

СПОРТ ЎЙИНЛАРИДА МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ.

Бўрибоев Б.А.- п.ф.н. доцент.ЖиззахДПИ

Қурбонов Э.-магистр 2-босқич ЖиззахДПИ

Аннотация: Мақолада спорт ўйинлари (Волейбол, баскетбол, кўл тўпи, футбол ва хоказо)да махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш ўзига хослиги баён қилинган, махсус машқлар намунаси берилган мураббийлар, талабалар-га мўлжалланган.

Калит сўзлар: Тўхташ, депсиниш, жисмоний сифатлар, куч, чаққонлик, эгилувчанлик ва хоказо.

Аннотация:Статья посвящена особенностям развития специальных физических качеств в спорте (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол и др.), Предназначена для тренеров, студентов, дан образец специальных упражнений.

Ключевые слова: Стоп, депрессия, физические качества, сила, ловкость, гибкость и т.д.

Маълумки, замонавий спорт ўйинларида барча ўйин малакалари аксарият вазиятларда ўта катта тезликда таянчсиз ҳолатда (сакраган вақтда, кўкракка йиқилиб тўпни қабул қилиш) ижро этилади. Демак, махсус жисмоний тайёргарлик жараёнини ташкил қилишда спорт тайёргарлигининг даври ва босқичларига қараб сакраш, турли йўналишда қисқа ораликларга чопиш, «йиқилиш» “тўхташ”, “депсиниш” машқлари алоҳида ёки ўйин эришиш учун махсус жисмоний сифатларни ўзлаштирган бўлиши лозим. Қуйида волейболда энг зарур бўлган жисмоний сифатларни шакллантиришга доир фикрлар билан ўртоқлашамиз.

Махсус кучни ривожлантириш бир қатор ўйин малакалари тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш куч сифати юқори даражада ривожланганлигини талаб қилади. Ушбу малакаларни самарали бажариш учун кўл ва оёқлар, умуман тана қисмларининг мушаклари тез ва кучли қисқариш имкониятига эга бўлиши лозим. Бошқача қилиб айтганда

мушакларнинг қисқариши портловчи куч билан амалга оширилиши керак. Демак, волейболчи кучини шакллантиришда асосий эътиборни тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид махсус машқларга қаратиши даркор.

Ушбу махсус машқларни ўйин малакалари билан бир вақтда ўзлаштириш яхши самара беради.

Тезкор-куч сифатларини тарбиялаш, айниқса уларни оғирлик мосламалари (оёқ ва белга қўрғошиндан қилинган мослама, зарб беришда билакка ўрнаштирилган оғирлик мослама) ва турли тренажерлар ёрдамида ривожлантириш умумий жисмоний тайёргарлик босқичида амалга оширилади. ўз вазнининг 50-70% оғирлиги миқдоридаги штанга билан ўтириб-туриш;

- вазнининг 50% дан ортмаган штангани елкага қўйиб ярим ўтирган ҳолатдан шиддат билан туриш;

- турли оғирликдаги мосламалар билан сакраш;
- тренажерларда оёқ мушакларини машқ қилдириш;
- турли тезликда баландликда арғамчи билан сакраш;
- турли баландликдаги тўсиқлар оша сакраш ва ҳ.к.

Спорт ўйинларининг **махсус тезкорлиги** уни қисқа муддат ичида майдон бўйлаб ҳаракатланиши ва ўйин малакаларини вазият талабига мос равишда самарали ижро этиш билан белгиланади.

Тезкорлик волейболда уч хил шаклда намоён бўлади:

- турли ишора ва вазиятни фаҳмлаш;
тезлиги (жамоадошининг ишораси, ўйин вазиятининг ўзгариши ва уни баҳолаш, рақиб ўйинчининг жойлашиши ва ҳ.к.);

- ушбу вазиятларга нисбатан тезкор ва мақсадга мувофиқ ҳаракат қилиш;

- ҳаракатланиш ёки бир неча ҳаракатларни кўп марталиб ижро этиш тезлиги.

- мураббийнинг ишорасига турли ҳаракатлар билан тез ва аниқ жавоб бериш: М: мураббий бир марта чапак чалса – тўпни йиқилиб олиш

малакасини тақлид қилиш, икки марта чапак чалса, сакраб зарба бериш тақлидини бажариш, бир қўлини юқорига кўтарса сакраб тўп узатиш тақилиди ва х.к.

