



KICHIK YOSHDAGI BASKETBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH MASALASI

Kotlov Egor

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida dotsenti.

Nazirov Qudrat Yuldashovich

Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida mudiri dotsent.

Annotatsiya: 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. Maqolada kichik yoshdagi basketbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va yosh basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari taxlil qilingan.

Kalit so'zlar: basketbol o'yini, yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari, sport tayyogarlik jarayoni, jismoniy sifatlarni rivojlanishi, ko'nikma, jismoniy tarbiya va sport.

Abstract: Mass participation in physical education and sports should become a daily need of schoolchildren, and at the same time, the game of basketball plays a role in the comprehensive development of schoolchildren, in the formation of a healthy lifestyle, and makes them well-rounded people. serves as the main factor in the development of lib, in getting rid of lawlessness and other negative vices. The article analyzes the special features of the development of special physical qualities of young basketball players and the training of young basketball players.

Key words: basketball game, special physical qualities of young basketball players, sports training process, development of physical qualities, skills, physical education and sports.

KIRISH

Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Har bir sohada bo'lgani kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida ham shart-sharoit va imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bir qancha ustuvor maqsad va vazifalar belgilab qo'yilgan.



Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo'lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya va sport tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiya va sportning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga, ularni kelajakdagi faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Hozirgi kunda amalda o'z ijrosini namoyon etayotgan O'zbekiston Konstitutsiyasi, qator Qonunlar, jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar, Prezident farmonlari hamda hukumat qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini bozor munosabatlariga moslashtirish va uni rivojlantirish sur'atini jadallashtirishga qaratilgan moddiy-huquqiy imkoniyatlarini yaratib bermoqda.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi etakchi olimlari va mutaxassislari ushbu imkoniyatlardan to'laqonli foydalanish, shu yo'nalish bo'yicha raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga, ixtisoslashtirilgan ilg'or ilmiy-pedagogik texnologiyalar ishlab chiqishlari, ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini zamon talablariga mos ravishda shakllantirishlari zarur bo'ladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan, basketbol bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar.

Basketbolchilar sport tayyogarlik jarayonida etarli va zarur bilim oladilar ularning ma'naviy-ahloqiy xislatlari shakllanadi xamda ularni basketbol sport turiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi,

MUXOKAMA VA NATIJALAR

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi. Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa), ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin. Bu yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvaffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p



hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi. Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni ulotqirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim. To'siqlardan oshib o'tish mashqlari yaxshi natija beradi. Ularda har xil murakkab mashqlar qo'llash, turli anjomlardan foydalanish lozim. Shunday mashqlar tufayli harakatlar muvofiqligi yaxshilanadi, turli murakkab sharoitlarda (tayanib turilgan va tayanch bo'lmagan hollarda) o'z gavdasini boshqara olish mahorati ortib boradi. Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun, avval, mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab, turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik, harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va, nihoyat, alohida-yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi. Mashq texnikasini o'rganish vaqtida asosiy vazifa usullar tizilmasini to'g'ri o'zlashtirishdan iborat bo'ladi. Bu yoshda usullar qismlarini va ularning aniq bajarilishini talab qilib bo'lmaydi. Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'rnaladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga xoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi. Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida, dastlab, uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach, o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina, unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

O'rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari: 13-14 yoshliklar. Asosiy vazifa – bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo'lajak mohir sportchini tayyorlashning bu davri juda muhim davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda kichik basketbolchilarning yosh – jins xususiyatlari va ularning rivojlanishi o'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish. Ularda qobiliyat va mayllarni namoyon etish bo'yicha aniq maqsadni ko'zlagan holda ish olib borish uchun g'oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

A) sport texnikasini, ilgari o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

B) guruh bo'lib va butun jamoa bilan o'ynaganda o'zaro kelishib harakat qilish qoidalarini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab harakatlaridan foydalanish vaqtida qo'llanilgan o'zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tatbiq etish.



D) umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta sekin oshirib borish;

E) jamoada ehtimol tutilgan o'yin funktsiyalarini belgilab olish uchun yakka mayllar va qobiliyatlarini aniqlash.

