

DEVELOPING 15–16-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS WITH THE HAND AND FEET FOR MOTION GAMES

Senior Lecturer of the National University of Uzbekistan **Ruzmetov Rasul Tangirberganovich**
Ruzmetov Azizbek Tangirberganovich, teacher of UrSU
Rakhimova Munira Polvonboevna, teacher of Tashkent Medical Academy Urgench branch

Radical changes are taking place in the development of sports in our country. Taking into account the role of physical culture and sports in educating the next generation, the state aims to further improve sports, create a modern educational and material base, as well as increase the population's interest in sports. because sport, in the realization of the identity of the nation, its clear goals are to unite and unite, to demonstrate its potential and its power as a nation, to the world.

15-16 ЁШДАГИ ФУТБОЛБОЛЧИЛАРНИ ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧЕНИ ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ

ЎзМУ катта ўқитувчиси Рўзметов Расул Тангирберганоич
УрДУ ўқитувчиси Рўзметов Азизбек Тангирберганоич
Тошкент Тиббиёт Академияси ўқитувчиси Рахимова Мунира Полвонбоевна (Урганч филиали)

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, жaxon 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 юклагани 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.

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

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 футболчиларда куч сифатини ривожланганлик даражасининг индивидуал кўрсаткичлари

Т/р	Ф.И.О	1	2	3	4
1.	Абдуллаев Э.	4	7	32	5
2.	Жумабоев Ф.	2	8	30	4
3.	Эгамберганов Ш.	2	6	30	6
4.	Худайберганов С.	5	7	28	5
5.	Ибрагимов А.	1	6	36	4
6.	Мусаев Х.	3	9	40	6
7.	Матяқубов И.	2	11	35	4
8.	Дурдиев Ф.	1	9	33	4
9.	Асқаров И.	0	6	34	6
10.	Машарипов С.	2	6	30	5
11.	Фозилов М.	3	7	36	4
12.	Хамидов У.	2	6	34	6
	ЖАМИ:	2,09	7,33	33,2	4,91

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 волейболчи 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 меъерий 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 мартадан ҳам ортиши даркор экан.

Турли муаллифлар томонидан олинган кўрсаткичларнинг ҳар ҳил даражада бўлиши муайян объектив ва субъектив вазиятлар билан изоҳланиши мумкин. Масалан, тестларни қўллашда ва натижаларни ўлчашда стандартизация принципига бир ҳилда ёндошмаслик, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги бир ҳилда бўлмаслиги, шуғулланганлигига қанча вақт бўлганлиги билан таққослаш каби омиллар эвазига олинган натижалар ҳар ҳил бўлганлиги мумкин. Ёки спорт тўғарагида олиб борилаётган машғулотларда қўлланиладиган машқларнинг мазмуни, йўналиши ва самарадорлиги билан ифодаланиши мумкин.

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.

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: махраж – 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 қўқланилган ноанъанавий уйинсимон эстафетали машқлар тажриба гуруҳида ўрганилаётган куч кўрсаткичларини анча самарали ривожлантирганлиги кузатилди.

Олинган натижалар бўйича яна бир нарса 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, демек 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 холос. 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 мотивасион 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.

Агар елкага қўйилган 15 кг юкни шугулланувчилар вазнига нисбатан 35,3% деб аниқланганидан 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 шугулланувчи ўз вазнига нисбатан 70-75% га тенг оғирликлар билан машқ қилиши тавсия

этилади. Тўғри, қайд этилаётган 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.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва, «Просвещение», 1991.
2. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный баскетболист. М., 2003. 230с.
3. Лисица А.И. Подвижные игры в начальных классах. М.: 1991.