

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ  
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**Нишонбоева Зилола Фахриддин қизи**

**14-15 Ёшли ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА ТЕЗКОРЛИК  
КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ВОСИТАЛАРИ ВА  
УСУЛЛАРИ**

**Таълим йўналиши: 5810200 «спорт» (гимнастика)**

**БАКАЛАВР БИТИРУВ ИШИ**

**Иш кўриб чиқилди ва химояга қўйилди**

**“Гимнастика назарияси ва услубияти”**

**кафедраси мудири**

\_\_\_\_\_ доц. ЭШТАЕВ А.К.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 йил

**Илмий рахбар**

\_\_\_\_\_  
**Катта ўқитувчи**

**ТАШКЕНТ - 2016**

**Мавзу: 14-15 ёшли гимнастикачиларда тезкорлик кучини  
ривожлантириш воситалари ва усуллари.**

**1. Боб. Мавзуга оид муоммонинг адабий манбаларда ёритилиши.**

- 1.1. Спортда тезкорлик – куч тайёргарлигининг ривожланиш асослари.
- 1.2. Спорт ўйинларида тезкорлик- куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари.
- 1.3. Боб бўйича шулоса.

**2.Боб. Тадқиқот вазифалари, усуллари ва уни ташкил этиш.**

- 2.1. Илмий- услубий адабиётлар тахлили.
- 2.2. Педагогик кузатув.
- 2.3. Анкета сўровлари.
- 2.4. Математика - статистик усуллари.
- 2.5. Тадқиқотни ташкил этиш.

**3.Боб. 14 – 15 ёшли Гимнастикачиларни тезкорлик-куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари тайёргарлик даражаси.**

- 3.1. Йиллик машғулот давридаги ўқув машғулот ишларини тахлили.
- 3.2. Гимнастикачиникуч сифатлаврини тарбиялаш.
- 3.3. Тезкорлик куч қобилиятларининг пайдо бўлишида мажмуавий шаклларни ривожланиш услубияти.
- 3.4. Тезкорлик куч сифатларини тарбиялаш.
- 3.5. 14 – 15 ёшли Гимнастикачиларни тезлик куч тайёргарлигини тестлар ёрдамида назорат қилиш.
- 3.6. Педагогик тажриба ва унинг натижалари.

**Хулоса**

**Фойдаланилган адабиётлар.**

## Кириш

### **Мавзунинг долзарблиги.**

Ўзбекистон мустақилликка еришгандан сўнг спортга катта эътибор берилмоқда. Бу гўзал гуллаб яйраб ривожланаётган давлатимиз учун соғлом, эпчил, ақлан соғлом инсонларни ақл идрокларини тарбиялашимиз керак. Уларда ватанпарварлик туйғуси ва ўз юртига меҳр мухаббат қўйишни шакллантиришимиз лозим.

Ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримов ташаббуси билан 1999 йил 21 майда қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 271 – сонли қарорига биноан мамлакатда кадрлар тайёрлаш миллий моделига асосан ва унинг талабларига уйғунлашган узлуксиз таълимнинг оммавий спорт тизими яратилиб, амалга оширила бошланди.

Президентимиз ташаббуси билан бу соҳада Ўзбекистон Республикаси 3 босқичли “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсияда” каби мусобоқаларга катта эътибор бериб бормоқда. Болалар ва ўсмирларни спортга қизиқтириш ва уларни жаҳон миқёсига олиб чиқиш Ўзбекистонни янада кўкларга кўтаришга хисса қўшилмоқда.

Бугунги кунга келиб спортнинг” қўл тўпи” тури республикамызда бир қанча болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, лицей, коллеж ва олий ўқув юртларида кенг қўлланилмоқда. Ҳар бир мактаб ёки лиций, коллеж спорт соҳасида ўз мавқеига эга бўлган спортчилари борлиги сир эмас. қўл тўпи мусобоқалари меҳнаткашларни мунтазам тарзда жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилишнинг муҳим воситаси, спорт мащоратини оширишнинг шамда “Алпомиш ва барчиной” меъёрий талабларини бажаришнинг асосий омилларидан шисобланади. Лекин эришилган

ютуқларга қарамасдан ёш қўл тўпи спортчиларни ўйин ва айниқса техник, тактик ва тескорлик куч сифатларини тайёргарлиги устида хали анча машаққатли ишлар олиб борилиши керак.

Замонавий қўл тўпи мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кескинлашуви ва ўйин шиддатини нихоятда ўсиб бораётганлиги ўқув машғулот жараёнига янгича илмий назар билан ёндашишни тақазо этади. Юксак маҳорат, кенг жисмоний ва функционал имкониятларга эга, истедодли ҳамда рақобатбардош Гимнастикачиларни тайёрлаш муаммоси муқобил ва самарадор педагогик технологияларни ишлаб чиқиш заруратини белгилаб бермоқда.

### **Тадқиқот вазифалари.**

Илмий изланиш ўз ичига ҳар хил вазифаларни олган.

1. 14-15 ёшли қўл тўпи спортчиларини тезкорлик куч сифатларини ривожлантириш воситалари усул ва услублари.
2. Йиллик машғулотлар режасини тузиш ва машғулотлар давомида спорт маҳоратини ривожлантириш.
3. Ёш қўл тўпи спортчиларини ўйин давомида тезкорлик куч ҳаракатларини беҳато бажаришлари ва жамоавий ғалаба эканлигини ўргатиш.

### **Тадқиқот мақсади.**

Ёш қўл тўпи спортчиларини рационал имкониятларини оширишга, жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга кучлилиқ, тезкорлик, чаққонлик сифатларини, жисмоний сифатларини яна бир қанчасини оширишга, техника ва тактикаларини оширишга қаратилади.

### **Амалий аҳамияти.**

Ёш қўл тўпи спортчиларининг мусобақа фаолиятини ўрганиш жараёнида улар томонидан бажариладиган тезкорлик куч ҳаракатлари қузатилади ва олинган натижалар таҳлил қилинади.

**Ишнинг илмий янгилиги:** Ёш ганболчиларнинг техник тактик даражаларини аниқлаш ёш ганболчиларни тезкорлик куч чакқонлик чидамкорлик сифатларини ривожлантириш психологик тайёргарликлари, мусобақа пайтида ўзини тутишлари. Ганболчиларда бундай сифатларни ривожлантириш ғалабага яқинлашишидир.

**Тадқиқотнинг ишчи таҳлили:** Бизнинг тахминимизча машғулотлар давомида тезкорлик, куч сифатлари ёш ганболчиларда яхши ривожлантиришса, машғулот жараёнида йиллик дастурдан оқилона фойдаланилса, машғулот жараёни янада мақсадли ривожлантирилса ишлаб чиқарилаётган янги усул ва услублардан назариялардан фойдаланилса шу орқали тайёрланаётган ганболчилар натижавийлироқ самара берадилар.

**Тадқиқотнинг амалий аҳамияти:** Тадқиқот натижалари қуйдаги ҳолларда қўлланиши мумкин: Ёш ганболчиларнинг тезкорлик куч сифатларини бошқаришда, психологик кўрсатмалар беришда, ганболчилар машғулотларида техник тактик ҳаракатларида самарали ва самарасиз ҳаракатларини аниқлашда дастурлардан фойдаланиш даврида йўл қўйилган хатоларни бартараф этишда, жисмоний сифатларини яна бир қанчасини ривожлантиришда қўлланилади.

#### **Химояга қўйилган асосий ҳолатлар.**

1. Ёш ганболчиларнинг тезкорлик куч сифатларини ривожлантириш усул ва услублари
2. Ёш ганболчиларнинг тезкорлик куч тайёргарлигининг йиллик илмий натижаларини.

3. Ёш ганболчиларнинг мусобақа вақтида имкониятларини ошириш натижалари.

#### **1.1. Спортда тезкорлик – куч тайёргарлигининг ривожланиш асослари.**

Хозирги кунга келиб таълиқлар шуни кўрсатадики тезкорлик куч сифатларини ошириш учун кўплаб тадқиқот ишлари, илмий изланишлар ва

амалиётлар, шар хил усул ва услублар шамма спорт турлари учун ишланиб ўрганилиб чиқилмоқда.

Хозирги замон қўл тўпи, ўйин усуллари такомиллашиб, ганболчиларнинг ўйин ҳаракатлари мукаммаллашиб, бормоқда. қўл тўпидаги янги ва самарали усулларнинг пайдо бўлиши ганболчиларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Хар бир ганболчи бир ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун техник, тактик, тезкорлик ва куч ҳаракатларини бажаради.

**Павлов Ш. К.** Тезкорлик намаён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуддир:

- тафаккур (фикрлаш жараёнининг тезлиги)
- оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай бўлмасин бирон бир ташқи таъсир ёки комплекс таъсирларига жавобан тезлиги:
- яқка ҳаракатни бажариш тезлиги:
- ҳаракат тезлиги (айрим ҳаракатлар сериясини бажариш вақти)

Бўйинчи ҳаракат фаолиятининг тезлиги, биринчи навбатда, ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи марказий нерв тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Ганболчининг тезкорлиги муайян реакция тезлигида жадал силтанишда 25-30 масофада кўрсатиладиган югуриш тезлигида ҳамда тўп билан ёки тўпсиз техник усулларни бажариш тезлигида аниқ ифодаланади.

Катта тезланишда максимал даражага етказадиган қилиб тезликни секин аста, текис ошириб бориб, ҳаракат амплитудасини катталаштириш лозим.

Бизга маълумки ганболчиларнинг майдондаги асосий ҳаракатларига: юриш, югуриш, тўп билан югуриш, сакрашлар, тўп билан зарба бериш, тўп билан алдаб ўтиш, тўп узатиш, жарима тўпини бажариш, тўпни аниқ мўлжалга етказиш, рақиб билан тўп учун курашиш ва бир қанча ҳаракатлар киради.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна кўпгина машиқларни келтирамиз: ўнг ёнбош, чап ёнбош, орқа билан жадал югурушни бажариш:

-тиззани юқорирок кўтариб ва қадамларни максимал тезликда қўйиб югуриш:

-25-30 метр масофага оёқ учида депсиниб тез сакраб-сакраб ҳаракат қилиш.

-максимал (тезликда) сурада айлантирилаётган калта ва узун арғамчи билан сакраш: Айланиб турган арғамчи тагидан ёки устидан югуриб ўтиш:

-ўрта масофага югураётганда суръатни тўсатдан ўзгартириш.

-дастлаб югуриб боришдан сўнг (6-8 метр) 20-30 метр масофада максимал тезликка эришиш.

-силтаниш (ривок) ва тез югуришлар, моккисимон югуриш, ҳар хил эстофетали мусобақа ўтказиш.

Бир машғулотга мўлжалланган тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқларнинг ҳажми унча катта бўлмаслиги керак.

Тезкорликни ривожлантириш учун ўйин техникаси ва тактикасига оид айрим машқлардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек тез ёриб ўтиш, прерссинг ҳам, максимал тезликда тўпни ерга уриб югуриш, тўп билан машқлар бажариш, бундан ташқари ҳар хил олиб юришлари, алдаб ўтиш, тўпни узатишлар, ёндан, тўғридан, пастдан, юқоридан ва чалғитиб ўтиш каби машқлар ҳам тезкорликни ривожлантиришга имкон яратади.

В. Н Шукин шуни такидлайдики, тезкорликни ошириш учун қуйдаги машқлардан фойдаланилса мақсадга мувофиқдир югираётган вақтда тўпни олиш ва узатиш, югираётганда тўп билан машқлар бажариш, бундан ташқари ҳар хил олиб юришлар, алдаб ўтишлар, дарвозага тўпни отиш усуллари киради.



Олим шуни такидлайдики ,ушбу машқлар бажариш масофасини ва вақтини тақсимлай билиш машқнинг кўп маратобалаб бажаришга боғлиқ, бу машқлар Гимнастикачиниқобилиятини ўсишига олиб келади.

Замонавий спортни ривожланиши учун спортчиларнинг жисмоний тайёргарликлари аъло даражада бўлиши керак деб такидлайди. **Антонио Кордосо** бу тайргарликнинг зарур томонларидан бири тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларидир.

Бўйинчиларнинг якка ҳаракатида хужум ва химояда оёқ ҳаракатини тезлаштириб чаққонликни ривожлантиришга катта аҳамият бериш керак.

Чаққонлик-бу спортчининг ҳаракатлари мувофиқлашган ва аниқлигини бевосита кучнинг ва тезликнинг юқори даржаси кўрастилиши билан боғлиқ комплекс қобилиятидир. Ганболчи учун нишоятда мушум нарсаси, бу таянчсиз шолатда бажариладиган мувофиқлашган ҳаракатлар, тез ўзгарувчи шароитларда бўладиган ҳаракатлар мувозанатини сақлай билиш ва ориентацияни сақлашнинг аъло даражада ривожлантиришидир.

Оғирлиги ва ҳажми ҳар хил бўлган тўпларни ишлатиб ҳаракат мувозанатини такомиллаштириш жараёни ўйин техникасини такомиллаштиришдан олдинроқ юриб, ўйинчи тамонидан тўпни эгаллаш сифати юқори бўлишини талаб қилади.

Бунда қуйидаги тахминий машқлардан фойдаланиш мумкин:

-тўпни юқорига отиб ва илиб, ўнг ва чап қўл билан ерга (полга) уриб, гимнастика скамекаси устидан сакраш.

Тўпни юқорига отиши, тўпни юқорига отиб ўтирган ва турган ҳолда тўпни илиш шу машқнинг ўзи 180-190 бурилиб тўпни илиш.

-шу машқнинг ўзи, лекин ўтирган ҳолатда тўпни илиш, тўпни юқорига отиб ва турган ҳолатда уни илиш:

-юқорига отилган тўпнинг тагидан югуриб ўтиш ва тўпга бурилиб уни илиб олиш:

-айланаётган арғамчидан сакраш ва тўпни илиш ҳамда шеригига узатиш:

-бир оёқни олдинга кўтариш ва кўтарилган оёқ тагидан тўпни ташқи томондан ўтказиб юқорига отиш:

-тўпни бир қўллаб ушлаб, уни гавда атрофида қўлдан-қўлга ўтказиб айлантириш.

-икки қўл билан “жонглиёр”лик қилиш:

Тез ўзгарувчан ўйин вазиятларида чакқонликни тарбиялаш учун, “тўсиқлар паласаси”га ўхшаш машқларни тавсия қилиш мумкин.

Мурракаб кординацион яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Масалан югиришда илдамлаб кетиш тезлиги қадам узунлигига боғлиқдир, қадам узунлиги эса, ўз навбатида, оёқнинг узунлиги ва депсиниш кучига боғлиқ.

Масалан тезликда бажариладиган кўп ҳаракатларда икки фазани бир-биридан фарқ қиладилар: 1) тезликнинг ортиб боришнинг фазаси (тезлашиб кетиш фазаси). 2) тезликнинг нисбатан стабиллашиш фазаси. Старт тезланиш биринчи фазанинг, масофадаги тезлик эса иккинчи фазанинг характеристикасидир. Старт тезланиш яхши билган ҳолда масофадаги тезлик кам бўлиши ёки, аксинча, кўп бўлиши мумкин.

Кишининг қобилятлари умуман анча специфик бўлади. Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчириш мумкин.

Тезкорлик ривожланишининг физиологик механизми.

Жисмоний сифатлардан бири бўлган тезкорлик-ҳаракатнинг бажарилиш вақти билан ифодаланиб, у юқори тезликда бажариладаган жисмоний машқлар ижро этилганда ривожланади. Масалан, циклик характерли динамик ишларни бажаришдаги қисқа масофада: 100 – 200 метрга югуриш, 25 – 50 метрга сузиш, 200 метрга велосипед пойгаси каби машқлар, тезлик ва куч билан бажариладиган улоқтириш, узунликка ва баландликка сакраш, бокс,

киличбозлик, спорт ўйинлари каби спорт турлари билан шуғулланиш тезкорлик сифатини ривожлантиради.

Тезкорлик кўп жихатдан ирсиятга боғлиқ деб ҳисобланади. Баъзи муаллифлар келтирган далилларга кўра тезликнинг юзага чиқишида, унинг 80-90% ирсият омилларига тегишли деб кўрсатилади.

Тезкорлик қобилятининг оддий ва тўплам (комплекс) шаклида намоён бўлиш турлари мавжуд. Оддий шаклга – оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияларини латент (яширин) даври максимал тезликдаги ҳаракат муддати; оддий ҳаракатларнинг максимал сони киради. Тезликни юзага чиқарувчи комплекс шакл – стартда шиддатли тезланиш қобиляти, ҳаракатни юқори тезлик билан бажариш, курашда силташ ва улоқтириш, гимнастикада сакраш, боксда зарба бериш ва шунга ўхшашлардан иборат.

