

**13-14 ЁШЛИ СПОРТЧИЛАРДА ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧИНИ ҲАРАКАТЛИ
ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ***ЎзМУ ўқитувчиси***Шихов Ғайрат Ибрагимович**

Аннотация. Ушбу мақолада ёш спортчилар мисолида оёқ-қўл кучларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини ошириш бўйича маълумотлар кенг ёритиб берилган.

Аннотация. В этой статье юные спортсмены получают подробную информацию о том, как улучшить свои движения ногами в руки с помощью мобильных игр.

Annotasion. In this article, young athletes players have detailed information on how to improve their foot-to-hand movements using mobile games.

Калит сўзлар. Спорт, жисмоний сифат, жисмоний тарбия, куч, техника, тактика, маҳорат, тренировка жараёни, машқ.

Ключевые слова. Спорт, физическое качество, физкультура, сила, техника, тактика, мастерство, тренировка, упражнения.

Key words. Sport, physical fitness, physical education, power, technique, tactics, workmanship, train, exercise.

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб, спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда унинг аниқ мақсадлари сари жипслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудратини, жаҳон узра намоён этмоқда.

Юксак спорт ютуқларининг мавқеи мусобақаларда рақобатчиликнинг кескинлашиши ҳамда мамлакат терма жамоалари спортчилари авлодларининг оммалашиши қонуний жараёни ҳозирги даврда спорт танлови ва истиқболли ёшларни тайёрлаш илмий-асосланган асосларини такомиллаштириш зарурлигини белгилаб беради.

Куч сифатини нафақат болаларда, балки барча ёшдаги спортчиларда ривожлантириш ниҳоятда эҳтиёткорликни талаб қилади.

Айрим мураббийлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо,

аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратини шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.³⁴

Малакали спортчиларни тайёрлаш, дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос юкламаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шаклланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Чунки, ўргатишда ҳам, машғулот жараёнида ҳам спортчиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта нагрузкалар организмни зўриқишга, кичик ҳажмли ва шиддатли нагрузкалар эса уни шаклланишини сусайишига сабаб бўлади.

Спорт машғулооти, хусусан тезкорлик ва тезкор – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўқув адабиётларида аъзалдан ўз ифодасини топиб келган (В.А.Зинченко 1983; В.С.Фафел, 1995; И.Азимов, Ш.Собитов 1993; В.М.Зациорский, 1999 ва б) . Ушбу тадқиқотчи олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўқув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезкор – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофлича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шаклланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятлари ҳам шакллана боради.³⁵

Куч сифати мушакларнинг тарангланиш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш, бўшашиш фаолиятида модда алмашинуви нихоятда катта аҳамиятга эга. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси қон томирлардаги кислород, оксил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озиқларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аероб ва анаероб омиллар ҳамда углеводни гликогенга

³⁴ Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва, «Просвещение», 1991.

³⁵ Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси // Ташкент-1993 й.-566.

парчаланиши аденозинуч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи рол ўйнайди.³⁶

Илмий-назарий жиҳатдан куч сифатларини ривожлантиришга машқларнинг фойдали қийматини билиш ва уларни ёш волейболчилар тайёрлаш амалиётида қўллаш ўқув-тренировка жараёнининг принципиал масалаларидан биридир.

Тадқиқот давомида олинган натижалар шуни кўрсатадики, текширувда иштирок этган ёш спортчилар куч сифати бошқа адабиётларда қайд этилган шу ёшдаги спортчи болалар кўрсаткичларидан ҳам ривожланганлиги маълум бўлди.

Чунончи, бизни натижаларимиз бўйича турникда тортилишнинг индивидуал кўрсаткичлари 0-4 марта (ўртача 2,05 марта), горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш 6-11 марта (ўртача 7,33 марта), жойдан вертикал сакраш 28-40 см (ўртача 33,2 см) ва 15 кг юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш 4-6 марта (ўртача 4, 91 марта) ни ташкил этди.

1-жадвал

Ёш спортчиларда куч сифатини ривожланганлик даражасининг индивидуал кўрсаткичлари

Т. /р	Ф.И.О	1	2	3	
1.	Абдуллайев Э.	4	7 2	3	
2.	Жумабоев Ф.	2	8 0	3	
3.	Егамбергенов Ш.	2	6 0	3	
4.	Худайбергенов С.	5	7 8	2	
5.	Ибрагимов А.	1	6 6	3	
6.	Мусаев Х.	3	9 0	4	
7.	Матякубов И.	2 1	1 5	3	
8.	Дурдиев Ф.	1	9 3	3	
9.	Асқаров И.	0	6 4	3	
10.	Машарипов С.	2	6 0	3	

³⁶ Асанов А.Ю., Мартиросов Э.Г. Некоторые проблемы генетических исследований в спорте //Морфологические проблемы спортивного отбора. - М., 1989. - С. 30-45.

