

## GANDBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

*Quronboyev Zafarbek Shavkat o'g'li*

*Abu Rayhon Beruniy nomidagi*

*Urganch davlat universiteti talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gandbolchilarda sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishning turli xil usullari yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Gandbol, sakrash, yuqori, aylanma, mashg'ulot, dinamik, kuchlanish, mushak, qobiliyat.

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakkam xalqchil o'yin hisoblanadi. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi—to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakat qilmasdan, qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, darvozaga to'p otish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi<sup>1</sup>. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko'lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlari rivojlanadi.

Gandbolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun muvaffaqiyatli hisoblanib, dinamik (rivojlantiruvchi) mashqlar (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, o'kchalar va mushaklarini rivojlantirish zarur, ular sakrashni amalga oshirishda o'ziga xos ishtirokni amalga oshiradi. Kuchlanish mashqlari tezlik-

<sup>1</sup> Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

kuchlanish mashqlaridan ilg'orlashishi zarur. Sakrash mashqlari aynan sakrashdan keyin qayta chuqurlikka sakrash yugurish tezlanishini yaxshilaydi. Ba'zi bir tadqiqotcholar, aynan xorijiyalar tasdiqlashicha vertikal sakrash balandligi gandbolchini umumiy kuchlanish tayyorgarligini to'liq aniqlaydi deb ifodalaydilar.

Huddi shunday tezlik-kuchlanish imkoniyatlarini rivojlantirish uchun o'z tana og'irligini yengib o'tish mashqlaridan foydalanadilar (masalan, sakrashlarda) va tashqi tortuvchanlik vositalari bilan (masalan, siqimlashtirilgan to'pni uloqtirish).

Mashqlar tezlik-kuchlanish sifatlarini rivojlanishiga ta'sir qiluvchi shartli turga bo'lish mumkin:

1. Aslan yuqori darajadagi tezlik xarakteriga ega bo'lgan mashqlar;
2. Mashqlar asosan yuqori darajada kuchlanish xarakteriga ega bo'lganlari.

Tortish kuchiga ega bo'lgan mashqlar asosan doimiy, almashuvchanlik bo'lishi kerak. Maqsadga muvofiq tezlik-kuchlanish imkoniyatlarini rivojlantirishda uslubiy qoidalardan qo'llanish; barcha mashqlarni kattaligidan va tortilish tasnifidan tashqari holatda imkoniyatiga xos yuqori darajada bajarilish zarur.

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, jaroxatlanishga qarama-qarshi tarzblini mustaxkamlashga e'tiborni qaratish kerak. Bu maqsadda V.I.Jukov tavsiyasiga ko'ra har kun ertalab 5 daqiqadan kam bo'lmagan vaqtni axillov (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<sup>2</sup>. Past darajadagi gandbol tayanchidan sakrash muvaffaqiyat keltirmaydi: to'g'rilanishda, oyoqlarni buklash

<sup>2</sup> Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М. : АСТ: Астрель, 2005. –237[3]с.: ил.

suyaklarida qimmatli vaqt yo'qotiladi, ko'pincha to'p raqibiga, ko'proq bo'shashganlikda (ittarishga 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 tavsiya qilinadi.

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

Adabiyotlarni o'rganish natijalariga ko'ra umumlashtirishda, gandbolchilarda sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlardan ko'proq uchraydiganlarini:

1. Krossdan va gimnastikadan keyin mashqlantirishlarda o'yinchilar to'g'ri oyoqlarida qo'llar balandlikda balandlikka sakraydilar 3-4 marta 1 daqiqa davomida (oraliq 5-7 daqiqa). Oraliqlar boshqa o'yin sifatlarini rivojlantirish uchun foydalaniladi, tezlik, kuchlanish, epchillik, harakatlarni muvofiqlashtirish yoki o'yin teznikasini rivojlantirish uchun qo'llanadilar. Sakrashlar ikki oyoq ittarilishi bilan bajariladi, yerga qo'nish "o'qlangan" oyoq tayanchida. Poldan ittarish uchun sarf qilgan vaqt past darajada.

2. Huddi shu mashq birinchidagi kabi, lekin ittarish va yerga qo'nish chap oyoqdan o'ng oyoqda bajariladi, aksincha navbatma-navbat (oyoqlar yelkadan salgina kenglikda). Huddi shunday olg'a-orqaga normal qadam masofasida-"mayatnik-soat tili" sifatida.

