

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

ЭРМАТОВА ФЕРУЗА ОЛИМЖОН ҚИЗИ

**Мавзу: ЎзДЖТИ кизлар жамоаси гандбожчиларида тезкор
чидамлилиқни ривожлантиришнинг восита ва услубларини
ўрганиш ва назорат қилиш.**

Таълим йўналиши: 5610500 "Спорт фаолияти" гандбол

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

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

Илмий раҳбар:

_____ доц. Павлов Ш.К

ТОШКЕНТ – 2016

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I. БОБ. АДАБИЁТЛАР ШАРХИ	
1.1 Чидамлилик ва унинг турларига тавсиф.....	6
1.2 Қизлар жамоасида тезкор чидамлиликни тарбиялаш усуллари.....	13
1.3. Гандболчи қизларда тезкор – чидамлиликни тарбиялаш хусусиятлари.....	19
1.4. Тезкор чидамлилик тайёргарлигини назорат қилиш усуллари	21
II. БОБ. МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИНING МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.	
2.1. Битирув ишининг мақсад ва вазифалари.....	24
2.2. Битирув ишининг услублари.....	24
2.3. Битирув ишининг олиб борилиши.....	25
III. ТАДҚИҚОД ДАВОМИДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ИШЛАР НАТИЖАЛАРИ	
3.1. Ўзджти қизлар жамоаси машғулотида чарчашни юзага келиш сабаблари.....	27
3.2. Гандболчи қизларнинг махсус чидамлилик сифатини аниқлаш.....	29
3.3. Гандболчи қизларни чидамлилигини ривожлантириш.....	30
Хулоса.....	35
Амалий тавсиялар.....	36
Адабиётлар рўйхати.....	37

Кириш.

Ўқувчилар ва талабаларга соғлом турмуш тарзини, спорт билан шуғулланишнинг муҳимлиги, жисмоний ва маънавий комиликка интилиш тушунчасини сингдиришга, уларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ҳамда зарарли одатлардан холос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини амалга ошириш тўғрисида Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қарор қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикасининг 2000 йил 26 майда қабул қилинган 76 ИИ-сонли қонуни тахририда, Ўзбекистон Республикаси Олий мажлисининг ахборотномаси, 2000 йил 5-6 147-модда; Ўзбекистон Республикаси Олий мажлиси палаталарининг ахборотномаси, 2005-йил, 9, 309-модда ўзгартириш ва қўшимчалар киритилиб, унинг янги тахрири тасдиқланган.

Республикамизда қисқа вақт ичида барча соҳалар каби, жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ҳам сезиларли даражада ўзгаришлар рўй берди.

Мамлакатимизнинг турли минтақаларида халқаро мос, замонавий спорт мажмуаларининг барпо этилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларни кўлга киритиб, юртимиз байроғини юксак чўққиларга кўтариб келаётганлиги, юртимизда жисмоний тарбия ва спортни давлат сиёсатининг устивор йўналишларидан бири эканлигини билдиради.

Гандбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва турли ўйин малакалари ва комбинатсиялари билан минглаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда. Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир.

Юқори техник-тактик маҳоратга сазовар бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари хусусан махсус чидамлилиги мукамал даражада ривожланган бўлиши керак. Мазкур

сифатларни ўйинчининг тез фикрлаши бирлигида бошқарилиши мусобақа ғалабасини тامينлайди.

Бугунги кун гандболсгиси баланд бўйли бўлиб, у харакатчан, ўткир зехнли тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб харакат билан жавоб қайтариши ва икки тайм мобайнида жамоада бир хил ўйин кўрсатиш лозимдир.

Лекин бундай савиядаги ўйинчиларн ҳар бир гандбол жамоасида ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг ўқув-машғулот жараёнларида жисмоний сифатларни, техник-тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши, машқлар ва юкламаларни тўғри тақсимланиши ва ташкил этилиши зарур.

Жисмоний тайёргарлик машғулотларининг мазмуни жисмоний сифатларни умумий ва махсус ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардан иборатдир. Малакавий битирув ишида асосан жисмоний сифатлардан “тезкор чидамлиликини” ривожлантириш хусусиятларини ўрганиш асосий мақсад қилиб белгиланди. Чунки кузатишларимиздан маълумки малакали гандболчиларни тайёрлашда чидамлилиқ сифати алоҳида аҳамиятга эга. Ўйинчи тезкор, чаққон, кучли бўлсада лекин шу сифатларни ўйин давомида юқори савияда намойиш эта олмаса, унда бундай гандболчилардан керакли натижа кутиш қийин.

Гандболчи тўп билан ва тўпсиз юриши турли техник-тактик харакатларни ижро этишда ҳар иккала “тайм” бўлишида ҳам ўйин суратини пасайтирмасдан юқори шиддатда ушлаб туриш лозим.

Гандбол ўйинида ўйинчиларни ўйин вазифасига кўра ампула бўйича жойлашувлари мавжуд бўлиб булар : бурчак, ярим ўрта , чизиқ, дарвозабон, марказ ўйинчиларидир.

Гандбол спорт турида бурчак ўйинчиларида асосан тез ёриб ўтиш ва отиришга югуришлар аҳамиятли бўлиб, уларда тезкор чидамлилиқ сифати анча ривожланган бўлиши даркор. Шунинг учун малакавий

битирувчи ишида шу мавзуга оид бўлган адабиётлар ўрганилиб шархи ўтказилди.

Булардан ташқари мамлакатимиз ва хориж гандбол мутахасисларининг илғор тажрибаларини умумлаштириш назорат меъёрлари орқали текшириш ишлари асосида олиб борилди. Унинг мақсади мураббийларнинг ёш гандболчиларни тайёрлашга оид замонавий билимлар ҳамда илғор усуллар билан қуроллантиришдир.

Умумий чидамкорликни тарбиялашда, машғулотни бир текисда ва ҳар хил ўзгарувчан машқлар услубини вариантларидан фойдаланишни таклиф қиладилар. Махсус чидамкорлик спорт турлари (енгил атлетика, кураш ва ҳаказо) талабига қараб бажарилади. Бир текислик услубнинг ижобий томони шундаки, у фаолият тизимини бир- бирига боғлиқлигини иш бажаришда кислород талабини таъминловчи юкломани ошиб бориши билан боғлиқ.

БЎСМларда гандбол мусобақалари дастурига киритилган. Ўсмирлар бу мусобақада иштирок этишлари учун умумий тайёргарликни амалга ошириш зарур. Бу эса боланинг организмидини ушбу мусобақага тайёрланган бўлиши кераклигини таъкидлайди. Лекин, ёш спортчиларни кўпчилиги берилган мезонларни бажара олмайди. Шу сабабли, юқоридаги маълумотларни инобатга олган ҳолда, ўсмирларда чидамкорликни ривожлантириш бугунги кунинг долзарб мавзусидир.

Юқорида қайд этилган муаммонинг ҳал қилиниши чидамкорлик талаб этиладиган машқлардан фойдаланилса натижаларни яхшилайдди. Шунга асосланиб айтиш мумкинки, малакавий битирув ишининг танланган мавзуси долзарб масалалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Мақсад. ЎзДЖТИ жамоаси гандболчиларининг тезкор чидамлилиқ даражасини аниқлаш ва уни такомиллаштиришда амалий кўрсатмалар бериш.

Иш жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинди.

1.Ўқув адабиётлари ва Республикаимизнинг меъёрий ҳужжатларини ўрганиш.

2.Назорат меъёрларини қабул қилиш орқали гандболчиларнинг тезкор чидамлилиқ даражасини аниқлаш.

3.Турли ёшдаги гандболчиларнинг тезкор чидамлилигига қўйилган меъёрий талабларни таҳлил қилиш.

4.ЎзДЖТИ гандболчи қизларнинг тезкор-чидамлилигини талаб даражасида эканлигини текшириш.

Тадқиқотнинг фарази: фараз қилинадикки гандболчиларнинг спорт тайёргарлигини оширишда умумий чидамлилиқни воситаларидан фойдаланиш,уларда чидамкорлик самарадорлигини оширади.

Тажриба- синов тадқиқотлари баъзаси ЎзДЖТИ жамоасида ўтказилди.

Тадқиқотлар объекти ЎзДЖТИ спортчиларини чидамкорлик бўйича ўқув- машғулотларини кузатиш ва таҳлил қилиш.

I.БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАХЛИЛИ.

1.1. Чидамлилик ва унинг турларига тавсиф.

Инсон маълум бир қийин шароитдаги машқни бажариш вақтида, маълум вақт ўтгандан сўнг бу машқни бажариш тобора қийин бўлиб бораётганини сезади. Бундай вазиятда бир қатор шундай ҳолатни акс эттирувчи ҳолларни кузатиш мушкул, яъни юз тизимидаги мимикани ўзгартириш ва терлаш холидан бошлаб, чуқур физиологик кўрсаткичларгача.

Ўсиб бораётган қийинчиликларга қарамасдан инсон маълум вақт олдинга иш бажариш шиддатини сақлаш мумкин. Бунда у катта ҳаракатлар ва иродавий интилишлар эвазига бундай шароитни сақлаб туриш мумкин. Агарда иш яна давом этаётган бўлса, ундай ҳолда иродавий ҳаракатларга қарамасдан, иш шиддати пасайиб боради. У яъни чарчаш, фаолиятини аввалги самарадорлик билан бажаришга йўл қўймайди.

Бир хил кўринишдаги машқни бажаришда бир нечта инсонда чарчаш турли вақтдан кейин намаён бўлиши мумкин. Бунга сабаб чидамкорликни даражаси сабаб бўлса керак.

Чидамкорлик маълум бир иш фаолиятини узоқ вақт уни самарадорлигини пасайтирмаган ҳолда бажариш хусусиятига айтилади.

Бошқача қилиб айтганда чидамкорликни чарчашга қарши кураш ҳолати деб ҳам ёритиш мумкун.

Чидамкорлик – бу психофизиологик сифат бўлиб, бошқа жисмоний сифатлар билан бир қаторда жисмоний машқлар ёрдамида тарбияланади.

Умумий чидамкорлик - организмнинг юрак – қон томир тизими ва нафас олиш тизимига юқори талабларни қўювчи ва барча турдаги мушак ишининг узоқ вақт бажариш қобилияти тушинилади.

Умумий чидамкорлик махсус чидамкорликни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга. У махсус чидамкорликни ривожлантиришда асосий омил ҳисобланади.

Гандболчиларни умумий чидамкорлигини ривожлантиришда; узок вақт давом этувчи машқлардан фойдаланиш керак. Буларга: тез юриш, югириш (800-2000м) сузиш велоспетда учиш ва бошқалар.

Бу машқни ўрта темпта бажарилиши керак. Булардан ташқари умумий чидамкорликни тўп билан бажариладиган ўйинли машқлар орқали ҳам ривожлантириш яхши самара беради. Лекин, бундай машқлар билан чекланиб қолмаслик керак. Бу машғулотларни эрта босқичларида аҳамиятли (тайёрлов даври). Чунки гандболчи ҳам катта кўламдаги юқори кучланишдаги ишларни бажаришга бу даврда тайёр эмас.

Жумладан собиқ Югославиялик мураббий Д.Петрович чидамкорликни ривожлантириш учун:

1.150 метрдан 800 метргача бўлган масофани тўп билан тўпсиз қайта югириб ўтишларини тавсия этади. Давомийлик 3-5 дақиқани ташкил қилади. дам олиш оралиқлари 5-12 дақиқа. 2 1000 метрдан 2000 метргача масофани, тўп ва тўпсиз қайта югуриб ўтиш. Давомийлиги 8 дақиқагача.

3. 6×300 метрли масофани қайта югуриб ўтиш. Харакатни 50 сония ичида бажариш. Дам олиш оралиқлари 5 дақиқа. Кейинчалик югуриб ўтиш тезлигини ошириб боришга ҳаракат қилиш.

Табиийки, гандболчиларни тайёргарлик даражасини, бундай машқларни масофаси ва уни бажариш темпи ўзгарувчан кўринишга эга. Яъни шуғулланиш яқинда бошлаганлар учун пастроқ кўринишга ва нисбатан тайёргарлик кўпроқ бўлганлар учун эса юқорироқ кўринишга эга бўлиш керак.

Юриш машқларини тепаликларга чиқиш ва тушиш орқали ҳам бажариш яхши самара беради. Шундай бўлишига қарамасдан асосий машғулотларни – тўп билан ва тўпсиз бир хил темпта югириш орқали олиб бориш керак бўлади.

Махсус чидамкорлик – бу маълум спорт фаолияти жараёнида юзага келадиган чарчаш ҳолатини максимал вақт бардош бериш ҳолати

қўйилган вазифани қатий белгилаб қўйилган вақт ёки масофани жараёнда самарали бажариш ҳолати.

Махсус чидамкорлик спортини орган ва тизмларини тайёргарлик даражаси ва спорт техникасини ўзлаштирганлик даражаси билан аниқланади. Уларни талаб қилинаётган вақт давомидаги ишни шиддат билан бажариш қобилияти билан аниқланади. Айниқса, спортчини мушак кучи катта аҳамиятга эга.

Максимал ва субмаксимал шиддат билан иш бажаришдаги ҳам спортчини махсус чидамкорлигини ривожлантиришда уни ирода кучи катта аҳамиятга эга.

Махсус чидамкорлик мавсумни барча даврларида ривожлантирилади.

Гандбол ўйинини ўзи ҳам бу сифатни ривожлантиришга қўмаклашади. Бундан ташқари бошқа машқларни ҳам қўлласа бўлади. Булар:

1. Тўп билан ўзгарувчан югуриш.
2. 5×3.м.га югуриш.
3. Тўпни майдон бўйлаб олиб юриш.
4. Икки томонлама ўйин.
5. Турли ўйин машқлар (тўпга тезкор югириш, тўхтовсиз эстафета “марказга қайт”). Уларни максимал тезлик билан бажариш керак.

