

**YOSH BASKETBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI
OSHIRISHDA JISMONIY VOSITA SIFATIDA HARAKATLI
O‘YINLARDAN FOYDALANISH**

Turg'unboeva Xurshida Artiqboevna

Toshkent viloyati Piskent tumani 3-umumiy o'rta ta'lim maktabi

Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish. zamonaviy milliy harakatli o'yinlarning turkumlari to'g'risida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: yosh basketbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, texnik tayyorgarlik.

Annotation: In the article, the use of action games as a physical tool for improving the physical fitness of young basketball players. information about the series of modern national action games is presented.

Key words: young basketball players, physical training, action games, technical training.

Аннотация: В статье рассмотрено использование подвижных игр как физического средства совершенствования физической подготовленности юных баскетболистов.

Ключевые слова: юные баскетболисты, физическая подготовка, подвижные игры, техническая подготовка.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga basketbol o'yini o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishda, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Juda ko'p harakatli o'yinlar chetdan kirib kelib, milliylashib ketgan. Chunki ulaming mazmun, maqsad va mohiyati yurtimizning iqlim sharoiti, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos kelgan. Shu sababdan milliy harakatli o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakatli o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilsa ajablanmaslik zarur.

Atoqli olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, MJabborov, J.Tosh- po'latov, A-Atoyev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayevkabilaming ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlaming mazmunlari asosida milliy harakatli o'yinlarni quyidagi turkumlariga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga «Ko'chat o'rnat», «Kartoshka ekish», «Yomg'ir», «Ayoq bobo» kabi o'yinlarni namuna qilib ko'rsatish mumkin. Bu o'yinlar ob- havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irlardan saqlana bilish kabi harakatlar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, epcillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar. Bunga «Qushlar pirr etib uchdi», «Kalxat keldi, qoch bolam», «Bo'rilar va ovchilar», «Zovurdagi bo'rilar», «G'ozlar», «Tulki bilan xo'roz», «Itvaqaig'a» va shu kabi juda ko'p o'yinlar misol bo'la oladi. Bu o'yinlarda o'zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini ehtiyot qilish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, uni asrash kabi his -tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog'liq o'yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. Ularni harakatli o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o'yinlar turkumiga «Sanash o'yinlari», «Sonlarni yozish va o'ylab top», «Ism yoki buyumlarni ketma- ket va aralash turib aytish», «Sakrab qo'shiq aytish», «Rasmlarni tez chizish», «Shakllarni joylashtirib o'z holiga keltirish» (shakl yasash) va shunga o'xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o'yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakatli o'yinlar ham juda ko'pdir. Ulaiga «O'tin yorish», «Podato'p» (cho'pon), «Qo'shshaydash» (yerni haydash, chopish), «Osilib chiqish», «Tortilish», «Yuk ko'tarish», «Eshak mindi», «Piyoda poyga», «Poyezd» va boshqalar kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo'llari, uni bajarish usullari harnda chidamlilikni ifoda etuvchi xislatlar mujassamlashgan.

Umuman olganda, milliy harakatli o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlar (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.)da qo'llaniladigan, ya'ni namoyish va musobaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murakab va oddiy harakatli o'yinlar. Ular tarkibiga kurash elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga, dorbozlik, tosh ko'tarish, arqon tortishish, yelka urishtirish, «xo'rozlar jangi» va h.k. kiradi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi o'yinlar ham o'z navbatida turli turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatish mumkin:

tezlikka doir o'yinlar: «Qopqon», «Kim oldin», «Insiz quyon», «To'rt oyoqlab yugurish» (emaklab yugurish), «Hakkalagan qushchalar», «Uchinchisi ortiqcha», turli estafetalar va boshqalar;

kuchga doir o'yinlar: «Oq suyak», «Chillik», «Yelkada komkay», «Eshak mindi», «Arqon tortishish», «Bilak kuchini sinash», «Qo'llarda tortilish» va boshqalar;

chidamlilikka doir o'yinlar: «Oq terakmi, ko'k terak», «Davra- dan chiqar»,

«Olamon poyga», «Dorboz», «Oqsoq qarg'a», «Oshiq» (gardkam), «Qilichbozlar», «Beshtosh», «To'qqiz tosh», «Orqang kuydi», «Bo'ta soldi», «Tortishmachoq», «Ko'z bog'lash», «Bekin- machoq», «Kim keldi», «Zuv-zuv» va boshqalar.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy o'zbek xalq milliy o'yinlari barcha yoshda kishilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda ularda insoniy fazilatlamini ham shakllantirish va ulami yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

YOsh basketbolchilarda epchillik, ixchamlik, abjirlik, uddaburonlik, qayishqoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirishda faqat jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlar bilan chegaralanib qolmaslik lozim. Ularning bo'sh vaqtlarida hovli, ko'cha, maydonlarda erkin ravishda sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi sport turlarining elementlari bilan shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadga muvofiq bo'ladi, xilma-xil turkumlarga bo'linadigan harakatli o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash zarur.

Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi undagi mahoratning tarkib topishida, hayotiy muhim sifatlar hamda mehnatda va Vatan himoya qilishda zarur bo'ladigan malakalarning hosil bo'lishidagi asos bo'lib hisoblanadi.

YOsh basketbolchining xususiyatlarini, sportchilarning individual qobiliyatlarini va ularning texnik-taktik tayyorgarligini maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yuksak sport mahoratini ta'minlaydi.

Hozirgi vaqtda sportning hamma turlarida jismoniy tayyorgarlik ikki, umumiy va maxsus qismdan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida, texnik tayyorgarlikning o'zi ham sportchi organizmining hamma sistemalarini maxsus jismoniy tayyorlash uchun qudratli vosita hisoblanadi.

YOsh basketbolchi uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini tanlashda quyidagi muhim qoidalarni hisobga olish zarur.

Mashqlar basketbolchi nerv-sistemalarining zo'r bera olish xarakteriga va organizmdagi barcha sistemalarining ish rejimiga yaqin bo'lishi kerak. Mashqlar maxsus sifatlarini rivojlantirishga yordam berishi lozim. Masalan, yakkama-yakka kurash elementlari bo'lgan ba'zi bir akrobatik mashqlar, sherigi bilan qarshilik ko'rsatgan holda juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlar va x.k.

Mashq harakat koordinatsiyasini rivojlantirish hamda sportchi faoliyatini o'zgaruvchan vaziyatlardagi xilma-xil harakat amallari bilan boyitilishi kerak. Masalan, sport o'yinlari: basketbol, kichraytirilgan maydonda o'ynaladigan futbol, gimnastika va boshqalar.

Mashqlar sportchilarning boshqa harakat va markaziy nerv sistemasi faoliyatining tezroq tiklanishga xizmat qilishi kerak. Bularga sayrlar, krosslar, harakatli o'yinlar

bamaylihotir suzib yurish va havoda o‘zgacha sharoitda o‘tkaziladigan boshqa o‘yinlar kiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning maxsus vositalarida ikki guruh mashqlarini farq qilish kerak.

A) muayyan muskul guruhlarini va sportchi uchun basketbolchida zarur bo‘ladigan sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

B) basketbol usullari gruppalarini va harakatlarini texnikasi elementlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar. Maxsus jismoniy tayyorgarlikda basketbolchi uchun zarur bo‘lgan harakat sifatlarini rivojlantirish va basketbol texnikasini elementlarini takomillashtirish bilan o‘zaro bog‘langan bo‘lishi ayniqsa muhimdir. Basketbolchining maxsus jismoniy tayyorgarligiga doir mashqlarni tanlash va o‘tkazishda quyidagi ba’zi muhim qoidalarni hisobga olish kerak:

V) harakatlar karakteri va tuzilmasiga ko‘ra kurash harakatlari bilan bevosita statik-dinamik zo‘r berishga aloqador mashqlarni tanlash. Masalan, o‘ziga xos ravishda siljish, sherigi bilan bajariladigan mashqlar-ko‘tarish va aylantirish, aylantirish va burish karakteridagi taqlid mashqlari, o‘yin ko‘rinishidagi mashqlar va boshqalar.

G) kurash hatti-harakatlarida asosiy nagruzkani bajaradigan ayrim muskul guruhlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish. Oyoq, qorin bo‘shlig‘i muskullarini rivojlantirish uchun og‘irliklar bilan hamda trenajyorlarda bajariladigan mashqlar.

Maxsus mashqlarning bunday tanlanishi harakat sifatlari kompleksini rivojlantiradi va kurashchi harakatidagi texnik tomonlarni takomillashtiradi.

SHug‘ullanuvchilar kontingenti ularning yoshi, jismoniy rivojlanganligi, mashg‘ulot boshlanishidan oldingi funksional holati va trenirovka qilgan darajasi;

Haftasi, kuniga bajariladigan trenirovka mashg‘ulotlari soni:

Trenirovka ishining hajmi, intensivligi, psixik zo‘r berish va emotsional harakatlar darajasi.

Tajribadan ma‘lumki, malakali sportchilarning ko‘pchiligi tayyorgarlik davrida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan etarli darajada foydalanadilar, musobaqa paytida esa ularni minimumga qadar qisqartiradilar yoki umumiy jismoniy tayyorgarligini qo‘llamaydilar.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vositalarini butun yil davomida, shu jumladan musobaqa davrida ham qo‘llash, uni texnik-taktik hamda tayyorgarlikning boshqa turlari bilan qo‘shib olib yuborish sport mahoratining ortishiga va yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.

Milliy kurash bilan shug‘ullanuvchi trenerlarning yil davomida, davriy va alohida mashg‘ulotlar jarayonidagi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka doir trenirovka nagruzkalarni to‘g‘ri rejalashtirishi hamda ularning xajmi va intensivligini o‘zaro bog‘lab olib borishi ayniqsa muhimdir.

YOsh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlardan foydalanishda harakatli o'yinlarni tashkil qilishga va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar.

