

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14636233>

YOSH BASKETBOLCHILARDA MAXSUS TEZKORLIK SIFATINI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

M.A.Umbetova

Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchisi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti O‘zbekiston, Chirchiq shahri

ANNOTATSIYA

Yosh basketbolchilarni maxsus tezkorligini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini tadqiqot asosida o‘rganilgan bo‘lib, maxsus tezkorligini rivojlantirish uchun, mos yondashtiruvchi mashqlar hamda harakatli o‘yinlar majmualarini ishlab chiqqan va ularning samaradorligini pedagogik tajriba asosida isbotlab bergan.

Kalit so‘zi: *Basketbolchi, tezkorlik, harakatli o‘yin, mashq, test, texnik-taktik, soniya, yugurish.*

EFFICIENCY OF DEVELOPING THE QUALITY OF SPECIAL SPEED IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS USING OUTDOOR GAMES

Umbetova M.A

Senior Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Volleyball and
Basketball, Uzbekistan State University of Physical Culture and Sport,
Uzbekistan Chirchik

ABSTRACT

Based on the research, the effectiveness of developing special speed in young basketball players using outdoor games was studied, and for the development of special speed, he developed a set of appropriate exercises and outdoor games and proved their effectiveness based on pedagogical research.

Key word: *Basketball player, speed, active games, exercise, test, technical and tactical, seconds, running.*

Yosh avlodni jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan jismoniy madaniyatini milliy lashtirishiga, bunda xalqimizning unitilib borayotgan milliy o'yinlarini to'plash, hayotga-maktabga tadbiq etish, rivojlantirish yo'llari va usullarini qayta ko'rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

Yosh sportchilarning jismoniy imkoniyati, jumladan maxsus tezkorlik sifatini rivojlanganlik darajasini va samarali harakatli o'yinlar yordamida shu sifatni maqsadga muvofiq rivojlantirish samaradorligini ishlab chiqishga qaratilgan.

Ishning maqsadi va vazifalari. Basketbolga dastlabki o'rgatishda maxsus tezkorlik sifatini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsad quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi:

1. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlaridan foydalanish darajasini o'rganish;
2. Yosh basketbolchilarni dastlabki o'rgatishda maxsus tezkorlik sifatini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini aniqlash;
3. O'tkazilgan tatqitot natijalari asosida uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni yosh basketbolchilar amaliyotiga tadbiq qilish.

Ushbu ishda bu masalaga ham urg'u berilgan. Jumladan, maxsus tezkorlik sifatini baholovchi qator testlarning harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'z ifodasini topgan.

Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni engish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari odatda bolalarga quvonch bag'ishlaydigan musobaqalar ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va bolaning harakatlarini takomillashtiradi. Bundan tashqari o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarida axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Bularga intizomlilik, do'stlik, bir-biriga bo'lgan munosabat, onglilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning shartlari, diqqatini, obro'si uchun kurash, o'rtoqlariga beg'araz yordam berish kabi fazilatlarni

ham shakllantiradi. Masalan; «Ikki ayoz», «Epchil bolalar», «Quvlashmashoq», «Kim keldi» va hokozolar.

Yosh basketbolchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan mashqlarni dastlab o'rgatish bosqichidanoq o'yin amplualari doirasida tanlab olish va ulardan foydalanishda tezkorlik-kuch sifatiga urg'u berish muhim ahamiyat kashf etadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida barcha texnik-taktik mashqlarni shu mashqlar mazmuniga mos harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish sport mahoratini qisqaroq muddat ichida oshirish imkoniyatini beradi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, basketbol bo'yicha yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda aniq rivojlantirilgan harakatli o'yinlardan kamdan-kam foylaniladi.

Tadqiqotdan avval maxsus tezkorlik ko'rsatkichlarini harakatli o'yinlar yordamida o'stirish darajasi samarasini o'rgandik.

Yosh basketbolchilarning tajriba boshida va oxirida olingan natijalari. Dastlabki, hamda 6 oylik mashg'ulotlardan so'nggi ko'rsatkichlari xavola etilgan.

10-12 Yosh basketbolchilarda maxsus tezkorlik ko'rsatkichlarini tajriba boshida olingan natijalar

n=7

№	F.I.SH.	Test mashklari		
		30 m. ga yugurish	60 m. ga yugurish	3x10 m. ga makkisimon yugurish
1.	Ak-v M.	5,9	9,5	11,0
2.	Xo-v J.	5,8	9,4	11,2
3.	Xa-v K.	5,8	9,8	10,0
4.	Jo-v F.	5,8	9,5	10,9
5.	So-v M.	5,9	10,1	11,3
6.	G'o-v E.	6,1	10,0	11,5
7.	No-v M.	6,2	10,3	9,9
Σ		41,7	68,6	75,8
X		6,0	9,8	10,8