Машғулотларда айниқса ўзгарувчан тезликдаги югуришларни қўллаш керак. У нимада намаён бўлади. Бунинг учун югуришни масофасини аниқлаб олинади. Мисол учун 800-1200м шу масофани югуриб ўтишда спортчилар 50-60-100м.га тезкор югуришни амалга оширишади ва бу тезкор югуришлар оралиғи эса секин темпдаги югуришни қўллашади. Мисол: югуришни ўрта темпда бошлашади, 100м.ни максимал тезликда югурилади, кейин 50м.ни бўшашган ҳолатда югуришади, сўнгра яна 100м.ни юқори тезликда сўнгра 100м.ни юрган ҳолда, сўнгра 60-75 м ни максимал тезликда югуришади.

Сўнгра яна паст темпда югуришади ва хоказо. Бир сўз билан доимий ўзгарувчан темпдаги ҳаракатлар амалга оширилади. Бундай машқни қандай хажмлаш мумкин. Бунинг учун гандболни тайёргарлик даражасини аниқлаб олишимиз керак. Нисбатан тайёргарлиги юқори бўлганлар 2-3 та ана шундай машқларни қўллаш мумкин. 4×5 “тўртбурчак” ўйин аҳамиятини 5,10 дақиқа максимал тезлик билан ўйнашни, сўнгра секин темпда ўйнашни ва яна тез темпда ўйин олиб боришни шуғулланувчиларга уқтириш керак.

Машғулотларда, икки томонлама ўйинларда узок давом этувчи (2-2,5 соат) ёки бўлмаса қисқартирилган таркиблардаги (9×9, 8×8) ўйин усулини олиб бориш ҳам маҳсус чидамкорлик сифатини ривожлантиришга ёрдамлашади.

Маҳсус чидамкорликни бир неча ҳили мавжуд. Маҳсус чидамкорликни тезкорликдаги тури ҳам чидамкорликни тезкорликдаги тури ҳам фарқланади, бошқача айтганда тезкор чидамкорлик. У максимал ёки тезкор ҳаракатларни юқори темпларини ушлаб туриш билан характерланади. Ёки бўлмаса бошқа турдаги ҳаракатларни қисқа вақт оралиғида (бир неча секунддан бир неча дақиқаларгача) яни қисқа масофаларда юқори темпларни ишлаб туриш қобилияти тушинилади.

Тезкор чидамкорлик тизими машғулотлар жараёнида ўсиб боради. Лекин бу чидамкорликни ошиши умумий чидамкорликни ошишига қараганда секин кечади. Масофани оширишдаги барча ҳоларда ҳаракатланиш тезлигини пасайиши кузатилади ва кейинчалик тезлик тобора камайиб боради. Бу ишни қувватини тезликни ўзгаришидаги нисбати билан боғлиқ бўлади.

Қувватни ошишида ишни нисбати камаяди, ҳаракат тезлиги ва юклама орасида жуда зич боғлиқлик мавжуд. Агарда юкламаларни ошириб боришда ҳаракатлар тезлиги камайиб боради.

Тезкор чидамкорлигини тарбиялаш усули

Тезкор чидамкорлиги бу маълум вақтда максимал тезликни ушлаб туриш ёки машқларни тезкор суратларда бажаришни англатади. Тезлик чидамкорлигини ривожлантиришда ёрдамчи спорт турларидан фойдаланиш керак. Булар оғир атлетика, гимнастика, акробатика, енгил атлетика ва бошқалар. Машғулотларни 4 та қисмдан ташкил қилиб тузиш мақсадлидир.

1. Умумий жисмоний тайёргарлик.
2. Махсус жисмоний тайёргарлик.
3. Техник тайёргарлик.
4. Тактик тайёргарлик.

Қўйилган вазифаларга ва шарт–шароитларга қараб ҳар бир бўлимга бериладиган вақт ўзгариши мумкин. Тайёргарликдаврнинг машғулотларида катта эътибор тезкор чидамкорлигини ривожлантиришга қаратилади.

Мутахасислар қуйидаги тартибда дарс машғулотини олиб боришди ва текширишлар олиб боришди.

- 1) 10 дақиқали қабтӣ ҳажмланган умум ривожлантирувчи машқлар.
- 2) 25 м ли масофага 12 марта тез югуриш (максимал тезликда).
- 3) Югуришларни амалга оширгандан сўнг 30 дақиқа гандбол
- 4) ўйинини техникаларини элементларини бажариш.
- 5) Сўнгра яна 12×25 мга югуриш сериялари амалга оширилди.

Гандболчиларда югуриб ўтиш вақти, артериал босим пулси, нафасни ушлаб туриш вақти. Кўрсатиб ўтилган кўрсаткичлар машғулотларга биринчи ва иккинчи югуриш серияларидан кейин ва машғулот якунлангандан кейин 15 дақиқадан сўнг.

Олинган маълумотларга асосланиб қуйидагиларни айтиш мумкин:

- а) Тизимли тезкор машқларни мақсадли шундай қўллаш керакки, улар машғулотни барча қисмларидан ўрин эгаллашлари яна серияларда 4-12 та югуришлар ўрин эгаллашлари керак.

б) Спорт машғулоти у ёки бу босқичда шуғулланувчиларни шуғулланганлик даражасини, шу жумладан тезкор чидамкорлигини даражасини аниқлаш мақсадида, маълум вақт ораликни ўтказишни имконини яратиш.

с) Қанчқлик мазкур тезкор чидамкорлигини даражаси паст бўлса, шунчалик унинг кўрсаткичларини ўсишида тезлик ва тўлқинсимонлик кузатилади, аммо бундай ўсиш келгусида ёш гандболчиларни организмига салбий таъсир қилади ва охир оқибатда спортчини чарчашга олиб келиши мумкин.

д) шунинг учун, паст шуғулланганлик даражасига эга бўлган гандболчилар билан (тезлик борасида), иложи борича ёш гандболчиларни ҳар бирини махсус хусусиятларини қаътий инобатга олиш керак.

е) Машғулот шароитларини ўзгариши (залдан очик майдонга тушиш, тезлик юкламасини тез пасайтириш) машғулотда масофа қисмларини босиб ўтиш натижасида таъсир қилибгина қолмай баълки, ёш спортчини юрак қон-томир тизимига ва асаб тизимига салбий таъсир этади.

Ўйин шароитларида гандболчиларга бир неча марта кетма-кет 20-30м ли масофани максимал тезликда босиб ўтишларига тўғри келади (дам олишсиз).

Организмни шундай иш бажаришига тайёрлаш учун махсус машқлардан фойдаланилади.

Иккита – учта гуруҳлар чизик орқасига бир кетма-кет қатор бўлиб туришади. Сигнал бўйича биринчилар тўпни ерга уриб олиб юришади. Харакат тўғри чизик бўйлаб, 30-40 м уззоқликда жойлашжган устунларгача бажарилади ва ортга қайтилади. Кейин 2 ўйинлар харакатни амалга оширишади. Бу машқни иккиликларда тўпни харакатда бир-бирига узатиш орқали ҳам бажариш мумкин. Жами 3-5 марта.

Турли кўринишдаги эстафеталарни қўллаш мумкин:

1. Тўпни ерга уриб – олиб югуриш билан қарама-қарши эстафета.

2. Тўсиқларни айланиб ўтиш билан қарама-қарши эстафеталар.

Чидамкорликка ривожлантиришга қаратилган машқлардан сўнг албатта тикланиши учун машқлар қўлланилади. Куч чидамкорлигидаги иш фаолиятини кўриб чиқамиз.

Агарда мушак кучланишида юклама у қада катта бўлмаса, тўхтовсиз иш узоқ вақт давом этиши мумкин.

Бундай иш бир неча 10 дақиқа ёки соатгача давом этиши мумкин. Агарда юкламаларни ошириб борилса ва ҳаракатлар темпини ҳам ошириб борилса, чидамкорлик, жумладан, ишни давомийлиги пасайиб боради. Куч чидамкорлигини ошишига жисмоний машғулот замин яратади. Ўсиш шундай ҳолларда кузатиладики, агарда машғулотларда кучни ривожлантирувчи машқлардан кўпроқ фойдаланилса, яхши натижа бериши мумкин.

Бир неча мутахасислар изланишларида шуни аниқланганки, экспериментал гуруҳида гимнастик куч машқларини бруссларда, арқонда қўллаб, акрабатика элементларидан фойдаланиб, 10 соатлик ва 8 та 20 дақиқали машғулотлардан сўнг, назорат машқларига нисбатан чидамкорликни ўсиш суръатларини кузатган. Мазкур ишнинг натижаларига асосланиб ва гандболчиларни машғулотларини назорат қилиб шуни айтиш мумкинки, узоқ муддатли куч орқали иш бажариш шароитида, нафақат куч сифатини балки, куч-чидамкорлик сифатини юқори даражада бўлишини талаб қилади.

Хулоса қилиб айтганда, куч чидамкорлиги узоқ давом этувчи ташқи кучларни ўрта ҳаракатланишлардаги намоён бўлиши хусусияти тушунилади.

Ўтиш даврида 2 кунлик ва 7 кунлик туристик чиқишларни қўллаш тавсия этилади.

Бу эса марказий асаб тизими фаолиятига ижобий таъсир қилади ва одатий машғулотлардан чалғитади. Ўтиш даврида яна бошқа спорт турларидан ҳам кенг фойдаланиш керак.

Штанга билан бажариладиган машқларда кўпроқ оёқ мушакларини ривожлантиришга эътибор қаратиш лозим. Кўп холларда катта шиддат билан давом этувчи жараёнлар билан тезкор машғулотлардан ҳам фойдаланилади.

Енгил атлетика бўйича ўтказиладиган мусобақаларда (3-5 кмли масофага югуриш) иштирок этиш тавсия этилади, лекин бу 1 ойда 1 мартани ташкил қилиш қилиш керак.

Гандболчиларни тайёрлашда энг самарали воситалардан фойдаланиш керак. Улар гандболчиларни организимини индивидуални хусусиятларига жавоб бериш, куч ва вақтни тежаш билан яхши натижаларни таъминлаш керак. Буларнинг асосийлари чигал ёзди машқлари. Улар ўз ичига умумривожлантирувчи ва махсус машқларни олиши керак. Техника ва тактикаси такомиллаштириш, югуриш темпини хис қилиш, берилган темпга нисбатан тўп билан ва тўпсиз паст темпда масофаларни югуриб ўтиш, интервал югуриш, бир текисда югуриш ёки юқори тезликда югуриш ва албатта мусобақалардаги иштирок.

1.2. Тезкор – чидамлиликни тарбиялаш усуллари.

Умумий ва махсус чидамкорликни тарбиялаш учун 9 та усул мавжуд. Ҳар бир усуллардан бири ўз олдига маълум вазифани қўяди.

1. Бир текис ўз олдига умумий чидамкорликни тарбиялашни мақсад қилиб қўяди. Бу қуйидагида намоён бўлади: масофани бир хил тезликда босиб ўтиш демакдир. Гандболчини тайёргарлик даражасига қараб бериладиган масофа ёки кўпайтирилади, ёки камайтирилади.

2. Бир текис – тезлашган тарбиялаш усули.

Бу усул ўз олдига махсус чидамкорликни тарбиялашни мақсад қилиб қўяди.

Бу усул қуйидагича намоён бўлади: масофани бир текис темпда босиб ўтган холда охирида тезкор югуриш ҳаракатини бажариш керак. Яхши восита бўлиб: (баскетбол, гандбол) икки томонлама ўйин, турли ўйинли машқлар. Мураббий гандболчига махсус чидамкорлик сифати нақадар

кераклигини билиши керак. Бу ерда машқларни бажариш темпини ўзгартириб туриш керак.

3. Чидамкорликни тарбиялашни аралаш усули.

Аралаш усул умумий, чидамкорликни ривожлантиришда ҳам махсус чидамкорликни ривожлантиришда ҳам фойдаланиладиган усул.

Ўйинлар давомида, ўйинчи машқларда масофаларни (маълум қисмини) турли тезликларда босиб ўтиш ва шу билан бирга нафасни узлуксизлигини намоёниши билан фойдаланади.

Барча турдаги ҳаракатланиш фаолиятида яъни, машқларни бажариш вақтида нафас олишни чуқурлигини назорат қилиш керак. Буни айниқса бошланғич таълимдагиларга ўқитиш ва талаб қилиш керак.

Машғулотларда ва айниқса ўйин пайтида гандболчиларни дархол максимал нафас олиш чуқурлиги ва белгиланган ритм билан нафас олишга ўргатиш жуда муҳим аҳамиятга эга.

4. Чидамкорликни ривожлантиришда ўзгарувчан усул.

Бу усулнинг асосий вазифаси, махсус чидамкорликни ривожлантириш ҳисобланади. Бу усулда тинимсиз яъни узлуксиз ўрта ва юқори тезликлардаги ишни актив дам олиш билан алмашилиниши тушунилади. Демакки дам олиш вақтлари қисқаради ва дам олиш вақтлари охишта югуриш ёки юриш каби иш фаолиятлари билан ўзгартирилади. Бу мақсад учун ўзгарувчан югуриш машқларидан фойдаланса бўлади.

5. Чидамкорликни тарбиялашда такрорий усул.

Бу усул ҳам фақат махсус чидамкорлик сифатини тарбияловчи усуллардандир. Асосий вазифа бўлиб бир хил ёки ҳар хил масофаларни (максимал тезликдаги иш фаолиятида) қайтадан босиб ўтишдир. Асосан ўйинлардан фойдаланилади. Бунда тезлик чидамкорлиги ривожланади. Чунки ўйин вақтида гандболчи 20-30м ли масофани қайта-қайта босиб ўтади. Бу машқлар давомийлиги 20-25 сонияни ташкил қилиши керак.