### **Тезлик-куч машқлари.**

Тезлик ва куч билан бажариладиган ҳаракатларда ва максимал қувватнинг юзага чиқиши, ривожланган куч ва тезлик натижасида содир бўлади. Ишнинг қуввати қанчалик юқори бўлса, спортчи снарядни ёки ўз гавдасини шунчалик катта тезлик билан силжитади.

Ҳаракатларда ривожланадиган куч ва тезликнинг ўзаро муносабати оғирлиги ортиб борадиган снарядлар билан ўтказилган тажрибаларда текширилган. Энергия билан таъминланиш механизми бўйича тезлик ва куч билан бажариладиган машқлар анаэроб ишларга киради. Бу механизм иккита кўрсаткич-анаэроб қувват ва анаэроб сиғимни таърифлайди.

### **Тезкорликни тарбиялаш муносабати билан кучни ошириш ва техник тайёргарлик.**

Кучни ошириш тайёргарлиги одатда киши жуда тез ҳаракат қилаётган вақтда анчагина ташқи қаршилиқни (масалан ўз вазни бошқаларни) енгишига тўғри келади. Бундай ҳолларда эришилган тезлик миқдори кишидаги куч имкониятларига анчагина боғлиқ бўлади ташқи қаршилиқ

хилма-хил бўлган ҳаракатларда куч ва тезлик ўртасида маълум алоқадорлик мавжуд экани юқорида қайд қилинган эди.

Агар ташқи оғирлик кўп бўлмаса, кучнинг ортиши амалда тезликнинг ўзгаришига таъсир этмайди. Аксинча, максимал тезлик даражаси оширилса ташқи қаршилик кам бўлган зонадагина тезлик ва куч имкониятлари ўсади ва бунда ташқи қаршилик етарли даражада катта бўлса амалда ҳаракатлар тезлигига таъсир этмайди. Фақат тезлик ва кучнинг максимал миқдори бир вақтда ортишигина ташқи қаршиликларнинг барча диапазонларида тезликнинг ортишига олиб келади. Шундай қилиб бирор бир тезликни ошириш мумкин 1) максимал тезликни ошириш ҳисобига 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Таҷриба кўрсатадики максимал кучни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин куч имкониятларини ошириш эса бир мунча енгил ҳал қилинади.

Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч ошириладиган машқлардан кам фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгил лозим бўлган қаршилик қанчалик кўб бўлса бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик юқори бўлади. Ҳаракат тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги процессида икки асосий вазифа ҳал қилинади. 1) Максимал мускул куч даражасини ошириш. 2) Тез ҳаракатлар шароитида энг кўб куч намоён қилиш қобилиятини (тезкор-кучлилиқ қобилиятларини) тарбиялаш.

Биринчи вазифа ҳал қилиш воситалари ва методлари “кучни тарбиялаш методикаси” бўлимида баён қилинган бу ерда биз тезкор кучлилиқ қобилиятларини тарбиялашнинг баъзи бир хусусиятларини айтиб ўтамиз. Тез ҳаракатлар шароитида энг кўб куч намоён қилиш қобилиятини тарбиялашда такрорий орта боровчи машқ методидан фойдаланилади. Бу ҳолда бирор бир чегара даражада бўлмаган оғирликни энг юксак тезликда ҳаракатлантириш воситаси куб жихатдан максимал зўр беришга эришилади. Бунда машқларнинг бажаришдаги ҳаракатлар амплитудаси тўлиқ бўлиши керак.

Агар ҳаракатлар чекланган амплитуда билан (тўхтатиб туриб) бажарилса, номатлуб координатцион мунособатлар мустахкамлашиб қолиши мумкин. Шунинг учун масалан, чўққайишларни юқори томон сакраш билан тугаллаш улоқтириш машқлари зарб ҳаракатлари ва бошқалардан кенг фойдаланиши тавсия этилади.

### **Тезкорлик-куч сифатлари ривожланишининг физиологик асослари.**

Тезкорлик-куч сифатлари ҳаракат техникасининг ривожланишига ва айрим мускулларнинг кучланиш даражасига ҳамда уларнинг қўшилишига боғлиқ бўлади. Машқ қилишнинг асосий усули максимал кучланишлар методи бўлиб, унда енгиладиган қаршилик мусобоқадаги ишдан  $\pm 10\%$  кўп фарқланмаслиги керак. Бундай шароитларда мускуллараро уйғунлик энг кўп даражада ривожланади, бу максимал ҳам минимал ҳам бўлмаган кучланишдаги уйғунлашган ҳаракатлар ривожланишига мос бўлади.

Тезкорлик-куч ривожланишида (кетма-кет) иккита асосий вазифа ҳал этилишим керак. **(В.В.Кузнийов 1975)**

1. Тезкорлик-куч имкониятлари тўпламининг ортиши.
2. Бу сифатларнинг ўзлаштириш қобилиятининг ривожланиши.

Биринчи вазифани ҳал этиш учун маҳаллий (локал) ва регионал аҳамиятга эга бўлган машқлар қўлланиши керак. Бу машқларда қўлланадиган нисбатлар ҳажми 1 мартадан 8-10 мартагача такрорланиши зарур. Иккинчи вазифа махсус регионал ва глобал машқларни қўллаш орқали бажарилади, бунда қаршилик – мусобоқадаги қаршиликка тенг, тезлик эса, максимал бўлиши лозим. Асосий усул тебранувчан бўлиб, унда машқларнинг чорак қисми ён берувчи бўлиши ва изометрик режимда бажарилиши керак.

### **Спортнинг шар ҳил турларида тезлик-куч сифатларининг хусусиятлари.**

Спортнинг шар–ҳил турларидаги тезлик-куч билан бажариладиган, ҳаракатлар малакасининг энг мураккаб даражада уюштирилиши билан

ифодаланади. Бунда ҳаракатнинг маълум қисмида (одатда тугашида) тезлик куч компонентлари кучланишининг вақт бўйича тўпланиши юзага келиши намоён бўлади. Тезлик куч машқларининг бажарилишида организмдаги физиологик силжишлар қуйдаги омилларга боғлиқ бўлган қатор шусусиятлар билан шартлангандир: а) асосан анаэроб йўл орқали энергия билан таъминланадиган ҳаракатларнинг юқори қувватининг ўзига хослиги; б) ҳаракатнинг энг охирида вегетатив функция кўрсаткичларининг силжиш йиғиндиси ҳаракат такрорланиши сонига боғлиқ бўлади.

Тезлик-куч машқлари, айниқса тўсатдан юзага келадиган машқларнинг бажарилиши кучланиш ва нафасни ушлаш каби хусусиятлар билан боғлиқ бўлади. Ҳаракатларнинг қисқа вақт ичида, юқори қувват билан бажарилиши ва кучаниш ҳамда нафасни ушлаш Лингарт феноменига хос вегетатив реакцияларни юзага келтиради.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари. Реакциянинг латент вақти 5 та таркибий қисмдан иборат:

- 1.Рецепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши:
  - 2.қўзғалишнинг марказий нерв системасига узатиш:
  - 3.қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориш ва эффектор сигнал ҳосил бўлишини:
  - 4.Сигналнинг марказий нерв системасидан мускулга ўтказилиши:
  - 5.Мускулнинг қўзғалиши ва унда механик активлик пайдо бўлиши.
- Айтиб ўтилган фазалардан учинчисига энг кўп вақт сарфланади.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик характеристикаларига кўра секинроқ ҳаракатлардан фарқ қиладилар.

Булар орасидаги энг мушум фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: Рефлектор ёй инфлўсларини ташиб улгуролмайди.

**(Н. А. Беринштейн)** Тезлик жуда катта бўлганда ҳаракатларни етарлича аниқлик билан бажариш қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

Жуда тез ва юксак частотада бажарилган ҳаракатларда масалан, спринтча югуришда ҳаракат тўла амплитудасининг энг чеккасида мускуллар энг актив ишлайди. Киши гавдасининг бирор сигментига кинетик энергия берилади, кейин антоганист мускуллар иштирокида бу энергия сўндирилади ва сигментга тескари йўналишдаги тезланиш берилади. Тезлик катта бўлса мускулларнинг активлиги шунчалик қисқа муддатли бўладики, натижада мускул бу вақт ичида қисқариб улгуролмайди, мускул изометрик режимга яқин бўлган режимда ишлайди ва тезлик қанчалик юқори бўлса, мускулнинг иши режими изометрик режимга шунчалик яқин бўлади. Жадал ва тез-тез қайтариладиган ҳаракатларда марказий нерв системасининг эффектор имульсацияси мотонеронларнинг констренлаштирилган разрядлари “залпи” кўринишида бўлади.

Бу “залп”ларни вақт жищатидан изометрик шароитларда мускулларнинг ички кучланишидан тўлиқ фойдаланиладиган қилиб тақсимлаш алоҳида ашамият касб этади.

Тезкорлик айниқса у ҳаракатлар максимал частотада бўлишида ифодаланган бўлса, ҳаракатлантирувчи нерв марказларининг кўзғалган ҳолатидан тормозланган ҳолатга ва аксинча, тормозланган ҳолатдан кўзғалган ҳолатга ўтиш тезлигига яъни нерв процессларининг ҳаракатчанлигига боғлиқ. Тезлик машқлари қисқа муддатли бўлганлиги учун, АТФ нинг ресинтезланиши деярли анаэроп механизмлар – фосфокреатин гиликолитик механизмлар ҳисобига бўлади. Масалан 100 ва 200 метрга югуриш, 25 ва 50 метрга сузиш ва шу каби машқлардаги фаолиятни энергетик таъминлашда анаэроб манбалар ҳиссаси 90% дан ортиқ бўлиши мумкин. Бунга ўхшаш ишлар кўп миқдорда кисларод етишмаслигига олиб келади ва бу етишмовчиликни “қондириш” бир неча 10 минутга чўзилиши мумкин.

## **1.2. Спорт ўйинларида тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усуллари.**

**Ю. М. Юнусова** (1994й) Тезлик – бу энг қисқа вақт ичида энг кўп ҳаракат фаолияти кўрсата олиш қобилиятидир. Бошқача қилиб айтганда бу инсоннинг функционал хусусиятлари мажмуий бўлиб, улар ҳаракатнинг ва ҳаракатга таъсир кўрсатувчи вақтнинг тезлик жихатини ифодалаб беради.

Тезлик бу инсон фазилатларининг мажмуидир. Шунга кўра тезлик хислатларининг намаён бўлиши ҳақида гаприлса тўғрироқ бўлади.

Тезликнинг вужудга келиш шакллари қуйидагича.

А) ҳаракатлантирувчи реакциянинг яширин фурсати.

Б) ёлғиз ҳаракатнинг тезлиги.

В) тезлик хислатларининг тез намаён бўлиши.

Г) ҳаракат суръати.

Спортнинг кўпчилик турлари тезлик лаёқатининг бутун комплексини талаб қилади, лекин бу талаб бир хил даражада бўлмайди. Балки турлича муносабатда ва шаклларда юз беради. Бундан спортнинг турлари намаёндаларида тезлик лаёқатини қай йўсинда ривожлантириш мумкинлигига келиб чиқади.

Табиий тарзда ривожланган тезлик билан машқлар воситасида эришилган тезлик ўртасидаги фарқ унча катта эмас - бу фарқ атига 20% ни ташкил қилади.

Тезлик асосан асаб жараёнининг ҳаракатчанлиги тезлик қуввати, мушакларнинг чўзилиши лаёқати вужудга келади. Шунингдек, тезликнинг вужудга келишида мушакларнинг эгилувчанлик ва бўшашиш лаёқати спорт техникасининг сифати спортчидаги зафарга интилиш иродасининг шиддатлилиги ва техник ҳаракатини таъминловчи биокимёвий механизмлар ҳам муҳим рол ўйнайдилар.

Мушакнинг чўзилиши – мушакнинг чўзилиши оқибатида ўз шаклини ўзгартириш (деформация) лаёқати.

Тезлик ва қувват – булар нисбатан деярли бир хил хислатга эга.



Югуриш тезлиги кўпроқ спортчининг гавда тузилишига эмас, балки унинг қай даражада тайёргарлик кўрганига ва айниқса унинг тезлик кучланиш имкониятига боғлиқ бўлса керак.

Харакатлантирувчи реакция тезлигини ривожлантириш.

Харакатлантирувчи оддий реакция – бу олдиндан маълум бўлган сигналга одиндан белгиланган ҳаракат пистолетдан отиш, хуштак, қарсак ва бошқалар билан жавоб қилишдир.

Харакатлантирувчи реакция тезлигини ошириш – ғоятда мурракаб вазифа, зеро шу реакция кези келганда, бир сониянинг ўндан ё юздан бир хиссасича ютуққа эришишни таъминлаши мумкин.

Оддий реакцияни ривожлантиришда қуйидаги усуллардан фойдаланилади.

1. Такрорлаш усули – бу сигналга қилинадиган жавобни қайта – қайта такрорлашдан иборат.

2. Парчалаш усули – бу усулда вақтни хис қилиш реакцияси билан ундан кейинги ҳаракатлар реакцияси алоҳида алоҳида машқ қилинади.

3. Хис қилиш усули бошқача қилиб айтганда ташқи таъсуротни қабул қилиб олиб таҳлил қилиш усули, бу усул хис қилиш тезлиги билан оралик вақтнинг ўндан ва юздан бир сониясига фарқ қила олиш қобилияти орасидаги узвий боғлиқликка асосланган.

Бу усул бўйича бажариладиган машқ уч боқичда ўтказилади.

А) Спортчи тезлик ҳаракатларини бажаради, тренир унга сарфланган вақтни айтади.

Б) Шу ҳаркатнинг ўзи бажарилади. Лекин тренир қанча вақт сарфлаганини ўқувчидан сўрайди, вақтнинг энг қисқа муддатини хис қилиш чиниқтирилади.

В) Шуғулланувчи тренирнинг топшириғи бўйича ўзи бажарган машққа қанча вақт кетганлиги аниқлаш керак.

Тезликни талаб қилувчи барча машғулотлар жадал ҳаракатлар замирида ривожланади, бундай ҳолда, толиқиш ҳолати вужудга келмаслиги учун бироз такрорий машқлардан фойдаланиш лозим бўлади. Толиқиш пайтида тезлик ривожлантрилмайди. Тезликни талаб қилувчи машғулотлар кисларод тақчиллигининг вужудга келиши билан боғлиқ бўлгани сабабли машқ оралиғидаги хордиққа мумкин қадар кўпроқ вақт ажратиш лозим бўлади. Бундай хордиқ вақтининг қанча узун бўлиши организмни кисларод билан қанчалик таъминланганлигига марказий асаб системасининг қанчалик хаяжонланганлигига боғлиқ. Масалан 200 метрлик масофа югуриб ўтилгач, орадан 8 дақиқа ўтгандан кейин, спортчининг ишга лаёқатлиги 95% га тикланади, шунинг учун марказий асаб ситемасида вужудга келган хаяжон ҳолатининг сусайишини кутиб ўтирмай, навбатдаги ишни бошлаб юбориш мақсадга мувофиқ бўлади. Одат бўйича, хордиқ пайтини фаол ҳаракатлар, секин югуриш, одимлаб югуриш, шошмасдан сувда сузиш ва ҳаказо машқлар билан ишғол қилиш мумкин.

Тезликни ривожлантириш учун амалий фаолиятга кучлантирувчи машғулотлардан жуда кенг фойдаланиш керак бўлади.

Бироқ кучлантирувчи машғулотлар, тезликни талаб қилувчи машғулотларга таъсир этишга йўналтирилган чоғдагина ва оғирлашган мушаклар тезликни талаб қилувчи у ёки бу машқнинг жадаллашган режимини бажараётган чоғдагина ижобий самара бериш мумкин.

Кўпчилик муаллифларнинг таъкидлашича, 9-10 ёшдан то 13-14 ёшгача бўлган болаларда тезлик ҳаракатини ривожлантириш энг мақбул давр ҳисобланар экан. Бола 14-15 ёшга борганда, унда тезликнинг ривожланиши сусаяди. Югуришнинг энг паст суръати 16 ёшли болаларда кузатилади.

Г. Л.Драндровнинг такидлашича 14-16 ёшли спортчларда тезколик-куч сифларини ошириш уларнинг нерв системаларига узвий боғлиқдир.

