

YUQORI MALAKALI GANDBOLCHILARDA KUCH HAMDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH

Pavlov SH.K, - ilmiy rahbar

Xayitov B.N, - magistr

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

Chirchiq, O‘zbekiston

Gandbolchilarni harakat faolyati yuqori tezlik va musobaqalashish tezligi va mashqlantirish yuklamasi bilan ifodalanadi. Hozirgi davrda o‘yin amaliyotida himoyalash shaklini faol qo‘llash va hujumga o‘tish foizi oshib bormoqda (tezlik bilan yorib o‘tish, hujumchini butun maydon bo‘ylab ta‘qibda tutish). O‘yinchidan o‘tkir o‘yin vaziyatlari maydon bo‘ylab yuqori tezlikda harakat qilishni keskin to‘xtash, yuqori kuch bilan atletik kurash sharoitida sakrashni, talab qiladi.

Ma‘lumki gandbol sport o‘yinlari turlariga kiradi, tezlik kuchlanish imkoniyatlarini ko‘p darajada ifodalashni talab etadi. Gandbolchini musobaqalashish faoliyatida eng zarur bo‘lgan elementlardan biri bajarishining muvaffaqiyati uni tezlik kuchlanish imkoniyatlari darajasi bilan to‘g‘ri bog‘liqligi hamda turli ko‘rinishdagi sakrashlardan iboratdir.

Shunday qilib biz hulosaga kelgan holda gandbolchilarni o‘yin faoliyati ko‘pincha tezlik kuchlanish tayyorgarligi darajasi bilan bog‘liq, chunki u maxsus jismoniy tayyorgarlikni asosi hisoblanadi va texnik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishda o‘ziga xos ta‘sir qiluvchi manba hisoblanadi.

Bunda texnik uslublari, tizimlari sakrovchanlikni ifodalanishi bilan bog‘liq va mutaxassis darajasidagi Gandbolchilar uchun yetakchi hisoblanadi va o‘yinni butunlikdagi natijasida hal qiluvchi ta‘sirni ko‘rsatadi.

Shu bilan birgalikda mashqlantirish amaliyotida ilmiy tadqiqotlarda ko‘pincha tadqiqot qilinadi va natijalari chegaralangan doirada sakrash turlari natijalari tahlil qilinadi. Ko‘pgina xollarda bu yuqoriga ikki oyoq itarishi qo‘llar harakati bilan sakrash yoki turgan joyidan uzunasiga sakrashdan iboratdir.

I.V.Eryominning fikricha, bunday sakrashlarda qo‘llarni harakatlari orqali itarilish o‘ziga xos qo‘shimcha yordam beradi, oyoqlar har tomonga yozilish imkoniyatini ham yaratadi. Bunday sakrashlar mukammal mo‘ljallashgan tizimga ega, ularni natijaviyligi, albatta texnikani shakllantirishganligiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Yugurishdan bir oyoq itarilishi bilan sakrashlar ikki oyoq itarilishi bilan amalga oshirilayotgan sakrashlar bilan birga katta tezlikda bajariladi va sakrashning asosiy ko‘rinishi hisoblanadi, hujumda qo‘llaniladigan sakrashlar qadam otishdan bir oyoqda itarishdan mutahassis sportchilar tomonidan hamma vaqt ham bajarilavermaydi, bu ko‘pincha vaziyatga bog‘liqdir, qachonki sakrash davomida ba‘zi bir aralashlar

zarurligi ifodalansa va sakrashni bajarish ikki oyoq bilan itarish orqali bajarish imkoniyati yaratilmasa. Qadam otish bilan ikki oyoqda itarish-sakrashda eng keng tarqalgan turlaridan biri. Bunga barcha sakrashlar kiradi, qachon sportchi to‘pni qabul qilib bir oyog‘idagi holatni o‘zgartiradi. Uloqtirish oldidan yoki himoyada sakrash uchun qadam qiladi ikki oyoq bilan sakrash uchun. Bunday itarishdan oldingi harakatlar mushaklar komponentlarini egiluvchanlik imkoniyatlaridan foydalanish imkoniyatlarini to‘liq yaratadi.