6. Чидамкорликни тарбиялашда жадал усул.

Бу усулга айтиб ўтилган юқоридаги 2 усулга асосланади ва ўз олдига махсус чидамкорликни ривожлантиришни мақсад қилиб қўяди.

Мисол учун: маълум масофаларни юқори шиддат билан босиб ўтилади ва дистансиялар “дам олинади” яъни, югуриш тезлиги камайтиради. Тезкор чидамкорликни ривожлантиришда қўлланилади.

7. Чидамкорликни тарбиялашда интервал усул.

Бу усул махсус чидамкорликни ривожлантирувчи усул ҳисобланиб, энг илғор усуллардан бири бўлиб ҳисобланади. Бу усулда машқни бажаришда югуришда иш шиддати бир хилда бўлиши ва дам олиш интерваллари тобора камайиб борувчи хусусиятга эга бўлиши керак. Маълум вақтлар оралиғида дам олиш интерваллари камайиб боради ва минимумга етказилади. Чидамкорликни ривожлантиришда маълум машқлар оралиғида дам олиш кузатилмаслиги ҳам мумкин.

Бундай машқларга:

а) 3×300м га бир хил темпда югуриш, маълум югуришлар орасида дам олиш бор йўғИ 2-5 дақиқани ташкил қилиши мумкин

б) 100, 200, 300 м. га тез темпда югуриш;

с) 4×150 ўрта темпда югуриш, дам олиш вақти старт чизигига қайтиб боргунга қадар;

д) 2×400 м.га тез югуриш, дам олиш 5-6 дақиқаларни ташкил қилиши мумкин.

8. Чидамкорликни тарбиялашда шиддатли усул.

Бу усул организмни узоқ вақт давом этувчи машқларга тайёрлайди. спортчи ўзида вақтни хис қилиш хиссиётини тарбиялашда намоён бўлади.

9. Чидамкорликни тарбиялашда мусобақа усули.

“Мусобақа“ сўзини ўзи, бу усулга тавсиф беради. Бу усул махсус юқори юкламаларга бардош беришини тарбиялайди.

Чидамкорликни тарбиялашда ишни хажми ва шиддатини нисбати чидамкорликни ривожлантирувчи машқларда дам олиш интервалларини хусусиятлари.

Спортда жумладан гандболда ишни хажми ва икки шиддати каби тушунчалар мавжуд. Бу икки тушунчалар тариқасида кўрсак икки гуруҳ спортчилари мавжуд. Биринчи гуруҳ спортчиларида тезлик – куч сифатларини ривожлантириш керак. Иккинчисида эса куч чидамкорлигини ривожлантириш керак. Қандай қилиб бундай шароитда ўқув машғулотларини ташкил қилиш керак. Гуруҳларда нималарга кўпроқ эътибор бериш керак. Хажмига ёки шиддатига?

Тадқиқотлардан маълум бўлишича тезлик – куч сифати ривожлантирилаётган гуруҳда хажм шиддатдан кам бўлмоғи керак. Шиддатли тез машқлар фаолиятини энергия таъминотига тўғридан – тўғри таъсир этади. Нисбатан бир хилдаги ҳаракатланиш тезликларида ҳаракатланиш тезликларида энергия ишлатилишини катта бўлмаган ва кислород талаби спортчини имкониятларига мос келган вақтда кислородни ақлий истеъмоли бутунлай мавжуд бўлаётган талаб орқали қондирилади. Иш ҳақиқий стабил ҳолатдаги шароитларда кечади. Демакки, машғулотлардаги иш шиддати кўпайган ва куч машқлари тезлик билан бажарилиши таъминланган.

Энди иккинчи гуруҳга ўтсак, бу ерда эса иш хажми шиддатга нисбатан кўпроқ. Бундай машғулотларда шиддат ҳеч қандай аҳамиятга эга эмас. Бироқ, машғулотларда ҳажмини кескин ошириш керак. Машқларни бажаришда кўп бора такрорланишларга эришиш керак, бу эса ишнинг хажмини ошириш ва ишни шиддатини пасайтириш орқали амалга оширилади.

Бундай усулдан кўришиб турибдики, ишни бажариш хажми ва шиддати спортчини у ёки бу сифатига турлича таъсир этади. Агарда машғулотда спортчининг тезлик – чидамкорлиги сифатини ривожлантирмоқчи бўлса, ишнинг шиддатини кескин ошириш керак,

ҳажмини эса пасайтириш керак. Гандболчилар чидамкорликни тарбиялашда дастлабки анаэроб компонентларидан фойдаланишлари керак. Дастлабки имкониятларини тарбиялашда юкламаларни компонентларини куйидаги тавсифномаларга шундай таяниш керак.

1. Ишни шиддати – у критик кўрсаткичдан юқори масалан, максималдан 75-85 % даражада. Бунда юқори шиддатда активлашган гликолиз нафас олишини қийинлаштиради. Кислородни оқими катталиги камаяди. Тезликни шундай ташкил этиш керакки ишни ташкил этишда пулсни частотаси минутига 180 тани ташкил қилиш керак. Паст шиддатли юкламалар яъни пулс частотаси минутига 130 тадан кам кўрсаткичга эга бўлган вақтда аэроб имкониятларни ривожлантиришга кўмаклашмайди.

2. Масофалар узунлиги - узунликни шундай танлаш керакки иш бажариш давомийлиги 1-5 дақиқадан кўп бўлмаслиги керак. Фақат шундай вазиятдагини иш кислород қарзи шароитида ва кислородни максимал истеъмоли дам олиш оралиқларида кечади.

3. Дам олиш интерваллари – аввалги иш бажариш вазиятдан кейинг ижобий ўзгаришлар сақлангандан сўнгина кейинги иш бажаришга ўтиш. Агарда қоннинг ситолик ҳажми катталикларга ёндашадиган бўлинса дам олиш интерваллари тахминан 45–90 сонияни ташкил қилиши керак. Нафас олишни нисбатан юқори интесификатсия жараёнлари, тикланишларни 1 -2 дақиқаларида содир бўлади. 3 – 4 дақиқадан кўп бўлмаслиги керак. Чунки бу вақтга келиб иш бажариш вақтидаги кенгайган қон капилярини торайиш жараёни кечади.

4. Дам олиш характери – агарда дам олиш интервалларини, кам шиддатли иш бажариш билан тўлдирилса бундай ҳолат бир қанча ижобий томонларга эга.

Тинч ҳолатдан ишни бажаришга ўтишга ва аксинча ҳолларда енгиллик тутилади. Бир мунча тикланиш жараёнлари тезлашади.

Хужумдаги харакатларда хужумчи бошлаш, давом этириш, ва яқунлашда бу ўйинчилар асосий вазифаларни бажаришди. Шунинг учун махсус мутахасислик бу ерда ўринли бўлади, яъни тезлик - чидамкорлиги, портловчи дистансион тезлик, дроблинг, кучли тўп узатиш.

5. Такрорланишлар сони - у шуғулланувчиларни бир хилдаги ҳолатини ушлаб туриш имкониятлари билан аниқланади, яъни юқори даражада иш бажариш билан чарчашни тўсиш билан кислород истеъмоли даражаси пасаяди.

Олдинги иш бажаришни шиддати яна бир қанча вақ аероб имкониятлар эвазига ушлаб турилади. Кейинчалик эса тезлик пасая боради. Одатда ана шундай пасайиш, такрорий ишни тўхтатишга белги бўлиб хизмат қилади. Бу ерда юкламаларни хажмида яна пулсни частотасини кўрсаткичларига ҳам таяниш мумкин.

Харакатланиш тезлиги, дам олиш интерваллари ва такрорланишлар сони шундай тикланиш керакки, паузалар сўнгида пулсни частотаси 120 – 140 тани ташкил қилиш керак. Бу иш сўнгида 170 – 180 та деганидир. Буни шундай изохлаш мумкин. Агарда мушак ишида юракни қисқариш частотаси кўпайиб борса ва шу билан қонни зарбали хажми ҳам бирга ўсиб боради.

Шунинг учун аероб имкониятларни тарбиялашда жуда шиддатли юкламалардан фойдаланиш ҳам ноўриндир. Бундай ҳолат яъни такрорланишлар сонини кўпайиши “пулс қарзи” ҳолатини, яъни иш сўнгидан кейинг юракни қисқариш сонини ошишига олиб келмаслиги керак.

Чидамкорликни ривожланишини ёшга нисбати.

Ёш болаларда чидамкорликни намаён бўлиши турли мушак ишидаги кўринишларида, жумладан жисмоний машқларни бажаришда, у даражада ката эмас. Болалар узоқ давом этувчи харакатларни узоқ вақт бажара олишмайди. Лекин қисқа давом этувчи машқларни эса зўр иштиёқ билан ва кўп бора бажаришлари мумкин. 15 ёшгача бўлган даврда асосан

умумий чидамкорлик ривожланади. Бу вақт оралиғида катта юкламалар берилмайди. Чунки марказий нерв тизими бундай шароитларга бардош бера олмайди ва шу жумладан юрак – қон томир тизими ҳам. Бу ёшдаги даврда умумий чидамкорликни бир текис такрорий ва мусобақа усуллари ёрдамида ривожлантирилади. 16 ёшдан бошлаб эса махсус чидамкорликни турли кўринишларини ривожлантириш мумкин.

Харакат сифатларини ривожлантириш учун намунавий қулай давр.

1-жадвал.

Жисмоний сифатлар морфофункционал кўрсаткичлар	Ёши							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Гавда узунлиги				+	+	+	+	
Мушаклар ҳажми				+	+	+	+	
Тезлик	+	+	+					
Тезкор- куч сифатлари		+	+	+	+	+		
Куч				+	+	+		
Чидамлилиқ	+	+					+	+
Анаэроб имконият	+	+	+				+	+
Егилувчанлик	+	+						
Координатсион имконият	+	+	+	+				
Мувозанат сақлаш		+	+	+	+	+		

1.3 Гандболчи қизларда тезкор - чидамлилиқни тарбиялаш хусусиятлари.

Тезкор – чидамкорликни оширишга қаратилган машғулот юкламаларининг тавсифи, хусусиятлари шундаки, гандболчининг организмига таъсир қилаётган машқлар мусобақа пайитидагида ёки ундан ҳам ортиқроқ бўлиб бу машқлардан тизмли равишда фойдаланиш керак.

Аналитик нуқтаи назардан қараганда чидамлиликнинг юқори даражасига эришиш йўли ўз ичига кўп маротаба такрорланадиган бир бирига қўшилган ҳолатидаги жадал югуриш, тўхташ, тезланиш, айланиш, сакраш, оғирлик кўтариш (сув, қум қаршилигида) каби ката хажмдаги машқлар орқали вужудга келадиган куч, тезлик, чаққонликдир.

Машғулотнинг айрим босқичларида гандболчи вақтини ҳисобга олган ҳолда тезлик ва аниқлик билан боғлиқ бўлган катта хажмдаги машқларни бажариш лозим.

Бунда ўйинчининг марказий асаб тизимига катта юкламалар тўғри келади. Бу эса муҳим мақсадга қаратилган тайёргарлик билан шартланади.

Илмий текширишлар натижалари ва мамлакатда кўзга кўринган жамоаларнинг машғулот тажрибаси шуни кўрсатдики, узоқ вақт ўрта шиддатда ўйин техникасини такомиллаштиришга қаратилган машғулот пайитида юқори шиддатдаги сиклик машқларнинг 5-7 дақиқалик мажмуасини 2-3 маротаба киритиш керак. Бундай ўзгаришлар машғулотнинг умумий зичлигини кўтаради, асаб толиқишини йўқ қилишга ёрдам беради ва секин аста ўйинчининг марказий асаб тизими қобилиятини ошириб бориб, мураккаб машқларнинг ошиб бораётган хажмига бардош беришга ёрдам беради.

Тезкор – чидамлиликни ривожлантириш учун кўп маротаба такрорланадиган ва махсус уйиштирилган ўйин техникаси ва махсус уйиштирилган ўйин техникаси ва тактикасига оид машқлардан (айниқса шахсий химоя ва тез ёриб ўтишда) 2×2 ва 3×3 ўйин машқларидан, икки томонлама машғулот ўйинларидан ҳам фойдаланилади. Шу билан биргаликда машғулот ўйинининг вақтини спортчиларни олдиндан алоҳида оғохлантирмасдан 5- 10 дақиқа узайтириш керак. Қийинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик кўришда, текшириш ўйинларида оралиқ машғулот тамойилларидан фойдаланиш мумкин. Чунончи, тўлиқ дам олишга 3-5-7 дақиқалик танаффус бериб, янги вақт ҳисобида ҳар бир 12 ёки 15 дақиқа давом этадиган тўрт бўлимдан

иборат ўйин ўтказиш, бунда айниқса айланма машғулот яхши натижа беради. Айланма машғулотнинг ҳар бир “бекатида” аниқ меъёрланган юкламалар ва дам олишнинг хилма хил турланиши эҳтимоллигининг кенг доираси қуйидагиларни кузатишга имкон яратади. Ўзгарувчан шиддатдаги ишнинг тўхтамасдан анча чўзилишини таъминлаб беради.

- Юқори шиддатли ишнинг интерваллигини таъминлаб беради (10-15 сония ишдан сўнг 20-30 сония дам олиш; 30-40 сония иш, 1-1,5 дақиқа дам олиш 1,5 – 2,25 дақиқа иш, 3 дақиқа дам олиш).

- Ўйин тартибининг қисқартирилган модели асосида қайта-қайта ишлаш (3-4 дақиқа иш, 5 дақиқа дам олиш).

Чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган оралиқ ва айланма машғулотнинг дастурини амалга оширишда ва мусобақага оид таъсирлар ўйинчини функционал имконияти ва тайёргарлик даражаси қай даражада мувофиқ эканлигини назарда тутиш керак. Фақат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит яратиб берган ҳолда юкламаларни жадаллаштириш мумкин. Қийинчиликларнинг тобора ошиб боришига қарамай, спортчи ўзининг улкан ирода қуввати хисобига аввалги иш суръатини яна бир мунча вақтгача сусайтирмай сақлай олишга қодир бўлса, бундай ҳолат компенсацияланган (бир қадар ўрни тўлдирилган) толиқиш даври деб юритилади. Агарда қувватининг ошганлигига қарамай, гандболчининг иш сураъти пасайса, унда бундай ҳолни ғайри компенсация даври дейилади.

1.4 Тезкор-чидамлилик тайёргарлигини назорат қилиш усуллари.

Чидамлиликни назорат қилиш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилади:

- 300 метрга вақт ўлчаш учун югуриш;
- 400 метрга вақт ўлчаш учун югуриш;
- 12 дақиқали югуриш.

Бу топшириқда гандболчи 12 дақиқали вақт ичида камида 2500 метрни югуриб ўтиши керак.

Агар шу вақт бўлагида белгиланган масофани ўта олмаса топширик бажарилмайди деб ҳисобланади. Югуриш вақтининг тезлиги имкон бори - 50% га тенг тестдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Масалан, спортчи А 100 мни 15 сек.да югуриб ўтди.

Бу демак, агар у юқори даражали 50% га тенг тезлик билан югурса, ҳар бир 100м ни 60 секундда югуриб ўтиш керак. Гандболчи бундай тезликни қанча узоқ сақласа, демак унинг чидамлилиқ сифати яхшидир.

Чидамлилиқ натижаларини баҳолашга спортчининг ирода сифати катта таъсир кўрсатади. Чидамлилиқ ривожланиш даражаси яхши бўлган спортчи, чидам даражаси паст бўлган спортчига нисбатан ёмон натижалар кўрсатади. Шунинг учун шундай тестларни танлаш керакки улардан мумкин қадар ирода сифатини кўриши талаб қилинмасин. Баъзида чидамлилиқни спирометр ёрдамида ўпканинг нафас олиш ҳажмини аниқлаб хулоса қилинади.

Бироқ аеробик имкониятларни чекловчи ўпкадан ташқи нафас олиш бош фактлар бўла олмайди. Чидамлилиқни оширишнинг асосий йўли – кислородни максимал даражада ишлатиш усулидир.

Юракнинг қисқариш сонини (тезлигини) ўзгариши ва унинг кислородли имкониятини ҳар хил кучга тенг бўлган ишдаги фаолияти.

Пульс тез – тез такрорланиш динамикаси жўшқинлиги ва турли кувватдаги ишнинг аеробик имконияти.

Тестларни ташкил этиш муҳим моментлардан бири ҳисобланади. Тестлар ўйинлар ва машғулотлардан бири бўлган эркинликлари шундай ўтказиладики, гандболчилар организми бу ўйин ва машғулотлардан кейин бутунлай тикланган бўлсин.

Назорат нормативларини қабул қилишдан олдин чигал ёзди машқларини ўтказиш зарур. Спортчи тестларнинг мазмуни билан танишиб чиқиши зарур. Асосий тестлардан аввал синов урунишлари ўтказилади. Ўлчамлар стандарт шароитларда бир хил жойдаги ва бир вақтнинг ўзида

Ўтказилиши керак. Ўлчовлар иложи борича аниқ ўтказилиши керак. Қанчалик аниқ бўлса ўлчов сифатининг охирги бахоси, натижаси шунга боғлиқ бўлади. Шунга қарамай ўлчовларда (хохлаймизми, йўқми) хатоларга йўл қўйилади. Бу ҳақиқий бахони иккита бошқа тузилган ўлчов бузиб кўрсатганлиги туфайли рўй беради. Биринчиси ўлчов функциясининг ўзгарувчанлиги билан боғлиқ.

Қайси бир тестни инсон аниқ ўлчаганида ҳам барибир кетма - кет бир хил натижага эриша олмайди.

Нерв, мушак ва бошқа системаларни биологик ўзгарувчанлигига стандартсиз иш сабабдир.

Бошқа хатолар қайд қилувчи мосламаларни нотўғри ўрнатишдан ва тестдан ўтувчининг шахсий хатолари натижасида пайдо бўлади. Бундай хатоларни мосламаларни сошлаб, ўлчов методикасини тузатиб йўқ қилиш мумкин. Олинган маълумотларни назорат ва синчковлик билан таҳлил қилиб бўлгач, мураббий кейинг босқичда иш режасини тузиш учун киришиши мумкин.

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

2.1 Малакавий битирув ишининг мақсади:

Гандболчиларнинг тезкор чидамлилиқ даражасини аниқлаш ва уни такомиллаштиришда амалий кўрсатмалар бериш.

Ушбу мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгилаб

олинади:

1. Назора меъёрларини қабул қилиш орқали гандболчиларнинг тезкор чидамлилиқ даражасини аниқлаш.
2. Турли ёшдаги гандболчиларнинг тезкор чидамлилигига қўйилган меъёрий талабларни таҳлил қилиш.
3. ЎзДЖТИ гандболчи қизларнинг тезкор – чидамлилигини талаб даражасида эканлигини текшириш.

2.2. Малакавий битирув ишининг услублари.

1. Мавзуга тегишли бўлган илмий – услубий адабиётларни ўрганиш ва умумлаштириш.
2. Гандбол бўйича БЎСМ ва БЎСМлари учун тавсия этилган намунавий дастур.
 - 3) Педагогика кузатуви олиб боориш.
 - 4) Назорат меъёрлари. (тест)
 - 5) Математик – статистик услуб.

Бўлажак гандболчи қизларнинг махсус чидамлилигини текширишда ушбу услубларни амалда қўллаш ва тадбиқ этиш янгилиги кузатилади. Бу ишда ушбу масалага оид илмий – спорт адабиётлари шарҳи ўтказилди. Назарий асос амалда таҳлил ўтказиш учун омил бўлиб хизмат қилди. Булардан ташқари натижаларни таҳлил қилишда математик – статистика услублари (ўртача арифметик ҳисоблаш формуласидан фойдаланилди): Бу формулада X_i шуғулланувчиларнинг тестлар бўйича кўрсатган кўрсаткичлари бўлиб, ўртача натижани топиш учун барча

шуғулланувчиларнинг назорат меъёрлари кўрсаткичлари кўшиб чиқилади ва чиққан йиғиндини шуғулланувчилар сонига (н) бўламиз

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби билан танишамиз: назорат синовлари (тестлар): Гандболчи қизларни жинсига, ёшига қараб жисмоний тайёргарлигини Хисобга олган ҳолда аниқланган. Гандболчи қизларда махсус чидамлилиқни аниқлаш учун қуйидаги жиҳозлардан фойдаланилади.

1. Секундомер
2. См лента
3. Хуштак ва назорат меъёрлари.

2.3. Битирув ишининг олиб борилиши.

Амалий кузатишлар Ўзбекистан Давлат Жисмоний Тарбия институтини “гандбол ва теннис назарияси услубияти” кафедрасида “СКИФ” қизлар жамоасида ўтказилди. Тажрибада “СКИФ” гандболчи қизларидан 10 таси қатнашди.

Тадқиқот объектини ишлаб чиқилган назорат меъёрлари гандболчи қизларнинг гандболга асосланган тирнеровка жараёнида амалга оширилди.

Биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг машғулотлари кузатилиб, таҳлил қилинди.

Иккинчи навбатда эса махсус чидамлилиқни аниқлашда қўлланилган услублар натижаларининг (математик статистика ҳисоблаш) таҳлили амалга оширилди.

Махсус чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар

Югуриб, сакраб техник – тактик машқларни кўп марта ҳар хил шиддатда, давомийликда ва танаффусда бажариш. Ўйин вақтини кўпайтириб, химоядан хужумга, хужумдан химояга ўтиб, ўқув ўйинларини ўтказиш.

Айланма машғулот (тезкор – куч, махсус чидамлилиқ).

100м масофага моқисмон югуриш.

Майдонинг юза чизиғи ўртасидан ўйинчи 6 метрли чизикқача тезланиб югуриб, сўнг яна 9 метрли чизикқа бориб қайтади, сўнг 20 метрли майдон марказидаги чизикқа бориб қайтади, сўнг яна 9 ва 6 метрли чизикқа бориб қайтади. Машқ бажарганлигини ҳисоблаш учун спортчи албатта оёқларини ушлаб чизикларга текказиб қайтиш шарт.

6-дақиқали юриш. Стадион бўйлаб 6 дақиқа югуриш лозим. Ушбу тест купер тести. Тест Тошкент шаҳридаги Динама стадионида олинди. Тестинг таърифи. Барча иштирок этувчилар, тест қабул қилувчи ишораси билан биргаликда стадион бўйлаб югуриб кетади ва 6 дақиқа давомида югуришда давом этади. 6 дақиқа ўтгандан сўнг улар ишора билан тўхтатилади, ҳар бир тест топширувчи босиб ўтган масофаси ўлчаниб қайд этилади.

6 метрлик чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтиш. Бунда тест топширувчи 6 метрли чизикқа келиб жойлашади, тест олувчи сигналидан сўнг 9 метрлик чизикқа югуради ва яна 6 метрлик чизикқа қайтади. Ушбу тестда 30 секунд давомида 6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтгани ҳисобланади.

III. БОБ. ТАДҚИҚОТ ДАВОМИДА АМАЛГА ОШИРИЛГАН ИШЛАР НАТИЖАЛАРИ.

3.1. ЎзДЖТИ жамоаси машғулотида чарчашни юзага келиш сабаблари.

Циклик динамик ишларнинг бажарилиш тезлиги бўйича 4 та худудга ажралиши ҳақида жисмоний машқлар таснифи бобида айтилган эди. Циклик динамик ишнинг бу турларида чарчашнинг юзага келиш сабаблари ҳам ўзига хослиги билан фарқланади.

Максимал тезликдаги циклик динамик ишларда чарчашнинг юзага келиш сабаблардан бири – ҳаракатнинг максимал тезликда бажарилишини тامينлаш учун асаб марказларини юқори кучланишда ишлаши ва ишлаётган мускуллардан марказий асаб тизимига жуда юқори тезликда кечаётган импульсларнинг таърифидир. Бундай ҳолат асаб хужайраларнинг лабиллигини (функционал ҳаракатчанлигини) пасайтириб, улардан тормозланишини ривожлантиради.

Максимал тезликдаги ишларда чарчашнинг юзага келишига иккинчи сабаб, бу кўп миқдорда кислород қарзининг (зарур бўлган кислороднинг 90%) юзага келишидир. Организмнинг ички муҳитида чала оксидланган маҳсулотлар тўпланиши мускулларнинг қўзғалувчанлигини ва лабиллигини пасайтиради ва хеморесепторларга таъсир кўрсатиш билан асаб марказларининг ишини сусайтиради.

Субмаксимал тезликдаги циклик ишларнинг бажаришда чарчашни юзага келтирадиган сабаблар максимал тезликдаги ишларга ўхшаш бўлса ҳам, лекин шу муддатнинг 3-4 дақиқа давом этиши чарчашга олиб келувчи омилларни кўпроқ ривожлантиради.

Бундай ишни бажаришда бош мия ярим шарлари пўстлоғининг ҳаракат худудидаги хужайралар фақат юқори тезликда ишлаётган мускуллардан келаётган афферент импульслар таъсирига учрашдан ташқари, айна нафас олиш ва қон айланиш системалари функциясининг

етарли даражада ривожланади. Кислород қарзи юқори даражага (19- 20) етади, организм.

Мускулларидаги моддалар алмашинувининг маҳсулотлари, жумладан, сут кислотаси анча тўпланган шароитда ишлайди. Шундай қилиб субмаксимал тезлик билан бажариладиган ишларда чарчашнинг юзага келиши асосан марказий асаб системаси фаолиятининг сусайиши ва вегетатив функцияларнинг кислород етишмаган шароитда ишлаши натижасида содир бўлади.

Масалан, спортчи 400 метр масофага югурганда, унинг қонида сут кислотасининг миқдори ишнинг 2-3 дақиқасида кўпая бориб, маррага келгандан сўнг 650 мг гача етади, ёки нормага нисбатан 200 - 205 марта камаяди.

Катта тезликдаги сиклик динамик ишларда чарчашнинг юзага келиши, бундай ишларнинг қанча узоқ вақт (30 дақиқагача) давом этиши билан боғлиқ бўлиб, организм асосан ёлғон турғун ҳолатда иш бажаради. Вегетативе функцияларнинг юқори даражада ривожланишига қарамай мускуллардаги моддалар алмашинуви натижасида чала оксидланган маҳсулотлар тўпланиб боради, бу ҳолл организмнинг ички мухитини ўзгаришига, гомеостазнинг бузилишига, марказий асаб тизими хужайраларининг функционал имкониятининг пасайишига олиб келади.

Узоқ муддат давомида ҳаракат аппарати вегетатив органларининг шиддатли ишлаши оқибатида юзага келган юқоридаги ўзгаришлар мускулларда қисқариш қобилятининг пасайишига уларда лабилликни пасайишига қон билан таъминлашнинг бузилишига, организмнинг иш қобилятининг сусайишига олиб келади. Ўртача тезликдаги сиклик динамик ишларда чарчашнинг ҳосил бўлиши спортчи организмнинг ҳаддан ташқари узоқ муддат давомида (соатлаб) ишлаш натижасида жуда кўп миқдорда энергия сарфланиши, организмда энергия манбаларининг асосан қонда глюколизнинг (40-50 мг% гача) камайиши, терморегулятсиянинг бузилиши (тана хароратининг 39-40 С⁰ гача кўтарилиши), марказий асаб

тизимига ишлаётган мускуллардан узок вақт давомида бир хилдаги (монотонли) импульсларнинг келиб туриши каби омиллар асаб хужайраларнинг кўзгалувчанлиги ва лабиллигини пасайишига сабаб бўлади. Мускулларнинг узок вақт давомида иш бажариши учун энергия ресурсларини сафарбар этадиган асаб – гуморал механизмлар фаолиятининг бузилиши мускулларни иш қобилиятини пасайишига олиб келади. Ишлаётган мускуллардан узок вақт давомида марказий асаб тизимига келатётган монотонли афферентли импульслар химоявий тормозланишни ривожлантиради, қонда қанд миқдорининг камайиши марказий асаб системаси ишини сусайишига анализаторлар ва ҳаракат аппарати фаолиятининг ёмонлашишига сабаб бўлади.

