

YOSH BASKETBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA XALQ HARAKATLI O'YINLARINING O'RNI

Aminov B.U.

Qo'qon DPI sport va harakatli o'yinlar kafedrasi dosent v.b. O'zbekiston

Annotatsiya Mazkur maqolada maktab o'quvchilari va to'garaklarga qatnashchilari maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish jarayonida turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi. Buning uchun jismoniy mashqlar tasnifi haqida. Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari. Harakatli o'yinlar. Bu turdagi emosional harakatlardan iborat murakkab faoliyat haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar. Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlik, xalqharakatli o'yinlari, tasnif, jismoniy mashqlar, umumiy tasniflar, davolash vositasi, sportchi bolalar, jismoniy mashqlar va o'yinlar.

Аннотация В статье раскрывается влияние народных подвижных игр на развитие координационных способностей у юных баскетболистов. Также в статье освещается значение подвижных игр в формировании жизненно важных для человека двигательных умений и навыков, развитии двигательных способностей, всестороннем развитии организма занимающихся.

Ключевые слова. Специальная и общая физическая подготовка, народные подвижные игры, классификация физических упражнений, средства оздоровления, физические упражнения.

ANNOTATION

The article reveals the influence of folk outdoor games on the development of coordination abilities in young basketball players. The article also highlights the importance of outdoor games in the formation of vitally important motor skills and abilities for a person, the development of motor abilities, and the comprehensive development of the organism of those involved.

Keywords. Special and general physical training, folk outdoor games, classification of physical exercises, means of health improvement, physical exercises.

Maktab o'quvchilari va to'garaklarga qatnashchilari kabi xalq harakatli o'yinlarida ishtirok etuvchilar ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish jarayonida turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullaniladi. Buning uchun jismoniy mashqlar tasnifini bilish maqsadga muvofiqdir.

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir. Turli jismoniy mashqlarning ko'plab o'xshash belgilarga taqsimlanishidir. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhimdir. Bu belgi pedagogic jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan, tasniflab ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiqtanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarining har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifi yaguruhchalarga bo'linadi.

Harakatli o'yinlar. Bu turdagi emosional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vazifalarga bajariladi. Fiziologlar harakati tug'ma, insonning hayotiy zarur ehtiyoji deb hisoblaydilar. Uni to'la qondirish organizmning funksiyalari barcha asosiy tizimlari shakllanayotgan payti ayniqsa erta va maktabgacha yoshida juda muhim.

Harakatsiz bola sog'lom o'smaydi. Harakat - bu turli kasalliklarni, ayniqsa, qontomir, nafas olish, asab sistemasi kasalliklarini oldini olish demakdir. Harakat – bu samarali davolash vositasi. Maktabgacha yoshida tarbiyalash inson mohiyati shakllanishi umumiy jarayonida juda muhim rol o'ynashini aytib o'tish kerak. Uni bu yoshida turli qobiliyatlari ancha jadal rivojlanadi, jismoniy sifatlari shakllanadi, xarakteri belgilari ishlab chiqiladi. Aynan mana shu yoshida bolaning barkamol rivojlanishi uchun mustahkam poydevorga asos solish kerak.

Sportchi bolalarni tayyorlashni tashkil qilishda muvafaqqiyatga erishish uchun maktabda jiddiy pedagogik ishlar olib borish zarur. Mana shu sababli maktabgacha xizmatchilari yangi yo'llarni izlashlari, ma'naviy va jismoniy kunlarini yetarli rivojlantirish uchun tashabbus ko'rsatishlari talab etiladi. Bu masalalarni hal etish ko'p jihatdan bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etishga bog'liq bo'ladi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash - jismoniy tarbiya tizimining dastlabki qismlaridan biri hisoblanadi. Bolaning sog'ligini yuksak darajasi va bo'lajak katta

yoshli inson jismoniy madaniyati poydevorini shakllantirish maktabgacha jismoniy tarbiya natijalari bo'lib qolishi kerak, va u quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy mashqlar va o'yinlar, chiniqtirish amallari bilan shug'ullanish istagi va qiziqish hamda shaxsiy gigiyena qoidalariga ijobiy munosabat, kun tartibiga amal qilish.

- jismoniy madaniyat va sport sohasida bolalarning dastlabki bilimlari, o'rganish qiziqishlari va qobiliyatlari.

- jamoali harakatlarda faol ishtirok etish o'yinlar, raqs tushish, bayramlar, sport-ommaviy tadbirlar.

- o'z tanasi, gavdani to'g'ri tutishni kuzatib borishni bilish, o'z rivojlanishini nazorat qilish.

- uyushqoqlik, mustaqillik, axloqlilik, o'ziga xizmat ko'rsatish va mashg'ulotlar uchun uskunalarni saqlashga harakat qilish.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar 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 xal etish zaruriyati vujudga keladi.

Bu harakat ko'nikmalarini mustaqkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli va o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiylikni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy histuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatda ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqazo etadigan hatti-harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o'zaro yordam beradi. O'yin foaliyati kompleks xarakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi ko'riladi.

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi.

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishiga qaratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik, sog'lig'iga muvofiq sharoitni talab qiladi.

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanishi davrida foydalidir.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuq tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega.

O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish tanda, bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda xalq o'yinlari bilan iloji bo'lsa xar kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim.

O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash lozim.

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mexnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'slik tuyg'usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va hakovolar) ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a'zolarga foydali ta'sir ko'rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta'minlashida ko'rinadi.

Milliy xalq o'yinlariga asoslangan jismoniy madaniyat estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq o'yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni

idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to'g'ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo'lgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qo'rslik, dag'allikka aslo yo'l qo'yilmaslikni rivojlantirish lozim bo'ladi.

Milliy o'yinlar bilan shug'ullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi.

Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy o'yinlarining tutgan o'rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish g'oyat muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy o'yinlarining roli va o'zni nihoyatda katta ekanligi ko'rinadi:

1. Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish.

2. O'quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigiyenik bilim va ko'nikmalarni singdirish.

3. O'quvchilarda harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish.

4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish.

5. Botirlik, qattiylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, do'stlik hissini madaniy hulq ko'nikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash.

6. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish.

7. O'quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash.

8. O'quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy madaniyat faolini tayyorlash.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq o'yinlarini o'rganish va o'rgatish jarayonida ham uyg'un holda hal etiladi.

Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta'sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. buning uchun maktabning butun pedagogika jamoasi birgalikda ahil harakat qilishi, maktabda mashg'ulotlarni tashkil etishning turli shakl va usullaridan, ayniqsa, milliy xalq o'yinlarida, barcha vositalari yaxlitligi (kompleksi) dan foydalanish talab etiladi

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdumalikov R., Abdullayev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
2. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnyye igrы. Toshkent, Ibn Sino, 1991.
3. Bayirbekov M. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovannykh nagruzok prыjkovoy napravlennoy voleybolistov vysshey kvalifikatsii v sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatelnosti, Avtoref. k.p.n., T., 2002 g., 23 s.
4. G'aniyeva F.V. Xujumda jamoa bo'lib harakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashklar. Usl.kullanma. 1998.164 b.
5. Jeleznyak Yu.D. Sportivnaya oriyentatsiya i otbor (Voleybol. Uchebnik dlya IFK), M., FiS, 1991 g., s. 122-129.