Mushaklar faoliyatiga asosan sakrash tezlik-kuchlanish mashqlar guruhiga, tsiklik harakat tizimiga qaraydi, unda asosiy itarish zveno (bo‘lim) yuqori darajadagi kuchlanish rivojlanadi, bu esa reaktiv portlash hususiyatiga ega. Tezlik-kuchlanish imkoniyatlari mushaklarni turli qisqarish tartibida ifodalanadi va tanani fazoda tezroq o‘z holatini topishni ta‘minlaydi. Ularni ko‘proq ifodalanuvchi holati “portlovchi” deb nomlangan kuchda, ya‘ni qisqa vaqt ichida yuqori kuchlanishda sakrashni amalga oshirishda ifodalanadi. Shunday qilib, sakrovchanlik eng asosiy o‘ziga xos harakatlar sifatini ifodalovchi manba xisoblanadi, itarishni yakuniy fazasida harakat tezligini ifodalaydi. Itarish qancha tez bo‘lsa, uchishni boshlanish tezligi shuncha yuqori. Sakrashni bajarish uchun yuqori rivojlangan epchilik zarur, u sakrashni uchish tayanch fazasida juda zarur. Huddi shunday sakrashni muvaffaqiyatli bajarish uchun, yuqoriga kabi, huddi shunday uzunasiga yaxshi tezlik sifatlariga ega bo‘lishi zarur, hamda kuchlanish sifatlariga ega bo‘lish zarur. Gandbolda sakrash asosiy zveno xisoblanadi. Gandbolchida bu ko‘rsatkich qancha yuqori bo‘lsa, shuncha qamanda uchun katta foyda keltiradi. O‘yinda sakrashlar ikki oyoq bilan itarish kabi turli o‘yin vaziyatlarida bir oyoq bilan itarishdan foydalaniladi. Shu bilan birga, ma‘lumotlar mavjudki, ya‘ni birinchidan, joyidan uzunasiga sakrash natijasi va yuqoriga sakrashda ikki oyoqi bilan itarish bir-birlari bilan mustahkam o‘zaro bog‘liqlikka ega, bu testlar o‘xshash bo‘lganligi sababli ulardan asosan biri tanlanadi, u musobaqalashtirish faoliyatida harakat tizimiga ko‘ra bir-biriga ko‘proq o‘xshash. Ikkinchidan, adabiyotlarda shunday ma‘lumotlar ham mavjudki, ya‘ni joyidan sakrashda sakrovchanlik ko‘rsatkichlari va yugurishdan sakrash bir-biri bilan mustahkam bog‘lanishga ega emas. Gandbolchilarni sakrovchanlik jarayonlarini tarbiyalashni barcha uslublari gandbolchilarni jismoniy sifat kompleksini rivojlanishiga qaratilgan bo‘lishi kerak, ular natijada itarish kuchlanishini yuqoriga ko‘tarishga ta‘sir qilish imkoniyatini oshirishi kerak, hamda maxsus harakt malakasini oshirishga qaratilmog‘i kerak.

Sakrovchanlikni tarbiyalashni asosiy uslublari:-mashqlarni qaytadan bajarish uslubi, mashqlarni bajarishda takrorlash ma‘lum oraliq dam olish, ular davomida sportchini ishchanlik hususiyatlarini qayta tiklash imkoniyatlari uchun yetarli vaqt ajratilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub tezlik-kuchlanish sifatlarini rivojlantirish imkoniyatini yaratadi, insonni ma‘lum mushak guruhlariga tanlangan holatda ta‘sir etadi.

Dam olish oralig‘i davri ikkita fiziologik jarayonlarda aniqlanadi:

1. Markaziy nerv tizimi qo‘zg‘aluvchanligini o‘zgartirish;

2. Vegetativ nerv ko‘rsatkichlarini qayta tiklash (tomir urishi, bosim), nafas olishni tiklash bilan oz kislorodni yo‘qotish qarzini qayta tiklash.