Терморегулятсия бузулиши натижасида айниқса ҳавонинг намлиги ва иссиқлиги юқори бўлганда организмда кўп миқдорда сув ва турли минерал моддалар (натрий, калий, кальций, ва ҳ.к.) йўқотилиши марказий асаб тизими фаолиятининг бузилишига, иссиқ уриши, (бош оғриғи) уйғунликнинг ёмонлашишига, баъзида ҳушдан кетиш каби ҳаракатларга олиб келади. Ҳаво ҳарорати жуда паст бўлган шароитларда ҳам организмнинг тез чарчашаи (масалан чанғи спортида) кузатилади.

Жисмоний машқларининг ациклик турларидан чарчашнинг юзага келиши сабаблари турлича бўлади. Масалан, спорт ўйинларида ҳаракатнинг бажарилиши юзага келган вазиятга боғлиқ бўлганлиги сабабли, организм вақт тиғизлигида информатсияларни қабул қилиш ва уларга мос ҳолда жавобни синтезлаши ва доимо ҳаракатнинг олий бўлимларини чарчашга олиб келади. Натижада ҳаракат уйғунлиги ёмонлашади, айрим анализаторлар фаолияти сусаяди.

3.2. Гандболчи қизларнинг умумий ва махсус чидамлилиқ сифатини аниқлаш.

Юқоридаги услубий мулоҳазалар мазкур иш мавзусини танлашга ва шу йўналиш бўйича гандболчи қизларнинг иштирокида педагогик тажриба ўтказишга дават этади. Педагогик кузатув даврида гандболчи

қизлар кўриб чиқилди. Тажрибада умум қабул қилинган услублар кўлланилиб, ўйин жараёнида педагогик кузатишлар олиб борилди. Унинг мақсади гандболчи қизларда махсус чидамлилиқ қобилиятларини аниқлашдан иборат эди.

Назорат машқлари ва кўрсаткичларини аниқлашда:

-Гандбол бўйича БЎСМ ва БЎОСМлар учун тавсия этилган намунавий дастурдан;

-Махсус чидамлилиқ сифатини аниқловчи назорат меъёрлари (100мга) моқисмон югуриш,

-6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқачикиб қайтиш 30 секундда ва 6 дақиқали югуриш) қабул қилинди.

3.3. Гандболчи қизларни чидамлилигини ривожлантириш.

Чидамкорликни кенг маъноси остида организмнинг нохуш таъсирларини бартараф этиш қобилияти тушунилади. Физикавий томондан чидамлилиқ бу спортчи организмнинг турли юқори даражадаги жисмоний юкламаларга бардош бера олиш қобилияти.

Гандболчиларнинг машғулот вақтида берилган юкламаларга бардош бера олиши, организмнинг бардош бера олмаслик кўрсаткичи иш қобилиятининг пасайиши билан тушунтирилади. Гандболчини чидамкорлиги ўйиннинг юқори темпда давом этган вақти ва бутун мусобақа давомида сақланган ҳолати билан ўлчанади.

Ўйин жараёнида спортчига қуйидаги талаблар қўйилади: катта ҳажмдаги ишни бажариш ва иш фаолиятини юқори даражада узоқ вақтгача ушлаб туриш, бу ўқувчиларнинг бажарилиши гандболчининг мушак, юрак қон томир тизими, асаб тизими фаолияти ва алоҳида иш бажарётганда қиладиган машқларни, бутун мусобақада бажара олиш қобилиятига боғлиқ.

Шундай қилиб, чидамкорликни ривожлантиришга ўтишдан олдин гандболчи машқлардан шундай фойдаланиш керакки, бутунлай машқлар юрак қон-томир тизими, нафас олиш тизими, асаб тизими, мушак тизимларига юқори функционал таъсир кўрсатсин. Нафас олиш тизимининг

функционал ўсиши, нафас олиш тизими бўлган ўқувчиларнинг юқорилиги билан, ўпканинг тириклик сифимининг катталиги билан, нафас мушакларининг ишлаш кучи билан, чуқур ва энергияли нафас олишда ўпка вентилятсиясининг амалга ошиши билан характерланади. Машқларни бажариш вақтида бу катта ахамиятга эга. Машғулот жараёнида гандболчилар бундай нафас ҳаракатларини амалга оширмайди. Гандболчиларнинг ўйин вақтида нафас олиши норитмик бўлади. Кўп ҳолларда нафас олиш қийинлашадиган ҳолатлар келади. Спорт турларининг бошқа усулларида (сузиш, енгил атлетика, чанғи ва бошқалар) спортчилар ўпкасининг тириклик сифими пастроқ бўлади. хаводаги O₂ га бўлган максимал талаб гандболчиларда атиги 3,5-4л/мин тенг бўлади.

Замонавий гандболчининг талаби бўйича O₂ ни хавода истеъмол қилиш максимал ҳолатда 5л/мин бўлиши керак. гандболчи ўз нафасини иложи борича ихтисослаштириш керак. Бунда максимал равишда хавода O₂ ни қабул қилишни, бу даражани узоқ вақт ушлаб туришни ва максимал равишда нафас жараёнларининг тез тикланишини ўзида тарбиялаш лозим. Шу мақсадда қуйидаги усуллардан фойдаланилади.

1. Машқлар бажаришни вақтини ошириш;
2. Машқлар бажаришни интенсивлигини ошириш;
3. юкламаларни ошириш;

Машқлар бажаришда вақтни ошириш усули машғулотларда аста-секинлик билан кўп марта машқ қилиш вақтининг узайиб боришини тахминан қилади. Бунда машқларнинг интенсивлиги ўзгармайди.

Бу усул нафас тизими ишини яхши йўлга қўйиши мақсадида маълум бир ишни бир қанча вақт бирлиги ичида бажаришни таъминлайди. Шу сабабли ишдаги интенсивлик гандболчига керакли миқдорда бажарилиши шарт.

Вақт аста-секинлик билан керакли катталиқгача оширилади. Жуда юқори бўлган интенсивлик гандболчининг дам олиш вақти-10 дақиқагача давом этади. Гандболчининг бир кунги давомидаги 4-6 та ўйинни ҳисобга

олган холда, тўлик бўлмаган тикланишларда ҳам унга ўзини маълум темпда ушлаб туришни ўргатиш керак. Демак, вақтни ошириш усули машғулотда бир ўйиндан сўнг иккинчи ўйинда вақт давомийлигини ошиб боришини таъминлайди. Бунда бажарилаётган машқ иложи борича кўп вақтни ўз ичига олади. Шунини кузатиш керакки, машқларни бажариш жараёнида нафас олиш бир даражада бўлиш керак. Меъёрий катталикларга жавоб бериш керак. (60-80%) керакли бўлган катталикда, пульс 160-180 зарба дақиқа. Бунинг лозимлиги шундан иборатки, мушаклар ўзининг кучига яқин бўлган максимал юкларда ўсиш, ривожланиш қобилиятига эга.

Машқларни бажаришда интенсивлик (темпни) ошириш усули. Интенсивлик бир хил вақт бирлигида қайтарилишлар миқдори билан аниқланади. Машқ бажаришда темпни ошириш юкларни оширади ва нафас жараёнларини тез тикланишига олиб келади. Машқларни бажаришдаги интенсивликни машғулотдан машғулотгача бўлган вақтда аста-секинлик билан ошириб борилса нафас олиш имкониятлари кўпаяди. Бу усулнинг турли-туманлиги шундан иборатки, у ўз ичига интервалли ва қайтар усулларнинг ўз ичига олади. Интервал усулнинг асоси шундан иборатки, чидамкорлик вақт қисқариши ҳисобига (дам олиш) ошиб боради. Гандболдаги машқлар юқори интенсивлик билан бажарилади. Бунда дам олиш танаффуслари қисқа бўлади. Аста секинлик билан машғулотдан машғулотгача дам олиш интервали қисқариб боради ва охири йўқ қилинади. Хамма машқлар маълум темпда бажарилади. Бу усул мусобақа учун зарур бўлган чидамкорликни ривожлантириш учун ишлатилади. Гандболчи мусобақалардаги юкларни бажариш учун, олдин катта интервалли дам олиш вақти бўлган ўйинга тушилади, сўнгра бора-бора интервал кичрайтирилади.

Қайтариш усулининг интервалли усулдан фарқи шундан иборатки, бунда машқлар жараёнидаги дам олиш иш интенсивлигининг пасайиши ҳисобига босқичма-босқич юзага чиқади. Аста-секинлик билан кичик интенсивликка эга бўлган иш қисқариб боради. Мусобақалардаги бир хил

машқлар хар хил вақт чегараларида (6-10 дақиқа) бажарилади, лекин унинг интенсивлиги ўзгаради. “Фаол дам олиш” вақтини қисқариши ҳисобига ошиб боради. Шу билан бирга юклама ошади, натижада нафас жараёнларидаги O₂ ни қабул қилиш даражасига бўлган талаб ошиб боради. Юкламали машқларни бажарганда ошириш усули доимий вақтни ва машқлар даражасини бир меъёрида ушлаб, катта кучланишдаги юкламалардан фойдаланишни талаб қилади. Гандболчиларнинг юкламалари ошиб бориши билан боғлиқ бўлган машқларни бажаради. Рақибнинг катта кучланишига қарши қаршилик кўрсата оладиган бўлади. Юкламани ошириш катта энергияни талаб қилади ва нафас олиш тизимининг фаолиятига катта талаблар қўяди.

Нафас олиш тизимининг ихтисослашувчи бошқа воситалари ёрдамида ҳам амалга оширилади эшкак эшиш, сузиш югуриш энг самарадорлиги узок югуриш. Тайёрлов босқичи машғулотларининг ҳафталик сиклида 15-20 км (умумий ҳолда) дам кам бўлмаган, ўртача тезлик 2 дақиқа 10 сек. 400 метрга югуришни тавсия этади. Юрак, қон-томир тизимининг функционал имкониятларини ошириш учун юракнинг қисқариш кучини кўпайтирувчи ва систолик ҳажмини оширувчи машқлар қилинади. Юрак мушаги ўз кучини худди кўдаланг-танғил мушакларга ўхшаб турли таъсиротчилар таъсирида оширади. Демак, юракни меъёрида, яъни максимал ҳолатда ишлаши юрак мушаклари кучини оширишга олиб келади. Юракка шундай кучланиш бериш керакки, бунда юрак меъерий ва меъерга яқин кучланиш билан қисқа қисқариши керак. Аммо бундай машқларни бажарганда эҳтиёткорликка риоя қилиш керак. Булардан сўнг малум бир тикланиш босқичи керак бўлади. Систолик ҳажмининг ошиши кўп миқдордаги мушак гуруҳларининг биргаликда иш фаолияти натижасида юзага келади.

Гандболчи қизларни махсус чидамлилик сифатини педагогик тадқиқот давомида текшириш (н-10)

3.4.Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш

(тадқиқотдан олдин)

(тажриба гуруҳи.)

1-жадвал

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 секунда)	6 дақиқали югуриш
1	Ҳамидова Зинора	27,33	10	1037
2	Жабборова Нилуфар	25,33	13	1120
3	Нуриддинова Дилдора	28,47	12	1380
4	Хурбоева Нилуфар	28,31	10	1050
5	Бўриева Дилдора	29,25	11	1400
6	Ражаббоева Саодат	27,50	11	1180
7	Отахонова Сарвиноз	27,30	11	980
8	Хабибжонова Хушйўра	29,24	10	1200
9	Абдуҳакимова Дилафруз	30,05	11	1240
10	Холмирзаева Махпуба	29.86	9	1170
X		28,2	10,8	1175

умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Енг яхши натижани моксимон югуришда Жабборова Нилуфар (25,33с) ёмон натижани Абдуҳакимова Дилафруз (30,05С) кўрсатдилар . Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,22 секундни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Жабборова Нилуфар (12 марта) ёмон натижани Холмирзаева Махпуба (9 марта) билан кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 10,8 мартани ташкил этди. 6 дақиқали югуришда яхши натижани Нуриддинова Дилдора (1240м) ёмон натижани эса Отахонова Сарвиноз (1230м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1234м.га тенг бўлди.

Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш
(тадқиқотдан олдин)
назорат гуруҳи

2-жадвал

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сек да)	6 дақиқали югуриш
1	Абдуллаева Муқаддас	27,35	10	1030
2	Бахромова Гоўзал	26,30	12	1070
3	Бобохонова Дилафруз	28,42	13	1250
4	Жабборова Мухайё	28,41	11	1050
5	Жумаева Камола	29,20	11	1000
6	Жўраева Барно	27,50	10	1080
7	Исоқова Гулнора	27,30	12	1150
8	Исмоилова Дилдора	29,26	11	1220
9	Комилова Захро	30,05	10	1130
10	Мадаминова Зарнигор	29.85	9	1270
	X	28,3	10,9	1125

Назорат гуруҳига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Бахромова Гўзал (26,30с) ёмон натижани Комилова Захро (30,05) кўрсатдилар.

Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,3 секундни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13 марта) ёмон натижани Мадаминова Зарнигор (9марта) билан кўрсатдилар.

