

БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИДА ТАЙЁРГАРЛИК ТУРЛАРИНИНГ ЎРНИ ВА АҲАМИЯТИ

Жўрабек Максудбаевич Шукурллаев

Тошкент вилояти ЧДПИ «Жисмоний маданият» кафедраси ўқитувчиси

Айнура Алимбетова Тарғыновна

Низомий номидаги ТДПУ магистранти

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада баскетбол ўйинида тайёргарлик турларининг ўрни ва аҳамияти мазмуни юзасидан кўрсатма ва таклифлар келтирилган.

Таянч сўзлар: баскетбол, жисмоний тайёргарлик, ривожланиш, машғулот, натижа, сифат.

ABSTRACT

This article provides guidance and suggestions on the role and importance of training in basketball.

Keywords: basketball, physical training, development, training, result, quality.

КИРИШ

Инсон болалиқдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгулувчанлик) тусида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.) сайқал топади. Мутахассисларнинг фикрича, асосан шу жисмоний сифатлар ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган. Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жиҳатдан ёндашилмайди. Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш, шу болалардаги жисмоний сифатларни унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришига имкон яратади. Маълумки, инсонинг жисмоний сифатлари унинг туғилишидан бошлаб шакллана боради. Лекин, унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши,



оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб, яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантирилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатнинг тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва х.) қараб ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади. Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир. Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказилган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатдан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучига” эга бўлса, унга муваффақият шунчалик кулиб боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор- кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, техник-тактик чидамкорлик ва ҳақозо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади. Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард “мағизи” бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос урм ва махсус чидамкорлик, куч, тезкорлик, чаққонлик, эгулувчанлик, сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси техник-тактик маҳорат тақдирини белгилаб беради. Жисмоний тайёргарлик - тайёргарлик турларидан бири бўлиб, баскетболчи организмни ривожлантириш, уни жисмоний сифат ва қобилиятларини такомиллаштириш ҳамда ўйин фаолиятини самарали амалга оширишни таъминловчи мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилади. Замонавий баскетбол шуғулланувчиларидан нихоятда катта куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгулувчанлик сифатларини талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир.



АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ҳар бир ўйин давомида кескин ўзгарувчан йўналишлар бўйлаб турли вазиятлар таъсирида кўплаб ижро этиладиган ўта тезкор техник-тактик ҳаракатлар баскетболчидан катта куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларини талаб қилади. Ўз навбатида ўйинчи организмнинг функционал жиҳатдан мукамал шаклланган бўлишини тақозо этади. Бугунги баскетболчи бўйи жиҳатдан 180-195 см ва ундан катта узунликка эга бўлиб, ҳаракатчан тезкор, сакровчан зийрак, зукко, тез фикрловчи, ўткир зеҳли, майдонда рўй берадиган вазиятни тез фаҳмлаб “фойдали” жавоб қайтара оладиган қобилиятларга эга бўлиши керак. Спортчининг ёши, тайёргарлиги, малакаси, ҳамда спорт тренировкаси даврлари ва вазифаларига қараб жисмоний тайёргарликни мазмуни, ҳажми, шиддати ва йўналиши турлича бўлади.

НАТИЖАЛАР

Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари қуйдагилардан иборат:

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш.
2. Ҳаётий зарур кўникмаларни такомиллаштириш (юриш, югуриш, сакраш ва хоказо).
3. Жисмоний сифатларни ривожлантириш (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик).
4. Ҳаракат малакалари ҳажмини ошириш ва уларнинг ижройи чегарасини кенгайтириш.
5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш.
6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришга имкон яратувчи махсус сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий (УЖТ) ва махсус (МЖТ) жисмоний тайёргарликка бўлинади. Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиёти ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. УЖТ зарур ҳаётий малакаларни такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади МЖТнинг пойдевори бўлган УЖТ базасини яратишдир.

УЖТнинг вазифалари - асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижройи

чегарасини кенгайтириш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларига бўлган бардошини оширишдан иборат. УЖТ жараёни умумий жисмоний сифатлар - тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамлилик ва эгулувчанликни ривожлантиришга қаратилади. УЖТ - жисмоний сифатларни аълоҳида ёки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат бўлади. УЖТни амалга ошириш жараёнида ҳар-хил спорт ускуналаридан, анжомлардан, тренажорлардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Спорт тренировкасининг айрим босқич ва даврларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиши ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик - танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўнал-тирилган жараёндир. Вазифалари: - баскетболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чаққонлик, махсус чидамкорлик ва х.) ривожлантириш. - ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинatsияларни ривожлантириш: - ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган комбинatsияларни ривожлантириш: МЖТ спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрда қўлланилади.

ХУЛОСА

Жисмоний тайёргарликнинг услублари Шуғулланувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади. Базавий умумий чидамлиликни тарбиялаш бир текис узоқ муддатли югуриш. Махсус чидамлиликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имкон яратиши зарур. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш катъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди. Алмашинувчи машқ усуллари бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми



муддати, ва ҳақозо) нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат услубини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятининг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Организмнинг функционал имкониятларига одатдагидай бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаб қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади. Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёш хусусиятларига ва жисмоний сифатларининг қулай ёш даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

REFERENCES

1. Утепбергенов А.К. Шукурллаев Ж. М. PRELIMINARY STAGES OF DIDACTICS IN THE PROCESS OF AKMEOLOGICAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн ҳалқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.
2. Жўрабек Мақсадбаевич Шукурллаев ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК АКМЕОЛОГИЯСИ. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 9 | 2021
3. Утепбергенов А.К, Шукурллаев Ж.М. Особенности акмеологического подхода и системы дидактического обоснования развития физических качеств у школьников средствами волейбольного. Экономика и социум №3(82) 2021.
4. Шукурллаев Ж.М. Ўқувчи ёшларни волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-октябр.
5. Жисмоний тарбия ва спорт журнали. 2018-йил.
6. Шукурллаев Журабек Мақсадбаевич. Волейбол спорт тури воситасида мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда акмеологик ёндашувнинг дидактик имкониятлари. Халқ таълими. № 5 2021 йил 28-30-бет.
7. Шукурллаев Журабек Мақсадбаевич. Кластер ёндашув асосида волейболчиларнинг жисмоний кўрсаткичларини ривожлантириш. Халқ таълими. № 5 2021 йил 57-59-бет.



8. Шукурллаев Ж.М. Бошланғич синф ўқувчиларини волейбол спорт турига саралаб олиш усулларини такомиллаштириш. “Бошланғич таълимни компетенциявий ташкил этиш: назария ва амалиёт” мавзусидаги онлайн ҳалқаро илмий-назарий анжуман. 2020-йил 28-апрел.
9. Шукурллаев Журабек Максадбаевич. ВОЛЕЙБОЛ СПОРТ ТУРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ИННОВАТСИОН КЛАСТЕР ЁНДАШУВ. ТОШКЕНТ ВИЛОЯТИ ЧИРЧИҚ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ “ПЕДАГОГИК ТАЪЛИМ КЛАСТЕРИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР” халқаро илмий-амалий анжумани.
10. Шукурллаев Ж.М. 7-14 ёшли мактаб ўқувчиларини волейбол спорт турига танлаб олишнинг методик хусусиятлари. “Муғаллим ҳем узликсиз билимлендириў” 2-сон. 2019-йил. Некис.ш. Б.153-156.