Б.А. Вяткин ва В.А. Салниковларнинг такидлашича, кучли нерв системасига эга бўлган спортчиларни тарбиялаш жараёнида спортчининг

организмига психалогик таъсирлар, диққатни ошириш ва оптимал усуллардан фойдаланиш киради.

Психофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характери турлича намаён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намаён бўлишнинг бундай характери қисқа масофада югуришида аниқ кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узоқ ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ ҳалос. Тезликни намаён бўлишида югурувчи қадамнинг узунлиги, унинг оёғи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир.

Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намаён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намаён қилишини башорат қилишимиз ҳолатда мушкул.

Тезкор сифатини бир машқдан иккинчи машққа “кўчириш” ҳолатида кузатилмаган унинг кўчиши машқларини бир-бирига координация нуқтаси назардан яқин ўхшашлиги бўлганлиги намаён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланганлиги (шуғулланганлиги) қанча юқори бўлса бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади (**И.Г. Озолин 1949; В.М. Зациорский 1961**)

Шунга кўра тезкорлик сифати ҳақида гапирилганда, бу сифатни тарбиялаш ҳақида гапирмай инсон ҳаракатидаги аниқ тезлик хусуситларини ривожлантириш ҳақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезлигини ҳаракат актни биомеханик бўлакларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифлашимиз мумкин. (Масалан: депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқа олиш орқали аниқланади.) Айрим спорт машқлари турларида (Масалан: улоқтиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намаён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезликни комплексли хусусиятини – кескин ҳаракатни вужудга келтиради. Шунинг

учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул кўзғалиши тезлигини ошириш амалиётида ишлатилган.

Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жудда содда ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракатлар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун динамик зўриқиш услубидан фойдаланиладилар, максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуғулланувчи учун меъёридан оз вазминликда юк билан юзага келтиради.

Циклик ҳаракатлар ҳаракат частотасини ифодалайди. қўлларини максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлақларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

Ҳаракат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спиринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажариладиган қадамлар сонини санаш орқали аниқланади.

Ҳаракат частотаси ва иш билан бирга цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

**В.П Филиннинг** (1970) ишлатилишича, спорт тринирофкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринда 1-1,5 секундгига яхшиланади ҳалос.

Бошланишидан умум инсоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқорида қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун

берилган машқлар тезлик тўсиғининг пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса тезликнинг стабиллашуви демакдир.

Харакат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантиши учун такрорий ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўллашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчининг такрорий кўринишларидан ҳам тезлик пасаймаслиги керак.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш анаэроб шаротида ўтади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлари орасида кислородга мухтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим.

Уларни оралиғини сигнал югуриш, осайишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

Куч ва уни ривожлантириш услубияти.

Хар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршиликни енгил учун ўз жисмидаги маълум сифатни намаён қилади. Ташқи таъсирга қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган. Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда) ўз танасини ҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар) айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айрим ҳолда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни билагига ташқи куч таъсир этиши билан унинг статик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинга (дастлабки ҳолатини ушлаб туришга) уринади.

Илмий тушинча тарзида куч имконияти борица ўзининг аниқ тарафига эга бўлиши ва фарқланиши лозим:

1. Ҳаракатнинг механик характеристикаси сифатидаги куч (“Танага М” массасидаги “F” кучининг таъсири”).

2. Инсон жисмидаги жисмоний сифат тарзидаги куч (“масалан, ёшнинг улғайиши билан кучнинг ривожланиши: спортчи кучини спорт билан шуғуullanмайдиганларга нисбатан кўп бўлиши...” ва хоказо).

Бу сифатнинг психофизик миханизими мускул зўриқишининг бошқарилиши (регуляцияси) ва уларнинг иш тартиби (режими) алоқадир. Мускулнинг таранглашиши инсонинг кучини намаён бўлишига олиб келади. Рухий озика олиши ва ҳаракатни маълум тизимда бажариш марказий ҳамда периферик нерв системаси, хусусан, нерв марказларидан мускулларга келаётган сигналларга ва мускулларнинг ўз хизмати ҳолатига боғлиқ. Умуман, мускул таранглиги – зўриқиши (куч намаён қила олиши) куйидагиларга қараб аниқланади:

1. Марказдан мускулларга келаётган қўзғалишларнинг частотасига (частота қанча катта бўлса, мускул шунчалик зўр даражада ўзининг таранглигини оширади) кўра;
2. Зўриқишга қўшилган ҳаракат бирлигининг сони билан;
3. Мускулнинг қўзғалувчанлиги ва ундаги қувватнинг манъбаи миқдорига қараб.

Куч қобилиятларининг турлари мускул зўриқиши тартибининг комбинациялаштира олиш характериға қараб фарқланади. Статик режимида ва секинлаштирилган ҳаракатларда намаён бўладиган шахсий куч қобилиятлари ва тезлик – кучи ҳисобиға содир бўладиган куч (динамик куч) тез бажариладиган ҳаракатларда қўлланилади. Бошқачасига шиддат (портлаш) кучи деб аталади. Бунға қисқа вақт ичида энг кўп даоражада куч намаён қила олиш қобилияти деб қаралади.

Портлаш кучи сакрашларда депсиниш орқали сакровчанлик тарзида намаён бўлади. Паст старт олишда тананинг оғиши 54 ва 72 градусли бурчак ҳосил қилгандан сўнг стартдан чиқишнинг самараси турлича бўлади. Ҳисоблашлар шуни кўрсатмоқдаки, иккала оёқдан 180 кг куч билан депсиниш 72 градусдан старт олганда кучнинг горизантал йўналиши

самарадорлиги 55-62 дан ошмас экан. Агар старт 54 градусда бажарилса, депсиниш кучи самарадорлиги 105-80 кг бўлиши мумкин.

Харакат тезлигини ошириш гавдага тезланиш бериш учун унга анчагина куч таъсир этилиши лозим. У қанчалик кучли бўлса, тананинг фазода тезланиши шунчалик қисқа вақт ичида тез вужудга келади. Лекин тезлик бирданига ошмайди.

Бунинг учун куч анчагина вақт ичида таъсир этиб туриши зарур. Максимал тезлик олиш учун эса узоқроқ масофа лозим ва катта куч билан таъсир этиш фойдалидир.

Кучнинг таъсир этиш вақти қанчалик оз бўлса, ҳаракат тезлиги шунча юқори бўлади. Гавда қия чизик бўйлаб тезлик оладиган бўлса шунча кўп таъсир кучи керак бўлади.

Куч оширилишининг узлуксизлиги ва бирин кетинлиги.

Бу қоида **Ньютоннинг** иккита (инерция ва тезланиш) қонунидан келиб чиқади. Энг катта куч ҳаракатни бошлаш учун, тинч (турғун) энергияни енгиш учун керак бўлади.

Мобода ядро туртишнинг қайсидир жойида ҳаракатнинг озгина секинлаштирилиши ёки ушланишига йўл қўйилса, олдинги ҳаракатнинг фойдали эффектидан маҳрум бўлиб қолиши мумкин. Ҳаракатларнинг узлуксизлиги ва давомийлиги техник тайёргарлиги юқори бўлган спортчиларда, айниқса улоқтириш, сакраш, сузишнинг барча турларида яққол кўзга ташланади ва ҳаракат самарасига таъсир қилади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари.

Кучни ривожлантириш учун юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат.

1. Ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлар. қаршилик сифатида жисмлар вазни (Гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар) рақибининг қаршилигидан, ўзига – ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пуржинали экспандерлар, резинали бинд, махсус мослама станоклар) ташқи

мухит қаршилиги (қумли йўлкада, қалин қорда югуриш ва бошқалар)дан фойдаланилади.

2. Индиведнинг ўз танаси оғирлигини енгил билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларини тирсакдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай тамони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гурухига таъсир этиш осон ва уларни дозлаш қулай. Салбий тамони шундаки тезлик куч талаб қиладиган характердаги ҳаракатлар тартиби тез бузилади. (айниқса оғирлаштириб, вазминликни орттириб, малол келиши тезлашадиган машқларда), дастлабки ҳолатда мускул таранглиги бир хил (статик ҳолат) ушланадиган машқларда, машқнинг ташкилланиши қийинлиги (махсус жихознинг кераклиги, метал жихознинг шовқини ва бошқалар) кўзга ташланади.

Юқори малакали спортчилар тайёрлашга қаратилган кўп йиллик маўғулот жараёнини бошқариш самарадорлиги тўғридан тўғри педагогик назорат, тайёргарлик даражасини мақсадга мувофиқ тестлар ёрдамида баҳолаш масалалари билан боғлиқдир. Ушбу жараённи сифатли ва самарали ташкил қилиш педагогик назоратни услубий ва технологик жихатлардан тўғри, муайян спорт тури хусусиятига мос келувчи тестларни танлаш улардан тўғри фойдаланиш, олинган натижаларни аниқ ҳисоблаш ва объектив баҳолашга асосланади.

Тайёргарлик жараёнини бошқариш уч поғонадан иборат бўлади.

- бошқариш объекти ва объект фаолият кўрсатадиган мухит ҳақида ахборот тўплаш;
- йиғилган ахборотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.



Бу поғоналар тугалланган циклни хосил қилади. Бошқаришнинг мақсадли дастури тўлиқ амалга оширилгунга қадар қайта такрорланаверади. ( М.А. Годик 1980 )

Машғулот жараёнини самарали бошқариш учун спортчини яхшироқ баҳолайдиган назорат тестларини танлаш бажариладиган машғулот вазифалари ва машқланганлик ҳолатини ўзгариши ўртасидаги боғлиқликни аниқлаш зарур.

Ҳозирги пайтгача спортчилар тайёргарлигини турли томонларини баҳолаш учун кўпгина тестлар ишлаб чиқилган. Айниқса уларнинг кўпчилиги ҳаракат сифатлари ҳамда техник маҳоратини назорат қилиш учун мўлжалланган. ( В.М. Зациорский, М.А. Годик, Д.Н. Ярмульник 1964)

М.А. Годик ва муаллифларнинг фикрича тестлаш мувоффақияти камида иккита вазифанинг ҳал этилишига боғлиқ. Жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қандай ва қанча тестлар танлаб олиниши керак.

Улар тестлаш ўтказилаётган шароитларни жуда муҳим деб ҳисоблайди.

Тренерлар амалий ишида қуйдаги турдаги ҳолатларни ҳисобга олиш лозим, яъни турғун жорий ва тезкор. Турғун ҳолат нисбатан узоқ вақт орасида бир неча ойгача сақланади. Масалан кўпгина тренировка машғулотлари жараёнида хосил қилинадиган спорт формасини шундай ҳолатга киради. Турғун ҳолатни ифодаловчи кўрсаткичлар машғулот жараёни истиқболини режалаштириш учун асос бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Жорий ҳолат – тренировка машғулотлари серияларини бажарган спортчининг ҳолатидир. Бу вақтда юзага келадиган ўзгаришларнинг чуқурлиги ҳамда хусусияти жорий ҳолатни ифодалайди ва кейинги тренировка машғулотига нагрускали режалаштириш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Тезкор ҳолат шундай ҳолатки, бундай ҳолатга спортчининг организми машқларнинг битта сериясини бажаргандан сўнг тушади. Бу битта машқ ёки битта тренировка машғулотидан содир бўладиган организмдаги

ўзгаришлардир. Учта турдаги ҳолатни баҳолаш учун амалиётда учта турдаги назоратни: босқичли, жорий ва тезкор назоратни қўллаш. Босқичли назорат тестлар ёрдамида амалга оширилади. Тест – бу инсонни ақлий ривожланиши, ирода сифатлари ҳаракат қобилиятлари ва бошқа томонларини аниқлаш учун қўлланиладиган стандарт шаклдаги (сўз орқали ифодаланган расмлар ёки қандайдир, жисмоний машқлар кўринишдаги) вазифадир. Лекин ҳамма назорат машқи ҳам тест бўлавермайди. Ҳар қандай назорат машқи камида иккита талабга жавоб бериши лозим: биринчидан у ишончли бўлиши керак. Ишончилилик тест натижаларининг қайта такрорланиш даражаси билан аниқланади, яни гандболчининг меъёрлар бўйича натижалари такрорий ўлчашларда бир хил чиқиши лозим шунда тестни ишончли деб ҳисоблаш мумкин. Иккинчидан тестнинг энг муҳим хусусияти – бу ахборотлиликидир. Бу дегани шуни ҳар бир муайян тест айнан биз баҳолашни хоҳлаётган сифатни баҳолаши лозим. Масалан агар биз гандболчининг тезкорлигини баҳолаш учун қандайдир тестдан фойдалансак, шунга ишонч ҳосил қилишимиз керак, тест орқали куч ёки чидамлилики эмас балки тезкорлик баҳоланмоқда.

Кучни ривожлантиришда типик воситалари:

7 – 9 ёшда жисмлар билан умумий ривожлантирувчи машқлар, қийшиқ ўрнатилган гимнастика скамекаларига тирмашиб чиқиш, гимнастика деворидаги машқлар, сакрашлар, улоқтиришлардир.

10 – 11 ёшдагилар учун – катта мускул таранглиги талаб қилинадиган жисмларни кўтариш билан умумий ривожлантирувчи машқлар (тўлдирма тўплар, гимнастика таёқлари ваҳаказо) да 3 усул билан вертикал арқонга тирмашиб, енгил жисмларни улоқтириш ва бошқалар:

14 - 15 ёшда – тўлдирма тўплар, катта оғирликка эга бўлмаган гантеллар, канап (арғамчи) тортишдек куч талаб қиладиган машқлар, тортилишлар, қўлда тик туриш ва бошқалар. Тўғри ўсмирларда оғирлаштириш максимал вазнга нисбатан 60-70 % ташкиллаши лозим,

бундан ташқари, машқларни мускул тўла бажара олмай қолгунгача бажариши бу ёшдагиларда қатъиян таъқиқланади.

қизлардан 13-14 ёшдан бошлаб талаб қиланидиган нагурига болалар учун талаб қилинадиган нагурига нисбатан ўз танасининг максимал вазни атрофида бўлиш, кўпроқ локал ҳолда мускул гуруҳларига куч машқлари, ташқи оғирлаштирувчи сифатида гимнастика предметлари ёки оғир бўлмаган жихозлардан фойдаланиш тавсия этилади.

**2.Боб. Тадқиқот вазифалари, усуллари ва уни ташкил этиш.**

Илмий изланишнинг олиб борилишидан мақсад 14-15 ёшли ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА тезкорлик-куч сифатларини ривожлантириш кучлилик динамикасининг ошириш, йиллик машғулотлар мобайнида машғулотларни тўғри тақсимлаш ва бир қанча факторларни тезликни оширишга таъсирлари ҳақида.

Илмий изланишнинг асосий вазифалари.

1. Ёш Гимнастикачиларнинг тезкорлик куч сифатларини ривожлантиришнинг илмий изланишлари.
2. Йиллик машғулотлар даврида спорт маҳоратини ривожланишини оширишнинг илмий изланишлари.
3. Тадқиқот йўли билан ёш ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА ўқув машғулотлар жараёнида тезкорлик куч сифатларининг ўсишини текшириш ва самарали эканлигини тажрибада асослаш.

#### 2.1. Илмий услубий адабиётлар таҳлили.

Ушбу услуб диссертациясининг шамма вазифаларини шал этиш учун фойдаланилди ва тадқиқот вазифаларини олдинга қўйиш ҳамда олинган натижаларни муҳокама этишда асосий услуб бўлиб хизмат қилади. Адабиётларни таҳлил этиш жараёнида дарсларни ташкил қилишнинг умумий ва махсус функционал хусусиятларини машғулотлар тузилмаларида тезкорлик юklamаларини тайёрлаш ва тақсимлаш услублари ўрганилди. Илмий изланишга қўйиладиган саволларни чет эл ва юртимизда ёзилган илмий услубий адабиётлардан фойдаланилиб, ўрганилиб тузилди. Фойдаланилган адабиётларда йиллик машғулотларни тузиш тезкорлик куч сифатларини ривожлантириш, жисмоний сифатларни ошириш йўллари ишлаб чиқилган.

### **Педагогик кузатув.**

Педагогик кузатишлар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини таҳлил қилиш, чарчаш даражасини (ташқи белгиларга хослигини) аниқлаш тезкорлик куч даражасини самарадорлигини баҳолаш мақсадида ўтказилди.

