



УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШ МЕТОДИКАСИ

Шадиев А.Ё.

ЧДПУ “Жисмоний маданият” факультети

“Жисмоний маданият назарияси” кафедраси доценти

Таянч сўзлар: билим, кўникма, малака, тезкорлик, куч, тактика, инерция.

Ключевые слова: знания, умения, навыки, быстрота, сила, тактика, инерция.

Key words: knowledge, skills, qualifications, agility, strength, tactics, inertia.

Республикада охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни омма-лаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, имко-ниятлари чекланган шахсларнинг жисмоний реабилитацияси учун зарур шарт-шароитлар яратиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонлари-да муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғи-ни мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зару-рати мавжуд.

Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида, аҳолининг жисмо-ний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қара-тилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни тан-лаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этиш вазифалари белгилаб қўйилган.



Таълим тизимида умумий ўрта таълим асосий буғин сифатида муҳим ўрин тутади. Бу умумий ўрта таълим муассасаларида жисмоний тарбия, спорт соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, таълим олаётган ўқувчи ёшларнинг спорт турларига қизиқишини ошириш, билимли кўникма ва малакаларини мустақамлаш давр талабига айланиб бормоқда.

Шу мақсадда илмий-тадқиқотлар маълумотларига кўра, мактаб ўқувчиларида тезкор-куч машқларини мувофиқлаштирувчи ҳаракат фаолиятларини тез эгаллайдилар.

Катта ёшдаги болалар жисмоний тайёргарлигининг ўсиши, ҳаракат техникасининг эгалланиши мактаб ўқитувчиларининг ўқув-тарбиявий ишлари ва жисмоний тарбиядаги ҳаракатларнинг асосий турлари бўйича ўргатиш қандай йўлга қўйилганлигига ҳамда ўқувчилар томонидан қайси даражада ўзлаштирилганлигига боғлиқ бўлади.

Ушбу масалаларни тўлақонли амалда бажарилишини кўзлаб, жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари ишлаб чиқилиб, амалиётга татбиқ этилмоқда. Ушбу стандарт умумий ўрта таълим мактаблари тизимидаги ўқувчилар эгаллаши лозим бўлган билим, кўникма ва малакаларни, тезкор-куч машқлари асосида қўйиладиган асосий талабларни билгилаб бериши лозим.

Умумий ўрта таълим мактаб ўқувчиларига ҳар бир алоҳида дарс ва машғулот доирасида оптимал изчилликда ўтказиладиган машғулот ва машқларни танлаш учун ҳар хил характердаги юкламаларнинг яқин орадаги таъсирини ҳисобга олиб бориш муҳим аҳамиятга эгадир.

Шу нарса аниқланганки, тезкор-куч характердан юклама кўпроқ кучлилиқни талаб қиладиган юкламалар учун қулай физиологик ҳолатларни яратди. Тезкорлик характеридан юкламага эга бўлган машқни куч сарфлаш характеридан юкламага эга бўлган машқ билан биргалик қўшиб яхши бажарилиши ҳам аниқланган шу билан бирга, маълум шароитларда яъни куч талаб қиладиган машқдан сунг тезкор-куч характеридаги машқ бажариладиган, шунингдек, бунинг аксича бўлган машқ изчилликда бажариладиган, бу машқлар ижобий таъсир этиши мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида тезкор-куч машқларини меъёрлашда ҳозирги замон талабларига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Жисмоний машқлар орқали бериладиган машқлар юкламаси ўқувчилар организмига мос бўлиши ўз навбатида соғломлаштириш вазифасини хал қилиб, жисмоний тайёргарлик даражасининг юқори самарадорликка эришишга олиб келади.



Л.П.Матвеевнинг фикрича, юклама томонларининг ёки бу кўрсаткичлари жисмоний тарбия жараёнида юкламани баҳолаш ва уни бошқаришда ишлатилади. Юклама ташқи томоннинг ўлчамлари хажми зарурий бўлган ҳолларда чамаланади ҳамда организмнинг жавоб реакциясига қараб меъёрланади.

Спорт амалиёти ва услубий адабиётларда куч ва тезкорлик каби ҳаракат сифатларига катта аҳамият қаратилади. Бу сифатлар айниқса, спорт натижаларини баҳолаш тизимига эга бўлган спорт турларида (кг,м,сек) яққол намоён бўлади. Сўнги йилларда бу сифатларнинг аҳамияти ҳаракатланиш санъати билан боғлиқ бўлган спорт турларида анча ортиб бормокда. Спорт ўйинларида, хусусан футбол эса спортчи тўпнинг оғирлиги билан тўкнашади. Шу сабабли у ўз кучини асосан шахсий вазни ва тўпнинг инерциясини енгиб ўтиш учун ишлатилади. Ҳаракатнинг бошланиши, тезланиш, тўхташ, ҳаракат йўналишини ўзгартириш, сакраш, тўпга зарба бериш-мана шу ҳаракатларда футболчи ўз кучини намоён қилади.

Кўриниб турибдики, ҳамма ҳолларда у динамикавий хусусиятга эга. Асосан, ўйин пайтида футболчилар тезкор-куч сифатларини, яъни куч ва тезкорликнинг комплекс уйғунлашувини намоён қиладилар. Футболчиларнинг тезкор-куч сифатлари уларнинг минимал вақт ичида қандайдир куч қаршилиги билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни бажара олиш қобилиятлари орқали аниқланади. Бундай куч қаршиликларига қуйидагилар киради:

А) спортчининг ўзининг гавда оғирлиги кучини енгиб ўтиш (оёқлар ва бош билан сакраб тўпга зарба бериш, отилиб ва юмалаб тўпни олиб қўйиш, дарвозабонларнинг сакрашлари кескин старт олиш ва ўйин пайтида йўналишни ўзгартириш ва ҳ.к.);

Б) тўпга зарба бериш, тўпни отиб бериш билан боғлиқ бўлган кучни енгиб ўтиш;

В) рақибнинг кучли қаршилигидан яккама-якка курашишдан) ҳосил бўладиган кучни енгиб ўтиш.

