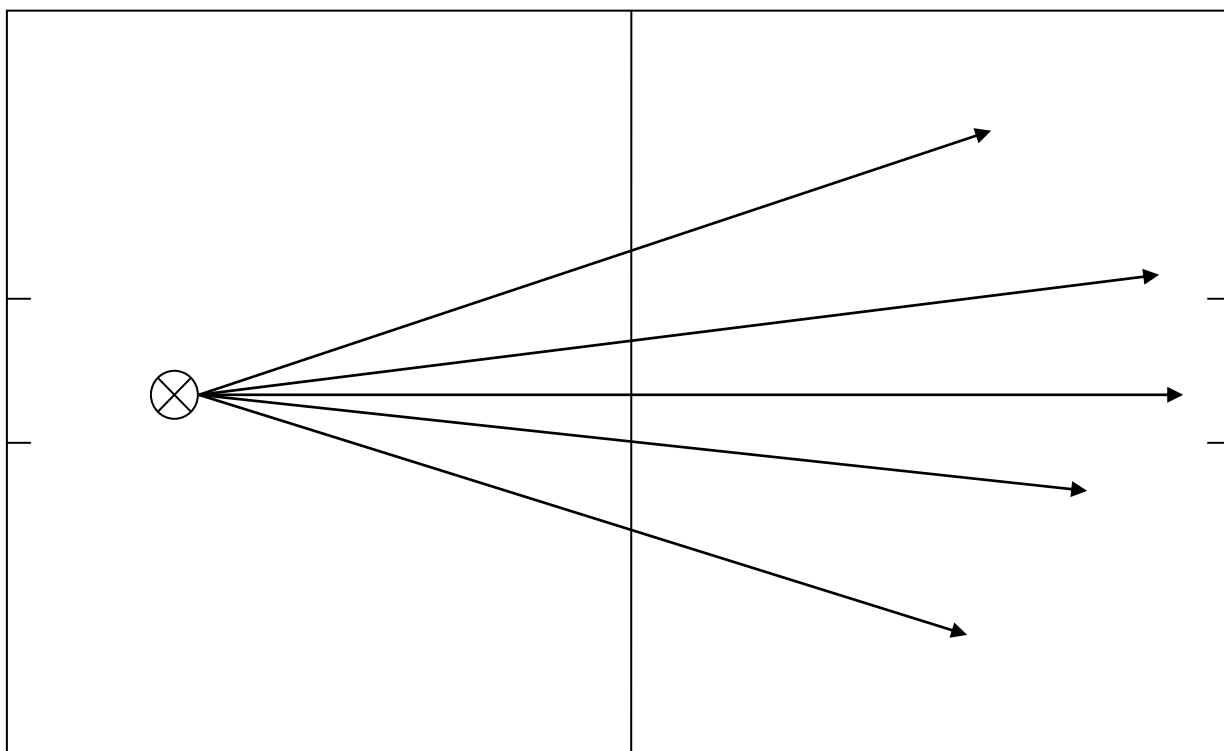
To'rtala guruxda xam mashqlar bir vaqtda boshlanib, bir vaqdda tugaydi so'ng bekatlardagi shug'ullanuvchilar joy almashishadi. (1 - bekatdan

4 - bekatgacha)

5. Maydon markazida turib to'pni aytilgan nuqtaga yetkazib berish va shu joyda turib darvozaning aytilgan nuqtasiga to'pni urish. Tez va aniq.

(5-rasm)

6. 6 metrlik jarima maydoni ichida turib maydonning aytilgan nuqtasiga to'pni aniq va tez yetkazib berish. **(6-rasm)**



To'pni yerga tekkizmasdan yuqoridan aytilgan nuqtaga yetkizish.

Pedagogik eksperimentning maqsadi yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch xususiyatlarini metodi samaradorligini aqqlash. Yosh gandbolchilarning tezkorlik-kuch tayyorgarlik sifatlarini 60m ga yugurish, joyidan turib uzunlikka sakrash , joyidan turib yuqoriga sakrash, joyidan turib 5 xatlab sakrash, 150 li koptokni uloktirish mashqlari yordamida pedagogik eksperiment o'tkazildi. Eksperiment 2 ki gurux (xar gurux 10 kishidan) iborat gandbolchilar qatnashdilar.