O'rta yosh – bu jinsiy yetilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo'yiga tez o'sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta'siriga va sog'lomlashtiruvchi ta'siriga ko'proq darajada beriluvchan bo'ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to'liqinsimon tarzda rivojlanadi hamda bir hilda kechmaydi. O'sish sur'atlari nihiyatda yakka holda bo'ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muhimdir. Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta'sirchanlik ortib borishi psixikada inikos etadi. U beqaror bo'lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar, ko'pincha, o'jar, sal narsaga ham xafa bo'ladigan, haddan tashqari ta'sirchan bo'lib qoladilar. Ular biroz cho'ziladigan zo'riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko'radigan, mashg'ulotlardan qattiq iztirob chekadigan, mashg'ulot yuklamalarining jadalligini ko'tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo'lib qoladilar. O'z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez uchrab turadi. Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq har xil funksiyalarning rivojlanishi, ayniqsa, yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchanlik, bukiluvchanlik bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo'ljal ola bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar. Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib oriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va, ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi. Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro, ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak. To'p tashlash texnikasini ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga va to'pni nishonga tekizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak. Bu davrda taktik tafakkur va xulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi. O'yinga tayyorgarlik ishlari, asosan, jamoani shakllantirishga,



o'yinning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o'yinchi o'z o'rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda taktik xulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi. Trenirovka mashg'ulotlariga ko'proq ikki hil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda mo'tadil jadallik bilan o'tadigan yuklamalar, mashqlar o'rtasidagi oraliqlarda dam olishga imkon beradigan yuklamalar.

15-18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o'yin mahoratini to'xtovsiz takomillashtirishga intilish kerak. Buni qo'llanilayotgan usullarni ko'paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash, o'zaro raqobatni kuchaytirishga bo'lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu davrda aniq masalalar hal etiladi:

- jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llash va basketbolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga sportchilarning texnikani harakatli tayyorgarligini ko'paytirish;

- yangi usullarni egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo'llash, sportchining yakka xususiyatlariga texnikani moslashtirish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo'ysundirish hisobiga texnikani takomillashtirish;

- o'yin funktsiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta'minlovchi ko'nikmalarini har tomonlama takomillashtirish;

- turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo'li bilan o'yin tajribasini egallash;

- texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o'zaro ta'siri yaxshilash.

15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro'y berishining yakka sur'atlari shunga olib keladiki, pasportda ko'rastilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi. Jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlari bo'yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo'yiga ko'ra qizlardan o'rta hisobda 10 smga baland bo'ladi, vazni ko'ra – 5 kg ga, o'pkaning hayotiy sig'imiga ko'ra 1000 kubga ko'proq bo'ladi. Qizlarning gavdasi bo'yiga o'sib boradi, umumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko'proq yog' to'plana boradi. Yigit va qizlarda fe'l-atvori ham o'zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo'ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o'zini qo'lga ola bilmaydi. Shu bilan birga, bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g'alabaga intilish, yorqin namoyon bo'ladi. Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq



o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar uyin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko'p vosita va uslublar ishlatida, xususan:

A) usul va usullar majmuasini aynan bir xil sharoitlarda ko'p marotaba takrorlab bajarish;

B) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo'lgan o'zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar majmuasini bajarish);

D) o'shaning o'zi, lekin sharoit keskin o'zgarib turadi;

E) ko'payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda umuman, butun jamoada o'zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir. O'quv-mashg'ulot ishlarida jamoadagi funktsiyalar buyicha har bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo'g'inlar va jamolarning o'zaro kelishib harakat qilishiga katta e'tibor beriladi. Mashg'ulotlarga ajratiladigan vaqt haftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi sportchilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo'lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo'llaniladi. Musobaqalar salmog'i ancha katta bo'lib, bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o'tkaziladi. Yuksak sport mahoratiga erishi vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo'lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo'nalishga rioya etilishi shart.

XULOSA

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora orttirib borish kerak. Epchillik, tezkorlik, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish kerak bo'ladi. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Yuksak sport mahoratiga erishi vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo'lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo'nalishga rioya etilishi shart.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986- y.
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998 -y.
3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993-y.
4. Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001-y.
5. Ажицкий К.К. О взаимосвязи величин анаэробного порога и максимального потребления кислорода. //Научно — спортивный вестник.— 1990,— №2.
6. Худойназарова, Г. М., and С. Талибжонов. "ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В РАЗВИТИИ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ." Экономика и социум 11-2 (102) (2022).