

BASKETBOLCHILARNING AXLOQIY VA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH VOSITA SIFATIDA

Shamuratov Askar Abdullaevich
TDPU dotsent v/b

Annotatsiya: Ushbu maqolada Basketbolchilarning axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish vosita sifatida qisqacha ma'lumoti bayon etilgan

Kalit so'zlar: harakat, jismoniy, malaka, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, eguluvchanlik.

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, eguluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi. Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan. Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi. Ma'lumki, insoning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatning turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'рни turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir. Har xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifati va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, kuch, tezkor- kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos urm va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sifatlarni o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini belgilab beradi. Jismoniy tayyorgarlik - tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchi organizimini rivojlantirish, uni jismoniy sifati va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi. Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilaridan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarni talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

Har bir o'yin davomida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli vaziyatlar ta'sirida ko'plab ijro etiladigan o'ta tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarni talab qiladi. O'z navbatida o'yinchi organizimining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqazo etadi. Bugungi basketbolchi bo'yi jihatdan 180-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehni, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak. Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi, hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi turlicha bo'ladi.

Harakatli o'yinlar vositasida o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash vazifalari quydagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur ko'nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik).

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiye chegarasini kengaytirish.

5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.

6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishga imkon yaratuvchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xakimova N.O., Donneva Yo.Ch. Milliy xalq o'yinlari - qadriyatlarimiz va ma'naviyatimizning tarkibiy qismlaridan biri. // "O'zbekiston yoshlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish muammolari. Oliy ta'lim muassasalari ilmiy - nazariy anjumani materiallari. – Toshkent: 2008. – 102–104 b.

2. Xudoyqulov A., Vardiashvili I., Xaziratqulov S., Qahhorov F. Qadimiy milliy o'yinlarni tiklaylik. // "Xotin-qizlar o'rtasida milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish muammolari". Ilmiy-amaliy anjumani ma'ruzalar matnlari. – Qarshi: "Nasaf" nashriyoti 2001. – 66 b.

3. Xodjaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. –T.: 1998. – 285 b.

Xodjaev F., Bekmirzaev T. Xalq o'yinlari, milliy sport turlarini qayta tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari". // Ilmiy-amaliy anjumanining tezislari. 1991. 1 qism –26–27 b

4.Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o 'yin orqali boshlang 'ich sinf o 'quvchilarida harakat sifatlarni takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.

5.Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.

6.Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O 'YIN ORQALI BOSHLANG 'ICH SINFI O 'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH." Journal of new century innovations 38.2 (023): 138-141.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

7.Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 24-27.

8.Хамрақулов, Тулқин Тохирович. "РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ." INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE 2.7 (2023): 255-261.

9.Toxirjonovich, Xamraqulov To'lqin. "ANALYSIS OF ISSUES OF LEGAL ACTION FOR VIOLATION OF AGREEMENTS WITH ATHLETES IN UZBEKISTAN AND FOREIGN COUNTRIES." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 175-178.

10.Toxirjonovich, Xamroqulov To'lqin. "Innovative technologist of training students in higher educational institutions of sports and health in uzbekistan." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 106-108.