Кўпгина тадқиқотчилар (В.Ш.Дъечков, Ю.В.Верхошанский) спортчининг тезкор-куч ва техник тайёргарлиги ўртасида узвий боғлиқлик борлигини таъкидлаб ўтганлар.

Ю.А.Морозов буюк футболчилардан бири С.Метревелининг ўйинини таҳлил қила туриб шуни таъкидлайдики, унинг ўйинининг тезкор-куч ҳаракатлари ташкил этади, яъни қўққисдан спорт максимал тезликда ҳаракат йўналишини эркин ўзгартириш, юқоридан келган тўп учун курашда баланд сакраш ва ҳ.к. Футболчилар томонидан ўйин жараёнида бажари-



ладиган турли хил ҳаракатланишлар спортчидан нафақат ҳаракатларни тўғри бажаришни, балки ҳар томонлама жисмонан ривожланганликни (айниқса, биринчи навбатда, тезкор-куч тайёргарлигини) талаб қилади.

Тадқиқотларнинг кўрсатишича ўйин пайтида футболчилар бажарадиган иш шиддати сустдан максималгача бўлади. Бош устига нағрузканинг (юкламанинг) асосий қисмини тезкор-куч хусусиятига эга бўлган иш ташкил этади.

Мутахассисларнинг фикрича жисмоний тайёргарлик ўйин техникаси ва тактикасини эгаллаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Мураккаб техник усулларни юқори тезликда рақибнинг қаршилиги остида бажариш учун эса кучли, чаққон ва чидамли бўлиш лозим. Шунинг учун юқори малакали футболчиларни тайёрлашда ташкилий-тренировка машғулотларида спортчиларнинг жисмоний ривожланишига алоҳида эътибор қаратиш зарур. Техник ва тактик усулларни муваффақиятли бажариш уларнинг бажарилиши тезлигига тўғридан-тўғри боғлиқ экан, тезкорлик ҳамда куч юқори малакали футболчининг зарур сифатларидан бири ҳисобланади.

Ўйинчилар орасидаги кенгайтирилган тактик алоқалар, асосан, узунасига бўлган йўналишда, футболчиларни ўйин шиддатини оширишга, тезкор маневрлар учун зарур тезликка эга бўлишга ҳамда звенолар ва чизиқларда қулай тактик алоқаларни (айниқса ҳужум якунида) ушлаб туришга ундайди. Кўпгина муаллифларнинг фикрича, футбол ўйини жисмоний тарбия, ривожланиш ва соғлиқни мустаҳкамлаш учун аъло восита ҳисобланади ва замонавий футболдаги нағрузкаларнинг асосий қисмини тезкор-куч хусусиятига эга бўлган ишлар ташкил этиши лозим.

Замонавий футболдаги манёвр олиб боришнинг юқори даражаси аниқ ва узоққа тўп узатишларни тақозо этади. Ҳозирги пайтда футболда тўп узатишлар кучли бўлиб бормоқда ва ҳаттоки шериклар учун ҳам кутилмаганда бажарилмоқда. Дарвозани нишонга олиш пайтидаги зарбаларнинг кучи ҳам анча ортди, тезкорлик юқори даражага кўтарилди ва яна ошиши мумкин. Шунинг учун ҳозирда нафақат “техникаси” кучли спортчилар, балки юқори тезкорликда техникани эгаллаган футболчилар талаб этилади.

В.Б. Пашев тадқиқотларининг асосий мақсади юқори малакали футболчиларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарликларининг баъзи кўрсаткичлари боғлиқликни аниқлашдан иборат бўлган. Муаллиф ўйинлар орасида ўтказилган назорат машқларидан фойдаланиб, тезкор-куч тайёргарлиги кўрсаткичлари ва тўпни эгаллаб туриш давомийлиги ўртасида корреляцион боғлиқлик борлигини аниқлаган.



Шундай қилиб юқоридагиларга хулоса тариқасида шуни таъкидлаш жоизки, тезкор-куч сифатларини юқори даражада ривожлантириш ҳамда такомиллаштириш йўли билангина юқори спорт натижаларига эришиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни Халқ сўзи.-2000. – 28 май.
3. Курбанов З.А.-Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. (Учебное пособие), Ташкент, 2000.
4. Нуримов Р.И. - Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов. Ташкент, 2001 г.
5. Нуримов Р.И. - Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент, 2000 г.

РЕЗЮМЕ

Ушбу мақолада тезкор ва тезкор-куч сифатларини текшириш ҳамда ёш футболчилар томонидан машгулотлар ҳамда расмий ўйинлар пайтида бажариладиган тезкорлик ишлари ҳажми тўғрисидаги маълумотлар берилган.

РЕЗЮМЕ

В данной статье представлена информация о проверке скоростных и скоростно-силовых качеств, а также объемах скоростной работы, выполняемой юными игроками во время тренировок и официальных игр.

SUMMARY

In this article, we will examine the qualities of speed and speed-strength, as well as the volume of speed work performed by young players during training sessions and official games.