III BOB. QO'L TO'PICHILAR TEZKORLIK-KUCH TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING VOSITA VA USULLARI

Bizga ma'lumki maxsus bolalar va o'smirlar gandbol maktablarida o'quv mashg'ulot jarayonlari maxsus ishlab chiqilgan va tasdiqlangan dastur asosida mashg'ulot jarayonlari olib boriladi. Yosh gandbolchilarning yillik mashg'ulot davridagi o'quv mashg'ulot jarayonlarining xajmi va tarkibini o'rganish maqsadida 14-15 yoshli gandbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonini taxlil qildik.

3.1. Yillik mashg'ulot davridagi o'quv mashg'ulot ishlarining qo'l to'pichilarning tayyorgarligidagi taxlili.

Yillik mashg'ulotlar davridagi o'quv mashg'ulotlar ishlarining taxlili natijalariga ko'ra 260 ta o'quv mashg'ulot darslari tashkil qilinadi va kalendar bo'yicha 430 soatni tashkil etadi. Oylik xisobda o'quv mashg'ulot yuklamalarini o'rtacha 35.8 soatni tashkil etadi. Shuni takidlash kerakki murabbiylar o'z ishlarida B.U.S.M. lar uchun ishlab chiqilgan dastur asosida yondashadi. Unda to'p bilan ishlangan mashqlarning vaqt miqdori va to'psiz bajarilgan mashqlarning vaqt miqdori bir yillik o'quv mashg'ulot jarayoniga to'g'ri taqsimlangan.

Tadqiqot natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, gandbolchilarning o'quv mashg'ulot jarayonlarida to'p bilan bajargan mashqlari xajmi 87% dan 93% gachani tashkil etdi. To'psiz bajarilgan mashqlar miqdori esa 7 % dan 12% gacha bo'lgan vaqtni tashkil etdi.

Taxlil natijalariga ko'ra 10 oy davomida o'tkazilgan o'quv mashg'ulot jarayonlarida quyidagilar ham aniqlandi. O'quv mashg'ulot ishlarida katta xajmdagi umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Mashg'ulotlarning umumiy xajmi esa 179 soatni tashkil etdi. Shuni takidlash kerakki katta xajmdagi o'quv mashg'ulot ishlari umumiy chidamkorlikni tarbiyalashga qaratilgan, metodika nuqtaiy nazardan olib qaralganda bu ishunchalik xam to'g'ri emas. Mualliflarning takidlashicha 11-12 yoshli gandbolchilarga mashg'ulot jarayonida katta xajmdagi mashg'ulotlarni jismoniy sifatlarni tarbiyalashga, chaqqonlikni, egiluvchanlikni, tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalashga qaratilishi kerak.

Umumiy chidamkorlikni tarbiyalash esa 12-13 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan davrlarni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda tezkorlik va chidamkorlikni tarbiyalashga 23,7 soat (64%) vaqtni ajratdi.

Chaqqonlik va egiluvchanlikka ajratilgan mashq miqdori 22,3% kuch imkoniyatlariga esa 6,8% mashq miqdoriga vaqt ajratildi.

Yugurish tezligini tarbiyalashga esa 46,2 soat vaqt ajratildi. Bu esa xar bir mashg'ulotda 10,7 daqiqa vaqt demakdir. Bu degani ushbu bosqichda tezkorlik sifatlariga murabbiylar juda kam vaqt ajratishgan.

Tezkorlik-kuch sifatlarini tarbiyalashga 31,9 soat vaqt ajratilgan. Bu esa o'rtacha 8,2% o'quv mashg'ulotlar jarayoni vaqtini tashkil etada. Shuni xam takidlash kerakki, tezkorlik va tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga xam deyarli bir xil vaqt ajratilgan.

3.2. Qo'l to'pichilarning tezkorlik – kuch sifatlarini tarbiyalash va rivojlantirish

Sport amaliyotida yosh sportchilar o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va ma'suliyatli bosqichlardan bo'lib, ikki muxim xususiyatlar bilan ajralib turadi.

Birinchidan, bu yoshdagi sportchi bolalar maxorat maktabini yakunlab, sport ustalari qatoridan joy olish va yetuk jamoalarga tashlanish bosqichiga qadam tashlaydilar.