Мазкур ҳолда тезкорлик куч юкламаларини тақсимлаш хусусиятлари аниқланди.

Диссертация иши тадқиқотлар жараёнида вазифаларни ҳал этиш учун педагогик тажрибалар ўтказилган.

### **Математик – статистика услублари.**

Тадқиқотлар натижалари статистик жихатдан ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари (ўрта, стандарт оғишлаш ва хоказолар) ҳисобланди.

### **Тадқиқотнинг ташкил этилиши.**

2006 йил ҳамда 2007 йилнинг 3 ойигача 14–15 ёшли Гимнастикачиларнинг тезкорлик кучини ривожлантириш устидан кузатишлар олиб борилди. Ҳаммаси бўлиб 4 тадан ортиқ мусобақалар таҳлил қилинди.

Умумий тезкорлик куч самарадорлигини баҳолаш мақсадида қиёсий тажриба ўтказилди. Тажриба ва назорат гуруҳларида ҳар бирида 15 тадан ўсмирдан иборат 14–15 ёшли гандболчилар иштирок этди. Машғулот шиддати ва ҳажмини ошириш мақсадида назорат гуруҳи Гимнастикачиларни тезкорлик кучини тарбиялаш учун ишлаб чиқилган меъёрларни қўлладилар. Тажриба гуруҳи Гимнастикачиларни биз томонимиздан ишлаб чиқилган услубият бўйича шуғулланди.

Унинг асосий юкламалари шажми, йўналиши, ихтисослашганлиги ва координатцион мураккаблиги бўйича меъёридан фойдаланган ҳолда тезкорлик-кучини тарбиялаш (тезкор, кундалик ва босқичли) ташкил этди. Максимал ва суб максимал даражадаги зарбдор нагрускалар таъсири олдидан ортастатик синовлар ўтказилди. Шуғилланувчиларда тажриба бошида

деярли барча кўрсаткичлар бўйича аҳамиятли даражада фарқ йўқ эди. Тажриба охирида тажриба гурихида кўрсаткичларининг устунлиги ва фарқ ишончлиги гандбол ўйинида тезкорлик кучини ривожлантиришда таклиф қилаётган услибиёти самарали эканлигини тасдиқланди.

### **Анкета сўровлари.**

1. Сиз ўз дарсларингизда ўқувчиларнинг тезлик куч сифатларини ривожлантириш машқлардан фойдаланасизми ?

- шакл фойдаланаман.
- Буни кераксиз деб ҳисоблайман.
- Йўқ фойдаланмайман.
- Бошқа фикр ёзинг.

2. Қуйдаги берилган тезлик куч сифатларини ривожлантиришда етакчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни муҳимлиги тартибига кўра рақамлаб чиқинг.

- Чакқонлик.
- Эгилувчанлик.
- Тезлик чидамлилиқ.
- Тезлик.
- Портловчи куч.
- Эгилувчанлик.
- Куч чидамлилиқ.
- Максимал куч.
- Умумий чидамлилиқ.
- Куч.
- Мувозанат қобилиятлари.

3. Сизнингча спортнинг қайси турида тезлик куч тайёргарлиги зарур?

(Ёзинг)

4. Неча ёшгача тезлик куч сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ деб ўйлайсиз ?

- 7-8 ёшгача.
- 8-9 ёшгача.
- 9-10 ёшгача.
- 10-11 ёшгача.
- 11-12 ёшгача.
- 12-13 ёшгача.
- 14-15 ёшгача.
- 16-17 ёшгача

5. Айрим юқори малаакли спортчилар жисмоний тарбия дарсларида тезлик куч сифатларини ривожлантирадиган машқларни қўллаш керак эмас деб ҳисоблайдилар. Сиз уларнинг фикрига қўшиласизми?

- Ха.
- Йўқ.

6. Сизнингча дарснинг қайси қисмида тезлик-куч сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

- кириш қисмида.
- тайёргарлик қисмида.
- асосий қисмида.
- ороалиқ қисмида.
- якуний қисмида.

7. Ўқув йилининг қайси чорагида сизнинг фикрингизча тезлик-куч хусусиятларига эга бўлган машғулотларни ўтказиш кўпроқ самара беради.

- Биринчи.
- Иккинчи.
- Учинчи.
- Тўртинчи.
- Ёзги татил пайтида.

8. Сиз дарсда ўқувчиларнинг тезлик- куч сифатларини ривожлантиришга вақт ажратасизми?



- Ха.
- Йўқ.

9. Қуйдаги кўрсатилган машқлардан қайсиларида сизнингча тезлик-куч сифатларини яққолроқ намоён бўлади?

- Ўтирган жойдан тўлдирма тўпни улоқтириш.
- Чуқурликка сакраш.
- Жойидан туриб 15м га югуриш.
- Арқондан сакраш.
- Якка чўпда тортилиш.
- Гимнастик кўприкчасини вақтга қараб бажариш.
- Тўсиқлар оша югуриш.
- кўлга таяниб ётган холда кўлларни букиб ёзиш.
- бошқа фикр ёзинг.

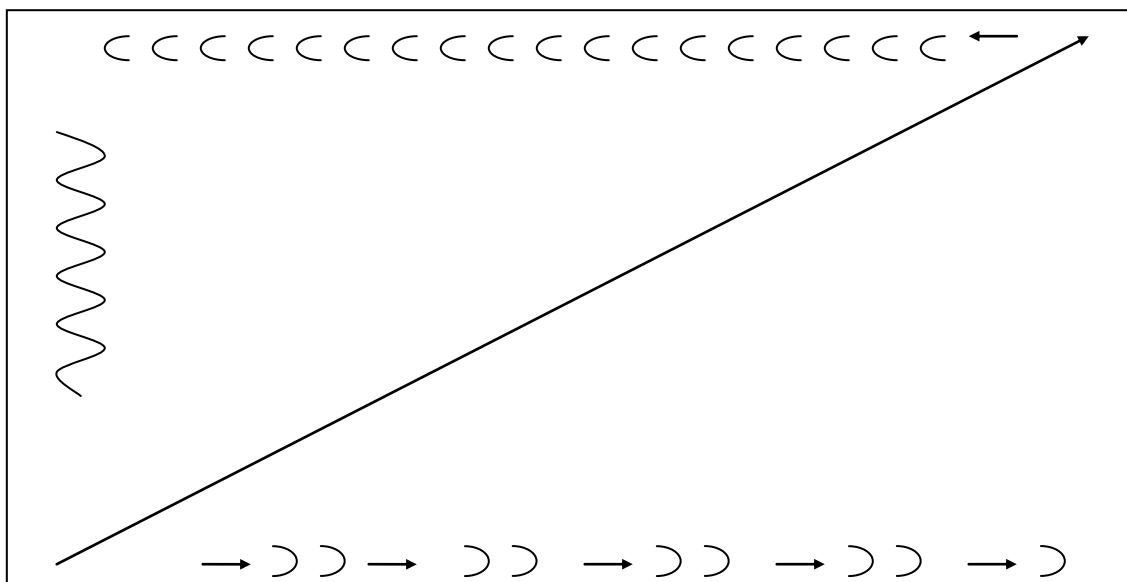
Тезкорлик - куч сифатларини ривожланганлик даражасини аниқлашда кўлланилган тестлардан фойдаланиш тартиби Б.Ў.С.М. ларга мўлжалланган дастур асосида белгиланган.

Якуний малакавий иш бўйича 10 ойлик педагогик тадқиқот давомида ўтказилган тренировка машғулоти 14-15 ёшли ГИМНАСТИКАЧИЛАРДАН иборат назорат ва тажриба гуруҳлари иштирок етди.

Нazorat гуруҳидаги ёш гандболчилар амалдаги Б.Ў.С.М.дастури асосида шуғулланди.

Тажриба гуруҳидаги болалар машғулотида тезлик-куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган қуйдаги машқлар ва ўйинлар кўлланилди.

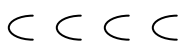
## **1. Майдон ичида кетма-кет турли хилдаги югуришлар. ( 1-расм )**



Машқни бажарилиш тартиби.



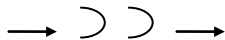
- олди томон билан диоганал югуриш (мак тезлик )



- орқа томон билан тўғри югуриш (ўртача тезлик)



- икки қадаи ўнг ва икки қадам чап ён томон билан югуриш (ўртача тезлик)

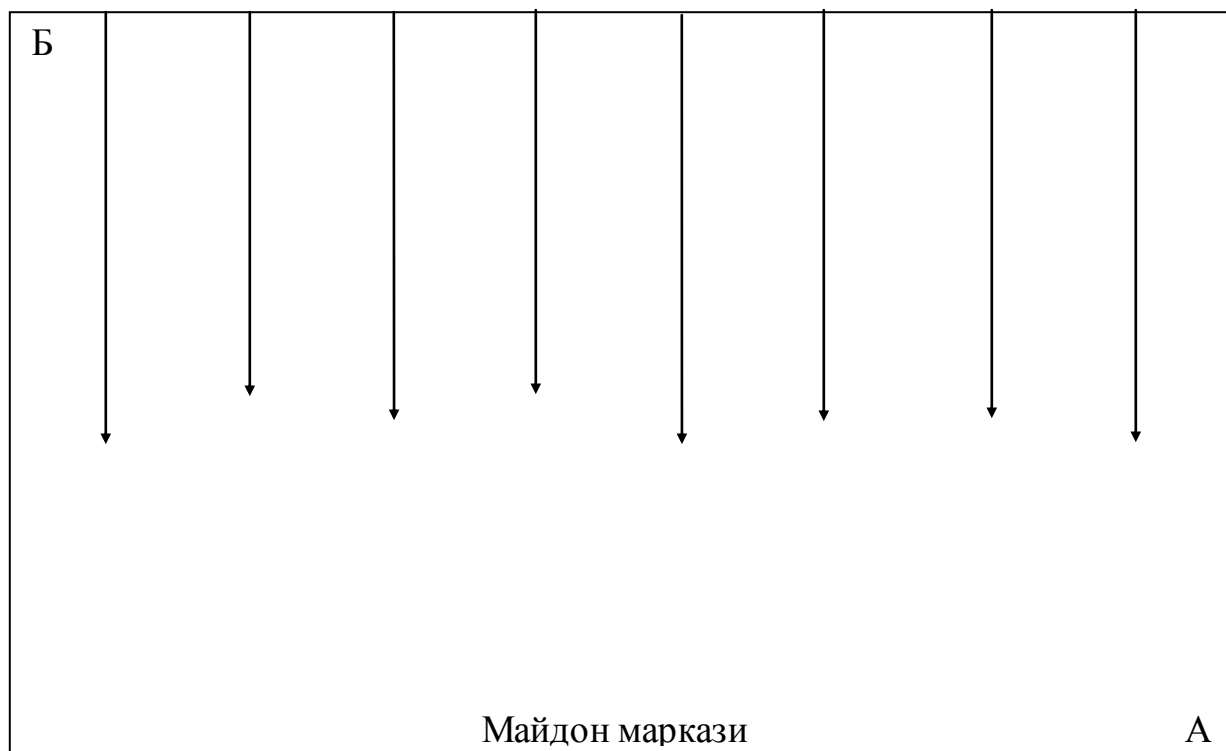


- орқа томон билан югуриш (мак тезлик)

Машқ 2-3 марта қайтарилади.

2. Болалар майдон марказидаги чизиғида бир қатор бўлиб майдон марказига орқа ўгириб сафланади ва юқорига баланд баланд сакрайди. Сигнал берилиши билан болалар ўгирилиб майдон четига қараб югиради. (мак тезлик) охириги қолган ўйинчи ютқазган ҳисобланади.

( 2-расм )



А - майдон маркази.

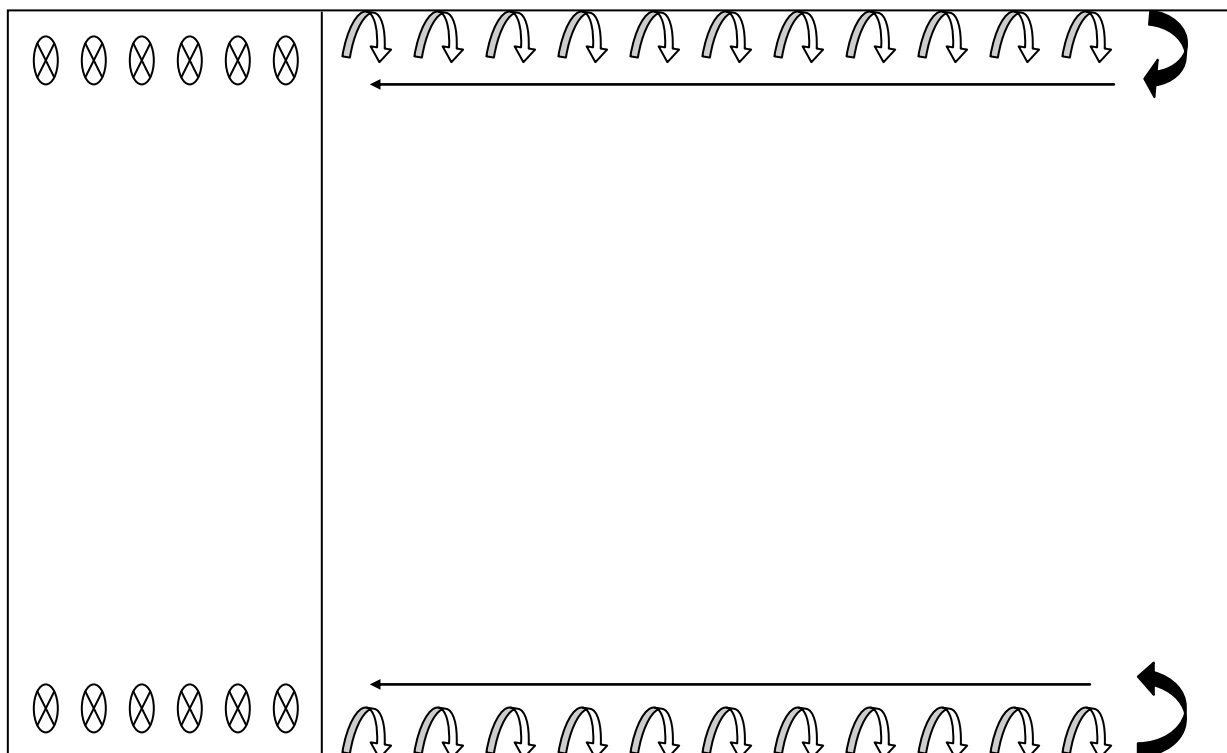
Б - майдон чети.

Машқ 2-3 марта бажарилади.

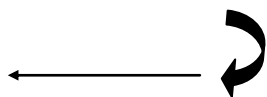
3. Майдоннинг бир томонининг икки бурчагига болалар 2 гуруҳга бўлиниб сафланишади. Сигналдан сўнг бир ўйинчидан тўп билан тўпни ерга урган ҳолда майдоннинг белгиланган чизиғигача уриб бориб сўнг тўпни шеригига улоқтиради. Шериги ҳам шу ҳолатни давом эткизади. Охири бажарган гуруҳ ютқазган ҳисобланади.

Бошланиш чизиғидан ўтмаган холда ва чизикқа етган холда машқни бажариш.

(3-расм )



- тўпни ерга уриб бориш.