10-12 Yosh basketbolchilarda maxsus tezkorlik ko'rsatkichlarini tajriba oxirida olingan natijalar

n=7

№	F.I.SH.	Test mashklari		
		30 m ga yugurish	60 m ga yugurish	4x6 m ga makkisimon yugurish (s)
1.	Ak-v M.	5,5	9,3	9,5
2.	Xo-v J.	5,6	9,4	10,7
3.	Xa-v K.	5,4	9,3	9,6
4.	Jo-v F.	5,3	9,3	10,0
5.	So-v M.	5,6	9,5	9,6
6.	G'o-v E.	5,8	9,6	9,9
7.	No-v M.	5,8	9,6	9,6
Σ		39	66	68,9
X		5,6	9,4	9,8

Pedagogik tadqiqot tugagandan so'ng guruhda shug'ullangan bolalarda maxsus tezkorlik sifati darajasi tatqitotdan oldin va tatqitotdan keyingi ko'rsatkichlari bir-biridan keskin farq bilan yakunlandi.

30 m ga yugurish test mashqida tatqitotdan oldin 6,0 soniyadan aks etgan bo'lsa, tatqitotdan keyin 5,6 soniyaga yaxshilandi.

60 m ga yugurish test mashqida ham tadqiqot guruhida 9,8 soniyadan 9,4 soniyaga yaxshilandi.

3x10 m ga makkisimon yugurish vaqtini ko'rsatgichi 10,8 soniyadan 9,8 soniyaga o'zgardi. Boshqacha qilib aytganda shu test bo'yicha baholangan tezkorlik sifati 1,0 soniyaga yaxshilandi.

6 oy davomida qo'llanilgan harakatli o'yinlar maxsus tezkorlik sifatini sezilarli farq bilan o'zgarishiga sabab bo'ldi. Demak, yosh basketbolchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, maxsus tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni muntazam qo'llash shu sifatni rivojlantirishda qulay va samarali vosita ekanligi o'z isbotini topdi. Shunga o'hshash tadqiqotlar ilgari ham o'tkazilgan va olingan ma'lumotlar ilmiy adabiyotlarda qayd etilgan (A.K.Ataev, 1973; L.V.Былеева,

I.M.Korotkov, 1982; M.N.Jukov, 2002; I.M.Korotkov, 1979; V.V.Kuzin, S.A.Polievskiy, 2000 va b.). lekin, 10-12 Yoshli basketbolchi bolalar maxsus tezkorlik “oq terakmi, ko‘k terak” va “o‘rdaklar va ovchilar” kabi harakatli o‘yinlarning murakkablashtirilgan variantlari yordamida oshirish imkoniyatlarini izlashga qaratilgan ilmiy tadqiqotlar deyarli yo‘qligi ma’lum. Shuning uchun biz tomonimizdan o‘tkazilgan pedagogik tadqiqotlar natijalari, maxsus tezkorlik sifatini samarali shakllantiruvchi harakatli o‘yinlarni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga tadbiiq etish muhim ahamiyatga egadir.

Qo‘llanilgan “oq terakmi, ko‘k terak” va “o‘rdaklar va ovchilar” va boshqa, to‘p bilan bajariladigan maxsus mashqlar harakatli o‘yinlarning murakkablashtirilgan variantlari samarali vosita sifatida Yosh sportchilarni tayyorlashda qo‘llanilishi mumkin.

XULOSALAR

Mavzu doirasida qayd etilgan ilmiy-uslubiiy ma’lumotlar kuzatuvlar natijalari quyidagi xulosa va fikr mulohazalarni qayd etish imkonini beradi:

1. Basketbol sport turi bo‘yicha kelajakda yaxshi natijalarga erishish uchun bolalarning jismoniiy tayyorgarligiga alohida ahamiyat qaratishni taqozo etadi. Yaxshi rivojlangan maxsus tezkorlik sifatiga ega bo‘lmagan bolalar basketbolda yuqori mahorat ko‘rsata olmaydilar. Shu bilan bir qatorda tezkorlik-kuch sifatini faqat an’anaviy-standart mashqlar yordamida rivojlantirish kam samarali bo‘ladi. Mutaxasis-olimlarning fikriga ko‘ra, jismoniiy sifatlarni muayyan sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish maxsus moslashtirilgan harakatli o‘yinlar yordamida yanada unumliroq amalga oshishi mumkin ekan.

2. Pedagogik tadqiqotda ishtirok etgan 10-12 Yoshli basketbolchilarda maxsus tezkorlik sifatining rivojlantirish darajasi talabga javob bermasligi qayd etildi. Jumladan, tarkibiga moslashtirilgan harakatli o‘yinlar kiritilgan trenirovka jarayoni maxsus tezkorlik sifatini tez sur‘at davomida rivojlantirish imkonini berdi. Ushbu natija 30 m., 60 m. ga yugurish va 3x10 m. ga makkisimon yugurish maxsus test ko‘rsatgichlari bilan isbotlandi.