Keyingi davrlarda sakrovchanlikni tarbiyalash uslubidan foydalanish katta hajmda qo‘llanilmoqda-bunda aylanma mashqlantirish uslubi mavjud bo‘lib, uni takrorlash uslubi orqali amalga oshirish ham mumkin. Aylanma mashqlantirish uslubi turli mushaklar guruhiga umumlashgan holda ta‘sir qiladi.

Gandbolchilarda dinamik (rivojlantiruvchi) mashqlar sakrovchanlikni rivojlantirish uchun muvaffaqiyatli hisoblanadi (narsalar ustidan sakrash, sakrashdan keyin chuqurlikka qayta sakrash 40-50 sm yuqorilikdan qayta sakrash yarim o‘tirgan holatda va boshqalar) uncha katta bo‘lmagan tortuvchilar bilan (gantellar, qo‘rg‘oshin belbog‘, qum solingan xaltachalar) bajarish. Bu mashqlar katta darajada katta yoshdagi sportchilarga to‘g‘ri keladi. Doimiy tarzda esda saqlash kerak, sportchini sakrovchanligi yaxshilanadi shunda, qachonki mashqlantirish davomida uni bir vaqtda kuchi va tezligi mukammallashib boradi. Shuning uchun boldir buklanish mushaklari kuchlarini va o‘kchalarmushaklarini rivojlantirish zarur. Ular sakrashni amalga oshirishda o‘ziga xos ishtirokni amalga oshiradi. Kuchlanish mashqlari tezlik-kuchlanish mashqlaridan ilg‘orlashishi zarur. Sakrash mashqlari aynan sakrashdan keyin qayta chuqurlikka sakrash yugurish tezlanishini yaxshilaydi. Ba‘zi bir tadqiqotchilar, aynan xorijiyilar tasdiqlashicha vertikal sakrash balandligi Gandbolchini umumiy kuchlanish tayyorgarligini to‘liq aniqlaydi deb ifodalaydilar.

Ma‘lumki, ya‘ni kuch va sakrash balandligi ko‘pincha kuchlar va mushaklar ikro foydalanuvchi kuchlariga bog‘liq va oyoq bo‘g‘in suyaklariga bog‘liq. Sakrovchanlikni rivojlantirishda birinchidan, oyoq buklanish tizimini mustaxkamlash, ularni kuchli, egiluvchan, jarohatlanishga qarama-qarshi turishini mustaxkamlashga e‘tiborni qaratish kerak. Bu maqsadda V.I.Jukov tavsiyasiga ko‘ra har kun ertalab 5 daqiqadan kam bo‘lmagan vaqtni o‘kcha tomirlarini mustaxkamlashga va oyoq panja suyaklarini mustaxkamlashga ajratish zarurligini tavsiya qiladi. Oddiy lekin foydali mashqlar tavsiya qilinadi.

Panjalarni amortizator (egiluvchanlik bilan) tortilish kuchida buklash yoki sherikini qarshilikini yengib o‘tish. Tibbiyot koptoklaridan yaxshi foydalanish-ularni o‘kcha orqali aylantirish. Yurish va sakrash panjada tortilish bilan qo‘lda yoki yelkada. Panjalarni va oyoq bo‘g‘imini mustaxkamlash uchun qumda sakrash, sakrash ipi bilan sakrash, to‘siqdan oyoq uchida sakrash, bir yoki ikki oyoqda sakrashdan foydalanish mumkin. Oyoq bo‘g‘inlari suyaklari uchun oyoqlarni birgalikdagi harakatlardan foydalanish va oyoq bo‘g‘inlarini almashtirish ikki tomonga 30-40 marta. Bulardan tashqari oyoq buklanish qismida oyoqlarni buklash tortilish bilan sakrash, yarim buklangan oyoqda shtanga bilan yurish-o‘tirib turish holatida, yarim o‘tirgan holatda