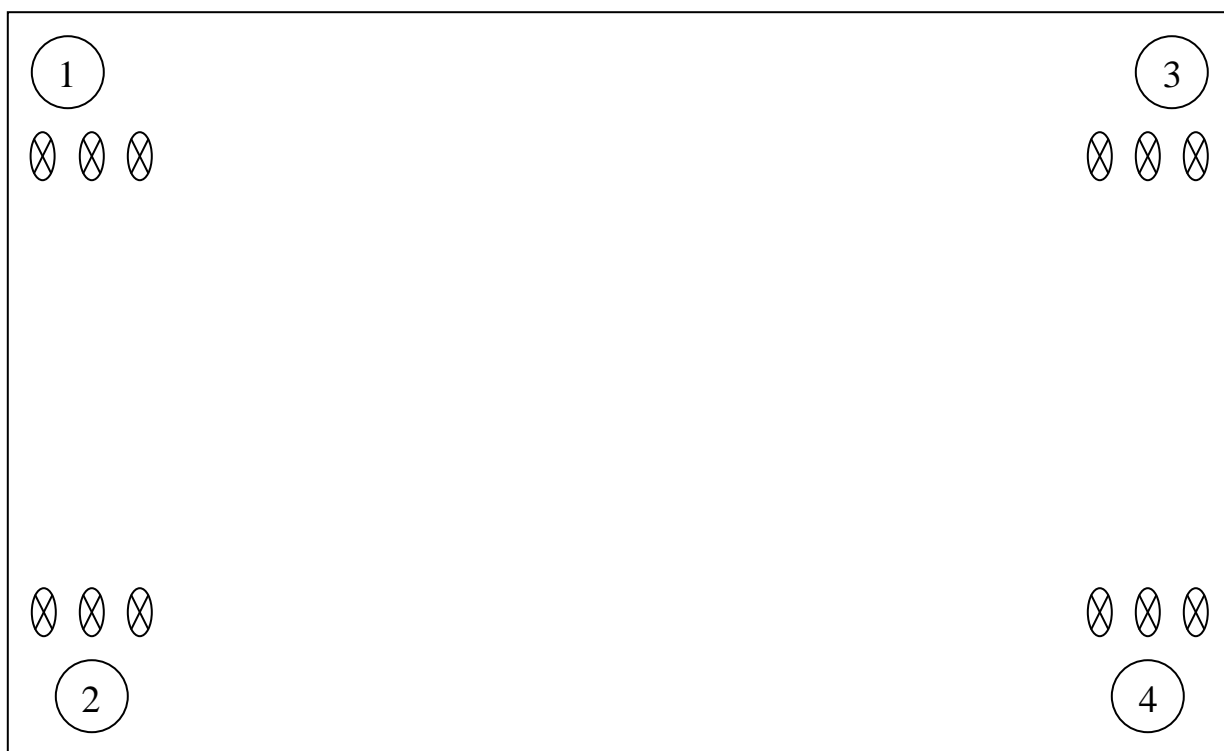


- тўпни шеригига етказиш.



- ўйинчилар.

4. Жарима майдонинг 4та бурчагида 3 кишидан бўлиб 30 секунд ичида энг кўп марта қуйдаги машқларни бажариш. ( 4-расм ).

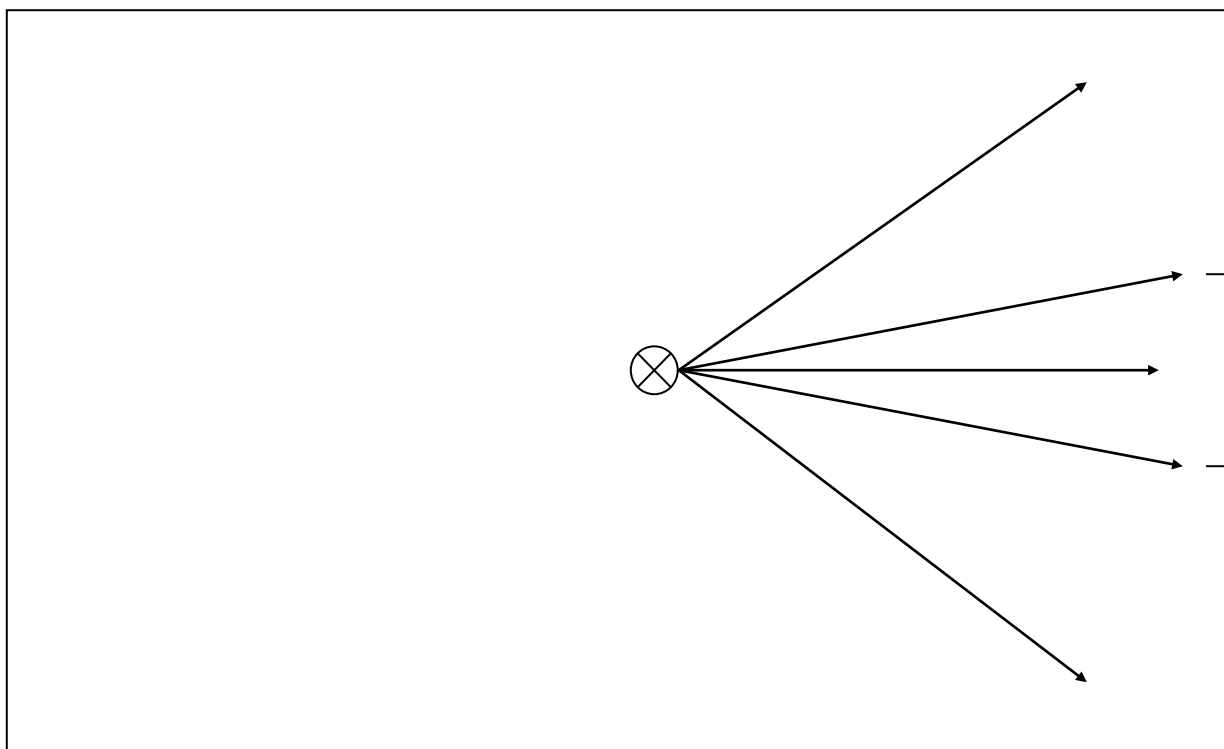


1. Болалар ўтирган холдан кетма-кет вертикал сакрайдилар.
2. Болар қўлларини бир-бирини елкасига қўйиб ўтириб турадилар.
3. қўлларга таяниб ётган холатдан қўлларни эгиш ва ёзиш.
4. Вертикал сакраб ўнг ва чап томонларга 360° айланиб қўниш.

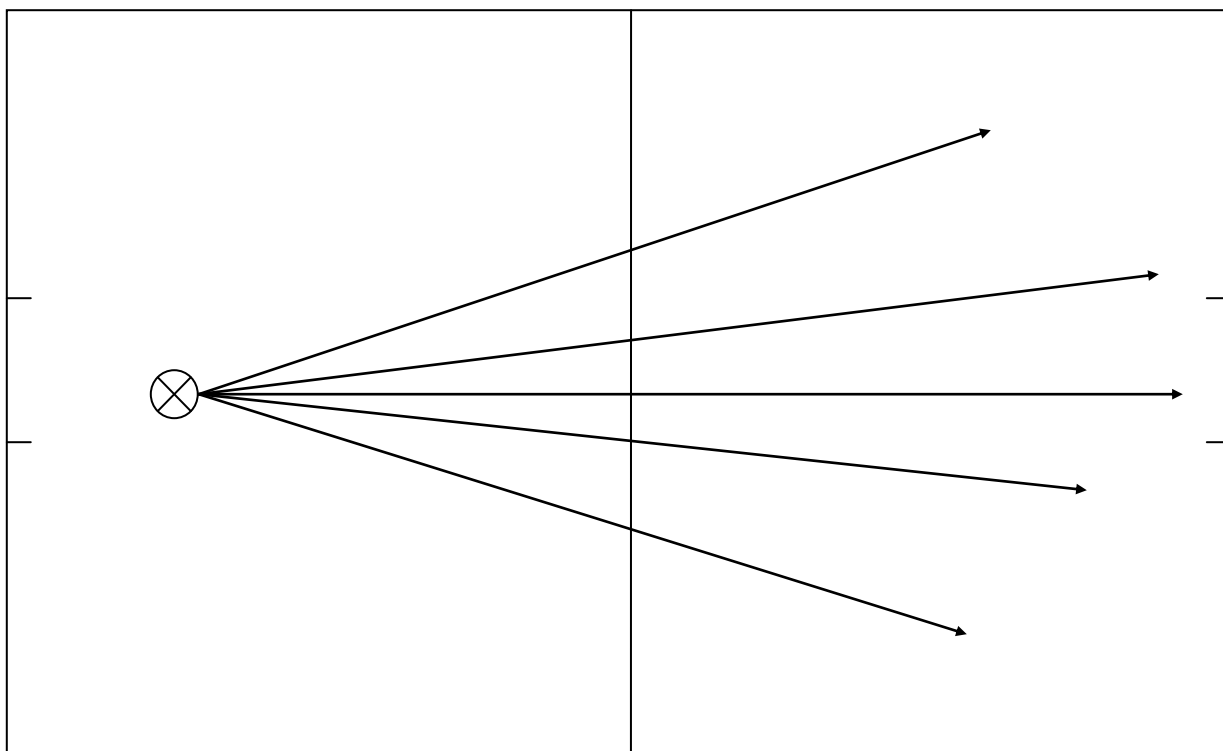
Тўртала гуруҳда ҳам машқлар бир вақтда бошланиб, бир вақтда тугайди сўнг бекатлардаги шуғулланувчилар жой алмашишади. (1 - бекатдан 4 - бекатгача)

5. Майдон марказида туриб тўпни айтилган нуқтага етказиб бериш ва шу жойда туриб дарвозанинг айтилган нуқтасига тўпни уриш. Тез ва аниқ.

**( 5-расм )**



6. 6 метрлик жарима майдони ичида туриб майдоннинг айтилган  
нуқтасига тўпни аниқ ва тез етказиб бериш. **(6-расм )**



Тўпни ерга теккизмасдан юқоридан айтилган нуқтага етказиш.

Педагогик экспериментнинг мақсади ёш Гимнастикачиларнинг тезкорлик-куч хусусиятларини методи самарадорлигини ақиқлаш. Ёш Гимнастикачиларнинг тезкорлик-куч тайёргарлик сифатларини 60м га югуриш, жойидан туриб узунликка сакраш , жойидан туриб юқорига сакраш, жойидан туриб 5 хатлаб сакраш, 150 ли коптокни улоктириш машқлари ёрдамида педагогик эксперимент ўтказилди. Экспиремент 2 ки гурух (хар гурух 10 кишидан) иборат гандболчилар қатнашдилар.

**3 - Боб. 14 – 15 ёшли Гимнастикачиларни тезкорлик куч тайёргарлигини ривожлантиришнинг восита ва усулларини тайёргарлик даражаси**

Бизга маълумки махсус болалар ва ўсмирлар гандбол мактабларида ўқув машғулоти жараёнилари махсус ишлаб чиқилган ва тасдиқланган дастур асосида машғулоти жараёнилари олиб борилади. Ёш Гимнастикачиларнинг йиллик машғулоти давридаги ўқув машғулоти жараёниларининг ҳажми ва таркибини ўрганиш мақсадида 14-15 ёшли Гимнастикачиларнинг ўқув машғулоти жараёнини таҳлил қилдик.

### **3.1. Йиллик машғулоти давридаги ўқув машғулоти ишларининг 14-15 ёшли Гимнастикачиларнинг тайёргарлигидаги таҳлили.**

Илмий тадқиқот ишлари Сирдарё вилояти Боёвут туманидаги 10 – ўрта мактабда олиб борилди. Йиллик машғулоти давридаги ўқув машғулоти ишларининг таҳлили натижаларига кўра 260 та ўқув машғулоти дарслари ташкил қилинди ва календар бўйича 430 соатни ташкил этди. Ойлик ҳисобда ўқув машғулоти юкламаларини ўртача 35.8 соатни ташкил этади. Шунини таъкидлаш керакки Сирдарё вилояти мактаб мураббийлари ўз ишларида Б.У.С.М. лар учун ишлаб чиқилган дастур асосида ёндашади. Унда тўп билан ишланган машқларнинг вақт миқдори ва тўпсиз бажарилган машқларнинг вақт миқдори бир йиллик ўқув машғулоти жараёнига тўғри тақсимланган.

Тадқиқот натижасида шу нарса маълум бўлдики, Гимнастикачиларнинг ўқув машғулоти жараёниларида тўп билан бажарган машқлари ҳажми 87% дан 93% гача ташкил этди. Тўпсиз бажарилган машқлар миқдори эса 7 % дан 12% гача бўлган вақтни ташкил этди.

Таҳлил натижаларига кўра 10 ой давомида ўтказилган ўқув машғулоти жараёниларида қуйидагилар ҳам аниқланди. Ўқув машғулоти ишларида катта ҳажмдаги умумий чидамкорликни тарбиялашга йўналтирилган. Машғулотиларнинг умумий ҳажми эса 179 соатни ташкил этди. Шунини таъкидлаш керакки катта ҳажмдаги ўқув машғулоти ишлари умумий



чидамкорликни тарбиялашга қаратилган, методика нуқтаий назардан олиб қаралганда бу ишунчалик ҳам тўғри эмас. Муаллифларнинг такидлашича 11-12 ёшли гандболчиларга машғулот жараёнида катта хажмдаги машғулотларни жисмоний сифатларни тарбиялашга, чаққонликни, эгилувчанликни, тезкорлик ва тезкорлик-куч сифатларини тарбиялашга қаратилиши керак.

Умумий чидамкорликни тарбиялаш эса 12-13 ёшдан 15-16 ёшгача бўлган даврларни ўз ичига олади. Бу жараёнда тезкорлик ва чидамкорликни тарбиялашга 23,7 соат (64%) вақтни ажратди.

Чаққонлик ва эгилувчанликка ажратилган машқ миқдори 22,3% куч имкониятларига эса 6,8% машқ миқдорига вақт ажратилди.

Югуриш тезлигини тарбиялашга эса 46,2 соат вақт ажратилди. Бу эса ҳар бир машғулотда 10,7 дақиқа вақт демакдир. Бу дегани ушбу босқичда тезкорлик сифатларига мураббийлар жуда кам вақт ажратишган.

Тезкорлик – куч сифатларини тарбиялашга 31,9 соат вақт ажратилган. Бу эса ўртача 8,2% ўқув машғулотлар жараёни вақтини ташкил этади. Шунинг ҳам такидлаш керакки, тезкорлик ва тезкорлик – куч сифатларини ривожлантиришга ҳам деярли бир хил вақт ажратилган.

### **3.2. Гандболчининг куч сифатларини тарбиялаш .**

Жисмоний тарбия назариясида Куч деб машқни қаршилигини мушак кучи орқали енгиласига айтилади.

Гимнастикачиларнинг спорт фаолиятида хусусан мусобоқада олишув давомида барча турдаги куч сифатларини мутлоқ ва нисбий статик ва динамик, тезкор ва портловчи куч чидамлилиги ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Куч қобилиятларининг йўналтирилган ривожланиши фақат мушаклар максимал таранглашгандагина юз беради.

Шунинг учун тайёргарлиги услубиётининг асосий муоммоси машғулотлар жараёнида мушаклар кучланишининг энг юқори даражасини таъминлашдир.

Усулий жихаттан максимал кучланишлар ҳосил қилиш турли йўллари бор; ўта оғир юкларни бир неча марта кўтариш, катта бўлмаган оғирликдаги юкларни кўп марталаб кўтариш мушаклар доимий чўзилган ҳолда ташқи қаршиликларни енгил ва ш. к.

Келтирилган мушак кучланишларни ҳосил қилишнинг қуйдаги усуллари мавжуд.

1. Максимал уринишлар усули.
2. Чегаравий бўлмаган уринишлар усули.
3. Изометрик уринишлар усули.
4. Изокинетик уринишлар усули.
5. динамик уринишлар усули.
6. Жадал усули.

Такидлаб ўтиш керакки, усулларнинг бундай номланиши куч машғулотлари назаряси ва амалиётида кенг тарқалган. Уларнинг яхшти томони қисқалигида лекин илмий нуқтаий назардан кучни ривожлантириш усуллари бундай номлаш жуда ҳам тўғри эмас, чунки масалан, максимал изометрик ва изокинетик уринишлар усуллари, қайтарма машқлар синфига киради.

Мушакларнинг динамик қисқариши нафақат динамик уринишлар усулига, бошқа кўплаб усуллар учун ҳам ҳосдир.

### **Максимал уринишлар усули.**

Мазкур усул машғулотларни субмаксимал, максимал ва ўта максимал оғирликлар билан ўтказишга асосланган. Хар бир машқ бир неча марта такрорланади. Бир уринишда чегаравий ва ўта юқори қаршиликни енгил, яъни оғирлик 100% ва ундан кўп бўлган ҳолда машқларни такрорлашлар сони 1-2 кўпи билан 3 марта бўлиши мумкин. Уринишлар сони 2-3 уринишдаги қайтаришлар орасида дам олиш 3-4 дақиқа уринишлар орасида 2 дан 5 дақиқагача. Чегарага яқин қаршиликлар билан машқларни бажаришда (максималдан 90-95% оғирлик билан) бир уринишдаги ҳаракатлар

қайтарилиши сони 5-6 уринишлар сони 2-5 машқларни қайтаришорасидаги дам олиш вақти 4-6 дақиқа. Ва уринишлар орасида 2-5 дақиқа. Харакатлар суръати –эркин тезкорлик энг камдан максималгача.