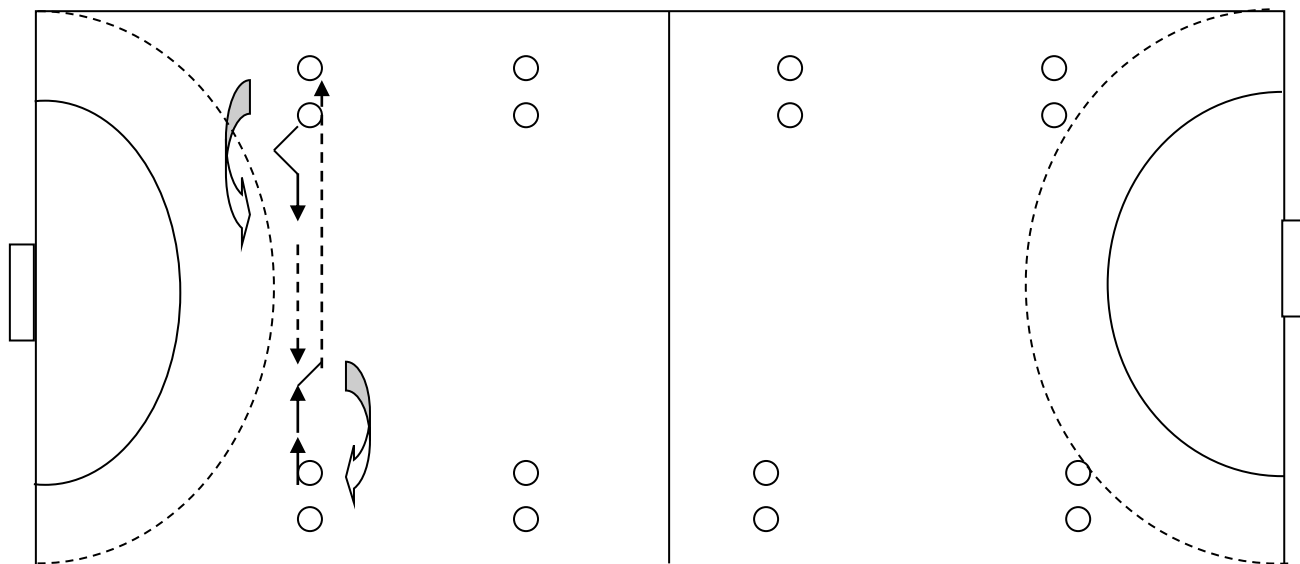
Ўртача кўрсаткич эса 10мартани ташкил этди.

бдақиқали югуришда яхши натижани Исоқова Гулнора (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1230м) кўрсатдилар.

Ўртача кўрсаткич эса 1236м.га тенг бўлди.

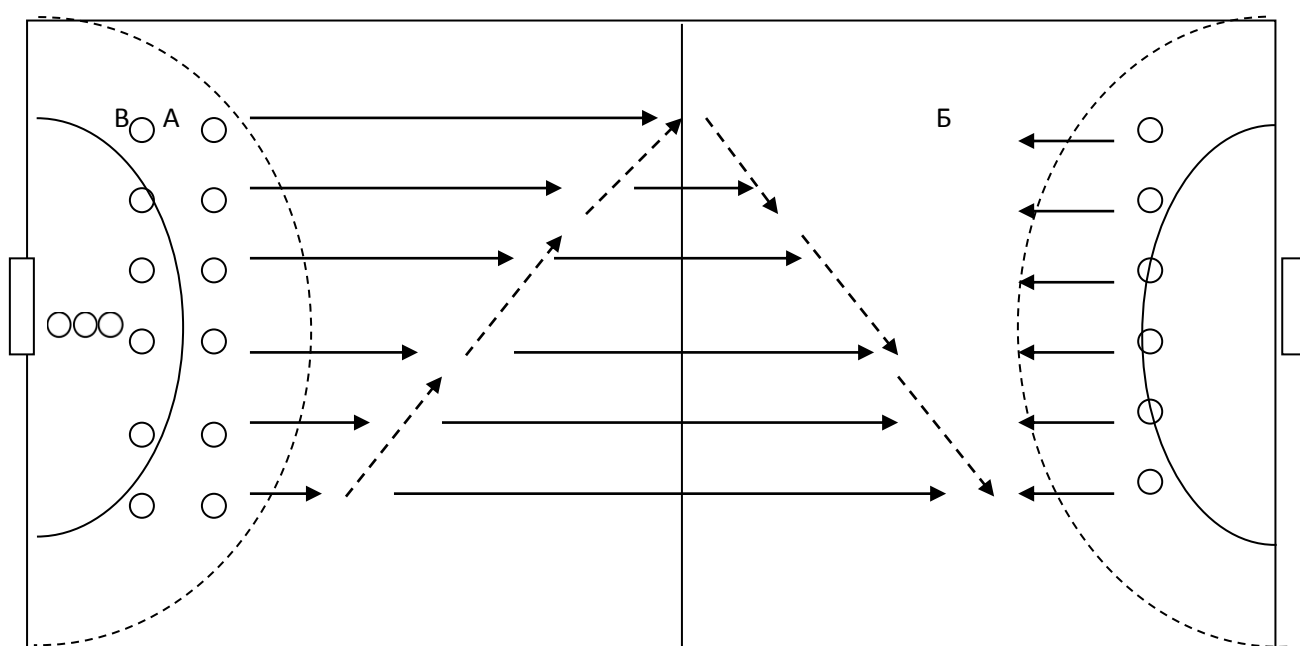
Тезкор чидамлиликни ривожлантирувчи қуйидаги машқлар жамоанинг ўқув-машғулотлар жараёнида қўллаш тавсия этилди.

1-расм



1. Дастлабки ҳолат чизмада кўрсатилгандай жойланади. 3кг тўлдирма тўпни 6-8 м масофага узатиб, колонна орқасига қайтади. Темп максимал. Бажариш вақти – 1'30'' дам олиш вақти 30''. Қайтариш серияси 5-6 марта.

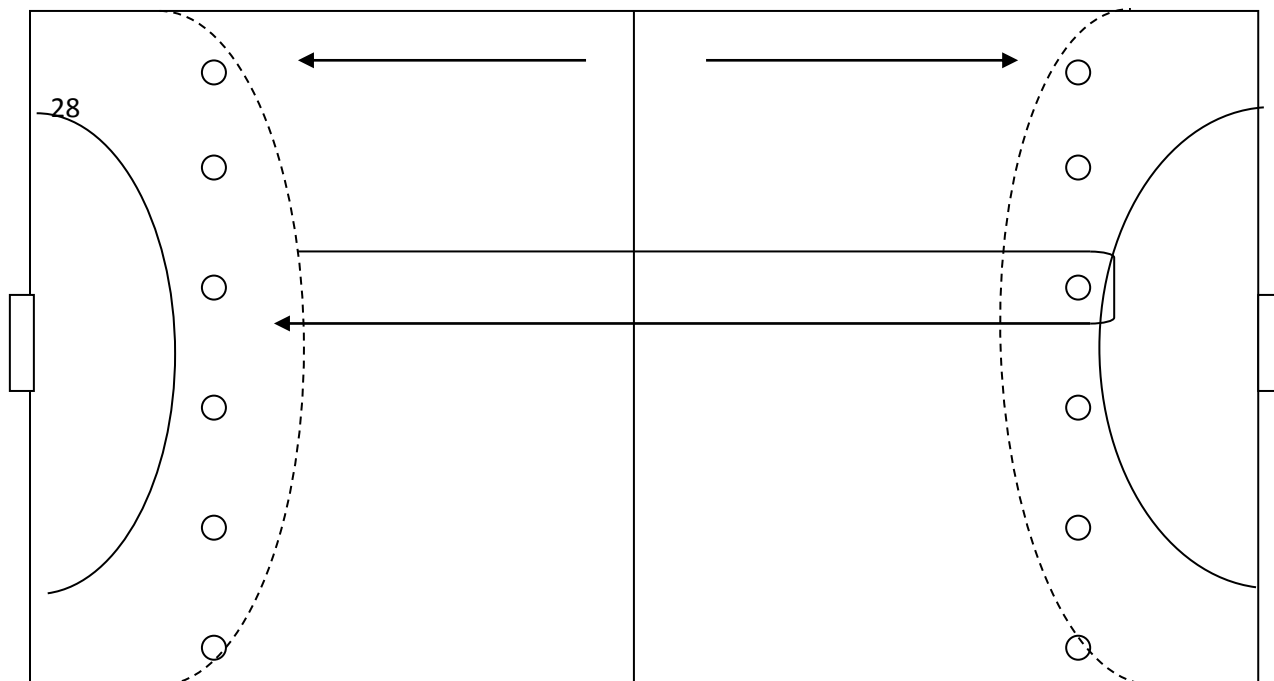
2-расм



2. Дастлабки ҳолат. Шуғулланувчилар А.Б.В. гуруҳларга бўлиниб чизмада кўрсатилгандай жойлашади. А-гуруҳдагилар юқори тезликда 3-кг

тўлдирма тўпни бир бирига узатиб қарама- қарши жойлашган. Б гуруҳга йетиб келиб тўпни узутади. Б-гуруҳи аъзолари тўпни олиб бир – бирига узатиб беради. Машқ давомийлиги 3 дақиқа. Дам олиш вақти бир дақиқа такрорлаш серияси 5-6 марта.

3-расм

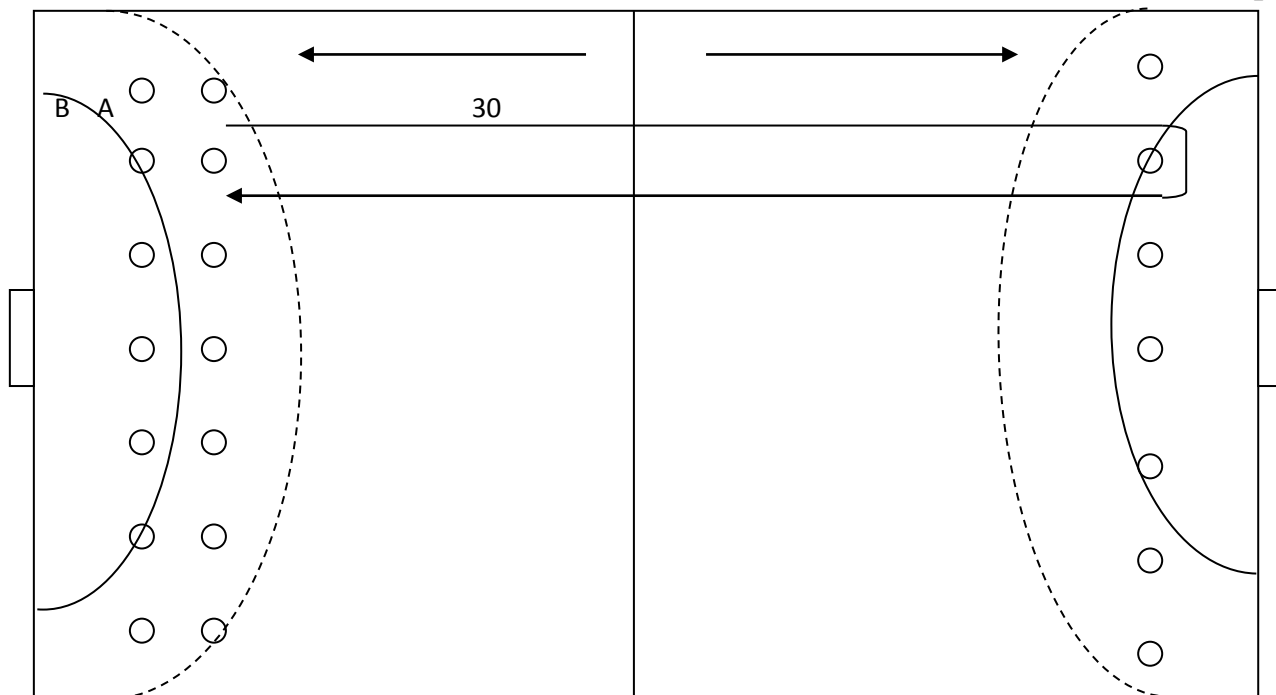


3. Шуғулланувчилар мураббий ишораси билан 6м белгидан қарама- қарши дарвоза майдонида жойлашган “фишка”ларни айланиб қайтиб келади ва яна қайтади. Қайтариш сони 3 марта бориб келади. Умумий масофа 148м ташкил қилади. Сўнг 1 дақиқа дам олиб машқ қайтарилади.. сўнг 40 сония дам олиб машқ қайтарилади, сўнг 30-сония дам олиб сўнг машқ қайтарилади. Ҳаммаси бўлиб бу бир серия ҳисобланади.

Сериялар орасидаги танаффус 6-8 дақиқага чўзилади. Бу вақтда жойда туриб шерик билан тўп узатиш ва илиш техникасини бажариш мумкин ёки бўлмаса дам олиш вақтида эгилувчанлик ва чўзилиш машқларидан фойдаланиш тавсия этади.

