

YOSH BASKETBOLCHILARNI QOBILIYAT VA SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA ESTAFETALI O'YINLARNI QO'LLASHNING AHAMIYATI.

Kenjaboyev Azizbek Abduqodir o'g'li

Farg'ona viloyati Quva tumani 56-maktabning

2- toifali Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Basketbol har birida beshtadan o'yinchi ishtirok etadigan jamoaviy sport turidir. O'yindan bosh maqsad — to'pni qo'l bilan o'ynagan holda 3,05 m balandlikdagi shitga mustahkamlangan savatga tushirib, imkon qadar ko'proq ochko olish. Har bir jamoada beshtadan o'yinchi ishtirok etadi.

Kalit so'zlar: Basketbol, o'yin taktikasi, harakatli o'yinlar, chaqqonlik, chidamlilik, tezkorlik, eguluvchanlik.

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda texnik va taktik malakalarning shakllanish samaradorligini nazorat qilish yuqori malakali sportchilar tayyorlash borasida muhim amaliy ahamiyatga egadir. Chunki, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar o'zlarining funksional va jismoniy jihatlaridan hali katta nagruzkalarga tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar shu bolalarning imkoniyatlariga qarab me'yorlangan bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda fiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, agar ushbu harakatli o'yinlar nagruzkasi hajmi, muddati, murakkabligi jihatlaridan xaddan tashqari yuqori bo'lsa, yosh organizm bu nagruzkaga bardosh bera olmaydi. Natijada charchash, zo'riqish va hatto kasallik holatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu nagruzkalar hajmi va muddati juda kam bo'lsa, unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi extimoldan holi emas. Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshiradi, ularga zavq baxishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashg'ulotlarini diqqat bilan bajaradilar. Hamma o'yinlar shug'ullanuvchilarning organizmlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy va maxsus jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Birorta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmasin. Maxsus kuchni tarbiyalashda murabbiy kerakli mushak gruppalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni o'ynatishi lozim. Maxsus kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda shug'ullanuvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Maxsus kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi. «Xo'rozlar jangi», «Doiraga tort», «Doiradan turtib chiqar» va

boshqalar. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarga tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Shuning uchun ham ikki tomonning aktiv musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Maxsus tezkorlikni va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar muayyan vazifani hal qilishda katta yordam beradi. Bu o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotining dastlabki qismida, shug'ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o'tkazilishi kerak. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi:

«Nomerlarni chaqirish», «Ovchilar va o'rdaklar», «Uya qo'riqlash», «Lapta» va boshqalar.

Maxsus chaqqonlikni tarbiyalash aniq harakat qilish kerak bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan sport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shundan kelib chiqqan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Dorboz», «To'pni tutib ol», «Vint» va boshqalar.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash. Aksari o'yinlarda nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik sifatleri tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda nagruzkalar ham asta-sekin oshirilib boriladi. Chunonchi: maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; sport jihozlari sonini kamaytirish; yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish, murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini kamaytirish va hakoza. Yuqorida ko'rsatilgan metodik usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushaklar guruppalari va bug'inlarga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishi mumkin. Aktiv egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa marakaziy nerv sistemasi ta'sirida o'zgaradi. Shuning uchun o'yinlarda zavq-shavq bilan qatnashilganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi, egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli mashqlar bajarilishi lozim.

Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Uzoqqa to'p uloqtirish», «Qovun uzatish», «O'rtada to'p» va boshqa mashqlar tavsiya etiladi.

Jismoniy tayyorgarligi darajasi yosh sportchini keyingi tayyorgarligida, shu jumladan sport musobaqalari bosqichi uchun ham katta ahamiyatga ega. Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun BO'SM larda amaldagi dasturga binoan nazorat sinovlari o'tkazildi. Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish o'g'il bolalarda 30 metrga yugurish, joyidan turib balandlikka sakrash, yugurib

kelib balandlikka sakrash, turgan holda to'pni uloqtirish, yo'nalishni o'zgartirib 6x5 m ga yugurish. Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi: o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo'lsa, keyinchalik u boyib boradi. P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar tizimida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida bolaning hayotga tayyorlanishiga e'tibor qaratadi. Uning harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qo'ygan talablari bugungi kungacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q. Masalan, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, ularni tizimli tarzda hamda muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

7-10 yoshli bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Kuchni oshiruvchi o'yinlar.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar.

Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. Darhaqiqat, o'yinlarning oddiydan murakkabga tomon o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchida tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratiladi. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kabilarni kiritish mumkin. Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib» o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlaridan hisoblanib, bolani tezkorlik, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak. O'yin guruhdagi bolalarning hammasining boshiga do'ppi kiygizilgunga qadar

davom etadi. qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchi o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) yengadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Chuqurga tushir» kabilar. Chunonchi,

«Xo'roz-xo'roz» o'yinida bolalar soni qancha ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan o'g'il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo'linib o'ynaydilar. Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O'qituvchi sinf o'quvchilarini ikki jamoaga bo'ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. O'rtaga ikki jamoadan bittadan o'quvchi chiqadi. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, yelkari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog'ini yerga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat. Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi. Dastlab yerga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikkala bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab bir-birini yelkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyog'ini yerga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash. 12-13 yoshli bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki yuqorida aytganimizdek, bu yoshdagi bolalarning egiluvchanlik sifatining o'sishi sekinlashadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruh va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishlari mumkin.

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgaradi. Shuning uchun bu o'yinlarga o'quvchilar zavq-shavq bilan qatnashganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi.

Basketbolchilarni tayyorlashda, avvalambor, o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) yosh o'zgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas;

2) bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'ynning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham, metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilishi davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jihatidan o'g'il bolalardan o'zib ketishadi, o'g'il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda, ayniqsa, jadal ravishda o'sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda;

3) harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlarga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak;

4) har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

Harakatli o'yinlarni eng asosiy mazmuni o'ynovchilarni harakatlanishi va turlituman harakati hisoblanadi. Uni to'g'ri boshqara borilganda ular organizmni boshqa tizimlari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlarga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa:

Harakatli o'yinlarni funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi va bo'g'inlardagi harakatchanlikni oshiradi. Ayniqsa, sog'lomlashtirish nuqtaiy nazardan qimmatligi shundan iboratki, harakatli o'yinlarni ochiq xavoda va qishda va yozda o'tkazilishi ochiq xavoda harakatlanganda kislorodni kelishinni oshirish bilan modda almashinuv jarayoniga ijobiy ta'sir etadi. O'yinda qo'llaniladigan, jismoniy mashqlar ta'siri ostida, moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog' va minerallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlari vazifalarini kuchaytiradi va o'yin ishtirokchilarining jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg'ulotni to'g'ri qo'yilganda aynan harakatli o'yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog'lomlashtirish ahamiyatiga ega bo'lish mumkin. Shuni hisobga olmoq kerakki ya'ni harakatli o'yinlar yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki, har bir o'yin qatnashchisini harakati oldindan imkoniyatlarini nazarga olish imkoniyati yo'q.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-yil
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998y.
3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993-yil
4. Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001-yil