3. Basketbol o'ynida eng katta ahamiyatga molik bo'lgan maxsus tezkorlik sifati (3x10 m ga makkisimon yugurish) pedagogik tadqiqotdan oldin yaxshi rivojlanmaganligi tekshiruv jarayonida juda past ekanligi kuzatildi. Lekin, maxsus harakatli o'yinlar va makkisimon yugurishga o'xshash mashqlar ishtirokidagi mashg'ulotlar tajriba guruhida maxsus tezkorlik sifatini samarali rivojlantirishga olib keldi.

4. Yuqoriga qayd etilgan xulosalar 10-12 yosh basketbolchilarning mashg'ulotlarida moslashtirilgan harakatli o'yinlardan muntazam foydalanish zaruriyatini isbotlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarilishi uchun ijobiylikni ishitiyoq bilan va uzoq muddat bajarilishi uchun his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Yugurishga o'rgatish paytida yosh basketbolchilar qomatini tik tutishlariga katta e'tibor beriladi. Ularni o'zlari va jamoada o'yinchilar qomatini kuzatib borishga o'rgatish kerak.

Urgatishning izchilligi:

1. Harakatli o'yinlar paytida erkin, bemalol yugurish.
2. Uncha katta bo'lmagan guruhlar (besh-olti kishi) xolda to'g'riga, 20-30 m ga yugurish.
3. Qomatni tik tutib yugurish.

4. Yo'lkaning «do'ng» joylari va belgilangan yo'lak bo'ylab yugurish (belgilarning kengligi 60-80 sm).
5. Katta qadam tashlab yugurish.
6. Oyoq uchida yugurish.
7. 30-40 sm li «koridor» bo'ylab yugurish.
8. O'yoq uchida yugurish.
9. Belgilangan chiziqlar bo'ylab yugurish. Chiziqlar orasidagi masofa 70-100 sm.
10. «Koridor»dagi chiziq bo'ylab yugurish.
11. Qo'llarni turli holatda tutib yugurish (qo'lni belga, elkalarga qo'yib, yon tomonlarga uzatib va boshqalar).
12. Quyilgan predmetlarni aylanib o'tib yo'nalishni o'zgartirib yugurish.
13. Sonlarni yuqoriga ko'tarib yugurish.
14. «Koridor»da sonlarni yuqori ko'tarib yugurish.
15. Chiziqlar bilan belgilangan «koridor» bo'ylab yugurish (chiziqlar orasi 80-100 sm).
16. Har to'rt-besh qadamda joylashgan shartli g'ovlardan o'tib sakrab yugurish.
17. Har uch-to'rt qadamdan keyin qo'yilgan to'ldirma to'plardan sakrab o'tib yugurish.
18. 30 m ga tez yugurish,
19. Yurish bilan navbatlab 150 m gacha yugurish.
20. To'siqlardan: to'ldirma to'plar, ustunlarga tortilgan arqonlar, 70-80 sm li «g'ov»lardan «xatlab» yugurish.
21. Juft va guruh bo'lib 30 m ga yugurish.
22. Oyoq uchida katta qadamlar bilan yugurish.
23. Dastlabki turli holatlardan: turgan, o'tirgan, yotgan, tizzalarga tayangan, bir tizzaga tayangan, chuqqaygan, chalqancha, qorinda yotgan, yugurish yo'nalishiga orqaga o'girib turgan va boshqa holatlardan yugurish.
24. Baland-past joylarda yugurish.

25. Yurish bilan almashlab, 300 metrgacha yugurish.

26. Joylarda yurish bilan almashlab, 300 metrgacha yugurish.

27. Sekin sur'atda, 1,5 daqiqagacha yugurish.

Yosh basketbolchilarni maxsus tezkorligini rivojlantirishda quyidagi harakatli o'yinlar tavsiya etiladi.

To'p bilan mokkisimon yugurish estafetasi, «To'p uzatish estafetasi», «Oq terakmi ko'k terak», «Uzat-o'tir», O'g'rilar va quriqchilar, «Uzat-o'tir».

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.

2. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o'yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – T. 1. – №. 10. – С. 111-116.

3. Умбетова М. А. БАСКЕТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИДА МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЎЙИНЛАРИ ОЛДИДАН ЎТКАЗИЛАДИГАН АНЪАНАВИЙ МАЗМУНЛИ ЧИГИЛЁЗДИ МАШҚЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.

4. M.A. Umbetova. BOKSCHILAR O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONLARINI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARIGA BAG'ISHLANGAN I XALQARO ILMIY-AMALIY ONLAYN ANJUMAN TO'PLAMI// ANJUMAN TO'PLAM. - 2022. - B. 319-324.

5. SPORT MALAKALARIGA O'RGATISHDA QADDI-QOMATNI SHAKLLANTIRISHDA DIDAKTIK PRINSIPLARNI DIDAKTIK TARTIBDA QO'LLASH MUHIMLIGI

FA Pulatov, MA Umbetova - Educational Research in Universal Sciences, 2023

6. SPORT TURLARINI O'RGATISH METODIKASI METODIKASI (BASKETBOL) M.A. Umbetova - 2023