
12-14 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАРДА ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧНИНИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.24.63.021>

Рўзметов Расул Тангирберганович,
ЎзМУ катта ўқитувчиси

***Аннотация.** Ушбу мақолада ёш баскетболчилар мисолида оёқ-қўл кучларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириши самарадорлигини ошириши бўйича маълумотлар кенг ёритиб берилган.*

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

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ СИЛЫ РУК И НОГ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-14 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖУЩИХСЯ ИГР

Рўзметов Расул Тангирберганович
Старший преподаватель Национального университета
Узбекистана

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

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

EFFECTIVENESS OF DEVELOPMENT OF HAND AND FEET STRENGTH IN 12-14 YEAR-OLD BASKETBALL PLAYERS THROUGH MOVING GAMES

Ruzmetov Rasul Tangirberganovich
Senior teacher of the National University of Uzbekistan

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

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

Мамлакатимизда спортни 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 юклаган машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, хатто 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, пиروвардида 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 волейболчилар тайёрлаш амалиётида қўллаш ўқув-тренировка жараёнининг принципиал масалаларидан биридир.

Тадқиқот давомида олинган натижалар шуни кўрсатадики, текширувда иштирок этган ёш баскетболчилар 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 баскетболчиларда 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. | Егамберганов 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 баскетболчи 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 мартадан 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 стандартизатсия принципига бир ҳилда ёндошмаслик, болаларнинг жисмоний тайёргарслиги бир ҳилда бўлмаслиги, шуғулланганлигига қанча вақт бўлганлиги билан таққослаш каби омиллар эвазига олинган натижалар ҳар ҳил бўлганлиги 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

Нazorat va тажриба гуруҳларида куч сифатини педагогик тажриба давомида ўсиш динамикаси

| Тестлар | Назорат гуруҳи | Тажриба гуруҳи |
|---|---------------------|---------------------|
| Турникда тортилиш | $\frac{2,1}{3,6}$ | $\frac{2,0}{6,8}$ |
| Горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш | $\frac{7,0}{10,2}$ | $\frac{14,8}{14,8}$ |
| Жойдан вертикал сакраш | $\frac{32,4}{35,2}$ | $\frac{31,8}{42,6}$ |
| 15 кг ли юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш | $\frac{6,2}{8,6}$ | $\frac{6,0}{13,4}$ |

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 қўқлланилган ноанъанавий ўйинсимон 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, 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 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 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 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.