- волейбол майдончаси макетида турли тактик вазифаларни қисқа муддатда ҳал қилиш ечиш (тактик вазифани баҳолаш ва тўғри қабул қилиш) тезлигини такомиллаштириш;

- ҳар бир зонада шу зона ўйинчиси функционал ҳаракати (малакаси)ни тақлид қилиш (умумий тезлик баҳоланади). М: 1 зона – тўп киритиш; 6 зона – рақиб томонидан йўналтирилган тўпни йиқилиб олиш; 5 зона – рақиб томонидан киритилган тўпни 2 зонага узатиш; 4 зона – баланд узатилган тўпга сакраб зарба бериш; 3 зона – қисқа узатилган тўпга сакраб зарба бериш; 2 зона – 2,3 ва 4 зоналарда тўсик қўйиш ва ҳоказо.

Замонавий волейболда турли мазмундаги **махсус чидамкорлик** (сакраш чидамкорлиги, тезкор ва тезкор-куч чидамкорлиги, ўйин чидамкорлиги) ҳал қилувчи омил деб эътироф этилади. Ушбу сифатлар, айниқса, сўнгги партияларда ўзини «мен»лигини кўрсатади. Чунки, чидамкорлик, шу жумладан юқорида қайд этилган чидамкорлик турлари тушунчаси – узоқ вақт давомида чарчамасдан шу сифат ёки ўйин малакалари юқори иш қобилияти даражасида самарали ижро этиш демакдир.

Тезкорлик ва тезкор-куч чидамкорлиги

Бу майдонча бўйлаб ҳаракатланиш ва уйин малакаларини катта тезликда кўп марта самарали ижро этиш имкониятини англатади. Ушбу сифатларни ривожлантириш юқори тезликда ижро этиладиган махсус машқларни кўп марталаб қайтариш ёрдамида амалга оширилади.

Бу сифатларни ривожлантиришда ўта чарчаш ёки зўпиқиш ҳолларини олдини олишучун катта тезлик билан ижро этилаётган машқлар (ёки машқлар мажмуаси)нинг бир марта қайтарилиши 20-30с. бўлиши, машқларни ижро этиш оралиғи (дам олиш) 1-3 дақиқа, қайтарилиш сони эса 4-10 мартага тенг бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Намунавий машқлар:

- «моксимон» югуриш;
- «арчасимон» югуриш;
- «юлдузсимон» югуриш;
- майдончада диогонал йўналиш (X)да югуриш;
- шу машқларни оғирлик мосламалари билан бажариш;
- 2, 3, 4 – зоналарда тўсиққўйиш тақлиди;
- 2, 3, 4, - зоналарда зарба бериш тақлиди;
- турли зоналарда тўпни йиқилиб «олиш» тақлиди ва ҳоказо.

Сакраш чидамкорлиги

Замонавий волейболда деярли барча ўйин малакалари (тўп киритиш, қабул қилиш ва узатиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш) аксарият ҳолларда сакраб ижро этилади. Демак, бир учрашув (ўйин) давомида сакраб ўйин малакасини ижро этиш жуда кўп марта қайтарилади. Шунинг учун бу сифат аслида тезкор-куч сифатини ифода этса-да, уни ривожлантиришга ва бу сифатни тарбияловчи машқларга алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Намунавий машқлар:

- 20 кг штанга (ёки бирор юк) 1,5 дақиқаўтириб туриш;
- оёқ ва белга жойлаштирилган оғирлик мосламалари билан имкони боричасакраш;
- 1 дақиқа давомида ҳар 30с дам олишдан сўнг тўсиқ малакасини тақлид қилиш (3-5)марта;
- тренажерларда машқ қилиш ва ҳоказо.

Ўйин чидамкорлиги

Ўйин чидамкорлиги–юқорида қайд этилган барча чидамкорлик турларини ўз ичига олади ва шуни ҳисобига волейболчиларнинг бутун ўйин давомида техник-тактик малакалар самараси даражасини сусайтирмасдан фаолият кўрсатишига замин яратади.

- 15 марта ўнг оёқда сакраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш тақлиди;

- 15 марта чап оёқда макраш ва машқ тугаши билан сакраб тўп узатиш таклиди;

- шу сакраш машқлари қайтарилади ва машқ тугаши билан тўпни йиқилиб қабул қилиш, зарба бериш, тўсиқ қуйиш малакалари таклид қилинади;

- «моксимон» югуриш – машқ тугаши билан навбатма-навбат ўйин малакаларини таклид қилиш;

Махсус эгилувчанлик

Спорт ўйинида ижро этилувчи техник-тактик малакаларни самарали ижро этишда эгилувчанлик сифатининг аҳамияти алоҳида ўрин эгаллайди. Волей-болчининг эгилувчанлиги ўзига хос оптимал амплитудада ривожланган бўлиши лозим. Меёридан ортиқ ёки кам амплитудага эга эгилувчанлик ўйин малака-сининг ижро этилиш самарасига салбий таъсир қилиши мумкин. М: кўкрак билан йиқилиб тўпни қабул қилишда ортиқ амплитудалик эгилувчанлик жароҳатла-нишга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Махсус эгилувчанликни тарбиялаш учун эгилиш, букилиш, ёзилиш, бурилиш ва бўғимларни «қисиш»га оид машқ-ларни бажариш мумкин.