3. Huddi shunday birinchi va ikkinchi mashqlardagi kabi, juftlikda bajariladi: o'yinchilar sakrashda bir-biridan ittariladi qo'lini cho'zgan holatda.

4. Sakrash 180, 360 aylanada qo'llarni balandga ko'targan holatda.

5. Huddi shunday uchinchi mashqadagi kabi, lekin to'pni chap va o'ng qo'lda etaklashda;

6. O'tirgan holda sakrash (nafaqat boldirlarni mustaxkamlash uchun foydali, balkim bel va orqa qismini). Ularni juftlikda bajarish mumkin-orqa tomon bilan bir-biriga nisbatan qo'llar tirsaklarga yopishgan. Harakat tomonlarga, oldinga-keyinga.

7. Yon tomon, orqa, ko'krak bilan ittarish, ikkita o'yinchi tomonidan bajariladi, ular bir bo'y o'sishida va og'irlikda.

8. Shitda chap va o'ng qo'llar bilan yoki ikki qo'l bilan bir vaqtda sakrash. Mashq vaqtga bajariladi-1,5 daqiqagacha.

9. Yopiq aylanada saqlanish mashqi. 1,5 daqiqagacha.

10. To'siqlardan bir yoki ikki oyoqda bir vaqtda to'pni yetaklash yoki sakrashni yuqori nuqtasiga yetkazish bilan sakrash. 10-15 to'siqlar 60-70-80 sm balandlikda foydalaniladi, bir-biridan 1 metrdan 1,5 metrgacha uzoqlikda joylashgan to'siqlar.

To'siqlarni kesishuvini ifodalovchi shaklda qo'yish mumkin (4 to'siq) va shunda yon tomon bilan yuz qismi, orqa tomoni bilan bir-ikki to'pni yetaklash, 4-6 yondashishda.

11. Yuqoriga plankadan (ipdan ko'rsatishdan) qo'lda to'p bilan sakrash:

o'yinchi to'pni egallashda yuguradi va qo'lda to'p bilan plankani

(chiziqni) yengib o'tadi, sakrash davomida to'pni murabbiyga yoki boshqa o'yinchiga beradi. Planka ko'rsatkichi (balandligi) o'yinchini shaxsiy imkoniyatlariga bog'liq.

12. 11-mashqdagi kabi, lekin uzunasiga sakrashda uch karra sakrashdi.

13. Zinadan bir va ikki oyoqda balandga va pasyga sakrash. To'pni yetaklash bilan ham bajarish mumkin.

14. O'rin ajratib beruvchi yuqori darajadagi ta'sirchanlik bilan amalga oshiriladigan sakrashlar tumba ustiga va undan pastga sakrash.

15. Gimnastik skameyka ustidan sakrash bir va ikki oyoqda to'pni oldinga-orqaga, yuz tomon, yon qismda yetaklash.

16. Giryalar bilan (yuk) gantellar bilan sakrash. Aldovchi harakatlarni ifodalash mumkin (to'pni uloqtirish)sakrash davomida.

17. Oddiy ip sakrovchanligidan bir va ikki oyoqda sakrash-5 daqiqagacha. Sakrovchanlikdan 3 dan 7 kg gacha, 30 soniyadan-1,5-3 daqiqagacha sakrash.

18. Doira ostida to'xtamasdan to'pni yuqoriga urish-yuqori darajadagi sonda yugurmasdan.

19. To'siqlar ustidan 50 sm gacha oyoq kuchlari asosida sakrash, ya'ni oyoqlarni tizzagacha bukish ko'rinishida. 23-30 daqiqa seriyalari bilan izchil sakrash.

20. "O'tirib turish" tantsasi bir yoki ikki to'pni yetaklash bilan. O'yinchi oyoqlarni navbatma-navbat oldinga va tomonlarga yo'naltiradi. Mashq vaqtga bajariladi 25-30 soniya.

21. Tizimli ko'rinishdagi mashqlar-"qaychi" bir yoki ikki to'pni yetaklash bilan. Har bir sakrashda o'yinchi oyoqlarni silkitadi-oldinga, orqaga.

22. Tizimli sakrash-bir yoki ikki to'pni yetaklash bilan sakrash. Har bir sakrashda o'yinchi oyoqlarni tomonlarga silkitishni bajaradi.

23. Bir oyoqda to'pni yetaklash bilan ko'p sakrash. Vazifa-imkoniyatga ko'ra ko'proq uzoq mashqlarni bajarish. Mashq musobaqa tarzida o'tkaziladi: maydon tomon kim kamroq sakrash sonini amalga oshirishda baxolanadi.