Амалиётда бу усул турли йўллари бо, уларнинг асосида оғирликларнинг оширишнинг турли усуллари ётади. Назарда тутиш керакки чегаравий юкламалар ҳаракатлар техникасини назорат қилишни қийинлаштиради, жароҳат олишг ва кўп шуғулланиб юбориш хавфини кучайтиради айниқса болаларда ва бошловчиларда. Шунинг учун у олий малакали спортчиларнинг машғулотларида асосий, ягона бўлмаган усулдир. У ҳафтасига 2-3 марта қўлланилади катта вазнлар, бази ҳолларда 7-14 кунда бир марта ишлатилади . 100 % ортиқ, юклар билан машқлар шериклар ёрдамида ёки махсус мосламаларни қўллаш йўли билан ўтказилади. 16 ёшгача бўлган болаларда бундай усулни қўллаш тавсия этилмайди.

Қайтарма максимал уринишлар усули максимал динамик кучни мушаклар ҳажмини сезиларли кўпайтирмасдан ошириш учун асосий ҳисобланади. Уни қўллаш учун спортчи олдиндан тайёргарлик кўрган бўлиши лозим. Ушбу усул уринишларнинг куч даражасини баҳолаш учун ўтказиладиган назорат синовлари асосида ётиши мумкин. Назорат учун машқлар масалан, полдан штангани тортиш, горизонтал ётган ҳолда штанга кўтариш, елкада штанга билан ўтириб туриш.

### **Такрорий чегаравий бўлмаган уринишлар усули.**

Маноси – чегаравий бўлмаган ташқи қаршилиқни қаттиқ, чарчагунча ёки “охиригача” такрорлаш.

Ҳар бир ёндошувда машқлар танафуссиз бажарилади. Бир машғулотда 2-6 серия бажарилади. Бир сонияда 2-4 ёндошув машғулотлар орасидаги танаффус 2-8 дақиқа сериялар орасидаги 3-5 дақиқа.

Машғулотлар давомида ташқи қаршилиқлар катталиги максималдан 40-80% ни ташкил қилади. Ҳаракатлар тезлиги катта эмас. Катта оғирлик билан қайтаришлар сони кам бўлганда, асосан максимал куч ривожланади

ёки бир вақтнинг ўзида кучнинг кўпайиш ва мушаклар ҳажмининг ортиши юз беради. Ва аксинча, қайтаришлар сони кўп бўлиб, оғирлик миқдори кам бўлганда асосан, чидамлилиқ сифати ортиб боради.

Бу усулни қўллаганда машғулот самарасига машқларнинг такрорлашнинг ҳар бир серияси якунида эришилади. Сўнги такрорлашларда ишлаётган ҳаракат бирликлари миқдори максимумгача етади, уларнинг синхронлиги кузатилади, физиологик жараён худди катта қаршиликларни енгаётгандай бўлади.

“Охиригача” усулининг учта асосий йўли мавжуд.

1. Машқлар бир машғулотда “охиригача” бажарилади, ёндошувлар сони ҳам охиригача эмас.
2. Бир неча уринишларда машқлар “охиригача” бажарилади, ёндошувлар сони охиригача эмас.
3. Машқлар ҳар бир уринишда, охиригача бажарилади, ёндошувлар сони “охиригача”

“Охиригача” усулида ишлаш энергетик жиҳатдан кам унумли бўлсада, амалиётда кенг қўлланилади. У ҳаракатлар техникасини яхшироқ назорат қилиш, жароҳатлардан сақланиш мушаклар гипертрофиясига кўмаклашиш имконини беради ва инҳоят бу усул – бошловчиларни тайёрлаш учун ягона бўлган усул, чунки кучнинг ривожланиши қаршилиқ катталигига боғлиқ эмас. Уни ҳал қилувчи ролни куч катталиги ўйнаган номоён бўлиш тезлиги эса катта аҳамиятга эга бўлмаган ҳолларда қўллаш мақсадга мувофиқ.

### **Изометрик уринишлар усули.**

Қисқа муддатли максимал кучланишларни бажариш билан ифодаланади. Изометрик кучланишлар давомийлиги одатда 5-10 с. Кучланиш катталиги максимумдан 40-50% бўлиши мумкин ва статистик куч мажмуалари турли мушак гуруҳлари кучини ривожлантиришга йўналтирилган 5-10 машқдан иборат бўлиши керак. Ҳар бир машқ 3-5 марта 30-60 станаффус билан бажарилади. Навбатдаги машқларни бажаришдан олдин дам олиш 1-3 дақиқа.

Изометрик машқларни машғулотга ҳафтасига 4 мартагача қўшиш мумкин, уларга 10-15 дақ вақт ажратса кифоя.

Мажмуавий машқлар ўзгармаган ҳолда тахминан 4–6 шафта қўлланилиши мумкин, сўнгра у баъзи бошланғич ҳолатларнинг ўзгариши ҳисобига янгиланади.

Изометрик машқларни бажаришда тана ҳолатини ёки бўғимларнинг бурчак катталиги жиддий аҳамиятга эга. Елка олди букувчи бўғимларнинг катта бурчагида машғулот куч ўсишини кам таъминлайди, лекин машқ қилинмаётган бўғимларга яхши таъсир кўрсатади. Изометрик кучланиш бўғим бурчаги 90 да 120 ва 150 га нисбатан гавдани эгилувчанлигини ўсишига катта таъсир кўрсатади.

Изометрик уринишлар усули – бу усулнинг ўзига хослиги у қўлланилганда ташқи қаршилиқ катталиги эмас, ҳаракатнинг доимий тезлиги катталиги берилишидир. Машқлар махсус тренажёрларда бажарилади, улар турли тезликларда ҳаракат қилишга имкон беради. Масалан брасс ёки сузишда қулочлаб эшишнинг бутун амплитудаси бўйича. Бу мушакларнинг бутун ҳаракат давомида оқилона юклама билан ишлашига имкон беради. Шунинг учун бу усул куч қобиятларининг шар ҳил турларини - “суст”, “тез”, “портлаш” кучини ривожлантириш учун ишлатилади. Ушбу усул сузиш, енгил атлетика, спорт ўйинларида оёқ ва қўллар билан зарбалар, копток ирғитиш ва шу кабиларда куч тайёргарлиги жараёнида кенг қўлланилади. Мазкур усулдан фойдаланилган бадан қиздириш машқлари шарт эмас ва шу билан оғирликлар ёрдамидаги машғулотлардан фарқланади. Машқларни бажариш вақтида одам унинг натижаларини монитор ёки бошқа восита орқали кўриб туради, шу аснода ўзи билан ўзи ёки бошқа шахслар билан бошланиши мумкин.

### **Динамик уриниш усули.**

Максимал тезлик ёки суръатда катта бўлмаган оғирликлар билан (30%гача) машқлар бажарилади. У тезлик куч сифатларини “портлаш” кучини

ривожлантириш учун қўлланилади. Бир ёндошувда такрорлашлар сони 15-25 марта. Машқлар 3-6 серия билан бажарилади, улар орасидаги танаффус 5-8 дақиқа. Оғирлик вазни шундай бўлиши керакки у ҳаракат техникасининг бузилишига сабаб бўлмасин ва ҳаракатни бажариш вақтида тезликни пасайтирмасин.

### **“Жадал усул”**

Мушак гурухларини пастга тушаётган юкдан ёки тана оғирлигининг кинетик энергиясидан фойдаланган ҳолда жадал рағбатлантиришга асосланган. Бу усул асосан турли мушак гурухларининг “амортизация” ва “портлаш” кучини ривожлантириш учун ҳам қўлланилади. Мисол тариқасида оёқларнинг “портлаш” кучини ривожлантириш учун чуқурга сакраб тушиш ва сакраб чиқиш машқини келтириш мумкин. Амортизация ва ундан кейинги ердан итарилиш худди бир бутундай бажарилиши керак. қуйдаги услубиёт билан ўтказиладиган бундай машқларнинг катта самарадорлиги тасдиқланган. Машқ 70-80см баландликдан биров букилган тиззалар билан “қўниш” ва тез катта куч билан юқорига сакрашдан иборат. Сакрашлар серияли бажарилади 2-3 серия, ҳар бирида 8-10 та сакраш сериялар орасида дам олиш вақти 3-5 дақиқа. Машғулот кўпи билан ҳафтасига икки марта ўтказилади. қўшимча оғирлик сифатида шахсий вазн ишлатилади.

Амортизациядан сакрашга ўтиш жуда тез бўлиши керак, танаффуз машғулот самарасини кўпайтиради. Жадал усулни қўллаш бу ҳолларда махсус тайёргарликни талаб қилади жумладан кўп ҳажмда штанга билан сакраш. Катта бўлмаган баландликдан бошлаш керак ва асталик билан зарур баландликкача кўтарилади. Масалан гимнастлар учун чуқурликка 50-60 см дан сакраш, тепаликка чиқиш ёки планкадан думалаб ўтиш самаралидир. Югурувчилар учун сакраш баландлиги 0,75-1,11-1,5 м.

Сакраш учун қуйдаги миқдорлар оқилона ҳисобланади, 10 мартадан 4 серия яхши тайёргарлик кўрган спортчилар учун ва 2-3 серияда 6-8 мартада камироқ тайёргарлик кўрганлар учун сериялар орасидаги дам олиш 6-8 дақ давомида енгил югуриш ва бўшашиш учун машқлар бажарилади.

Оғирликлар билан “жадал” усулда машқларни бажаришда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

- улар мушакларни қиздирувчи махсус машқлардан кейин қўллаш мумкин;
- “жадал” ҳаракатлар миқдори серияда 5-8 марта такрорлашдан ортмаслиги лозим;

- “жадал” таъсир катталиги юк вазни ва ишчи амплитуда катталиги билан ифодаланади. Ҳар бир ҳолда бу кўрсаткичлар жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ ҳолда аниқланади.

- тананинг бошланғич ҳолати машғулотда ривожлантирилаётган ишчи кучланишининг шолатига мос равишда танланади.

Ўқув тринировка жараёнида куч ва кучланиш турини ривожлантиришга эътибор қаратиш малакали гандболчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

### **3.3. Тезкорлик қобиятларининг пайдо бўлишида мажмуавий шаклларнинг ривожланиши услубиёти.**

Юқорида кўриб чиқилган ҳаракат ходисаларига тезкорлик қобиятлари доимо биргаликда намоён бўлишади. Уларнинг мажмуавий пайдо бўлиши шарафат фаолиятининг асосий мазмуни ҳисобланади.

Мажмуавий спринтер ҳаракатлари бир неча босқичлари билан фарқланади.

1. Ҳаракатнинг бошланиши (старт) ва спорт тезкорлиги.
2. Тезкорликни сақлаш унинг нисбий мустаҳкамланиши.

### 3. Тезкорликни пасайтириш.

Ҳар бир босқич спринтердаги тезлик қобиятларининг бир марта кўринишидир,

Биринчи-старт тезлик қобияти.

Иккинчи- масофа тезлик қобияти.

Учинчи- спринтернинг бардошлилиги.

Масалан кучли спринтер 100 м. га югиришда максимал тезкорликни йўлнинг 40-50 м. қисмида эгаллашади 85 м да секинлашиб, кейин пасайиб кетади. Ҳар босқичнинг хиссаси спорт натижаларида қуйдагича бўлади: старт - 3%, старт тезлиги - 30% максимал тезлик - 52%, тезкорликнинг пасайиши - 5% тезлик қобиятларини ошириш даражасининг ривожлантиришни иккита усули бор.

1. Тезлик қобияти намоён бўлишини аниқловчи алоҳида таркибий қисмларни тахминий такомиллаштириш.
2. Бир бутун такомиллаштириш бунда маълум спорт тури учун тавсифли бўлган алоҳида қобиятларни бир бутун ҳаракат амалларига бирлаштириш кўзда тутилади.

Тезлик қобияти ривожланиши мажмуавий шаклининг намоён бўлиши воситаси сифатида юқори тезликда бажариладиган машқлардан фойдаланилади. (одатда уларни тезкорлик деб аталади).

Машқнинг турли йўналишларига қарамасдан бу восита мажмуавий тавсифга эга яъни, бир вақтда тезликнинг шарҳ хил турига турлича таъсир ўтказади. Тезкорлик машқларининг техникаси машқлар бажарилишининг юқори тезликда ўтишини таъминлаш керак.

Машқларни шу даражада ўзлаштириб олиш керакки, асосий эътиборни унинг бажарилиш усулига эмас, балки унинг тезлигига қаратиш керак. Машқлар давомийлиги таъсирида чарчаб қолиб бажарилиш тезкорлигини пасайтириб юбормаслиги керак. Машқларнинг давомийлиги тезлик қобиятлари мажмуасини эгаллашга қаратилган бўлиб, спорт турларидаги



(якка курашларда, тезкорлик кучлилиги ва мураккаб чаққонлик спорт турларида) 5-10 секунд бўлиши мумкин.

Мажмуавий тезлик қобилиятининг ривожланишида такрорлаш усули етакчи ҳисобланади. Бу ҳолатдаги асосий тенденциянинг вазифаси машғулотларда юқори тезликни оширишга ҳаракат қилишдир. Бу вазифага усулларнинг ҳамма таркиблари бўйсинади (масофа узунлиги, машқ бажарилишини самарадорлиги, дам олиш оралиғи, такрорлашлар сони ва дам олиш хусусияти). Масофа узунлиги (машқларнинг давомийлиги) шундай танланганики, ҳаракатланиш давомида унинг тезлиги (ишнинг самараси) пасайиб кетмаслиги керак. Бунда ҳаракат юқори тезкорликда бажарилади ва ҳар уринишда яхши натижаларни кўрсатишга ҳаракат қилинади. Уринишлар орасидаги дам олиш оралиғи катта бўлиши керак, шунда организм ўзини тиклаб олади ва тезлик пасайиб кетмайди.

Ўйин ва мусобоқа усулларида фойдаланилганда қўшимча рақобат, кизиқиш, ҳис-ҳаяжон кўтарилиши, шуғулланувчиларнинг рақобатчилик кайфияти кабилар ҳисобига тетиклик пайдо бўлиш имкониятлари ошади.

Вариатив усул тезкорлик имкониятларини ўстиришнинг натижавий усулларида бири бўлиб, тезкорлик машқлари қийинлашиб қолганда, унда оддий ва осон бўлган алмаштириб, мушак ҳаракатидаги кучлагишни енгиллаштиради ва ҳаракат тезкорлигини оширади. Шу мақсадда қуйдаги машқларни бажариш таклиф қилинади; тоққа чиқиш, қумда югуриш, юк билан югуриш.

Тезкорлик машқларини енгиллаштирилган шароитда бажариш ҳаракат тезлигини оширади. Бундай ҳолатларга қуйдаги ҳаракатлар мисол бўла олади; велосипедни пастликка қараб ҳайдаш, ғилдиракли конкида учиш, шамол бўйлаб югуриш, оқим бўйлаб сузиш ва ш.к. Машқ бажариш енгиллаштирувчи махсус қурилма югурувчига, эшгак эшивчига тезликни 5-20% оширишга ёрдам беради. Шунингдек ҳаракат тезлигини оширишга етакчи шерикларнинг чақирувчи, овози ёрдамида ҳам эришиш мумкин.

Амалиётда тезкорлик қобияти кўп бўлгани билан спорт натижалари ўсиши ҳолати камайиб кетган спорт турларини ҳам учратиш мумкин. Машғулотлар билан кўп шуғулланса ҳам спринтернинг машқлари натижаси яхшиланмасдан, тезкорлик тўсиғи пайдо бўлган. Бунинг бирдан бир сабаби машғулотларда фақат бир хил воситалардан, вазифалардан ва машғулот шароитларидан фойдаланишдир. Натижада динамик ҳаракатнинг стереотипи пайдо бўлади, яъни бош миянинг ярим шаридаги асаб жараёнининг чидамли бўлишига сабаб бўлади. Шунинг учун тезкорлик қобиятларини ривожлантиришнинг муҳим вазифаларидан бири тезкорлик тўсиғини пайдо бўлишининг олдини олиш, агар у пайдо бўлган бўлса ҳам уни енгиб ўтишдир. “тезкорлик тўсиғини” енгишда янги ўрганувчи спортчиларга тор доирадаги машқларни бериш керак эмас, балки кенг вариантли бошқа воситаларни қўллаб, юқори натижаларни қўлга киритиш лозим. Малакали спортчилар билан ўтказилган машғулотларда машқ вазифаларининг ҳажми камайтирилиб, тезкорлик – куч, умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик томонлари кучайтирилди.

