

YOSH GANDBOLCHILARDA TEZLIK VA KUCHNI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA USULLARI (11-13 YOSHLILAR MISOLIDA)

G'afurov Nodir Muxitdinovich

Buxoro davlat universiteti, "Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya:

Hozirgi zamon gandbol, o'yin usullari takomillashib, gandbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib, bormoqda. Gandboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi gandbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Xar bir gandbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun texnik, taktik, tezlik va kuch harakatlarini bajaradi.

Kalit so'zlar: gandbol, usul, tezlik, kuch, o'yin harakatlari.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvar PF-5924 sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" farmoni chiqarildi. O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, ta'lim-tarbiya berishning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasining kasblari ichida jismoniy madaniyat va sport alohida o'rin tutadi. Shunga qaraganda jismoniy madaniyat O'zbekiston mustaqilligi yillarida davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Nimaga desangiz ommaviy jismoniy madaniyat va sport turlari orqali erishilayotgan yutuqlar, undagi natijalar hamda sportchilarga yaratilib berilayotgan har tomonlama sharoitlar o'ziga xos bo'lgan yangi texnik vositalarni rivojlantirish yo'llarini ochib bermoqda. Bu esa davlatimizni dunyoga tanitishda o'zining hissasini qo'shib kelayotganligini har tomonlama his etamiz. Jismoniy madaniyat va sport sohasida oxirgi yillarda bir qator oliygohlarda pedagogik texnologiyalarni ta'lim tarbiya jarayonlariga tadbiq etish bo'yicha mutaxassislar ilmiy izlanishlari olib bormoqdalar va ilmiy, uslubiy fikrlarini bayon etganlar.

Gandbol sport turi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish va Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi. Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan yosh gandbolchilarning o'yin va ayniqsa texnik, taktik, tezlik va kuch sifatlarini tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi kerak. Zamonaviy gandbol musobaqalarida o'zaro raqobatning keskinlashuvi va o'yin shiddatini nihoyatda o'sib borayotganligi o'quv mashg'ulot jarayoniga yangicha ilmiy nazar bilan yondashishni taqazo etadi.

Hozirgi kunga kelib tahlililar shuni ko'rsatadiki tezlik, kuch sifatlarini oshirish uchun ko'plab tadqiqot ishlari, ilmiy izlanishlar va amaliyotlar, har xil usul va uslublar hamma sport turlari uchun ishlanib o'rganilib chiqilmoqda.

Hozirgi zamon gandbol, o'yin usullari takomillashib, gandbolchilarning o'yin harakatlari mukammallashib, bormoqda. Gandboldagi yangi va samarali usullarning paydo bo'lishi gandbolchilarning harakatlari yuksak darajada bo'lishini talab etmoqda. Xar bir gandbolchi bir o'yin davomida jamoasining g'alaba qozonishi uchun texnik, taktik, tezlik va kuch harakatlarini bajaradi. O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerv tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida jadal siltanishda 25-30 masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi.

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

Bizga ma'lumki gandbolchilarning maydondagi asosiy harakatlariga: yurish, yugurish, to'p bilan yugurish, sakrashlar, to'p bilan zarba berish, to'p bilan aldab o'tish, to'p uzatish, jarima to'pini bajarish, to'pni aniq mo'ljalga yetkazish, raqib bilan to'p uchun kurashish va bir qancha harakatlar kiradi.

Tezlik – bu eng qisqa vaqt ichida eng ko'p harakat faoliyati ko'rsata olish qobiliyatidir. Boshqacha qilib aytganda bu insonning funksional xususiyatlari majmui bo'lib, ular harakatning va harakatga ta'sir ko'rsatuvchi vaqtning tezlik jihatini ifodalab beradi.

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

Tezlikning vujudga kelish shakllari quyidagicha.

A) harakatlantiruvchi reaksiyaning yashirin fursati.

B) yolg'iz harakatning tezligi.

V) tezlik xislatlarining tez namoyon bo'lishi.

G) harakat sur'ati.

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

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

Tezlik asosan asab jarayonining harakatchanligi tezlik quvvati, mushaklarning cho'zilishi layoqati vujudga keladi. Shuningdek, tezlikning vujudga kelishida mushaklarning egiluvchanlik va bo'shashish layoqati sport texnikasining sifati sportchidagi zafarga intilish irodasining shiddatliligi va texnik harakatini ta'minlovchi biokimyoviy mexanizmlar ham muhim rol o'ynaydilar.

Tezlikni talab qiluvchi barcha mashg'ulotlar jadal harakatlar zamirida rivojlanadi, bunday holda, toliqish holati vujudga kelmasligi uchun biroz takroriy mashqlardan foydalanish lozim bo'ladi.