Ikkinchidan, ular o'zlarining 14–15 yoshlarida balog'at davriga o'ta boshlaydilar. Mazkur vaziyatlar shu yoshgacha tarbiyalangan sportchilarning mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirish va mashqlar yuklamalarini nixoyatda ehtiyotkorlik bilan muvofiqlashtirib qo'llashni talab qiladi.

Chunki bu yoshdagi bolalar organizmi o'ta ta'sirchan va qo'zg'aluvchan faoliyatda bo'ladi. Demak bu bosqichda bunday sportchilarga nisbatan mashqlarni qo'llash ularning psixofunksional imkoniyatlariga mos bo'lishini taqazo etadi. Ortiqcha xajmli va yuqori shiddatli mashqlar yuklamasi uzoq muddat davomida qo'llanilganda organizmda zo'riqish alomatlari vujudga kelishi mumkin. Aksincha, kam xajmli va sust shiddatga esa mashqlar yuklamasi jismoniy sifatlar va texnik, taktik maxoratini yetarli darajada kuchiga ega bo'lmaydi. Binobarin, yosh iste'dodli hamda yuqori yuklamalarga bardosh bera oladigan sportchilarni tayyorlash muammolari ko'p jixatdan mashg'ulot jarayonida va undan tashqari vaqtlarda ish qobiliyatini tiklash zo'riqish xolatini oldini olish, vitaminlarga boy xamda yuqori kaloriyali ozuqalarni iste'mol qilib borish

zarurligiga e'tibor qaratadi. Ana shundagina qo'llanadigan mashqlar yuklamalari xajmi muayyan sportchilar organizmining yuklamalar ko'tarish chegarasidan yuqoriroq bo'lishi mumkin.

Gandbolchilarning sport faoliyatida xususan musoboqada olishuv davomida barcha turdagi kuch sifatlarini mutloq va nisbiy statik va dinamik, tezkor va portlovchi kuch chidamliligi xal qiluvchi axamyatga ega.

Jismoniy tarbiya nazaryasida Kuch deb mashqni qarshiligini mushak kuchi orqali yengishga aytiladi. Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi.

Usuliy jixattan maksimal kuchlanishlar xosil qilish turli yo'llari bor; o'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish mushaklar doimiy cho'zilgan xolda tashqi qarshiliklarni yengish va h. k.

Tezlik qobiliyati rivojlanishi majmuaviy shaklining namoyon bo'lishi vositasi sifatida yuqori tezlikda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. (odatda ularni tezkorlik deb ataladi).

Mashqning turli yo'nalishlariga qaramasdan bu vosita majmuaviy tavsifga ega ya'ni, bir vaqtda tezlikning har xil turiga turlicha ta'sir o'tkazadi. Tezkorlik mashqlarining texnikasi mashqlar bajarilishining yuqori tezlikda o'tishini ta'minlash kerak.

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

qobilyatlari majmuasini egallashga qaratilgan bo'lib, sport turlaridagi (yakka kurashlarda, tezkorlik kuchlilik va murakkab chaqqonlik sport turlarida) 5-10 sekund bo'lishi mumkin.

O'yin va musoboqa usullaridan foydalanilganda qo'shimcha raqobat, qiziqish, xis-xayajon ko'tarilishi, shug'ullanuvchilarning raqobatchilik kayfiyati kabilar xisobiga tetiklik paydo bo'lish imkoniyatlari oshadi.

Variativ usul tezkorlik imkoniyatlarini o'stirishning natijaviy usullaridan biri bo'lib, tezkorlik mashqlari qiyinlashib qolganda, unda oddiy va oson bo'lgan almashtirib, mushak xarakatidagi kuchlagishni yengillashtiradi va xarakat tezkorligini oshiradi. Shu maqsadda quydagi mashqlarni bajarish taklif qilinadi; toqqa chiqish, qumda yugurish, yuk bilan yugurish.

Tezkorlik mashqlarini yengillashtirilgan sharoitda bajarish xarakat tezligini oshiradi. Bunday xolatlariga quydagi xarakatlar misol bo'la oladi; velosipedni pastlikka qarab xaydash, g'ildirakli konkida uchish, shamol bo'ylab yugurish, oqim bo'ylab suzish va h. k. Mashq bajarish yengillashtiruvchi maxsus qurilma yuguruvchiga, eshgak eshivchiga tezlikni 5-20 % oshirishga yordam beradi. Shuningdek xarakat tezligini oshirishga yetakchi sheriklarning chaqiruvchi, ovozi yordamida xam erishish mumkin.