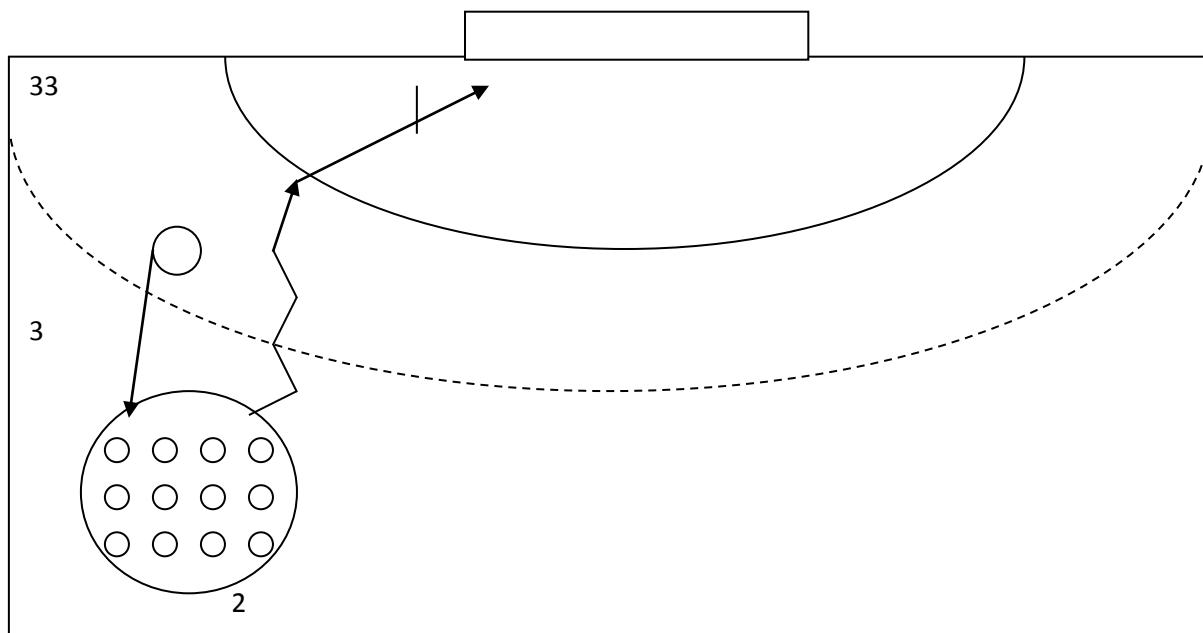
4. Худди шунинг ўзи, лекин машқ тўпни йерга уриб олиб юриш билан бажарилади.

4-расм



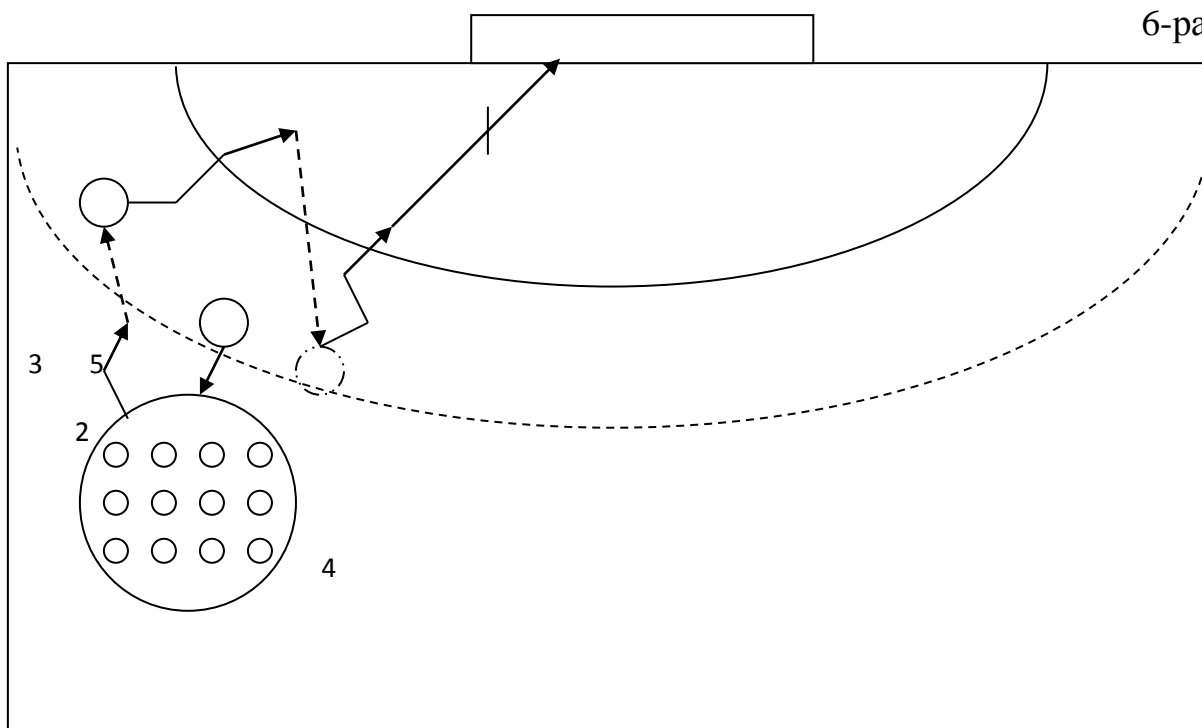
5. Дастлабки ҳолат чизмада кўрсатилган. Машқни А-гурухи бошлаб беради. Мураббий ишораси билан шуғулланувчилар қарарма – қарши дарвоза ёнида ўрнатилган белгиларга 1 марта югуриб бориб қайтади, сўнг В-гурухи буни қайтаради. Сўнг А гурухи 2 марта югуриб қайтади, сўнг В гурухи буни қайтаради, сўнг А гурухи 3 марта бориб қайтади, сўнг В гурухи буни қайтаради, сўнг А гурухи 3 марта бориб қайтади, сўнг В гурухи 3 марта бориб қайтади, сўнг А гурухи 2 марта бориб қайтади, сўнг А гурухи 1 марта бориб қайтади, сўнг В гурухи бориб қайтиб машқ якунланади. Умумий масофа 720мни ташкил этади.

Изоҳ: қайтариш сериялари ва масофаларини кўпайтириш спортчиларнинг тайёргарлигини ҳисобга олиб кўпайтириш ва камайтириш мумкин.



6. Бурчак ўйинлари учун.

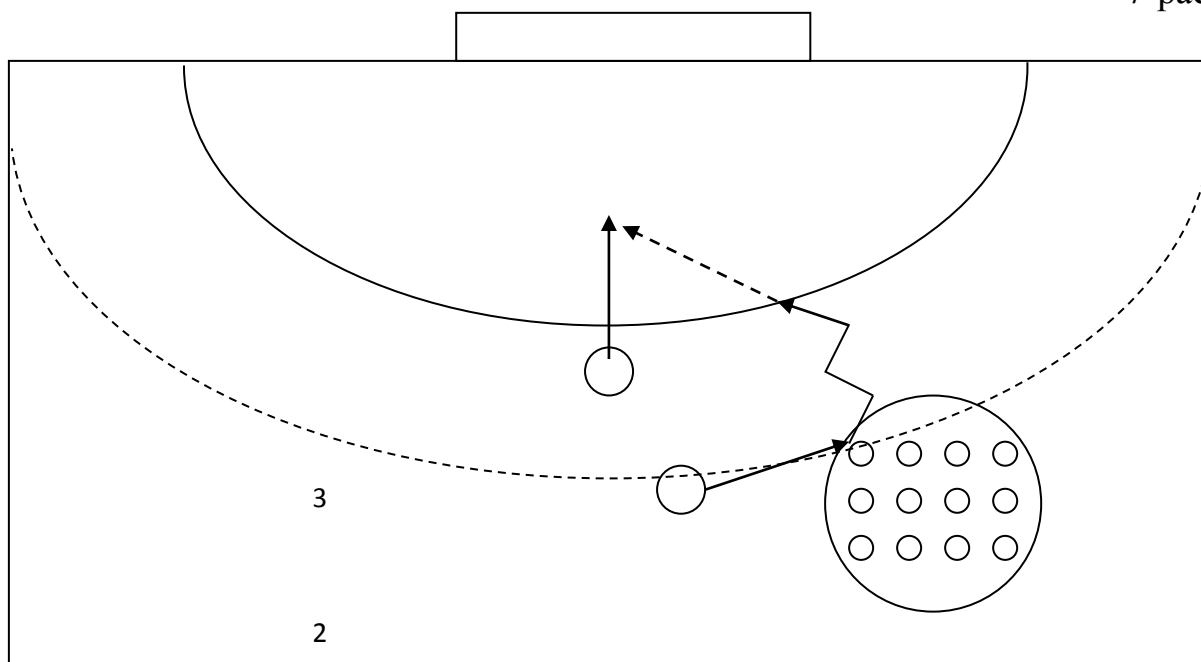
7. Худди шунинг ўзи, бошқа бурчакдан.



8. Бурчак ва ярим ўрта ўйинчилари учун.

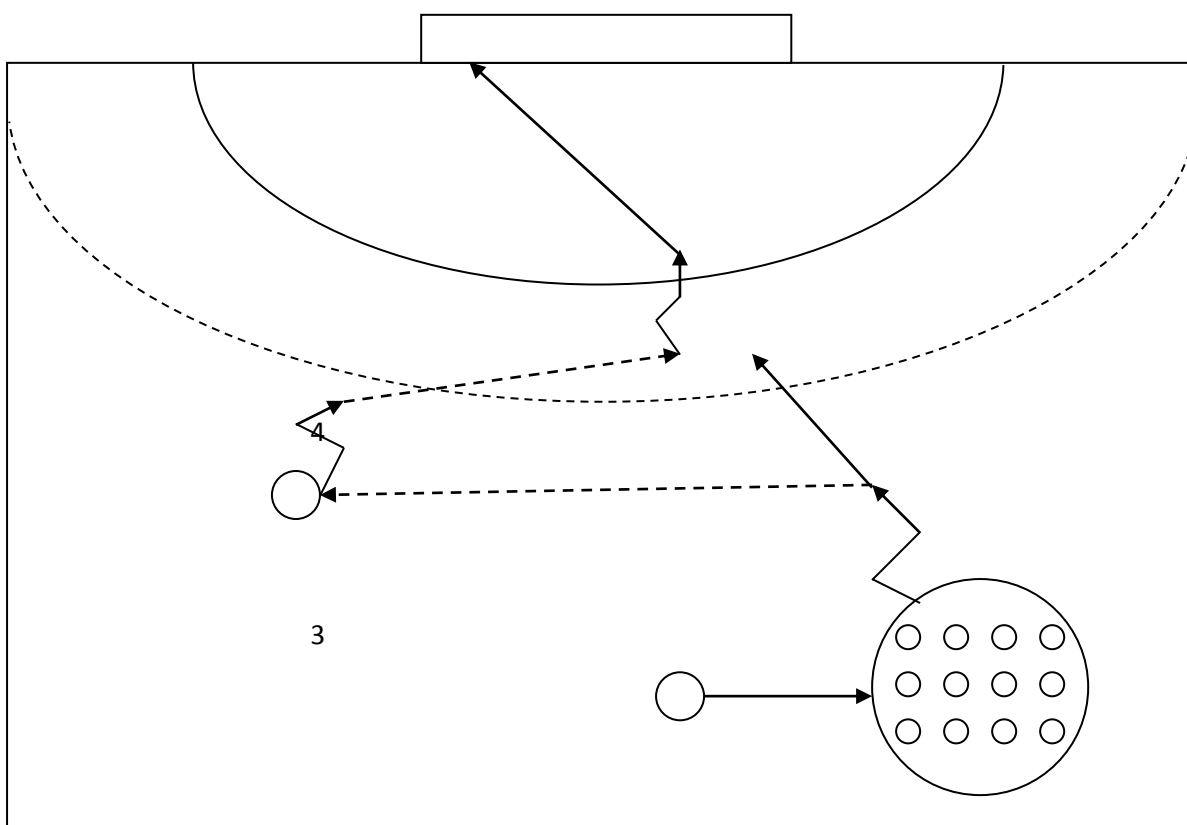
9. Худди шунинг ўзи бошқа бурчакдан.

7-расм



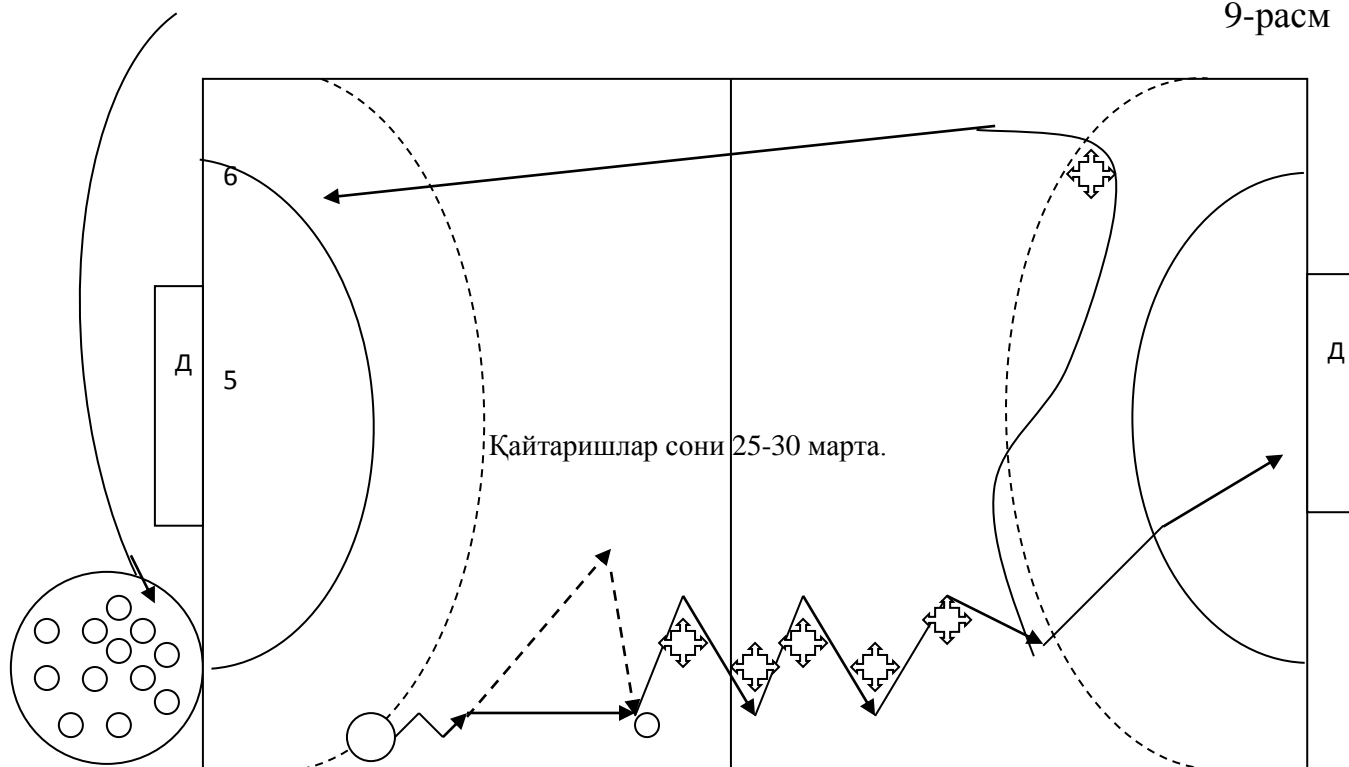
10. Марказ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар учун.