O'yinni tanlash. Yaxshi tanlangan o'yin ta'lim va tarbiya muvaffaqiyatining muhim shartidir. O'qituvchi o'yinni o'tkazishga tayyorlanishda o'yinga qatnashuvchilarning tarkibini, yosh xususiyatlarini, shuningdek, jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, darsning asosiy vazifalarini belgilashi zarur. Ba'zan yaxshi o'yin tanlansada, lekin u yomon o'tishi mumkin. Bunday hollar tanlangan o'yin ishtirokchilarining qiziqish va havaslariga mos kelmasligi natijasida ro'y beradi va tarbiyaviy vazifalar amalga oshmay qoladi.

O'qituvchi o'yinni tanlashda mashg'ulot qanday o'tkazilishi (dars tarzida o'tkazilsa, o'yin uning birinchi, ikkinchi yoki yakunlovchi qismida, tanaffus vaqtida va h.k.larda o'tkazilishi)ni bilishi kerak. Agar o'yin qishda o'tkaziladigan bo'lsa, o'quvchilarni faollashtiradigan va jismoniy yuklamani bir teksda taqsimlaydigan serharakatli o'yinlar tanlanishi kerak.

O'yinni tanlash uni o'tkazish joyi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Kichik yoki katta bo'lmagan tor zallarda chiziq bo'ylab turgan holda o'yinni o'tkazish mumkin, unda o'yinda qatnashuvchilar navbat bilan qatnashadilar. Katta zalda yoki sport maydonchada o'tkazilishi mumkin bo'lgan barcha o'yinlar, ya'ni yoyilib, katta va kichik to'pni uloqtirib o'ynaladigan, sport elementlari bo'lgan o'yinlar o'tkaziladi. Qish vaqtida maydonchada o'ziga xos qishki o'yinlar o'tkaziladi.

Agarda o'yin ochiq havoda o'tkaziladigan bo'lsa, ob-havo va havoning haroratini (ayniqsa, qish paytida) hisobga olish zarur. Havo harorati past bo'lganda o'yinni o'tkazishda o'yin ishtirokchilarining barchasi faol qatnashadi va jismoniy yuklama barcha qatnashchilarga bir tekisda taqsimlanadi. Yozda issiq havoda yaxshisi kam harakatli yoki qatnashchilar navbat bilan qatnashadigan o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yin tanlash, shuningdek, o'yin uchun zarur bo'lgan jihozlarga ham bog'liq bo'ladi. O'yin uchun bu jihozlarning bo'lmasligi uni tashkil qilishga to'sqinlik qilishi mumkin.

XULOSA

O'yinda bajariladigan harakatlarni to'g'ri belgilash o'qituvchining muhim vazifasidir. O'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin qilinadigan ishning xarakteri va o'yinchilarning kayfiyatini hisobga olish lozim. Agar o'yin jismoniy yoki aqliy kuch sarflangan darslar (nazorat ishi yoki shu kabi mashg'ulotlar)dan keyin o'tkaziladigan bo'lsa, yosh basketbolchilar uchun kamroq yoki o'rtacha harakatli o'yinlarni tanlash kerak.

Mashg'ulot paytida o'yinlarning tezligi, umumiy harakatchanligini hisobga olib, ularni o'zaro navbatlashtirib turish lozim. Masalan, hamma ishtirokchilar bir vaqtda

yuguradigan o'yindan keyin to'p irg'stiladigan o'yinni o'tkazish foydalidir.

O'yin sur'atini pasaytirish, ya'ni o'yindagi harakat tezligini kamaytirish o'yindagi harakatlarni muayyan me'yorda olib borish usullaridan biri hisoblanadi. O'yinda bolalar jismoniy mashqlarni bajarishda qattiq hayajonlanib ketadilar. Shuning uchun o'qituvchi faqat ularning kayfiyatiga qarab ish tutmasligi, balki basketbolchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarligi va salomatligini ham hisobga olishi shart. O'qituvchi o'yinboshilarning ahvoli va harakatlarini alohida kuzatib borishi, o'yinni nazorat qilishni ham unutmazligi lozim. Qilinadigan harakatlarning muayyan me'yori o'yin o'tkaziladigan sharoitlarni hisobga olib, uni o'tkazish metodikasi bilan belgilanadi.

YOsh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish orqali, basketbolchilarning jismoniy sifatlari rivojlanadi.

YOsh basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi samaradorligi oshadi.

REFERENCES

1. T.S.Usmonxujayev, I.I.Burnashev, .A.Meliev, B.B.Sipchofm."500 harakatli o'yinlar". O'quv qo'llanma."VektpshsЫx) • R1ui\$". 2010 yil
2. Usmonxo'jayev T.S., Xojayev F. Harakatli o'yinlar. T., 1992.
3. Usmonxojayev T.S, Meliyev X. Milliy harakatli o'yinlar. 2000.
4. Xo'jayev F., Rahimqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar o'qitish metodikasi. 2008.
5. Qosimov A.Sh. Harakatli o'yinlar. 1983.
6. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari. T., 1999.
7. Usmonxojayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T., 1990.