1.	1	Фозилов М.	3	7	3	
2.	1	Хамидов У.	2	6	3	
		ЖАМИ:	2	7,	3	
			,09	33	3,2	,91

Изоҳ: 1 – Турникда тортилиш;

2 – Горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш;

3 – Жойдан вертикал сакраш;

4 – 15 кг юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш.

Ваҳоланки, В.П. Стакионене ва В.Ю.Гядивилас (1989) ларнинг натижалари бўйича шу ёшдаги баскетболчи болаларда турникда тортилиш 2,6 – 3,2 мартани, горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш – 8,3-10,7 марта, жойдан вертикал сакраш 43,4-46,4 смни ташкил этади.

Шу ёшдаги спортчи болаларда жойдан вертикал сакраш 37-38 смга тенг бўлган (Ю.Д.Железняк, 1977) Ю.Н.Клешев ва А.Г.Фурманов (1979) ларнинг натижалари бўйича шу ёшдаги волейболчи болалар учун жойдан тик сакраш меъёрий кўрсаткичи – «2» баҳо учун 26,2 см; «3» баҳо учун – 35,1; «4» баҳо учун – 44,1; «5» баҳо учун – 44,2 см. га тенг бўлиши лозим.

Л.С.Дворкин (1982) нинг таъкидлаши бўйича турникда тортилиш 11-12 ёшда 7 маратадан ортиши керак. Р.А.Роман (1970) нинг фикрига мувофиқ эса бу кўрсаткич 10 маратадан ҳам ортиши даркор экан.

Турли муаллифлар томонидан олинган кўрсаткичларнинг ҳар қил даражада бўлиши муайян объектив ва субъектив вазиятлар билан изоҳланиши мумкин. Масалан, тестларни қўллашда ва натижаларни ўлчашда стандартизатсия принципига бир ҳилда ёндошмаслик, болаларнинг жисмоний тайёргарслиги бир ҳилда бўлмаслиги, шуғулланганлигига қанча вақт бўлганлиги билан таққослаш каби омиллар эвазига олинган натижалар ҳар қил бўлганлиги мумкин.³⁷

Биз, ана шу эҳтимолни аниқлаш учун педагогик тажриба ўтказдик ва қуйидаги натижаларни олишга муяссар бўлдик. Маълумки, педагогик тажриба давомида назорат гуруҳи анъанавий мазмундаги машғулотларда иштирок этган бўлса, тажриба гуруҳида куч сифатини ривожлантиришга мўлжалланган махсус ҳаракатли ўйинлар (ўйинсимон эстафета машқлари) қўлланилган эди.

³⁷ Лисица А.И. Подвижные игры в начальных классах. М.: 1991.

2- жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида куч сифатини педагогик тажриба давомида ўсиш динамикаси

Тестлар	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
Турникда тортилиш	<u>2,1</u> 3,6	<u>2,0</u> 6,8
Горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш	<u>7,0</u> 10,2	<u>14,8</u>
Жойдан вертикал сакраш	<u>32,4</u> 35,2	<u>31,8</u> 42,6
15 кг ли юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш	<u>6,2</u> 8,6	<u>6,0</u> 13,4

Изоҳ: маҳраж – тажрибадан аввал

нисбат – тажрибадан кейин

Жадвалдан кўриниб турибдики, педагогик тажрибадан аввал икки гуруҳда ҳам куч кўрсаткичлари деярли бир-биридан кескин фарқ қилмаган. Лекин, тажриба якунида икки гуруҳга мансуб баскетболчи болаларда куч кўрсаткичлари кескин фарқли динамик ўзгариш билан ифодаланади. Жумладан, назорат гуруҳида турникда тортилиш 2,1 мартадан 3,6 мартага, горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш 7 мартадан 10,2 мартага, жойдан вертикал сакраш 32,4 см дан 35,4 см га, 15 кг ли юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш 6,2 мартадан 8,6 мартага ўзгарди. Ушбу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида эса қуйидаги динамик хусусиятга юга бўлди: 2,0 – 6,8 марта; 7,2 – 14,8 марта; 31,8 – 42,6 см; 6,0 – 13,4 марта. Агар, икки гуруҳда олинган натижалар таққосланганидан бўлса, унда назорат гуруҳида қўлланган анъанавий мазмундаги машғулотлар куч сифатини тез суръатлар билан ривожлантириш «кучи» га эга эмас эканлиги кўзга ташланади. Аксинча, тажриба гуруҳида қўлланилган ноанъанавий уйинсимон эстафетали машқлар тажриба гуруҳида ўрганилаётган куч кўрсаткичларини анча самарали ривожлантирганлиги кузатилди.