8-расм



11. Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар учун.

9-расм



12. Дарвозабон ва барча ампула ўйинчилари учун

Махсус чидамлилиқни ўрганишда қўлланилган услублари натижаларининг тахлили. Тадқиқот давомида алохида машғулотларда махсус чидамлилиқ сифатини баҳолашда фойдаланилган услубнинг тавсифи.

Алохида (махсус) машғулотлар бошида тезлик қобилиятларини ривожлантиришда спортчининг асаб – мушак аппаратини тайёрлаш ҳамда унинг рухий ҳолатини фаоллаштириш лозим. Машғулот асосий қисмининг мазмуни қуйидаги услубий талабларга мос бўлиши лозим:

- Бериладиган машқлар шуғулланувчилар томонидан етарли даражада узлаштирилган бўлиши керак;

- Чидамлилиқ йўналишидаги машқлар давомийлиги унинг бутун жараёндаги ишнинг юқори жадаллигини таъминлаши лозим; - Дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги машққа қадар физик-кимёвий

силжишлар нейтралланиши ва асаб тизими хиссиёти юқори бўлиши лозим.

Сезиларли даражадаги чарчок пайтида паст жадалликфаолияти кўринишида фаол дам олиш лозим. Машғулотларнинг якуний қисмида нафас олишни тиклаш ва мушакларни йўналтирилган паст жадалликда машқлар мажмуасини қўллаш лозим (41) 63-64 б.

Ушбу мавзу юзасидан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти гандбол ва теннис назарияси ва услубияти кафедрасининг СКИФ жамоаси машғулотларида ўтказилган педагогик тажриба натижалари гандбол билан шуғулланаётган қизларда махсус чидамлилиқ даражасида эмаслиги кузатилди.

Гандболчиларн иумумий ва махсус чидамлилигини текшириш

(тажриба гурухи).

(тадқиқотдан кейин)

3-жадвал

№	Ф.И.Ш	Моксимо н югуриш (100м)га	6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сек да)	6 дақиқал и югуриш
1	Ҳамидова Зинора	26,33	13	1286
2	Жабборова Нилуфар	25,30	12	1365
3	Нуриддинова Дилдора	27,00	11	1387
4	Хурбоева Нилуфар	26,15	11	1169
5	Бўриева Дилдора	25,70	12	1420
6	Ражаббоева Саодат	26,90	10	1300
7	Отахонова Сарвиноз	26,65	12	1050
8	Хабибжонова Хушйўра	28,00	11	1270
9	Абдухакимова Дилафруз	28,45	12	1330
10	Холмирзаева Махпуба	28,50	12	1290
	Х	26,8	13	1274

Тажриба гуруҳига танлаб олинган талабаларни тадқиқотдан кейин умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижаларга эга бўлдик.

Моксимон югуришда яхши натижани Жабборова Нилуфар (25,30с) ёмон натижани эса Холмирзаева Махбуба (28,50с) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 26,8 с га тенг бўлди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Хамидова Зинора (13 марта) ёмон натижани эса Ражаббоева Саодат (10 марта) билан кўрсатди. Ўртача кўрсаткич эса 13 мартага тенг бўлди.

6 дақиқали югуришда яхши натижани Бўриева Дилдора (1290 м) ёмон натижани эса Отахонова Сарвиноз (1260м) билан кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич 1274 метрга тенг бўлди.

**Гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини текшириш
тадқиқотдан кейин)
(назорат гурухи.**

4-жадвал

№	Ф.И.Ш	Моксимон югуриш (100м)га	6 метрлик чизикдан 9 метрлик чизикқа чиқиб қайтиш (30 сек да)	6 дақиқали югуриш
1	Абдуллаева Муқаддас	27,22	10	1090
2	Бахромова Гоъзал	26,32	9	1110
3	Бобохонова Дилафруз	28,40	13	1300
4	Жабборова Мухайё	28,30	12	1080
5	Жумаева Камола	29,20	11	1050
6	Жўраева Барно	27,50	10	1150
7	Исоқова Гулнора	27,25	12	1200
8	Исмоилова Дилдора	29,20	11	1280
9	Комилова Захро	30,00	10	1200
10	Мадаминова Зарнигор	28,12	11	1300
X		28,1	10,9	1176

Назорат гурухига танлаб олинган гандболчиларни умумий ва махсус чидамлилигини назорат меъёрлари орқали текширганимизда қуйидаги натижага эга бўлдик.

Энг яхши натижани моксимон югуришда Бахромова Гўзал (26,32с) ёмон натижани Комилова Захро (30,00) кўрсатдилар. Мокисимон югуришда ўртача натижа 28,1 секундни ташкил этди.

6 метрли чизикдан 9 метрли чизикқа чиқиб қайтишда яхши натижани Бобохонова Дилафруз (13 марта) ёмон натижани Бахромова Гўзал(9 марта) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 11 мартани ташкил этди. 6 дақиқали югуришда яхши натижани Абдуллаева Муқаддас (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1230м) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 1238м.га тенг бўлди. 6 дақиқали югуришда яхши натижани Исоқова Гулнора (1245) ёмон натижани эса Бахромова Гўзал (1230м) кўрсатдилар. Ўртача кўрсаткич эса 1236м.га тенг бўлди.

ХУЛОСА

Демак, Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия Институтининг, Гандбол ва Теннис назарияси ва услубияти кафедрасининг ЎзДЖТИ жамоасида педагогик кузатувлар натижасида шу нарса маълум бўлдики, шуғулланувчи қизларнинг чидамлилигини ривожлантиришга етарлича аҳамият берилмаётган экан. Машғуллот пайтидаги юклар, жисмоний сифатлардан асосан тезлик, портловчи куч, чаққонлик ва сакровчанлик сифатларини ривожлантиришга қаратилиши аниқланди. Бундан ташқари техник тактик ҳаракатларнинг тезлиги, аниқлигига эътибор қаратилиб, узок вақт тезликни ушлаб туришга эътибор етарлича эмаслиги ва шунинг учун икки ёқлама ўқув - машқ ўйинида ёш гандболчи қизлар томонидан ўйиннинг сўнгида жуда кўп хатоликларга йўл қўяётганликлари кўзга ташланади.

Бинобарин, жисмоний ва техник тайёргарликнинг бир - бирига ҳамма вақт бўғлиқлиги ва шу жараёнларга оид машқлар мажмуаларини дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб, кейинги босқичларда чуқурлаштириб уни янада ривожлантиришга эътибор бериш орқали бир - бирига бириккан ҳолда қўллаш технологияси ўзининг илмий-назарий ва амалий-услубий жиҳатлардан қанчалик долзарб эканлиги яна бир бор ўз исботини топди. Кузатув натижаларидан кўриниб турибдики, ҳозирги вақтда ёш гандболчи қизларни тайёрлашда жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳар бир сифатга алоҳида эътибор қаратиш зарур экан. Ҳар бир мураббий шуғулланувчиларнинг ёшига, жинсига, индивидуал хусусиятларини инобатга олган ҳолда машқлар танлаши, шуғулланувчилар уларни бор кучи ва ғайрати билан бажариши учун уларда бу машқларни бажаришга қизиқиш уйғотиш керак. Бу масалани ҳал қилиш учун ҳаракатли ўйинлардан тўғри ва самарали фойдаланиш зарур.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Қуйидаги биз чидамлилик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган умумий ва махсус машқлар мажмуани тавсия этамиз:

1. 500 метрли масофага бир хил тезликда югуриш.
2. 1,5-2 км кросс югуриш.
3. 5-дақиқадан 10 дақиқагача ўрта тезликда югуриш.
4. Тепаликларга, тоғларга чиқишлар, 1-3 км масофани чанғида учиш.
5. Оёқларга 200-300 гр оғирликдаги юкларни боғлаб югуриш.
6. 100-150 метр масофага тез югуриб, 250-300 метр масофага ўрта тезликда югуриш машқини тўхтамасдан 4-5 маротаба такрорлаш.
7. Сувда вақтни ҳисобга олиб ва ҳисобга олмасдан югуриш.
8. Техник – тактик машқларни тезликда узоқ вақт бажариш.
9. Ўқув – машқ ўйинида вақтни узайтириш ва шахсий химоя усулида ўйнаш.
10. Сувда, қумда ўрта тезликда узоқ масофаларга югуриш.
11. 9 метрли худуд бўйлаб кетма-кетликда 10 тўп қўйилади. 1 та ўйинчи чиқиб, белгилланган вақт ичида ҳамма тўпларни кетма-кетликда дарвозага отиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тоғрисида”ги қонун 394-сон Тошкент 2015 йил 4-сентябр (янги таҳрири).
2. Барқамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. (Республика Президенти И.Каримовнинг <<Универсиада-2000>> спорт анжумани катнашчиларига табриги) Тошкент -2000й.
3. Ф.А. Абдурахмонов, Б.А. Лемешков, А.Н. Ливицкий, Ш.К.Павлов, Я.И.Яротский <<Подготовка гандболистов>> Тошкент-1992.из. отд. ЎзГИФК.
4. Абдурахмонов Ф.А, Павлов Ш.К, <<Ручной мяч>> тип. ЎзГИФК-2005.
5. Верхашанский Ю.В, <<Праграммирование организация тренировочного процесса>>.М, 1985 .
6. Верхашанский Ю.В <<Основа специальной физически подготовка спортсменов>>-М,1988.
7. Волков В.М; Филин В. П. <<Спортивной отбор>>. М-1983.
8. Гомельский А.Е; <<Центровные технические средства подготовки И контроля в баскетболе >> Т. <<Медетсина>> 1984.
9. Доченко П.И <<Тренажёрни технические средсва подготовки И контроля в баскетболе>> . <<Медицина>> 1984.
10. Дубровский В.И. <<Ребилитация в спорт>> М. <<ФиС>>199.1
11. Н.П. Клусов <<Тактика гандбола>> М. <<ФиС>>1980.
12. Иванков Ч.Т. Теоритические основы методике физический воспитания , М2000.
13. В.Я Игнатъева << Гандбол>> М. <<ФиС>>1983.
14. Матвеев Л.П, << Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов >>. Киев-1999.

- 15.Плотовов В.Н. <<Общая теория подготовки спортсменов в Алимписком спорте>> Киев 1997.
- 16.Павлов Ш. К. Абдурахмонов Ф.А; Акрамов Ж. А, << Гандбол>>; Учебник. О”зДЖТИ; Т-2005.
- 17.Филин В.П; Тренировок юношских спортсменов под. общ. раз.1996.
- 18.Выдрина В.М; Спорт в современном обществе; Под. ред. <<ФИС>>. М-1980.
- 19.Станкус С <<Индивидуальная тренировка баскетболистов>>. М <<ФИС>> 1967.
- 20.Суслов Н.Г; Современная система спортивной подготовки. Под.ред. М- 1995.
- 21.Саломов Р.С; Юнусова Ю.М. <<Жисмоний тарбия назария назария ва услубияти>> Ўқув кўлланмаси. ЎзДЖТИ.Тип. Т-1997.
- 22.Усмонхўжаев Т.С; Ф.Хаджаев; <<1001-ўйин>> Т.<< Ибн Сино>> 1990й.9-бет.
23. Подготовка гандболистов Т. <<МЕДИЦИНА>> 1985.
- 24.В.М.Левна <<Соотнашения общей специальной физическое культуре в содержание цикле занятий с юном баскетболистом>>. 1990. 163-173 стр.
- 25.В.П Филин, <<Тренировок юных спортсменов>>. Под. общ. под.1996.160с.
26. Павлов Ш. К. Юсупова З.Е “Ёш гандболчилардан тезкор куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси” услубий кўлланма ЎзДЖТИ нашриёт матбаа Тошкент- 2015.
- 27.Павлов Ш.К.Тулаганов Ш. Ф. Рахмонова М. М. “Гандбол ” ўқув- услубий кўлланма нашриёт матбаа Тошкент- 2015.
28. Павлов Ш. К. Азизова Р. И. “Гандбол ” (БЎСМ ва БЎОСМ лар учун намунавий дастур) “Лидер Пресс ” нашриёт Тошкент- 2009.
29. Керимов Ф. А. спорт соҳасидаги илмий татқиқотлар. Дарслик Тошкент:: Зар-қалан 2004.

30.Ж.А.Акрамов “Гандбол учебник для ИФК Т-2009.

31.Гончарова О.В. <<Ёш спортчиларнинг жисмоний қобиятларинриwoжлантириш>>; ЎзДЖТИ нашриёт- матбаа бўлими, 2005й.

32.Керимов Ф.А.<<Кураш назарияси ва услубияти>> Тошкент 2001й.

33.Саломов Р.С. <<Спорт машғулотларинингназарий асослари>>;ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа.Т-2005й.

34.Ш.К.Павлов,Ш.Ф.Тўлаганов <<Гандболчиларда хужум ва химоя харакатлари самарадорлиги>> Журнал “Фан спортга” 3/2014й.