Тезкорлик тўсиғини енгишда енгиллаштирилган шароит яратилади, шундагина спортчи юқори тезликни оширишга ўзини тайёрлайди ва натижаларга одатдаги шароитларда ҳам эришади. Тезлик машқларини бажаришда спортчининг иродаси ва рухий тайёргарлиги ўзини ҳаёлан ғалабага йўналтирилиши муҳим рол ўйнайди. Ҳаёлан ғалабага йўналтиришдаги тезликни олиш икки ҳолатда бўлади. Машқларни ҳеч қандай зўриқишсиз эркин бажариш. Албатта бу соддароқ бажаришга ўзини мажбур қилиб, ирода қудратини кўрсатади. Ҳаракатни “етакчисини” тезроқ бажариш учун бутун диққатни тўплаш керак. Модомики ҳамма ҳаракат бутунлигича ҳаракатланувчи актларга боғланган экан, улардан бирини ёрдами туфайли қолгани ҳам тезлаб кетади. Шунинг учун шундай ҳаракат топиш керакки, ҳам бутун машқлар чаққонлигига боғлиқ бўлсин. Масалан

спринтерча югурушда спортчи ҳаракатни ҳам қўли билан ҳам оёғи билан тезлаштиради.

Аниқ мақсадга эришиш учун катталиққа ёки кўзда тутилган нарсага қаратиши. Масалан қисқа масофага белгиланган вақт ичида боришга ҳаракат қилиш, лента устидан сакраб ўтиш, шахсий рекордини ўрнатиш снарядни нишонга уриш. Диққатни жисмга қаратиш тезкорлик ёки сакраш элементи бор ҳаракатларда мушм аҳамиятга эга. Бунинг учун биринчи навбатда аниқ мақсадлар учун турли сакрашлардан фойдаланилади: қўл, бош, оёқ билан тўпга, байроқчага. Масалан баскетболчилар қўлини баскетбол ҳалқасига юқорига сакраб теккизишади.

Тезкорлик (машқларни тажрибагача ва тажрибадан кейинги кўрсаткичлари). Гандболчи тезкорлиги бу унинг мумкин қадар қисқа вақт ичида айрим ҳаракатлар ва усулларни бажариш қобилиятидир.

Тезкорлик сифатини яхши ривожлантирмасдан гандболда юқори натижаларга эришиб бўлмайди. Ёз рақибдан ҳатто секунднинг юздан бир бўлагига тезроқ ҳаракат қиладиган гандболчи унинг олдида муҳум устунлиққа эга бўлади.

Гандболчи тезкорлиги кўп жихатдан унинг асаб тизимлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик унга қай даражада ривожланганлигига беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ<sup>1</sup>.

### **3.4. Тезкорлик- куч сифатларини тарбиялаш.**

Портлаш кучини ва мушакларни таъсирчанлик қобилиятини ривожлантириш.

---

<sup>1</sup> Павлов Ш, Акрамов Ж, Абдурахмонов Ф. «Гандбол» Дарслик – 2005

Портлаш куч – инсоннинг энг қисқа фурсатда энг катта кучни намоён қилиш қобилияти. Мушакларнинг таъсирчанлик қобилияти – асаб мушак аппаратининг (АМА) ўзига хос хусусияти, мушакларнинг шиддатли механик чўзилишидан сўнг кескин намоён бўладиган кучли ҳаракат уриниши.

Портлаш кучи инсон ҳаракатларида мушакларнинг изометрик ва динамик иш тартибларида намоён бўлади. Динамик тартибда, одатда турли катталиклардаги ташқи қаршиликларни енгишга тўғри келади. Вақт бўйича портлаш уринишининг намоён бўлиш таъсири ташқи шароитларга, максимал кучни ривожланганлик даражасига боғлиқ бўлади ва ишлаётган мушакларнинг бошланғич старт кучининг ( $Q$ ) ни намоён бўлиши билан ифодаланади.

Хар қандай шароитдаги портлаш уринишларида инсон старт кучини имкон қадар тўла ишлатишга ҳаракат қилади. Тезланиш кучининг ( $G$ ) намоён бўлиш хусусияти ташқи қаршиликни катталигига ҳамда аввал тақидланганидек ишлаётган мушакларни максимал кучига боғлиқ.

Замонавий илмий натижалар, старт кучининг ривожланиши мушаклар кучи намоён бўлишининг тезланувчи ва максимал йўлларига нисбатан қийин кечади. Оғирликлар билан ва сакраш машқлари такрор – серияли усулда бажарилади, уларнинг энг кўп тарқалганлари қуйида келтирилган.

1. Вазн 60-80 % машқлар реверсив тартибда, яъни мушакларнинг ён берувчи тартибидан енгиб ўтувчи тартибига ўтиш билан бажарилади. Оғирликни баландликнинг 1-3 қисмига қадар кўтариб, кескин тушириш керак ва ўша захоти кўтарувчи енгиб ўтувчи тартибга ўтиши лозим. Ёндошувда 3-5 такрорлашда бажарилади. Серия 2-3 ёндошувдан иборат, ораликда 4-6 дақиқа танаффус. Машғулот 7-8 дақиқа танаффусли 2-4 сериядан иборат.

2. Вазн максималдан 60 - 80 % ёндашувда максимал тезликда 4-6 такрорлаш бажарилади. Такрорлашлар орасида мушакларни бўшаштириш лозим. Такрорлашлар суръати ўртача ҳар бир серияда 2-4 ёндашув ораликда

4-6 дақиқа. Танаффус машғулотда 2-4 серия ораликларда 6-8 дақиқа танаффус.

3. Мушаклар – оёқларни ростловчилар учун машғулот. Елкада оғирлик билан баландликдан сакраб тушиш. Вазн 30-60 % ораликда бўлиши мумкин. Ҳар бир сакраб тушиш. Вазн 30-60 % ораликда бўлиши мумкин. Ҳар бир сакраб тушиш амортизацияли ўтиришдан сўнг, ён берувчи тартибда дархол энгиб ўтувчига ўтиш билан бажарилади. Ёндашувда 4-6 марта сакралади. Ҳар бир серияда 2-3 машқ бўлиб ораликда 6-8 дақиқа фаол хордиқ.

4. Оёқ мушакларининг портлаш кучини ривожлантириш учун сакраш машқлари. Машқлар максимал оғирликлар билан бир ва кўп марта сакраш орқали бажарилади. Бир марталик сакрашларни жойида ўтказиш мумкин. Бир серияда 4-6 марта сакралади. Сериялар орасида куч қайта тиклангунга қадар танаффус қилинади. Машғулот давомида 3-5 серия бажарилади.

Кўп марталик сакрашлар 4 мартадан 10-12 мартагача бир оёқда бажарилади. Ёндошувда 3-4 марта сакралади, серияда 2-3 ёндошув мавжуд, танаффуслар 3-4 дақиқа. Сериялар миқдори қаттиқ чарчаш аломатлари пайдо бўлгунигача. Портлаш кучини ва мушакларнинг таъсирчанлик қобилиятини ривожлантиришда “жадал” усул алоҳида ажралиб туради. У пастга тушаётган оғирликнинг кинетик энергиясидан фойдаланишга мўлжалланган. Баландликда сакраб “қўнаётганда” амортизация вақтида мушакларнинг юк энергиясини ютиш жараёни юз беради.

Шундай қилиб, мушакларда ортиқча потенциал кучланиш ҳосил бўлиб, дархол мушакларда фаол ҳолатга ўтишига сабаб бўлади. “жадал ” усул “амортизатцион” кучни ривожлантиришда шам қўлланилади. Мазкур усул чуқурликка сакраш машқларни бажаришда кўп қўлланилади уларнинг энг кўп тарқалган йўллари қуйдагилар.

1. Дастлабки ҳолат – елкаларда штанга билан туриш. Ярим ўтирган ҳолдан портлаб туриш.

2. Дастлабки ҳолат – оғирликли кўлларни баландга кўтариб ушлаб туриш. Ярим ўтирган холдапортлаб туриш.
3. Дастлабки ҳолат – баландлик четида туриш чуқурликка сакраб дархол гимнастик ҳолатни қайт этиш. Худди шу йўл билан белга оғирликларни боғлаб бажариш.
4. Дастлабки ҳолат – баландлик четида туриш чуқурликка сакраб дархол қайта юқорига сакраш.
5. Дастлабки ҳолат – баландлик четида туриб оғирлик билан чуқурликка сакраб дархол қайта юқорига сакраш.
6. Дастлабки ҳолат - баландлик четида туриб чуқурликка сакраб дархол қайта юқорига жадал сакраш ва тўсиқдан сакраб ўтиш.
7. Дастлабки ҳолат - баландлик четида туриб чуқурликка сакраб дархол қайта юқорига сакрашларнинг серияси.

Тезкорлик кучни ривожлантириш. Тезкор кучи нисбатан катта бўлмаган ташқи қаршиликлардан қарши тезкор ҳаракатлар шароитида намоён бўлади ва АМА нинг мушакларни старт ва тезланувчи кучини белгиловчи хусусиятлари билан таъминланади.

Тезкор – кучни ривожлантириш учун динамик кучланиш усулидан фойдаланилади. Бу усул машғулот машқларини максимал тезликда нисбатан катта бўлмаган – 30 % гача оғирлик билан бажаришга асосланган. Бундай усул тезкор – куч қобилиятларини тез ва портлаш кучини ривожлантириш учун қўлланилади.

Асосий шартлардан бири – оғирлик ҳаракат амаллари техникасига ҳалақит бермаслиги уни бузмаслиги, ҳамда амалда бажарилиш тезлигини пасайтирмаслиги лозим. Тезлик кучини оғирликлардан фойдаланиб ривожлантиришнинг бир неча технологик йўллари мавжуд.

1. Вазн 30-70 % (машқда қўлланиладиган ташқи қаршиликка нисбатан). Ҳаракатлар 6-8 марта ўрта суръатда бажарилади. Серияда 2-4 ёндошув

бажарилади, танаффус 3-4 дақиқа. Бир машғулотда 2-4 серия, фаол хордиқ 5-7 дақиқа.

2. Статодинамик хусусиятли машқлар асос қилиб олинган максималда 60-80 % оралиқда 2-3 изометрик кучланиш бажарилиб, тезликда 30 % оғирлик билан ҳаракатланилади. Изометрик кучланишни бажариш учун махсус мосламада юк ушлаб турилади. Бир ёндошув 4-6 ҳаракатдан иборат, дам олиш ихтиёрий серия 2-4 ёндошувнинг ўз ичига олган, танаффус 3-4 дақиқа. Бир машғулотда 2-4 серия бўлиб оралиқдаги танаффус 5-7 дақиқа.

3. Машқ асосан старт кучини ва хусусан мушакларнинг старт кучини ривожлантиришга йўналтирилган. Вазн 60-65% ҳаракатнинг бошланишидаги қисқа муддатли портлаш уриниш бажарилади. Машқни қўллаш технологияси юқоридаги йўлга ўхшаш.

Тезкорлик кучини ривожлантиришда муваффақиятга эришишнинг мушм шарти машқни такрорлаш олдидан мушакларни бўшаштиришдир. Тезкорлик кучини ривожлантиришнинг энг кўп тарқалган ва содда воситаси сакрашдир. Уларни қўллаш жараёнида асосий технологик омил итарилиш тезкорлиги ва ҳаракат қувватини оширмасликка интилиш. Максимал тезлик ва портлаш кучини ривожлантиришда икки мушм шартни ёдда тутиш лозим.

1. Ҳар бир шуғулланувчи ўзининг бошланғич жисмоний ва хусусан, тезкорлик – куч тайёргарлигини эътиборга олиш лозим ва шундан келиб чиққан ҳолда, маълум таъсирга эга машқларни танлаши керак. Шунинг назарда тутиш лозимки, агар машқларнинг таъсир кучи катта бўлса организмга зарар етиши кам бўлса умуман самара бермаслиги мумкин.

2. Мушаклар юқори тезкорлиги, таъсирчан портлаш юкламаларидан кейин, ўзига хос чарчашдан ҳалос бўлиши янги юкламаларга тезкорлик билан тайёрланиши керак. Бунинг учун доимо ва мақсадли равишда эгилувчанликка машқлар бажариш керак, турли тортилишлар, чўзилиш, айланма ҳаракатлар билан танаффусларни тўлдириш мақсадга мувофиқ мазмунан кенг қамровли ва чуқур моҳиятга эга интеграл сифат бўлиб ёш

Гимнастикачиларни тайёрлашда катта аҳамиятга эга. Гандбол спорт турига хос бўлган барча ҳолатлар, ҳаракатлар (техник, тактик малакалар, шужум ва ҳимоя ҳамда қарши усулларни қўллаш)нинг юқори даражада шаклланган бўлиш ва улар тезкор куч асосида ижро этилиши мусобақа олишувларида ғалабага эришиш гаровидир.

Спорт амалиётида 14 – 15 ёшли спортчилар ўқув машғулот жараёнини режалаштириш ва маъсулиятли босқичлардан бўлиб, икки муҳим хусусиятлар билан ажралиб туради.

Биринчидан, бу ёшдаги спортчи болалар маҳорат мактабини яқунлаб, спорт усталари қаторидан жой олиш ва етук жамоаларга ташланиш босқичига қадам ташлайдилар.

Иккинчидан, улар ўзларининг 14 – 15 ёшларида балоғат даврига ўта бошлайдилар. Мазкур вазиятлар шу ёшгача тарбияланган спортчиларнинг машғулотларини илмий асосда режалаштириш ва машқлар юкламаларини нихоятда эҳтиёткорлик билан мувофиқлаштириб қўллашни талаб қилади.

Чунки бу ёшдаги болалар организми ўта таъсирчан ва қўзғалувчан фаолиятда бўлади. Демак бу босқичда бундай спортчиларга нисбатан машқларни қўллаш уларнинг психофункционал имкониятларига мос бўлишини тақазо этади. Ортиқча ҳажмли ва юқори шиддатли машқлар юкламаси узоқ муддат давомида қўлланилганда организмда зўриқиш аломатлари вужудга келиши мумкин. Аксинча, кам ҳажмли ва суст шиддатга эса машқлар юкламаси жисмоний сифатлар ва техник, тактик маҳоратини етарли даражада кучига эга бўлмайди. Бинобарин, ёш истеъдодли шамда юқори юкламаларга бардош бера оладиган спортчиларни тайёрлаш муаммолари кўп жihatдан машғулот жараёнида ва ундан ташқари вақтларда иш қобилиятини тиклаш зўриқиш ҳолатини олдини олиш, витаминларга бой ҳамда юқори калорияли озуқаларни истеъмол қилиб бориш зарурлигига эътибор қаратади. Ана шундагина қўлланадиган машқлар юкламалари ҳажми



муайян спортчилар организмнинг юкламалар кўтариш чегарасидан юқорироқ бўлиши мумкин.

Албатта бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган назорат ва тажриба гуруҳлари таркибига кирган 14–15 ёшли Гимнастикачиларни юқори маҳорат мактабидан анча йироқда бўлиб, улар оммавий гандбол тўғараги шароитида шуғулланувчи спортчилар тоифасига мансубдир. Лекин шундай бўлсада, биз шу ёшдаги болалардан тезлик куч сифатлари ва ўйин машқларини ўз ичига олган педагогик тадқиқот давомида қандай шалланиши мумкин деган саволга жавоб қайтаришга уриндик.

Педагогик экспериментнинг мақсади ёш Гимнастикачиларнинг тезкорлик куч ривожланишининг самарадорлигини аниқлаш. Ёш Гимнастикачиларнинг тезкорлик куч тайёргарлигини ва кучли тезкорлик сифатларини махсус тестлар ёрдамида педагогик эксперимент ўтказилди. Экспериментда икки гуруҳ гандболчилар қатнашдилар.

**1- жадвал: Назорат ва экспериментал гуруҳ гандболчиларини педагогик экспериментгача бўлган тавсифномаси.**

№	Кўрсаткичлар	Экспериментал гуруҳ	Нazorат гуруҳ
1	Жойидан туриб 60 м.га югуриш	$9.6 \pm 0.185\%$	$9.6 \pm 0.087\%$
2	Турган жойдан узунликка сакраш	$1.85 \pm 0.04\%$	$18.3 \pm 0.0019\%$
3	150 г.ли тўпни улоқтириш	$37 \pm 20.53\%$	$36.6 \pm 9.026\%$
4	5 хатлаб сакраш	$9.63 \pm 0.239\%$	$9.63 \pm 0.282\%$
5	Турган жойда юқорига сакраш	$53.3 \pm 32.2\%$	$53.3 \pm 15.55\%$

Педагогик эксперимент давридаги ўқув машғулотнинг таркиби.