Олинган натижалар бўйича яна бир нарсга кўзга ташланадики, қўлларни букувчи кучи (турникда тортилиш), қўлларни ёзувчи кучи (қўлларни букиш-ёзиш) дан анча заиф ривожланган экан. Қўл кучи сифатларининг бундай асимметрик тарзда ривожланганлиги, масалан баскетболда саватга аниқ тўп тушириш, тўпни илиш ёки узатиш самарадорлигига салбий таъсир этиши, мумкин.

Оёқ кучи сифатларини ҳам яхши ва симметрик равишда ривожланган деб бўлмайди. Албатта, куч сифатларини аниқлашда, айниқса қўл ва оёқларнинг букувчи ва ёзувчи кучини ўрганишда ҳар бир текширилувчининг ўз вазни ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Агар уларнинг вазни, тахминан 40-45 кг га тўғри келса, демак назорат гуруҳи ўз вазнини 2,1 марта турникда кўтарган ва 7 марта горизонтал ҳолатда кўтарган. Тажриба гуруҳи эса мувофиқ равишда 2,0 ва 7,2 марта кўтарган. 15 кг юкни эса назорат гуруҳи 6,2 марта, тажриба гуруҳи – 6 марта кўтарган ҳолос. Оғирликлар

ва уларсиз кучни ривожлантиришга қаратилган машқларни ностандарт, ўйин ёки эстафета тарзида қўллаш услубияти деярли педагогик фаолиятда учрамайди, учраса ҳам назорат остида жорий этилмайди. Ваҳоланки, психофизиологик жиҳатдан маълумки, айнан ўйин – эстафета тарзида бериладиган куч машқлари болаларнинг эмотсионал хиссини уйғотади, кайфиятини кўтаради, уларнинг мотивацион туйғуларини фаоллаштиради. Натижада, бундай машғулотлар юкламаси организмда чарчаш ва зўриқиш аломатларини муддатидан аввал вужудга келишига тўсқинлик қилади. Юкламалар таъсири ижобий кечади.

Демак, мураббийлар ўз фаолиятида, айниқса ёш спортчилар жисмоний тайёргарлигини шакллантиришда юкламаларни юқорида қайд этилган принципда қўллашлари лозим бўлади.³⁸

Агар елкага қўйилган 15 кг юкни шуғулланувчилар вазнига нисбатан 35,3% деб аниқланадиган бўлса, унда албатта, шу юк билан 6,2-6,0 марта ўтириб-туриш ниҳоятда кам деб хулоса қилиш мумкин. Чунки, мутахассис-омиларнинг таъкидлашича тренировка машғулотларда кучни ривожлантириш учун шуғулланувчи ўз вазнига нисбатан 70-75% га тенг оғирликлар билан машқ қилиши тавсия этилади. Тўғри, қайд этиладиган фоиз оғирликлар билан бажариладиган машқларнинг моҳиятига қараб ўзгариши мумкин. Масалан, кучланиш сақлаб туришга қаратилган статик куч машқларини бажарганда юкнинг фоизи шуғулланувчи вазнига нисбатан 20-25% гача камайиши лозим ва аксинча динамик куч машқлари билан шуғулланганда юк 70-75% ни ташкил этиши керак. Масаланинг шундай тарзида қўйилиши муайян ҳолатларда шуғулланувчининг жисмоний ва функционал имкониятлари ҳамда унинг кучга бўлган иш қобилиятига боғлиқ бўлади. Бошқача қилиб айтганда биринчи навбатда мураббий машғулот давомида фойдаланаётган оғирликлар ёки оғирликсиз ижро этиладиган куч машқлари орқали кучнинг қайси турини ривожлантирмоқчи эканлигига қараб, шу оғирликларни фоиз даражаси ўзига хос булиши даркор. М.А.Годик (2006) нинг таъкидлашича замонавий спорт амалиётида «куч» атамаси «куч сифати» эмас, балки «куч сифатлари» деб аталиши керак. Чунки ушбу сифатни тарбиялаш лозим бўлган ва ҳар бир спорт турида шу спорт турининг хусусиятига қараб кучнинг қайси тури устувор эканлигини эътиборга олиш ўта муҳим масаладир. Масалан кучланишни бир маромда сақлаб турувчи статик куч ёки шундай статик кучга бўлган чидамкорликни тарбиялаш учун ўзига хос услуб ва ўзига мос восита (машқ) лар мавжуддир.

³⁸ Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный баскетболист. М., 2003. 230с.