



HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA KURASHCHILARNI TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Mirhomidova Umidaxon Oribjon qizi

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti
2-bosqich 51-21 guruh magistranti

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 18-yanvar 2023 yil

Ma'qullandi: 20-yanvar 2023 yil

Nashr qilindi: 25-yanvar 2023 yil

KEY WORDS

Sport, jismoniy sifat, jismoniy tarbiya, kuch, texnika, taktika, mahorat, voleybol, trenirovka jarayoni, mashq.

ABSTRACT

Ushbu maqolada kurashchilar misolida oyoq-qo'l kuchlarini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini oshirish bo'yicha ma'lumotlar keng yoritib berilgan.

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda axolining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbiiq etilmoqda. chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniiq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini, jaxon uzra namoyon etmoqda.

Yuksak sport yutuqlarining mavqeyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy- asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi [2].

Kuch sifatini nafaqat bolalarda, balki barcha yoshdagi sportchilarda rivojlantirish nihoyatda ehtiyotkorlikni talab qiladi.

ADABIYOTLAR SHARHI

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, xatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshalgan bolada qiziqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-

taktik mahoratini shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir [3].

Ilmiy-nazariy jihatdan kuch sifatlarini rivojlantirishga mashqlarning foydali qiymatini bilish va ularni yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida qo'llash o'quv-trenirovka jarayonining prinsipial masalalaridan biridir.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, tekshiruvda ishtirok etgan yosh kurashchilar kuch sifati boshqa adabiyotlarda qayd etilgan shu yoshdagi sportchi bolalar ko'rsatgichlaridan ham rivojlanganligi ma'lum bo'ldi.

Chunonchi, bizni natijalarimiz bo'yicha turnikda tortilishning individual ko'rsatgichlari 0-4 marta (o'rtacha 2,05 marta), gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 6-11 marta (o'rtacha 7,33 marta), joydan vertikal sakrash 28-40 sm (o'rtacha 33,2 sm) va 15 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish 4-6 marta (o'rtacha 4,91 marta) ni tashkil etdi.

1-jadval Yosh kurashchilarda kuch sifatini rivojlanganlik darajasining individual ko'rsatgichlari

T/r	F.I.O	1	2	3	4
1.	Abdullayev E.	4	7	32	5
2.	Jumaboev F.	2	8	30	4
3.	Yegamberganov Sh.	2	6	30	6
4.	Xudayberganov S.	5	7	28	5
5.	Ibragimov A.	1	6	36	4
6.	Musaev X.	3	9	40	6
7.	Matyaqubov I.	2	11	35	4
8.	Durdiev F.	1	9	33	4
9.	Asqarov I.	0	6	34	6
10.	Masharipov S.	2	6	30	5
11.	Fozilov M.	3	7	36	4
12.	Xamidov U.	2	6	34	6
	JAMI:	2,09	7,33	33,2	4,91

Izoh: 1 – Turnikda tortilish;

2 – Gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish; 3 – Joydan vertikal sakrash;

4 – 15 kg yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish.

Vaholanki, V.P. Stakionene va V.Yu.Gyadivilaslarning natijalari bo'yicha shu yoshdagi kurashchi bolalarda turnikda tortilish 2,6 – 3,2 martani, gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish – 8,3-10,7 marta, joydan vertikal sakrash 43,4-46,4 smni tashkil etadi. Shu yoshdagi kurashchi bolalarda joydan vertikal sakrash 37-38 smga teng bo'lgan Yu.N.Kleshev va A.G.Furmanovlarning natijalari bo'yicha shu yoshdagi voleybolchi bolalar uchun joydan tik sakrash me'yoriy ko'rsatgichi –«2» baho uchun 26,2 sm;

«3» baho uchun – 35,1; «4» baho uchun – 44,1; «5» baho uchun – 44,2 sm. ga teng bo'lishi lozim.

L.S.Dvorkinning ta'kidlashi bo'yicha turnikda tortilish 11-12 yoshda 7 maratadan ortishi kerak. R.A.Roman ning fikriga muvofiq esa bu ko'rsatgich 10 martadan ham ortishi darkor ekan.

Turli mualliflar tomonidan olingan ko'rsatgichlarning har hil darajada bo'lishi muayyan ob'ektiv va sub'ektiv vaziyatlar bilan izohlanishi mumkin. Masalan, testlarni qo'llashda va natijalarni o'lchashda standartizatsiya prinsipiga bir hilda yondoshmaslik, bolalarning jismoniy tayyorgarligi bir hilda bo'lmasligi, shug'ullanganligiga qancha vaqt bo'lganligi bilan taqqoslash kabi omillar evaziga olingan natijalar har hil bo'lganligi mumkin.

Biz, ana shu ehtimolni aniqlash uchun pedagogik tajriba o'tkazdik va quyidagi natijalarni olishga muvassar bo'ldik. Ma'lumki, pedagogik tajriba davomida nazorat guruhi an'anaviy mazmundagi mashg'ulotlarda ishtirok etgan bo'lsa, tajriba guruhida kuch sifatini rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus harakatli o'yinlar (o'yinsimon estafeta mashqlari) qo'llanilgan edi.