Назорат ва экспериментал гуруҳларда тезкорлик куч хусусиятларини тарбиялашга ўқув машғулот дарсларини 10 % ни ажратдик. Бу машғулотлар дарсларнинг асосий қисмида ўтказилади. Назорат гуруҳида қуйдаги методлар қўлланилади: ўйин, мусобақа қайтарма интервал ва айланма машғулот туридаги машқлар. Бу машқлар асосан рўвоқлар, бирон нарса билан ёки ҳеч нарсасиз бажарилади машқлар (чопиш, сакраш, узоқ масофага отиш) эстафеталар ўтказилар эди. Экспериментал гуруҳда эса тезкорлик куч хусусиятини тарбиялашга махсус машқлар асосида ўтиларди. Махсус машқлар экспериментал гуруҳларда тўп билан ёки тўпсиз олиб борилад эди. Машғулотлар дарсини ташкил қилиш услублари: айланма ва умумий машғулотлардан ташкил топган. Хар хил услубда машқлар ўтказиларди. Масалан узунликка сакраш, юқорига сакраш, тўп билан ва тўпсиз хар хил югуришлар, тўпни отиш ва тўпни хар хил олиб юриш каби машқлар билан бажарилар эди.

Педагогик экспериментнинг натижалари.

Биз томондан қўлланилган махсус машқлар педагогик эксперимент самарадорлигини бешта гуруҳ тестлари таъсирида кўрсатди. 60 м га югуришда, жойидан туриб узунликка сакраш, беш хатлаб сакраш, теннис тўпини 150 г ли оғирлаштирилган ҳолатда узоқликка улоқтиришда, турган жойда баландликка сакрашларда. Педагогик экспериментдан кейин гандболчилар тестдан ўтказилди. Назорат ва экспериментал гуруҳларининг натижалари.

**2- жадвал: Ёш Гимнастикачиларнинг жисмоний тайёргарлигини педагогик экспериментдан кейинги кўрсаткичлари.**

№	Кўрсаткичлар	Экспериментал гуруҳ	Назорат гуруҳ
1	Жойидан туриб 60 м.га югуриш	$9.3 \pm 0.066\%$	$9.5 \pm 0.07\%$

2	Турган жойдан узунликка сакраш	$1.88 \pm 0.0019\%$	$18.4 \pm 14.89\%$
3	150 г.ли тўпни улоқтириш	$40.8 \pm 3.89\%$	$36.7 \pm 8.86\%$
4	5 хатлаб сакраш	$9.96 \pm 0.30\%$	$9.7 \pm 0.22\%$
5	Турган жойда юқорига сакраш	$58.6 \pm 36.89\%$	$54.3 \pm 19.5\%$

Педагогик экспериментнинг охирида шу нарсга маълум бўлдики, қайта тестдан сўнг Гимнастикачиларнинг жойидан 60 м га югуриш назорат гуруҳларида тезкорлик сифати кўрсаткичлари унчалик катта бўлмасида ўзгариш 0.1% га. Турган жойдан узунликка сакрашда 0.1% га. 150г ли тўпни улоқтиришда 0.1% га. 5 хатлаб сакрашда 0.07% га. Турган жойда юқорига сакрашда эса 1% га ўсди. Тезкорлик куч сифатларини тарбиялашда педагогик экспериментнинг натижалари шуни кўрсатадики ҳамма гуруҳлар (назорат ва экспериментал гуруҳ) ГИМНАСТИКАЧИЛАРДА айниқса экспериментал гуруҳида сакрашни ҳамма турлари бўйича озмунча ўзгариш сезилди.

Айниқса экспериментал гуруҳ Гимнастикачиларнинг педагогик экспериментдан кейин юқори кўрсаткичга эга бўлдилар. Узунликка жойидан туриб сакраш бўйича экспериментал гуруҳ Гимнастикачиларнинг кўрсаткичлари 3% ошди. Жойидан беш хатлаб сакраш бўйича ўзгариш 0.33% га. Жойидан баландликка сакраш бўйича ҳам ўсиш кўрсаткичи 5.3% га. Жойидан туриб 60 м га югуришда 0.3% га. 150 г ли тўпни улоқтиришда 3.8% га ўсиш бўлди.

Педагогик эксперимент жараёнида машқларга аниқлик берадиган кўрсаткич бу абсолют ва нисбий кўрсаткичдаги градион кучи бўлади.

Тест натижасида шу нарсa маълум бўлдики, эксперимент бошида тезкорлик ва тезкорлик куч сифатлари назорат ва экспериментал гуруҳ гандболчиларида деярли бир хилда бўлган.

Эксперимент охирида топшириқлар шуни ҳам кўрсатадики, жойидан юқорига сакраш, беш хатлаб сакраш, 60 м.га югуриш, 150 г.ли тўпни улоқтириш ва жойдан узунликка сакраш кўрсаткичлари назорат ва экспериментал гуруҳ гандболчиларида ўсиш кўрсаткичлари 9 жадвалда ўз аксини топган.

Педагогик тадқиқотлар шуни кўрсатадики, тўғри йўналтирилган машғулотлар натижасида махсус машқларни қўллаш билан, айниқса тезкорлик ва тезкорлик куч сифатини оширишда ўз самарасини беради.

**3- жадвал: Назорат ва эксперимент гуруҳ Гимнастикачиларнинг тажриба бошида, ўртасида ва охирида тезкорлик куч ўзгаришининг кўрсаткичлари.**

Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи				Эксперимент гуруҳи			
	бошида	Ўртасида	Охирида	Ўсиш	бошида	Ўртасида	Охирида	Ўсиш
Жойидан туриб 60 м.га югуриш	9.6 ± 0.087%	9.5 ± 0.08%	9.5 ± 0.07%	0.1	9.6 ± 0.185	9.5 ± 0.144%	9.3 ± 0.066	0.3
Турган жойдан узунликка сакраш	1.83 ± 0.0019	1.84 ± 0.0006%	1.84 ± 14.89%	0.1	1.85 ± 0.04	1.87 ± 0.0016%	1.88 ± 0.0019	0.03
150 г.гли тўпни улоқтириш	36.6 ± 9.026%	36.2 ± 8.2 %	36.7 ± 8.86%	0.1	37 ± 20.53	38.8 ± 1.85%	40.8 ± 3.89	3.8
5 хатлаб сакраш	9.63 ± 0.282%	9.65 ± 0.22 %	9.7 ± 0.22%	0.07	9.63 ± 0.236	9.76 ± 0.14%	9.96 ± 0.30	0.33
Турган жойда юқорига сакраш	53.3 ± 15.55%	53.7 ± 8.96%	54.3 ± 19.5	1	53.3 ± 32.2	55.3 ± 17.08%	58.6 ± 36.89	5.3

## Хулоса ва тавсиялар

Мазкур илмий тадқиқод ишни олиб боришда қуйидаги хулосалар ва тавсияларга келинди:

1. Мавзуга оид адабиётлар тахлили шуни аниқ ва равшан эътироф этиш имконини берадики, ёш Гимнастикачиларни тайёрлаш жараёнида қўлланиладиган анъанавий, жумладан устуворлик тусини олган стандарт жисмоний машқлар ҳар доим ҳам мувофиқ жисмоний сифатларни шакллантиришга қодир бўлавермас экан. Бундан ташқари ёш Гимнастикачиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга мўлжалланган машқларни қўллашда уларнинг функционал имкониятларини эътиборга олиш нақадар муҳимлиги ўз ифодасини топади.

2. гандболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш Гимнастикачиларнинг юқори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик ва тезкорлик куч сифатларидир. Ёш ва ўсмирлар ёшида бу сифатларни тарбиялашда энг муҳим давр деб ҳисобланади. Адабиёт манбаларининг тахлиliga кўра, ёш Гимнастикачиларни бошқа спорт турларига нисбатан тезкорлик ва тезкорлик кучи сифатларининг тайёргарлиги маълум бир даражада пастроқ бўлади. Ушбу сифатларнинг тарбиялашда 11 – 13 ёшдаги ўсмирлар даври энг муҳим босқичлардан бири деб ҳисобланади. Тарбиялаш даврида тезкорлик куч сифатлари, шажми, восита ва усулларни ўзгартириш ўқув машғулот жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини кўрсатади.

3. Адабиётларни ўрганиб ва ўқув машғулот жараёнини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келиш мумкин, ёшларга ва ўсмирларга тезкорлик куч тайёргарлигига етарли даражада эътибор берилмайди. Шунинг учун тезкорлик кучни ёшларда ва ўсмирликда тайёрлаганда асосан ҳозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак. Ҳозирги давргача ҳар хил гуруҳдаги ёш гандболчиларни махсус тайёрланган машқлар

орқали тезкорлик куч сифатларини оширишга қаратилган шеч қандай тадқиқот ишлари олиб борилмаган.

4. 14 – 15 ёшли ГИМНАСТИКАЧИЛАРДАН иборат назорат ва тажриба гуруҳларидан ўтказилган ўн ойлик педагогик тадқиқот натижалари якуний малакавий иш мавзуси олдига қўйилган мақсад ва вазифалар моҳиятини тўла тўқис очиб берди. Жумладан назорат гуруҳларида Б.Ы.С.М дастурига асосланиб қўлланилган анъанавий жисмоний машқлар нисбатан тезкорлик куч сифатлари ва уларнинг самарали шакллантириш имкониятига таъсири камроқ эканлиги кузатилди.

Аксинчи тажриба гуруҳларида шу муддатлар давомида мунтазам қўлланиб келинган махсус машқлар, ностандарт ва ўйин машқлари тезлик куч сифатларини унумли ривожланишига олиб келди.

5. Ёш Гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётида мураббийларнинг касбий педагогик фаолиятини шаллантиришга қаратилган. Айниқса уларнинг шуғуланувчи болаларнинг тезкорлик куч сифатларини такомиллаштириб бориш муҳим эканлиги сўровнома натижаларига асосланади. Педагогик тадқиқот давомида натижалар уларнинг тахлили хулосалар ёш Гимнастикачиларни тайёрлаш амалиётига тадбиқ этилиши ҳамда сўровномадан ўтказилган ностандарт ва ўйин машқларини ўқув машғулотлар жараёнига жорий этиш малакали спортчиларни етиштиришда муҳим рол ўйнайди.

### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Каримов И. А. “Ўзбекистон XXI аср бўсағасида” хавсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. Т. 1997й II боб.
2. Соғлом авлод бизнинг келажанимиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А Каримов Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзлаган нутқи. Т. 2000 й.
3. Ўзбекистон Республикаси. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун ( 14 Январь 1992й )
4. Кунст - Геманеску И. “Ручной мяч”
5. 7Қ7 М .ФиС 1969 г.
6. Крестев А.,А.Вўрбанов, Т Вўлчев “Гандбол” под. ред
7. Н.Крестева. Сафия 1968 г.
8. Каримов Ф.А ”Кураш назарияси ва усуляти” Тошкент 2001 г.
9. Портўх Ю.И. “Методина обучений детей и юношей спортивнўм играм”,
10. “Ручной мўч”,из ва ФиС. 1975 г Спортивнўй игрў. ГлаваVI Ручной мяч.
11. Н.Г.Суслов “Ручной мўч” М. ФиС 1972 г.
- 12.Филин В.П. ”Теория и методика юношеского Спарта” М -1987 г.
13. Матвеев А.П. “Основў общей теории спорта и систему подготовки
14. Спортсменов”.Киев -1997 г.
15. Иванков Ч.Т. “Теореичесний основў методики физический воспитания”.
16. М-2000 г.
17. Клусов Н.П. “Ручной мўч в школе” М.Просвехений 1978 г.
18. Н.П.Клусов, “Мини – гандбол” М ФиС .1979 г.
19. В.Я.Игнатьева “Гандбол” М. ФиС 1983 г.
20. Филин В.П. “Тренировка юношских Спортстенов” под. общ. раз .1996 г.



21. 16. Платонов Ю.Н. “Офшная теория подготовки спортсменов в Алимписком спорте” Киев -1997 г.
22. Спортўвнўй игрў - Учобник для пед. ин ов. под. спец М.
23. “Просве – ение” 1988 г.
24. Н.П.Клусов , А.А. Цуркан , “Гандбол” Азбука ва спорта М ФиС.1977 г.
- 25.Суслов Н.Г “Современная система спортивной подготовки” Пед. Ред. М-1995й
26. М. М. Николаев, М. Вўрбанов “Зашита в гандболе” София 1972 г.
27. А. Ратианидзе “ Игра гандболного ватария”. М. ФиС. 1981 г.
- 28.Нуршин Ж. М, Саломов Р. С, Керимов Ф. А .” Ызбекча миллий спорт кураши”. 1993й.
29. Матвеев А. П. “Основў обшй теория спорта и системў подготовки спортсименов”. Киев. 1999 г.
- 30.Саломов Р. С. “Спорт машгулотларининг назарий асослари Ыз.Д.Ж.Т.И. Наширётти манба. Т-2005 й.
31. В.М. Левна “Соотнашения обшей специальной физические культуре в содержание цикле занятий с юном баскетболистом”.
- 32.Саломов Р. С, Юнусова Ю.М. “Жисмоний тарбия назаряси ва усулияти”
- 33.Ыкув кўлланмасы. Ыз.Д.Ж.Т.И. Тип. Т-1997 й.
34. Чейшвили З.А. “200 упрожнений гандболиста” Л. 1972 г.
35. Уилмор Д. Х, Костилл Д. А. “Физиология спорта и двигательной активности”.Киев-1997 г.
36. Подготовка гандболистов Т. “Медицина” 1985 г.
37. Ф.А. Абдурахмонов, В.А.Лемешков, А.Н.Ливицкий, Ш.К.Павлов, Я. И.Яротский “Подготовка гандболистов” Т- 1992 из отд. Ыз.ГИФК
38. Буйлин Ю. Ф. Протнўх Ю.И. “Мини-баскетбол в школе”.М.”Просвещение”.1976 г.

39. Абдурахмрнов Ф.А, Павлов Ш.К. “Ручной мяч” тип. Уз ГИФК-2005г.
40. Вяткин Б.А. “Роль темперамент в спортивной деятельности”  
М.ФиС.1978 г.
41. Вопросы психологической подготовки и соревнованиям в спорте. Под  
об. Ред. А.Ц. Пуни “Финансў”.
42. Волков В.М, Филин В.П. “Спортивной отбор” М-1983 г.
43. Ганчарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини  
ривожлантириш” Ўз.Д.Ж.Т.И нашриёти-манба бўлими 2005й.
44. В.М. Зациорский, М.А. Годик, Д.Н. Ярмульник. 1964 г.
45. Ю.М. Юнусова “Спорт фаолиятининг назарий асослари” Т-1994 й.
46. Азимов И.Г, Собитов Ш.С. “Айрим спорт турларининг физиологик  
тарифи” (ўқув қўлланмаси) Т-1995й.
47. Гомельский А.Е. “Центровнўй технические средства подготовки и  
контроля в баскетболе” Т. “Медицина” 1984 г.
48. И.Г. Озолин 1949. В.М.Зациорский 1961.
49. Гончарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини  
ривожлантириш” Ўз.Д.Ж.Т.И. нашриёти – манба 2005 й.
50. Вўдрига В.М “Спорт в современном обществе” Под. Ред. “ФиС”.М-  
1980 г.
51. Игнатъева В.Я. Гандбол: Учебное пособие. -М. 1983 г.
52. Павлов Ш. К. қўл тўпи: Дарслик. -Т. 1990 й.
53. Шеставков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка-М. Академия 2001  
г.
54. Доченко П.И. “Тренажёрў технические средства подготовки и  
контроля ва баскетболе” Т. “Медицина “ 1984 г.
55. Дубровский В.И. “Реабилитация в спорт” М. ФиС. 1991 г.
56. А.Н. Евтушенко “Техническая и тактическая подготовка в гандболе”.  
Вильнюс. 1970 г.

57. Станкус С. “Индивидуальная тренировка баскетболистов” М.ФиС 1967 г.
58. Сверцов В.И. Об. Общей и специфик физ. Пед. Юнох пловцов.
59. Верхошанский Ю.В. “Специальная силовая подготовка”. Легкая атлетика 1978 г.
60. Верхошанский Ю.В. Топография мышечной силѣ основѣ специальной силовой подготовки в спорте М. ФиС 1970 г.
61. И. Азизов, Ш. Собитов. “Спорт физиологияси” Т-1993 й.
62. Павлов Ш.К, Акрамов Ж, Абдурахмонов Ф “Гандбол” Дарслик 2005 й.