Намунавий машқлар:

- ўтирган ҳолатда гавдани букиб пешонани тиззаларга имконияти борича яқинлаштирилади, оёқлар букилмайди;

- «букир кўприк» машқини бажариш;

- тик турган ҳолатда тананинг тос-бел қисмидан айланма (ўнг ва чап томонга) ҳаракат қилиш;

- икки шуғулланувчи турли ҳолатлардан бир-бирини букиш, эгиш, буриш, «ёзиш» машқларини бажаради ва ҳ.к.

Ёш футболчиларнинг қобилиятларини тўғри аниқлаш учун ҳозирги замон футболни ўйинчиларга қўйиладиган талабларни белгилаб берувчи асосий омилларни билиш лозим.

Футбол команда ўйини ундаги спорт вазифаси рақиб команданинг дарвозасига иложи борича кўп тўп киритиш айна вақтда рақиб командага

қаршилик кўрсатиб ўз дарвозаси даҳилсизлигини сақлаб қолишидан иборат. Шунинг учун ҳам асосий қийинчилик команданинг ва айрим ўйинчиларнинг бир бутун коллектив бўла олиши ва бу билан тактик ва стратегик вазифаларни ҳал қилиш учун қулай шароит яратишдан иборат. Ўйин давомида футболчилар рақиб команда аъзолари билан бевосита алоқада бўладилар. Ва уларнинг ҳар бир ҳаракатидан ўйин сифати ҳам кўпинча маълум бўлади. Ўйиндаги вазиятлар жуда тез ўзгаради. Футболчилар ҳар сафар олдинги ўйинлар шароитлари асосида энг тўғри ва яхши қарор топишлари зарур.

Футболчилар фаолияти такрорланувчан ва ўзгарувчан табиатга эга бўлади. Футболчилар чуда кўп ҳар-хил ҳаракатлар қилиб бир-бирларини алмаштириб турадилар. Бу турлий вариантларда кўп марталаб такрорланади. Масалан, югуриш, тўп билан ҳаракат қилиш, югуриш-тўхташ, сакраш билан алмашинади. Мутахасислар Футболчилар фаолиятининг асосий қисмини югуриш ташкил этишини айтадилар. Футболчилар учун қисқа масофага югуриш, секин югуриб бориб, бирдан тез югуриб кетиш, турган жойидан тез югуриш хосдир, бу ҳаракатлар эса турлий хилдаги вазиятларда бажарилади. Футболчи тез югуриб кетаётиб, бирдан тўхтайди, ва йўлини кутулмаганда ўзгартиради буни эса олдиндан ўзи ҳам билмайди.

Мусобақа давомида юқори тоифалий спортчиларнинг ҳаракати, ўйин ва психалогик фаолиятларини, педагогик жиҳатдан кўп марталаб, кузатишлар, уларни сон бирлиги билан белгилашга имкон беради.

Кўпгина мутахасислар, жумладан, Н.М.Люкшенов футболчиларнинг тўп билан бажарган ҳаракатларини анализ қилиб, уларда тўпни тепиш, ошириш, олиб бериш ва алдаб ўтиш, ён томондаги чизик ортидан тўпни ташлаб бериш масала-ларига алоҳида аҳамият берилади.

Доимо ўзгариб турадиган шароитларда турлий-туман ҳаракатларни қилиш, ўйинни юқори тезликда бориши, техник ҳаракатларни мураккаблиги футбол-чидан махсус жисмоний тайёргарликни талаб этади. Катта жисмоний қийин-чилик, футболчидан фақат тезлик ва чидамликни талаб қилмасдан,

балкий, тезкорлик, кучлийлик, сакраш, яккама-якка кураш ва бошқаларни ҳам талаб этади.

М.А.Годик фикрича, келажакда ўйиннинг борган сари тезкор бўлиши натижасида қуйдаги жисмоний кўрсаткичларга эга бўлган футболчилар муваф-фақиятга эришишлари мумкин:

-Энг тез югуриш -11,0-11,3м/с

-Масофага тез югуриш – 45,5-47,0 о/о

Бунда футболчи 3000 метр масофага 9 мин.40 сек.-10 мин.да югуради.

