

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI VA ESTAFETALI O‘YINLARNING O‘RNI

Barno Shamuratova

Urganch davlat universiteti katta o‘qituvchisi
barno.shamuratova0203@gmail.com

U. Shamuratov

P. Shamuratova

Urganch davlat universiteti talabalari

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni xarakatli va estafetali o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Xarakatli o‘yinlar, estafetali o‘yinlar, jismoniy sifatlar, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, kasbiy mahorat, usullar.

ABSTRACT

This article focuses on developing the physical qualities of young basketball players through action games and relay races.

Keywords: physical exercise, therapeutic physical exercise, healthy lifestyle, physical activity.

KIRISH

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini hisobga 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 hayotga tadbiiq etilmoqda.

Sport millatning o‘zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudrati jahon uzra namoyon bo‘lib muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat sog‘lom

va yoshlari ko'p bo'lgan millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi. Keyingi yillarda yoshlarimizga yaratib berilayotgan shart sharoitlar va imkoniyatlar barkamol avlodning sport sohasida

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Yosh avlodning jisminiy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratiganligi, iqqidorli sportchilarni saralab olish va maqsadli tayyolash, yosh basketbolchilarni Xarakatli va estafetali o'yinlar yordamida ularning jismoniy sifatlarinin rivojlantirishga qaratilgan. Zero jismoniy sifatlarini rivojlantirishning rang-barang yo'l yo'riqlari, usullari mavjud bo'lib, uning omillari xam ko'p. ommalashib borayotgan "Umid niholari", "Barkamol mavlod", "Universiada" sport musobaqalarida yosh basketbolchilarini faol ishtiroki va jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish muxum va zaruriy vazifalardan biridir.

13-14 yoshli basketbolchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullarining nazariyasi va amaliyoti muammolariga bag'ishlan gan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo'lib, olimlarimiz jismoniy tarbiya va sport darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish va ularning jismoniy sifatlarini oshirishning uslubiyati masalalari yoritib berilgan. Bundan tashqari, Z.Azizova 2010 M.A.Qurbanova, M.U.Qosimova, va boshqalarning ilmiy ishlarida bir qator muammolar ishlab chiqilgan, biroq ularning ishlarida chaqqonlik tezkor-kuch sifatlarini etarlicha yoritilmagan

Dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi 13-14 yoshli basketbolchilar jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini o'rganish;

- harakatli va estafetali o'yinlaridan foydalanish orqali 13-14 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

- umumta'lim maktablari, BO'SM, kollej va sport majmualarda basketbol sport turi mashg'ulotlarida harakatli va estafetali o'yinlaridan foydalanish, o'quvchilar, yosh sportchilarda jismoniy sifatlarini tarbiyalashning samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlashdan iborat.

Yosh sportchilarni ayniqsa oxirgi o'rinlarda kelayotgan umumta'lim maktablarida yosh basketbolchilarning jismoniy sifatleri kasb maxoratining oshishi texnik-taktik tayyorgarliklari va basketbol sport turiga bo'lgan qiziqishni orttirish.

NATIJALAR

Yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xarakterli va estafetali o'yinlarining tajribasini o'rganish natijalari. Jismoniy tarbiya dars jarayonida o'quvchilarda barcha sifatlarni xarakterli va estafetali o'yinlar, jismoniy tarbiya darslarida ko'proq foydalanish mumkinligi tadqiqot olib borish jarayonida samara berishi isbotlandi. Tadqiqotlar jaryonida, basketbolchilarning jismoniy vositalar sifatida harakatli va estafetali o'yinlarni qo'llash natijasida shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish mumkinligi kuzatildi. Basketbolchilarda xarakterli va estafetali o'yinlarni qo'llash natijasida ularning jismoniy sifatlari rivojlanishi, umumiy ish qobiliyatlari va ularning sog'liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilik uchun xam asos bo'lib xizmat qiladi. Umumiy chidamlilik qancha yuqori bo'lsa, shu asnoda maxsus chidamlilik ham yaxshi rivojlanishi kuzatildi.

Xarakterli o'yinlar:

1. To'p uchun kurash
2. To'pni oldirma
3. Xo'rozlar jangi
4. Ovchilar va o'rdaklar
5. Qal'ani himoyalash

Estafetali o'yinlar:

1. To'plar poygasi
2. G'ovlardan aylanib o'tish
3. Govlardan sakrab o'tish
4. Savatga to'p tashlash
5. Chaqqon oyoqlilar

13-14 yoshli basketbolchilarni mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish orqali amalga oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash, ularni yosh basketbolchilarda jismoniy sifatlari, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini basketbol bilan muntazam shug'ullanish natijasida ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ular faoliyatini shakllantiradi.

Basketbolda qo'llaniladigan mashqlar va ushbu o'yinning o'zi harakat apparatiga ta'sir etib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlari taraqqiy etadi.