24. Uzun sakrovchanlik ipi ustidan sakrash. To'pni nafaqat o'yinchi balki sakrash ipini faoliyatga keltiruvchilar ham to'pni yetaklashlari mumkin.

25. Oyoq qismini qorin tomon tortilishda tizimli sakrashlar. O'yinchi sakrashlarni, bir vaqttni o'zida boshi ustida qo'llarini uzatgan holatda to'pni ushlashni amalgam oshiradi. 30-35 soniya seriyalar tizimida.

26. Tizimli seriyali sakrashlar ikki oyoqda aniq shitdagi ko'rsatkichga yetish. 20-25 soniya seriyasida. Shitdagi belgi balandligi har bir o'yinchini bo'yi balandligi bilan bog'liq.

27. Shit oldida to'pni egallash. O'yinchilar juftlikda shit oldida turadilar, doirani turli tomonida va murabbiyni signaliga asosan to'pni shitdan bir-biriga uloqtirishni boshlaydi. Mashq vaqtga bajariladi 30-40 soniya.

28. To'pni butun maydon bo'ylab yuritish. O'yinchi to'pni shitdan tutadi va sakrab qarama-qarshi doiraga harakat qiladi 3-4 marta to'pni yetaklab maydonni kechib o'tadi va ikki qadamda to'pni aylanaga tashlaydi. Keyin shu vazifa ikki marta yetaklash va oxirida bir marta yetaklash. Mashq mukammal, lekin gandbolchilarni tayyorgarliklari uchun foydali va qiziqarli.

29. Gimnastik ot ustidan qo'lida to'p bilan sakrash. Otda sakrashni uzunasiga yoki qarama-qarshi yo'nalishda qo'yilishi mumkin.

30. To'pni irg'itish ko'priksidan qo'lida to'p bilan sakrash, aylanaga balanddan ikki qo'l bilan uloqtirish.

31. Batut ustida 180 va 360 gradus aylanishda sakrash oyoqlar bukishida yerga qo'nish, orqaga, qoringa, oyoqqa qo'nish keyin dumalash bilan olg'a. Sakrash vaqtida o'yinchi sherigi bilan to'p almashishlarini amalga oshirishi mumkin.

32. Aylanaga yuqoridan ikki yoki bir qo'l bilan to'pni tashlash sakrashi, sakrashdan keyin sakrash tizimli 10-12 marta to'pni tashlash aylanani turli tomonlaridan (to'g'ri, o'ngdan, chapdan).

33. Aylanaga to'pni urish ikki to'pni bir sakrashda.

34. Aylanaga to'pni tashlash yuqoridan 180 va 360 gradus aylanada.

35. Bir sakrashda juftlikda to'pni tutish va uloqtirish. Sheriklar to'pni tutadilar va uloqtiradilar (yoki ikki to'pni) bir sakrashda, bir aylanadan ikkinchi aylanaga tomon harakat qiladilar va uloqtirishni aylana ostida amalga oshirishda mashqni yakunlaydilar.

36. To'pni kvadratda yetkazish bilan bir yoki ikki himoyachini qarama-qarshiligida. Barcha to'p yetkazishlar bir sakrashda amalgam oshiriladi. Himoyachilar almashishi har bir xatodan keyin amalga oshiriladi.

37. To'pni uch yoki besh o'yinchilar orasida "sakkiz" ko'rinishida bir-biriga uzatish. Tutib olish va uzatish faqat bir sakrashda amalga oshiriladi.

38. Oldinga va orqaga 50 sm dan katta bo'lmagan uzunlikda sakrash. Mashqlar musobaqa turida vaqtga bajariladi: kim bir daqiqa ichida qancha ko'p sakrashini hisobga olinadi.

39. To'pni yuqoridan doiraga tushirish 10,15,20 marta tizimli ravishda yoki vaqtga nisbatan 30-40 soniyada.

40. Tortuvchi kuch shtanga, tosh, tibbiy bol bilan tizimli sakrashlar 25-30 soniya davomida bajariladi.

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'lmashligi 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 uloqtirish, 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.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmon.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoevning O'zbekistonda 2017-2021 yillar uchun jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish dasturi. – Toshkent, 2017.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М. : АСТ: Астрель, 2005. –237[3]с.: ил.
4. Грасис, А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис. – М. : Физкультура и спорт, 1967 – 85 с.
5. Сарапкин, А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов /А.Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2004. – N 3. – С. 29-31.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.