har bir qadamda aylana bilan harakatlanish. Panja va oyoq buklanish suyaklarini mustaxkamlashni sakrovchanlik mashqlarini tezligini oshirish orqali erishish mumkin. Sakrovchanlik mashqlantiruvchi uslublari barcha o‘yin ko‘rinishlarini tezlatishlari asosida bir qancha o‘zgarishlarni keltirib chiqardi. Past darajadagi gandbol tayanchidan sakrash muvaffaqiyat keltirmaydi: to‘g‘rilanishda, oyoqlarni buklash suyaklarida qimmatli vaqt yo‘qotiladi, ko‘pincha to‘p raqibiga, ko‘proq bo‘shashganlikda (itarishga tayyorgarlikda) o‘kchada va tizza qismlarini kamroq egilgan holatda yetkaziladi. O‘kchalarni va tizzalarni sakrashni qumda yoki sakrash ipi asosida, to‘siqlardan panjada sakrash, bir va ikki oyoqda amalga oshiriladi. Tizza suyaklari uchun tvist harakatlari (oyoqlar birgalikda) foydali va tizzalarni aylanishi ikki tomonlama 30-40 marta. Bundan tashqari, oyoqlarni buklash tizza suyaklarida tortilish bilan, yarim buklangan oyoqlarda yurish shtanga bilan-o‘tirib yurishdi, yarim o‘tirishda har bir qadamda aylana bilan tavsuya qilinadi.

Tizza panja suyaklarini mustaxkamlab sakrovchanlik mashqlarini intensivlik-tezlik holatlarini oshirish mumkin.

Sakrashlar turlari, ular orasidagi to‘xtalish, bajarilish tezligi, balandligi va tortilish yukini murabbiy aniqlaydi, bu esa mashqlantirish darajasidan kelib chiqiladi, tayyorgarlik bosqichi, har bir o‘yinchini shaxsiy hususiyatlari hisobga olinadi. Huddi shunday adabiyotlarda oyoq kuchini rivojlantirish uchun va shunga xos o‘yinchilarni sakrovchanligini oshirish uchun shtanga bilan katta hajmdagi shaxsiy ishlarni bajarish taklif etiladi, haftada 3-4 martadan kam bo‘lmasligi kerak. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko‘p va qanday yo‘l bilan natijaga erishish mumkinligi tasdiqlanishicha eng avvalo sifat, tezlik va ularni bajarishda doimiylik nazarda tutiladi. Turli mashqlar ularga nisbatan o‘yinchilarni qiziqishlari o‘sishi mashqlantirish davomida yaxshi emotsional hissiyotni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, gandbolchilarni umumlashgan tezlik kuchlanish hususiyatlaridan eng zaruri sakrovchanlik hisoblanib uni ko‘rinishi oyoqni portlovchi kuchida ifodalanadi. Uni rivojlantirish uchun amaliyotda dinamik (o‘suvchi) tezlikdagi tartibdagi mashqlardan foydalaniladi: maxsus sakrovchanlik mashqlari, og‘ir narsalarni oyoqlar bilan itarish va ulotirish, tortuvchanlik yuklar bilan bajariladigan mashqlar va katta tezlikni talab qiladigan mashqlardan iboratdir. Bizni mavzuga bog‘liq holatda kelgusi bo‘limlarda differentsial mashqlardan eksperimental tajribalarni tasdiqlashi gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligini mustaxkamlash va sakrovchanlikni yuqori darajaga ko‘tarish nazarda tutiladi.

Adabiyotlar:

1. Ф.А. Абдурахмонов, В.А. Лемешков, А.Н. Ливисткий, Ш.К.Палов, Я.И.Яроцкий «Подготовка гандболистов» Тошкент-1992. из. отд. УзГИФК.
2. Абдурахманов Ф.А, ПавловШ.К, «Ручной мяч» тип. УзГИФК-2005.
3. Верхашанский Ю.В «Основа спестиальной физически подготовка спорцменов»-М, 1988.