Amaliyotda tezkorlik qobilyati ko'p bo'lgani bilan sport natijalari o'sishi xolati kamayib ketgan sport turlarini xam uchratish mumkin. Mashg'ulotlar bilan ko'p shug'ullansa ham sprinterning mashqlari natijasi yaxshilanmasdan, tezkorlik to'sig'i paydo bo'lgan. Buning birdan bir sababi mashg'ulotlarda faqat bir xil vositalardan, vazifalardan va

mashg'ulot sharoitlaridan foydalanishdir. Natijada dinamik xarakterning stereotipi paydo bo'ladi, ya'ni bosh miyaning yarim sharidagi asab jarayonining chidamli bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishning muxim vazifalaridan biri tezkorlik to'sig'ini paydo bo'lishining oldini olish, agar u paydo bo'lgan bo'lsa xam uni yengib o'tishdir. "tezkorlik to'sig'ini" yengishda yangi o'rganuvchi sportchilarga tor doiradagi mashqlarni berish kerak emas, balki keng variantli boshqa vositalarni qo'llab, yuqori natijalarni qo'lga kiritish lozim. Malakali sportchilar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlarda mashq vazifalarining xajmi kamaytirilib, tezkorlik – kuch, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik tomonlari kuchaytirildi.

Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan gandbolda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq xarakter qiladigan gandbolchi uning oldida muxim ustunlikka ega bo'ladi.

Gandbolchi tezkorligi ko'p jixatdan uning asab tizimlari xarakterchanligiga, sharoitlarga, raqib xarakterlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unga qay darajada rivojlanganligiga bellashuvda xarakter safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baxolay olish malakasiga, taktik xarakteratlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

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

1. Vazn 60-80 % mashqlar reversiv tartibda, ya'ni mushaklarning yon beruvchi tartibidan yengib o'tuvchi tartibiga o'tish bilan bajariladi. Og'irlikni balandlikning 1-3 qismiga qadar ko'tarib, keskin tushirish kerak va o'sha zaxoti ko'taruvchi yengib o'tuvchi tartibga o'tishi lozim. Yondoshuvda 3-5 takrorlashda bajariladi. Seriya 2-3 yondoshuvdan iborat, oraliqda 4-6 daqiqa tanaffus. Mashg'ulot 7-8 daqiqa tanaffusli 2-4 seriyadan iborat.

2. Vazn maksimaldan 60 - 80 % yondashuvda maksimal tezlikda 4-6 takrorlash bajariladi. Takrorlashlar orasida mushaklarni bo'shashtirish lozim. Takrorlashlar sur'ati o'rtacha xar bir seriyada 2-4 yondashuv oraliqda 4-6 daqiqa. Tanaffus mashg'ulotda 2-4 seriya oraliqlarda 6-8 daqiqa tanaffus.

3. Mushaklar – oyoqlarni rostlovchilar uchun mashg'ulot. Yelkada og'irlik bilan balandlikdan sakrab tushish. Vazn 30-60 % oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish. Vazn 30-60 % oraliqda bo'lishi mumkin. Har bir sakrab tushish amortizatsiyali o'tirishdan so'ng, yon beruvchi tartibda darhol yengib o'tuvchiga o'tish bilan bajariladi. Yondashuvda 4-6 marta sakraladi. Xar bir seriyada 2-3 mashq bo'lib oraliqda 6-8 daqiqa faol xordiq.

4. Oyoq mushaklarining portlash kuchini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari. Mashqlar maksimal og'irliklar bilan bir va ko'p marta sakrash orqali bajariladi. Bir martalik sakrashlarni joyida o'tkazish mumkin. Bir seriyada 4-6 marta sakraladi. Seriyalar orasida kuch qayta tiklangunga qadar tanaffus qilinadi. Mashg'ulot davomida 3-5 seriya bajariladi.