2- jadval Nazorat va tajriba guruhlarida kuch sifatini pedagogik tajriba davomida o'sish dinamikasi

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Turnikda tortilish	2,1 3,6	2,0 6,8
Gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish	7,0 10,2	14,8 20,1
Joydan vertikal sakrash	32,4 35,2	31,8 42,6
15 kg li yukni yelkaga qo'yib o'tirib-turish	6,2 8,6	6,0 13,4

Izoh: maxraj – tajribadan avval nisbat – tajribadan keyin

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, pedagogik tajribadan avval ikki guruhda ham kuch ko'rsatgichlari deyarli bir-biridan keskin farq qilmagan. Lekin, tajriba yakunida ikki guruhga mansub kurashchi bolalarda kuch ko'rsatgichlari keskin farqli dinamik o'zgarish bilan ifodalanadi. Jumladan, nazorat guruhida turnikda tortilish 2,1 martadan 3,6 martaga, gorizontal holatda qo'llarni bukish-yozish 7 martadan 10,2 martaga, joydan vertikal sakrash 32,4 sm dan 35,4 sm ga, 15 kg li yukni elkaga qo'yib o'tirib-turish 6,2 martadan 8,6 martaga o'zgardi. Ushbu ko'rsatgichlar tajriba guruhida esa quyidagi dinamik xususiyatga yuga bo'ldi: 2,0 – 6,8 marta; 7,2 – 14,8 marta; 31,8 – 42,6 sm; 6,0 – 13,4 marta. Agar, ikki guruhda olingan natijalar taqqoslanadigan bo'lsa, unda nazorat guruhida qo'llangan an'anaviy mazmundagi mashg'ulotlar kuch sifatini tez sur'atlar bilan rivojlantirish «kuchi» ga ega emas ekanligi ko'zga tashlanadi. Aksincha, tajriba guruhida qo'llanilgan noan'anaviy o'yinsimon estafetali mashqlar tajriba guruhida o'rganilayotgan kuch ko'rsatgichlarini ancha samarali rivojlantirganligi kuzatildi.

Olingan natijalar bo'yicha yana bir narsa ko'zga tashlanadiki, qo'llarni bukuvchi kuchi (turnikda tortilish), qo'llarni yozuvchi kuchi (qo'llarni bukish-yozish) dan ancha zaif rivojlangan ekan. Qo'l kuchi sifatlarining bunday asimmetrik tarzda rivojlanganligi, masalan

kurashda usullarni qo'llash salbiy ta'sir etishi, mumkin [5].

Oyoq kuchi sifatlarini ham yaxshi va simmetrik ravishda rivojlangan deb bo'lmaydi. Albatta, kuch sifatlarini aniqlashda, ayniqsa qo'l va oyoqlarning bukuvchi va yozuvchi kuchini o'rganishda har bir tekshiriluvchining o'z vazni ham muhim ahamiyatga egadir. Agar ularning vazni, taxminan 40-45 kg ga to'g'ri kelsa, demak nazorat guruhi o'z vaznini 2,1 marta turnikda ko'targan va 7 marta gorizontal holatda ko'targan. Tajriba guruhi esa muvofiq ravishda 2,0 va 7,2 marta ko'targan. 15 kg yukni esa nazorat guruhi 6,2 marta, tajriba guruhi – 6 marta ko'targan holos. Og'irliklar va ularsiz kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni nostandart, o'yin yoki estafeata tarzida qo'llash uslubiyati deyarli pedagogik faoliyatda uchramaydi, uchrasa ham nazorat ostida joriy etilmaydi. Vaholanki, psixofiziologik jihatdan ma'lumki, aynan o'yin – estafeta tarzida beriladigan kuch mashqlari bolalarning emotsional xissini uyg'otadi, kayfiyatini ko'taradi, ularning motivasion tuyg'ularini faollashtiradi. Natijada, bunday mashg'ulotlar yuklamasi organizmda charchash va zo'riqish alomatlarini muddatidan avval vujudga kelishiga to'sqinlik qiladi. Yuklamalar ta'siri ijobiy kichadi [6].

XULOSA VA MUNOZARA

Xulosa qilib aytganda birinchi navbatda murabbiy mashg'ulot davomida foydalanayotgan og'irliklar yoki og'irliksiz ijro etiladigan kuch mashqlari orqali kuchning qaysi turini rivojlantirmoqchi ekanligiga qarab, shu og'irliklarni foiz darajasi o'ziga xos bulishi darkor. M.A.Godik ning ta'kidlashicha zamonaviy sport amaliyotida «kuch» atamasi «kuch sifati» emas, balki «kuch sifatlari» deb atalishi kerak. Chunki ushbu sifatni tarbiyalash lozim bo'lgan va har bir sport turida shu sport turining xususiyatiga qarab kuchning qaysi turi ustuvor ekanligini e'tiborga olish o'ta muhim masaladir. Masalan kuchlanishni bir maromda saqlab turuvchi statik kuch yoki shunday statik kuchga bo'lgan chidamkorlikni tarbiyalash uchun o'ziga xos uslub va o'ziga mos vosita (mashq) lar mavjuddir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Matveev L.P. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - M.: FiS, 2018.
2. Mindiashvili D.G., Podlivaev B.A. Erkin kurash: tarixi, voqealari, odamlari. - M.: "Sovet sporti", 2017 yil.
3. Platonov V.N. Olimpiya sport turlari bo'yicha sportchilarni tayyorlashning umumiy nazariyasi. - Kiev: "Olimpiya adabiyoti", 2017 yil.
4. Tumanyan G.S. Sport kurashi. Qo'llanma. - M.: "Sovet sporti", 2010 yil.
5. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: «Zar qalam», 2014.
6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – T.: O'zDJTI, 2011.