Toliqish paytida tezlik rivojlantrilmaydi. Tezlikni talab qiluvchi mashg'ulotlar kislorod taqchilligining vujudga kelishi bilan bog'liq bo'lgani sababli mashq oralig'idagi xordiqqa mumkin qadar ko'proq vaqt ajratish lozim bo'ladi. Bunday xordiq vaqtining qancha uzun bo'lishi organizmni kislorod bilan qanchalik ta'minlanganligiga markaziy asab sistemasining qanchalik xayajonlanganligiga bog'liq. Masalan 200 metrlik masofa yugurib o'tilgach, oradan 8 daqiqa o'tgandan keyin, sportchining ishga layoqatligi 95% ga tiklanadi, shuning uchun markaziy asab sitemasida vujudga kelgan xayajon holatining susayishini kutib o'tirmay, navbatdagi ishni boshlab

yuborish maqsadga muvofiq bo'ladi. Odat bo'yicha, hordiq paytini faol harakatlar, sekin yugurish, odimlab yugurish, shoshmasdan suvda suzish va xokazo mashqlar bilan ishg'ol qilish mumkin.

Jismoniy tarbiya nazariyasida kuch deb mashqni qarshiligini mushak kuchi orqali engishga aytiladi.

Gandbolchilarning sport faoliyatida xususan musobaqada olishuv davomida barcha turdagi kuch sifatlarini mutloq va nisbiy statik va dinamik, tezkor va portlovchi kuch chidamliligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Kuch qobiliyatlarining yo'naltirilgan rivojlanishi faqat mushaklar maksimal taranglashgandagina yuz beradi. Shuning uchun tayyorgarligi uslubiyotining asosiy muammosi mashg'ulotlar jarayonida mushaklar kuchlanishining eng yuqori darajasini ta'minlashdir. Usuliy jihatdan maksimal kuchlanishlar xosil qilish turli yo'llari bor. O'ta og'ir yuklarni bir necha marta ko'tarish, katta bo'lmagan og'irlikdagi yuklarni ko'p martalab ko'tarish mushaklar doimiy cho'zilgan holda tashqi qarshiliklarni yengish va h. k. Keltirilgan mushak kuchlanishlarni xosil qilishning quyidagi usullari mavjud.

1. Maksimal urinishlar usuli;
2. Chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli;
3. Izometrik urinishlar usuli;
4. Izokinetik urinishlar usuli;
5. Dinamik urinishlar usuli;
6. Jadal usuli.

Ta'kidlab o'tish kerakki, usullarning bunday nomlanishi kuch mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida keng tarqalgan. Ularning yaxshi tomoni qisqaligida lekin ilmiy nuqtai nazardan kuchni rivojlantirish usullarini bunday nomlash juda ham to'g'ri emas, chunki masalan, maksimal izometrik va izokinetik urinishlar usullari, qaytarma mashqlar sinfiga kiradi.

Mushaklarning dinamik qisqarishi nafaqat dinamik urinishlar usuliga, boshqa ko'plab usullar uchun ham xosdir.

Maksimal urinishlar usuli. Mazkur usul mashg'ulotlarni submaksimal, maksimal va o'ta maksimal og'irliklar bilan o'tkazishga asoslangan. Har bir mashq bir necha marta takrorlanadi. Bir urinishda chegaraviy va o'ta yuqori qarshilikni engan, ya'ni og'irlik 100% va undan ko'p bo'lgan holda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2 ko'pi bilan 3 marta bo'lishi mumkin.

Takroriy chegaraviy bo'lmagan urinishlar usuli. Ma'nosi – chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni qattiq, charchaguncha yoki "oxirigacha" takrorlash. Har bir yondoshuvda mashqlar tanafussiz bajariladi. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir soniyada 2-4 yondoshuv mashg'ulotlar orasidagi tanaffus 2-8 daqiqa seriyalar orasidagi 3-5 daqiqa.

Izometrik urinishlar usuli. Qisqa muddatli maksimal kuchlanishlarni bajarish bilan ifodalanadi. Izometrik kuchlanishlar davomiyligi odatda 5-10 s. Kuchlanish kattaligi maksimumdan 40-50% bo'lishi mumkin va statistik kuch majmualari turli mushak guruxlari kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan 5-10 mashqdan iborat bo'lishi kerak. Har bir mashq 3-5 marta 30-60 stanaffus bilan bajariladi. Navbatdagi mashqlarni bajarishdan oldin dam olish 1-3 daqiqa.