Ko'p martalik sakrashlar 4 martadan 10-12 martagacha bir oyoqda bajariladi. Yondoshuvda 3-4 marta sakraladi, seriyada 2-3 yondoshuv mavjud, tanaffuslar 3-4 daqiqa. Seriyalar miqdori qattiq charchash alomatlari paydo bo'lgunigacha. Portlash kuchini va mushaklarning ta'sirchanlik qobiliyatini rivojlantirishda "jadal" usul aloxida ajralib turadi. U pastga tushayotgan og'irlikning kinetik energiyasidan foydalanishga mo'ljallangan. Balandlikda sakrab "qo'nayotganda" amortizasiya vaqtida mushaklarning yuk energiyasini yutish jarayoni yuz beradi.

Tezkorlik kuchni rivojlantirish. Tezkor kuchi nisbatan katta bo'lmagan tashqi qarshiliklardan qarshi tezkor xarakatlar sharoitida namoyon bo'ladi va AMA ning mushaklarni start va tezlanuvchi kuchini belgilovchi xususiyatlari bilan ta'minlanadi.

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

Asosiy shartlardan biri – og'irlik xarakat amallari texnikasiga xalaqit bermasligi uni buzmasligi, xamda amalda bajarilish tezligini pasaytirmasligi lozim. Tezlik kuchini og'irliklardan foydalanib rivojlantirishning bir necha texnologik yo'llari mavjud.

1. Vazn 30-70% (mashqda qo'llaniladigan tashqi qarshilikka nisbatan). Xarakatlar 6-8 marta o'rta sur'atda bajariladi. Seriyada 2-4 yondoshuv bajariladi, tanaffus 3-4 daqiqa. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya, faol xordiq 5-7 daqiqa.

2. Statodinamik xususiyatli mashqlar asos qilib olingan maksimalda 60-80% oraliqda 2-3 izometrik kuchlanish bajarilib, tezlikda 30% og'irlik bilan xarakatlaniladi. Izometrik kuchlanishni bajarish uchun maxsus moslamada yuk ushlab turiladi. Bir yondoshuv 4-6 xarakatdan iborat, dam olish ixtiyoriy seriya 2-4 yondoshuvning o'z ichiga olgan, tanaffus 3-4 daqiqa. Bir mashg'ulotda 2-4 seriya bo'lib oraliqdagi tanaffus 5-7 daqiqa.

3. Mashq asosan start kuchini va xususan mushaklarning start kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Vazn 60-65% xarakatning boshlanishidagi qisqa muddatli portlash urinish bajariladi. Mashqni qo'llash texnologiyasi yuqoridagi yo'lga o'xshash.

3.3 Pedagogik tajriba va uning natijalari.

Albatta bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhleri tarkibiga kirgan yosh 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 sifatlari va o'yin mashqlarini o'z ichiga olgan pedagogik tadqiqot davomida qanday shallanishi mumkin degan savolga javob qaytarishga urindik.

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

1- jadval: Nazorat va eksperimental guruh gandbolchilarini pedagogik eksperimentgacha bo'lgan tavsifnomasi.

№	Ko'rsatkichlar	Eksperimental guruh	Nazorat guruh
1	Joyidan turib 60 m.ga yugurish	$9.6 \pm 0.185\%$	$9.6 \pm 0.087\%$
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash	$1.85 \pm 0.04\%$	$18.3 \pm 0.0019\%$
3	150 g.li to'pni uloqtirish	$37 \pm 20.53\%$	$36.6 \pm 9.026\%$
4	5 xatlab sakrash	$9.63 \pm 0.239\%$	$9.63 \pm 0.282\%$
5	Turgan joyda yuqoriga sakrash	$53.3 \pm 32.2\%$	$53.3 \pm 15.55\%$

Pedagogik eksperiment davridagi o'quv mashg'ulotning tarkibi.