Shu bilan bir qatorda basketbol bilan shug'ullanishda, mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlarda bolalarning yoshi, jinsi va boshqa xususiyatlari e'tiborga olinishi shart basketbolsiz tasavvur qilish qiyin.

Jismoniy tarbiya darslaridagi o'yinlarni boshqa mashg'ulot shakllaridan farqi eng muximi o'yinni ta'limiy va sog'lomlashtirish tomoniga diqqatni qaratish zarur. Xarakterli va

estafetali o'yinlar basketbol sport turida basketbolchilarning jismoniy sifatlari va rivojlanishi uchun samarali vosita xisoblanadi. Estafetali o'yinlar organizmning to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam beradi. Yosh basketbolchilarda harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillastirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatadi.

Xarakatli va estafetali o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilarda ruhiy jarayonlarning, shuningdek, fikrlash faoliyatlarining, barchasi rivojlana boshlaydi. Harakatli o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlari tufayli erishadilar. Bu ayniqsa basketbol o'yinida tez va to'g'ri xulosa qilish uchun muxim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotdan keyingi testlash natijalari (n=12)

No	Olingan testlar	60m (sek)	1000 m, (sek)	Argamchid a sakrash (marta)	To'pni uloqtirish (m)
Nazorat guruxi	Tadqiqotdan oldin	10,7	6: 30,07	88	20
	Tadqiqotdan keyin	10,6	6: 30,04	92	20
	O'sish	0,1	0,03	4	-
Tajriba guruxi	Tadqiqotdan oldin	10,5	6: 29,09	89	21
	Tadqiqotdan keyin	10,2	5: 55,02	105	24
	O'sish	0,3	0,47	16	3

Basketbolchilar tezkorlik, chaqqonlik, sakravchanlik va epchillik sifatlarini rivojlantirish uchun "To'p uchun kurash", "To'pni oldirma", "Xo'rozlar jangi", "Ovchilar va o'rdaklar", "Qal'ani himoyalash", "Quvlashmashoq", "Kengurular"; "To'p uchun kurash" kabi o'yinlardan unumli foydalanish magsadga muvofiq. O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi. Ushbu harakatli o'yinlarda o'yin qatnashchilaridan tezlikni talab qiladi (tez qochib ketish, quvlab etish, tovush, ko'rish signaliga bir onda javob berish). O'yinda doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyat, o'yin qatnashchilaridan bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tish talab qiladigan, epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Tezkor-kuch bo'yicha yo'nalishdagi o'yinlar kuchni tarbiyalaydi. Zo'r g'ayrat bilan

qilingan harakatni ko'proq kuch va energiyani sarf qilish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar chidamlilikni rivojlantiradi. Harakat yo'nalishni tez-tez o'zgartirishi bilan bog'liq bo'lgan, o'yinlar egiluvchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Basketbolchilarning aksari xarakatlari yuqoridagi sifatlar bilan bog'liq.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruxida 60 metrga yugurish tajribadan oldin 10,7 natijani tashkil etdi, tajriba guruxidagi natija 10,5 ga teng bo'ldi. Arg'amchida sakrash nazorat guruxida 88 martani tashkil qilgan bo'lsa tajriba guruxidagi natija xam shunga yaqin 89 martani tashkil qildi. Yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish nazorat guruxida 20 metr natija korsatgan bo'lsa tajriba guruxida 21 metrga teng bo'ldi. 1000 mertga yugurish nazorat guruxida 6:30,07 natija qayd etilgan.

O'tkazilgan tadqiqot tajribadan keyin 60 metrga yugurish nazorat guruxida 10,5 daqiqani ko'rsatdi. Tajriba guruxidagi natija 10,2 daqiqaga teng bo'ldi. Arg'amchida sakrash nazorat guruxida 92 marta natijaga erishgan bo'lsa, tajriba guruxida 105 marta natijaga teng bo'ldi. Olib borilgan tajribadan keyin yugurib kelib kichik to'pni uloqtirish nazorat guruxida natija o'zgarmagan, tajriba guruxidagi natija esa 24 martani tashkil qildi 1000 mertga yugurish nazorat guruxida 6:30,04 natija qayd etilgan bo'lsa, tajriba guruxida 5:55,02ga yahshilanganini ko'rishimiz mumkun. Ko'rinib turibdiki, tajriba guruxidagi shug'ullanuvch bos ketbolchilarning jismoniy sifatleri (qo'l kuchi, tezkor-kuch, kuchini chidamkilik sifatleri uch oy davomida ortgan.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 2017 yil 4 iyun. Tashkent
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirish. T., 2005.
3. Azizova.R Sport va harakatli o'ynlarni o'qitish metodikasi.Toshkent 2010."Yangi nash" nashriyiti.