-КМК (кислородни максимал қабул қилиш) ташқарида 60-70 мл. (кг) мин.

-Сут кислотанинг максимал концентрацияси- 18,22 м.м

- Турган жойда иккала оёқ билан депсениб, баландликка сакраш-75-85 см.

-Гавда массасидаги ёғ- 7-8%

-Мускул массаси -52-54%

Муаллиф бундан жисмоний ҳолатга эга бўлган футболчилар келажакдаги катта оғирликдаги машқларни ҳам қийналмасдан бажара оладилар, деб хулоса қилдилар: Йил давомида 60-70 ўйин , 520-550 машқ.

Энг яхши командалар ва ўйинчиларнинг техник-тактик фаолиятларни тад-қиқот қилиш шуни кўрсатадики, ўйин давомида қисқа масофага тўп ошириш асо-сий ҳаракат ҳисобланади.

Футболчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш ҳозирги қуйдаги йўналишларда олиб борилмоқда:

➤ Ниҳоятда қисқа вақт ичида барча турдаги тўп узатишлар техникасини ошириш

➤ Тўпни мўлжалга аниқ тепиш ва тўпни бош билан яхши ўйнатиш.

➤ Тўпни қийин вазиятларда катта тезликда, олдинга юраётган ҳолатларда қабул қилишни такомиллаштириш

➤ Рақибни алдаб ўтиш йўллари кўпайтириш

➤ Майдондаги ўйинчиларни тўпни рақибдан олиб қўйиш йўлларини такомиллаштириш

Ҳозирги замон футболда ўйнаш схемаси ҳамда уни олиб бориш методларига қараб, ўйинчининг истеъдодини белгилаб беради. Мамлакатимизда фут-болчилар маҳоратини ва командалар ўйини классини унумлий ошириш учун барча шарт-шароитлар яратилган. Коммандаларнинг материал-хўжалик масала-лари юқори даражада. Улар сунъий йўл билан иситиладиганлар майдонлари бўлган яхши спорт базалари, футбол манежлари, турлий катталиқдаги кўплаб запас майдонларга эгадир.

Мамлакатда футбол даражасини ўсиши билан боғлиқ масалалар анчагина Футболчиларни танлаб олишнинг асосий 3 тури мавжуд:

1. Болаларни уларда футболга қизиқиш энди бошланиб келаётган пайтда бирин-кетин танлаб олинаверилади. Танлаб олиш усуллари такомиллаш-тириш ва шуғулланишнинг оддий шароитлари даврида ва уюшмаган ҳолда ўйинлар ўйнаш даврида бошланади.

2. Имприк танлаб олиш бунда машғулот раҳбарлари томонидан тажриба асосидан танлаб олишнинг энг кўп қўлланиладиган тури.

3. Комплекс танлаб олиш бунда машғулот раҳбари врач психолог иштирок этиши кўзда тутилади. 13-17 ёшли футболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарликни баҳолаш учун тестлар ва назорат меъёрлари ўтказилади. 30 м га югуриш (с) 4,9- 13 ёшли бола учун аъло бал ҳисобланади. Ўйин давомида педагогик кузатишлар, маълумоти тўпни ошириш -15- аъло ҳисобланади. (метрга). Йиллар ўтиб олдига ҳаракат қилишни, тўпни назорат этишни, майдондаги ҳаракатга жавоб бериш бошқариб турувчи шартлий рефлуктор алоқалар енгил атлетика бўйича тренирнинг аралашуви натижасида бузулиши мумкин.

Маълумки, футболда спортчилар босқичма-босқич танлаб олинади. Ҳар босқич учун истеъдодли ва қобилиятли футболчиларни танлаш ўзига хосликни билдиради. Спортнинг бу тури юртимиз равнақини юксалтиришда энг асосий йўналишдир, янъни дўстлик элчисидир.

Адабиётлар

1. Алпомиш изидан “Алпомиш” достонининг яратилганлигининг 1003 йиллигига бағишланган илмий тўплам- Жиззах- 2002
2. “Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний-тарбия ва спортнинг аҳамияти” мавзусидаги Республика илмий- назарий анжуман маърузалари (16- 17-19 2005)- Жиззах, 2005
3. Ахмедов Ф. Қ. Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўргатиш йўллари- Т: “Иқтисод- молия”, 2009
4. Бўрибоев Б. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш- Жиззах 2003
5. Содиқов А. Т ва бошқа. Баркамол авлодни тарбиялашда жисмонийчидамлилиқнинг аҳамияти- Т: “Тафаккур қаноти”, 2010
6. Усмонхўжаев Т. ва бошқа. Жисмоний тарбия- Т: “Ўқитувчи”. 2003