Nazorat va eksperimental guruxlarda tezkorlik kuch xususiyatlarini tarbiyalashga o'quv mashg'ulot darslarini 10% ni ajratdik. Bu mashg'ulotlar darslarning asosiy qismida o'tkaziladi. Nazorat guruxida quydagi metodlar qo'llaniladi: o'yin, musobaqa qaytarma interval va aylanma mashg'ulot turidagi mashqlar. Bu mashqlar asosan ro'voklar, biron narsa bilan yoki xech narsasiz bajariladi mashqlar (chopish, sakrash, uzoq masofaga otish) estafetalar o'tkazilar edi. Eksperimental guruxda esa tezkorlik kuch xususiyatini tarbiyalashga maxsus mashqlar asosida o'tilardi. Maxsus mashqlar eksperimental guruxlarda to'p bilan yoki to'psiz olib borilar edi. Mashg'ulotlar darsini tashkil qilish uslublari: aylanma va umumiy mashg'ulotlardan tashkil topgan. Xar xil uslubda mashqlar o'tkazilardi. Masalan uzunlikka sakrash, yuqoriga sakrash, to'p

bilan va to'psiz xar xil yugurishlar, to'pni otish va to'pni xar xil olib yurish kabi mashqlar bilan bajarilar edi.

Biz tomondan qo'llanilgan maxsus mashqlar pedagogik eksperiment samaradorligini beshta gurux testlari ta'sirida ko'rsatdi. 60 m ga yugurishda, joyidan turib uzunlikka sakrash, besh xatlab sakrash, tennis to'pini 150 g li og'irlashtirilgan xolatda uzoqlikka uloqtirishda, turgan joyda balandlikka sakrashlarda. Pedagogik eksperimentdan keyin gandbolchilar testdan o'tkazildi. Nazorat va eksperimental guruxlarining natijalari.

2- jadval: Yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini pedagogik eksperimentdan keyingi ko'rsatkichlari.

№	Ko'rsatkichlar	Eksperimental gurux	Nazorat gurux
1	Joyidan turib 60 m.ga yugurish	$9.3 \pm 0.066\%$	$9.5 \pm 0.07\%$
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash	$1.88 \pm 0.0019\%$	$18.4 \pm 14.89\%$
3	150 g.li to'pni uloqtirish	$40.8 \pm 3.89\%$	$36.7 \pm 8.86\%$
4	5 xatlab sakrash	$9.96 \pm 0.30\%$	$9.7 \pm 0.22\%$
5	Turgan joyda yuqoriga sakrash	$58.6 \pm 36.89\%$	$54.3 \pm 19.5\%$

Pedagogik eksperimentning oxirida shu narsa ma'lum bo'ldiki, qayta testdan so'ng gandbolchilarning joyidan 60 m ga yugurish nazorat guruxlarida tezkorlik sifati ko'rsatkichlari unchalik katta bo'lmasada o'zgarish 0.1% ga. Turgan joydan uzunlikka sakrashda 0.1% ga. 150g li to'pni uloqtirishda 0.1% ga. 5 xatlab sakrashda 0.07% ga. Turgan joyda yuqoriga sakrashda esa 1% ga o'sdi. Tezkorlik kuch sifatlarini tarbiyalashda pedagogik eksperimentning natijalari shuni ko'rsatadiki

xamma guruxlar (nazorat va eksperimental gurux) gandbolchilarda ayniqsa eksperimental guruxida sakrashni xamma turlari bo'yicha ozmuncha o'zgarish sezildi.

Ayniqsa eksperimental gurux gandbolchilarning pedagogik eksperimentdan keyin yuqori ko'rsatkichga ega bo'ldilar. Uzunlikka joyidan turib sakrash bo'yicha eksperimental gurux 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 to'pni uloqtirishda 3.8% ga o'sish bo'ldi.

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

Test natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, eksperiment boshida tezkorlik va tezkorlik kuch sifatlari nazorat va eksperimental gurux gandbolchilarida deyarli bir xilda bo'lgan.

Eksperiment oxirida topshiriqlar shuni xam ko'rsatadiki, joyidan yuqoriga sakrash, besh xatlab sakrash, 60 m.ga yugurish, 150 g.li to'pni uloqtirish va joydan uzunlikka sakrash ko'rsatkichlari nazorat va eksperimental gurux gandbolchilarida o'sish ko'rsatkichlari 3 jadvalda o'z aksini topgan.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri yo'naltirilgan mashg'ulotlar natijasida maxsus mashqlarni qo'llash bilan, ayniqsa tezkorlik va tezkorlik kuch sifatini oshirishda o'z samarasini beradi.

1 jadval

Nazorat gurux gandbolchilarning tajriba boshida, o'rtasida va oxirida tezkorlik kuch o'zgarishining ko'rsatkichlari.

