

**GANDBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI 12-14 YOSHLI
O'QUVCHILARNI TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGINI
RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI**

Ergashaliyev Dostonbek No'monjon o'g'li

*Namangan davlat pedagogika institute Amaliy, jismoniy tarbiya va sport
fanlarini o'qitish metodikasi kafedrasida stajyor o'qituvchisi*

E-mail: dostonbekergashaliyev10@gmail.com

Annotatsiya: Gandbol bilan shug'ullanuvchi 12-14 yoshli o'quvchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini mashg'ulotlar jarayonida rivojlantirish, bunda mashg'ulotlar jarayonidan ko'zlangan maqsad ushbu yoshdagi gandbolchilar jismoniy sifatlarini, ayniqsa, tezkorlik va kuch qobiliyatiga alohida to'xtalib o'tilgan, o'yin jarayonining shiddatini oshirish maqsadida ushbu qobiliyatlarni rivojlantirish zarur.

Kalit so'zlar: Jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, rivojlantirish, samaradorlik, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020-yildagi PF-6099-sonli farmoni unga ko'ra Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda- yurush, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, "workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilansin. Darhaqiqat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hozirgi kunda katta e'tibor kasb etmoqda. Bugungi kunda malakatimizda ko'plab qonunlar va qarorlar xizmat sportni rivojlantirishga xizmat qilmoqda

Tadqiqotning maqsadi: Gandbolchilarning tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda nazorat qilish orqali, berilayotgan yuklamalarini qay darajada ekanligini maxsus testlar yordamida aniqlash va tahlil qilish. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020-yildagi PF-6099-sonli farmoni unga ko'ra Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda- yurush, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton,

stribbol, “workout” (mahalla va ko‘cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilansin. Darhaqiqat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hozirgi kunda katta e’tibor kasb etmoqda. Bugungi kunda malakatimizda ko‘plab qonunlar va qarorlar xizmat sportni rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy sifatlarni tarbiyalashga va tayyorgarlikning barcha tomonlarini takomillashtirish uchun qulay sharoitlar yaratiladigan funksional imkoniyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. U umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik butun yillik mashg‘ulot sikli davomida amalga oshirilishi kerak.

Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakt reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarining kompleksi tushiniladi. Tezlikni namoyon bo‘lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yengish bilan)
2. Harakatlar chastotasi.
3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

V.P. Fillinning (1970) isbotlanishicha, sport trenirovkasining boshlarida tor yo‘nalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1,5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismoniy tayyrgarlikni oshirib tor yo‘nalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriyoshirib borish va o‘zgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalanilari. Bunday metodlarni qo‘llashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchining takroriy urinishlarida ham tezkolik pasaymasligi kerak.

Shug‘ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o‘g‘il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Yosh gandbolchilarda ham shu yoshda tezkorlik qobiliyatini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o‘yinlar, o‘rta va katta maktab yoshida sport o‘yinlari, tezkorlik bilan ,yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan to‘ldirish

tavsiya etiladi.

Tezkorlik deganda biz gandbolchilarning ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlikni namoyan bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir.

- tafakkur (fikirlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarining qanday bo'lma-sin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi ;

- yakka harakatni bajarish tezligi;

- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti)

Tezkorlikni rivojlantirishning yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz :

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

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

- 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;

- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakarsh ;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 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Kuch deb – tashqi muhitdan kelayotgan ta'sirlarga, organizmning mushak qarishiligi yordamida yenga olish qobiliyatiga aytiladi. Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib - 4-sho'ba. Ommaviy sportni rivojlantirishda yengil atletika mashg'ulotlarini qo'llash samaradorligi hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Mutloq kuch- mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'iy nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch- o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogramiga to'g'ri keladigan

miqdor.

Gandbolchilarda kuch tayyorgargarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak: - mushak kuchining mutloq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;

- kuch "gradiyent"ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;

- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;

- "amortizatsiya" fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Gandbol bilan shug'illanuvchi 12-14 yoshli o'quvchilarni tezkor-kuch tayyorgarligini baholash (tadqiqotdan oldin)

T.R	30 m ga to'p bilan yugurish (soniya)	4x10 metr ga moksimon yugurish (soniya)	Joyidan turib uzunlikka sakrash(sm)	1kg To'ldirma to'pni uzunlikka uloqtirish (m)
1	5.1	7.10	169	6.20
2	4.8	8.10	175	6.50
3	5.2	8.15	160	7.10
4	4.7	9.20	182	6.20
5	4.8	8.30	168	6.35
6	4.4	7.90	166	7.20
7	4.5	8.40	175	6.90

Izoh: Gandbol bilan shug'ullanuvchi boshlang'ich tayyorlov guruhi.

Albatta bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan nazorat va tajriba guruhlari tarkibida bo'lgan gandbolchi o'quvchilarning tayyorgarlik darajasi Boshlang'ich tayyorlov guruhiga xosdir. Lekin gandbolchilarimiz hali yosh, ularni tezkor-kuch tayyorgarligini tarbiyalash va oshirib boorish maqsadida mashg'ulotlar jarayonida tezkor-kuchni rivojlantirish uchun o'zigz xos ravishda yuklama va mashqlar berib

boriladi.

Gandbol bilan shug'ullanuvchi 12-14 yoshli o'quvchilarni tezkor-kuch tayyorgarligini baholash (tadqiqotdan keying)

T.R	30 m ga to'p bilan yugurish (soniya)	4x10 metrga moksimon yugurish (soniya)	Joyidan turib uzunlikka sakrash(sm)	1kg To'ldirma to'pni uzunlikka uloqtirish (m)
1	4.8	7.00	175	6.30
2	4.4	7.90	182	6.75
3	5.0	8.10	168	7.26
4	4.4	9.10	188	6.35
5	4.2	8.15	168	6.78
6	4.0	7.70	170	7.65
7	4.1	8.10	179	7.15

Izoh: Gandbol bilan shug'ullanuvchi o'quvchilar, nazorat va tajriba guruhleri uchun funksional holat va jismoniy rivojlanishning muvofiqligi biz kiritgan o'zgarishlar optimal, ya'ni maqbul ekanligidan dalolat beradi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki gandbol bilan shug'ullanuvchi 12-14 yoshli o'quvchilarda tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish ayni shu yoshda maqsadga muvofiq hisoblanadi. O'yinda harakatlarni to'g'ri va aniq bajarish uchun kuchli, tezkor, chidamli va mustahkam irodali bo'lish kerak. Mashg'ulot jarayonida har bitta harakatlarni ko'plab marota takrorlash, murakkab texnika va taktikalarni o'rganish va amalda musobaqa jarayonida qo'llay olish kerak. Bizga ma'lumki hozirgi kunda gandbol o'yin shiddati kun sayin oshmoqda, bunga asosiy sabablardan biri tezkorlikni yuqoriligi, kuch qobiliyatining takomillashganli, umuman olib qaraganda jismoniy sifatlar turmush sharoiti va ayniqsa sport turlarida eng zaruriy omil bo'lib har bir mashg'ulotlar va musobaqalarning mazmunini tashkil etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. SH.K.Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Y. Yusupova “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” 2017. 210-219 b.
2. Mo‘minov A.SH. Ro‘ziboyev M.M.Yusupova 2021
3. Yusupov Z.SH.- O‘zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedarsi katta o‘qituvchisi 2016 4. A.M. Achilov, J.A. Akramov, O.V. Goncharova. “Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash” 25-29-b
5. R.S. Salomov. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari” 30-35-b.