Dinamik urinish usuli. Maksimal tezlik yoki sur'atda katta bo'lmagan og'irliklar bilan (30%gacha) mashqlar bajariladi. U tezlik kuch sifatlarini "portlash" kuchini rivojlantirish uchun qo'llaniladi. Bir yondoshuvda takror-lashlar soni 15-25 marta. Mashqlar 3-6 seriya bilan bajariladi, ular orasidagi tanaffus 5-8 daqiqa. Og'irlik vazni shunday bo'lishi kerakki u harakat texnikasining buzilishiga sabab bo'lmasin va harakatni bajarish vaqtida tezlikni pasaytirmasin.

"Jadal usul". Mushak guruxlarini pastga tushayotgan yukdan yoki tana og'irligining kinetik energiyasidan foydalangan holda jadal rag'batlantirishga asoslangan. Bu usul asosan turli mushak

guruxlarining “amortizastiya” va “portlash” kuchini rivojlantirish uchun ham qo‘llaniladi. Misol tariqasida oyoqlarning “portlash” kuchini rivojlantirish uchun chuqurga sakrab tushish va sakrab chiqish mashqini keltirish mumkin.

Fikrlarimizni yakunlab quyidagi xulosa keldik:

1. Yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida qo‘llaniladigan an’anaviy, jumladan ustuvorlik tusini olgan standart jismoniy mashqlar har doim ham muvofiq jismoniy sifatlarni shakllantirishga qodir bo‘lavermas ekan. Bundan tashqari yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlarni qo‘llashda ularning funksional imkoniyatlarini e‘tiborga olish naqadar muhimligi o‘z ifodasini topadi.

2. Gandbolni zamonaviy talab darajasi asosida rivojlantirish gandbolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligini talab etadi, shulardan eng asosiylaridan biri bu tezlik va kuch sifatlari. Yosh va o‘smirlar yoshida bu sifatlarni tarbiyalashda eng muhim davr deb hisoblanadi. Adabiyot manbalarining tahliliga ko‘ra, yosh gandbolchilarni boshqa sport turlariga nisbatan tezlik va kuch sifatlarning tayyorgarligi ma‘lum bir darajada pastroq bo‘ladi. Ushbu sifatlarning tarbiyalashda 11 – 13 yoshdagi o‘smirlar davri eng muhim bosqichlardan biri deb hisoblanadi. Tarbiyalash davrida tezlik va kuch sifatlari, hajmi, vosita va usullarni o‘zgartirish o‘quv mashg‘ulot jarayonlarini ma‘lum bir darajadagi ijobiy natijalarini ko‘rsatadi.

3. Tezlik va kuchni yoshlarda va o‘smirlikda tayyorlaganda asosan hozirgi talablarga javob beradigan metodlar bilan tarbiyalash kerak.

Foydalangan adabiyotlar ro‘yxati

1. Boymuradov R. S. Milliy sport o‘yinlarini tashkil etish muammosi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar tahlili //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 4. – С. 1333-1341.
2. Baymuradov R. S. Z. Boboeva—Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi //SCIENCE AND EDUCATION//SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN. – С. 2181-0842.
3. Sayfitdinovich B. R., Ziyoevich F. Y. Development of a physically healthy generation. – 2022.
4. Баймуратов Р. РОЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 36. – №. 36.
5. Баймуратов Р. С., Бахшуллаева М. З. Бобоева—Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник интегративной психологии //Журнал для психологов. – №. 26. – С. 25-38.
6. Тураев М. М., Баймуратов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
7. Baymuradov R.S. Yosh mutaxassisni shakllantirishda o‘qituvchi-murabbiyning o‘rni // Pedagogik akmeologiya Xalqora ilmiy –metodik jurnal 6(8) 2023 yil 37-42 bet.
8. Baymuradov R.S., Nasimova N.I. Yakka tartibdagi ish –o‘qituvchi faoliyatidagi muvaffaqiyat garovi // Pedagogik akmeologiya Xalqora ilmiy –metodik jurnal 1(9) 2024 yil 73-77 bet.
9. Abdullaev K., Juraev B., Khabibova G. Food quality and safety control as an important factor of physical development //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – Т. 460. – С. 11001.
10. Jo‘rayevich M. J., Laziz J. JISMONIY TARBIYA VA SPORT-YOSHLARNING IJTIMOIIY FAOLLIGINI RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA SIFATIDA //Journal of Innovation in Education and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 98-101.
11. Жураев Б. Т. Социально-духовное развитие студентов //Россия-Узбекистан. Международные образовательные и социально-культурные технологии: векторы развития. – 2019. – С. 22-23.

12. Абдуллаев К. Ф., Жураев Б. Т. Формирование правильной осанки ребенка в семье //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 21-3 (99). – С. 30-33.
13. Murodov J. J. Women's sports is a key link of physical culture. – 2022.