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruxi			
	Boshida	O'rtasida	Oxirida	O'sish
Joyidan turib 60 m.ga yugurish	$9.6 \pm 0.087\%$	$9.5 \pm 0.08\%$	$9.5 \pm 0.07\%$	0.1
Turgan joydan uzunlikka sakrash	1.83 ± 0.0019	$1.84 \pm 0.0006\%$	$1.84 \pm 14.89\%$	0.1
150 g.li to'pni uloqtirish	$36.6 \pm 9.026\%$	$36.2 \pm 8.2 \%$	$36.7 \pm 8.86\%$	0.1
5 xatlab sakrash	$9.63 \pm 0.282\%$	$9.65 \pm 0.22 \%$	$9.7 \pm 0.22\%$	0.07
Turgan joyda yuqoriga sakrash	$53.3 \pm 15.55\%$	$53.7 \pm 8.96\%$	54.3 ± 19.5	1

Eksperiment guruh gandbolchilarning tajriba boshida, o'rtasida va oxirida tezkorlik kuch o'zgarishining ko'rsatkichlari.

Ko'rsatkichlar	Eksperemnet guruxi			
	boshida	O'rtasida	Oxirida	O'sish
Joyidan turib 60 m.ga yugurish	9.6 ± 0.185	9.5 ± 0.144%	9.3 ± 0.066	0.3
Turgan joydan uzunlikka sakrash	1.85 ± 0.04	1.87 ± 0.0016%	1.88 ± 0.0019	0.03
150 g.li to'pni uloqtirish	37 ± 20.53	38.8 ± 1.85%	40.8 ± 3.89	3.8
5 xatlab sakrash	9.63 ± 0.236	9.76 ± 0.14%	9.96 ± 0.30	0.33
Turgan joyda yuqoriga sakrash	53.3 ± 32.2	55.3 ± 17.08%	58.6 ± 36.89	5.3

Xulosa va tavsiyalar

Mazkur bitiruv malakaviy ishini olib borishda quyidagi xulosalar va tavsiyalarga kelindi:

Mavzuga oid adabiyotlar taxlili shuni aniq va ravshan e'tirof etish imkonini beradiki, yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan an'anaviy, jumladan ustuvorlik tusini olgan standart jismoniy mashqlar xar doim xam muvofiq jismoniy sifatlarni shakllantirishga qodir bo'lavermas ekan. Bundan tashqari yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni qo'llashda ularning funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish naqadar muximligi o'z ifodasini topadi.

Gandbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish gandbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, shulardan eng asosiylaridan biri bu tezkorlik va tezkorlik kuch sifatlaridir. Yosh va o'smirlar yoshida bu sifatlarni tarbiyalashda eng muxim davr deb xisoblanadi. Adabiyot manbalarining taxliliga ko'ra, yosh gandbolchilarni boshqa sport turlariga nisbatan tezkorlik va tezkorlik kuchi sifatlarining tayyorgarligi ma'lum bir darajada pastroq bo'ladi. Ushbu sifatlarning tarbiyalashda 11 – 13 yoshdagi o'smirlar davri eng muxim bosqichlardan biri deb xisoblanadi. Tarbiyalash davrida tezkorlik kuch sifatlari, hajmi, vosita va usullarni o'zgartirish o'quv mashg'ulot jarayonlarini ma'lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko'rsatadi. Ayrim murabbiylar yoshlarga va o'smirlarga tezkorlik kuch tayyorgarligiga yetarli darajada e'tibor berilmaydi. Shuning uchun tezkorlik kuchni yoshlarda va o'smirlikda tayyorlaganda asosan xozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan

tarbiyalash kerak. Xozirgi davrgacha xar xil guruxdagi yosh gadbolchilarni maxsus tayyorlangan mashqlar orqali tezkorlik kuch sifatlarini oshirishga qaratilgan hyech qanday tadqiqot ishlari olib borilmagan.

Yosh gandbolchilardan iborat nazorat va tajriba guruxlaridan o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari yakuniy malakaviy ish mavzusi oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar moxiyatini to'la to'kis ochib berdi. Jumladan nazorat guruxlarida B.O'.S.M dasturiga asoslanib qo'llanilgan an'anaviy jismoniy mashqlar nisbatan tezkorlik kuch sifatleri va ularning samarali shakllantirish imkoniyatiga ta'siri kamroq ekanligi kuzatildi.

Aksinchi tajriba guruxlarida shu muddatlar davomida muntazam qo'llanib kelingan maxsus mashqlar, nostandart va o'yin mashqlari tezlik kuch sifatlarini unumli rivojlanishiga olib keldi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonun (14 Yanvar 1992y)
2. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni 2000 yil 20 may yangi tahriri.
3. Karimov I. A. "O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida " xavsizlikka taxdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. T. 1997y II bob.
4. Karimov I. A. «Sog'lom avlod bizning kelajagimiz» Sog'lom avlod dasturini tasdiqlashga bag'ishlangan majlisda so'zlagan nutqi. T. 2000 y.
5. Karimov I. A. "Vatan sajdagox kabi muqqaddas" T.: O'zbekiston 1996 y. 3- tom.
6. Abduraxmonov F.A, Pavlov Sh.K. "Ruchnoy myach" tip.Uz GIFK-2005g.
7. Abduraxmonov F.A., Lemeshkov V.A., Liviskiy A.N., Pavlov Sh.K.,
8. Azizov I., Sobitov Sh. "Sport fiziologiyasi" T-1993 y.
9. Azimov I.G, Sobitov Sh.S. "Ayrim sport turlarining fiziologik tarifi" (o'quv qo'llanmasi) T-1995y.
10. Volkov V.M, Filin V.P. "Sportivnoy otbor" M-1983 g.
11. Gancharova O.V. "Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" O'z.D.J.T.I. nashiryoti-manba bo'limi 2005 y.
12. Gomelskiy A.Ye. "Sentrovnyy texnicheskiye sredetva podgotovki i kontrolya v bosketbole" T. "Medisina" 1992 g.
13. Dubrovskiy V.I. "Reabilitasiya v sport" M. FiS. 1991 g.

14. Ignatyeva V.Ya. Gandbol: Uchebnoye posobiye.-M.: 1991 g.
15. Kerimov F.A. "Kurash nazariyasi va usuliyati" Toshkent 2001 g.
16. Matveyev A. P. "Основы общiy teoriya sporta i sistemy podgotovki sportsimenov" . Kiyev. 1999 g.
17. Nikolayev M. M, Vyrbanov M. "Zashita v gandbole" Sofiya 1992 g.
18. Nurshin J. M, Salomov R. S, Kerimov F. A ." O'zbekcha milliy sport kurashi". O'zDJTI Nashiryoti manba. T- 1993y.
19. Pavlov Sh.K, Akramov J, Abduraxmonov F "Gandbol" Darslik Leder Press nashriyoti 2005 y.
20. Pavlov Sh. K. qo'l to'pi: Darslik.-T. 1990 y.
21. Plotonov Yu.N. "Ofshaya teoriya podgotovki sportsmenov v Olimpiskom sporte" Kiyev -1997 g.
22. Programma i metodicheskoye posobiye dlya uchebno-trenirovochnykh grupp i grupp sportivnogo sovershenstvovaniya obshchey obrazovatelnykh shkol – internatov po futbolu, DYuSSh i SDYuShOR Respubliki Uzbekistan. (kollektiv avtorov pod. Obshch red. R.A.Akramova – T 2001 s. 68.
23. Ratianidze A. " Igra gandbolnogo varatariya". M. FiS. 1991 g.
24. Salomov R. S. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari O'zDJTI Nashiryoti manba. T-2005 y.
25. Salomov R. S, Yunusova Yu.M. "Jismoniy tarbiya nazaryasi va usuliyati" ". O'zDJTI Nashiryoti manba. T -2003 y.

26. Suslov N.G “Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki”
Ped. Red. M-1995 g.
27. Filin V.P. “Trenirovka yunoshsnix Sportsmenov” pod. obsh.
raz . M. FiS. 1996 g.
28. Shestavkov M.P. Gandbol: Takticheskaya podgotovka-M.
Akademiya 2001
29. Yunusova Yu.M. “Sport faoliyatining nazariy asoslari” O’zDJTI
Nashiryoti manba. T T-1994 y.
30. Yarotskiy Ya. I. “Podgotovka gandbolistov” O’zDJTI
Nashiryoti manba. T T- 1992 y.