

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI

7-5-JM-14 guruh talabasi
Durboeva Sitora Bunyod qizi
Mavzu: : “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini
tarbiyalash muamolari”

5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
madaniyat va sport” kafedrası mudiri
_____ A.K.Ibragimov
« _____ » _____ 2018 y.

Ilmiy raxbar _____ O'.A.Farmonov

Ilmiy maslahatchi _____ A.K.Ibragimov

BUXORO - 2018

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo’nalishi talabasi

Durboeva Sitora Bunyod qizi

O`zlashtirishi haqida

MA’LUMOTNOMA

Talaba Durboeva Sitora Bunyod qizi Buxoro Davlat Universitetida
2014-2018 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va
quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

MA'QULLAYMAN**TASDIQLAYMAN**

Ilmiy rahbari: _____ O'.A.Farmonov

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”

«____» _____ 2017 y.

kafedrası mudiri: _____ A.K.Ibragimov

«____» _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Durboeva Sitora Bunyod qizi

“13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo‘lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Maktabda jismoniy tarbiya darslarini mazmunli o'tkazishda basketbol sport o'yinidan o'quvchilarni harakat va jismoniy sifatlarini ostirish.	Mart, Aprel, May	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1- bobini tayyorlash	Mart	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Aprel	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	May	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.
12.	Dastlabki himoya jarayonida ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatib oxirgi himoyaga qatnashish.		

Bitiruvchi kurs talabasi:**Durboeva Sitora****Ilmiy rahbar:****O'.A.Farmonov**

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig'lishi bayonnomasidan
KO'CHIRMA**

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o'qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro'ziev, B.Do'stov,
M.G'afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G'afurov,
o'qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattorov, O'.A.Farmonov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o'quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mavzularini tasdiqlash.

Yig'ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o'quv yili uchun mo'ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro'yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus ishchi guruh tomonidan tekshirib chiqilganligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ro'yxati yigilish kotibi tomonidan o'qib berildi.

Bitiruvchi kurs talabalarining bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdiqlash bo'yicha qo'shimcha so'zga chiquvchilar yo'q.

Ko'rilgan masala bo'yicha quyidagicha

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-5JM-14 guruh talabasi Durboeva Sitara Bunyod qiziga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.
2. “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.
3. O'qituvchi O'.A.Farmonov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig'ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig'ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining
___ son yig`ilishi bayonnomasidan
KO`CHIRMA**

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma'murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov,
O.A.Farmonov, R.S.Baymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov,
M.G`afurova, A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov,
o`qituvchilar: M.K.Mahmudov, J.Murodov, Ya.Fayziev,
A.Sattoroy, O`.A.Farmonov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

**1. 2017-2018 o`quv yili uchun mo`ljallangan bitiruv malakaviy
ishlarning dastlabki himoyasining muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.**

Yig`ilishda 7-5JM-14 guruh talabasi Durboeva Sitora Bunyod qizi o`qituvchi O`.A.Farmonov ilmiy rahbarligida bajargan “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” mavzusidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to`g`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q. Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-5JM-14 guruh talabasi Durboeva Sitora Bunyod qizi “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Durboeva Sitora Bunyod qizining bitiruv malakaviy ishiga ilmiy maslahatchi sifatida o`qituvchi A.K.Ibragimov belgilansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Durboeva Sitora Bunyod qizining

“13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari”
mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *13-14 yoshli basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, 13-14 yoshli basketbolchilarni texnik, taktik jihatdan, ruhiy psixologik jihatdan tayyorlash.*

13-14 yoshli bolalarning harakat sifatlarini takomillashtirish va ular ustida tajribalarni olib borish, natijalarga erishish yuzasidan basketbol sporti bo'yicha texnik-taktik uslubiyatlarni amalda qo'llashdan iboratdir.

Durboeva Sitora Bunyod qizi tomonidan tayyorlangan “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” nomli bitiruv malakaviy ishda muammoning echimlari keltirilgan.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to'liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o'zi bajargan ishidan juda yaxshi ta'surotda, kelajakda o'qishdan so'ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko'nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko'p adabiyotlarni o'qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko'nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko'nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiqligi: *natijalarni amaliyotga qo'llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq.*

Ilmiy rahbar:

O'.A.Farmonov

Durboeva Sitora Bunyod qizining

“13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: Bitiruv malakaviy ish mavzusi hozirgi zamonaviy basketbolda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda basketbol sport turi o'rnining beqiyos ekanligini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, unda serqirra dars o'tish metodlari va unda uslubiy yondashuvlar mohiyati ochib berilgan. Darhaqiqat basketbol o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy tarbiyasiga ta'sir qiluvchi vositalardan biri.

Durboeva Sitora Bunyod qizi tomonidan tayyorlangan “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” nomli bitiruv malakaviy ish juda dolzarb.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.

Materialning mantiqiy bayon etilishi: ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan

Ishga oid manbalarning to'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: ishga oid asosiy va qo'shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.

Ishning mustaqil bajarilganligi: talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o'rganib so'ng nazariy ma'lumotlarni tashkil qilgan..

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi: talaba tomonidan olib borilgan tajriba ishlari samaradorligi to'la va to'g'ri baholangan.

Xulosalarning to'liq izohlanganligi: ishdagi xulosalar to'liq izohlangan.

Ishning amaliy ahamiyati: kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z faoliyatiga foydalanishi mumkin.

Ishdagi kamchiliklar: ishdagi ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.

Ishning himoyaga loyiqligi: bitiruvchi kurs talabasi Durboeva Sitora Bunyod qizining “13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman.

Ilmiy maslahatchi:

A.K.Ibragimov

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim

yo'nalishi bitiruvchisi Durboeva Sitora Bunyod qizining

“13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1.BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor:tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish holatlari mavjud-4 ball.

2.Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3.Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.

4.Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.

5.BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6.Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7.BMIning xulosa qismida ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish,manaviy-mariviy...)tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8.Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9.Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadjikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10.Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12.Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13.BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14.BMIga ko'yilgan yakuniy ball_____Bahosi_____

Eslatma:Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi_____

F.I.Sh.imzo

A'zolari_____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana «_____» _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Durboeva Sitara Bunyod qizining **“13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari”** mavzusidagi

bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o`zlashtirishi to`g`risida ma`lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig`ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma`murov

2018 yil _____ iyun.

Mavzu :“13-14 yoshli basketbolchilarda harakat sifatlarini tarbiyalash muamolari”

REJA

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati

I-BOB. 13-14 yoshli basketbolchilarda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari

1.1. 13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga hozirgi davr talablari

1.2. 13-14 yoshli basketbolchilarda harakat malakalarini takomillashtirish

II-BOB. 13-14 yoshli basketbolchilarda ruhiy va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish tizimi

2.1. 13-14 yoshli basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining tasniflanishi

2.2.13-14 yoshli basketbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash

2.3.13-14 yoshli basketbolchilarning texnik tayyorgarligi.

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar

KIRISH.

Jismoniy tarbiya va sport Respublikamiz aholisi hayotiga hamon keng singib bormoqda. Bu sohaga O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.M.Mirziyoev katta e'tibor bilan qaramoqdalar.

Respublikamiz sportchilarining Osiyo va dunyo miqyosidagi nufuzli musobaqalarda muvaffaqiyatlarga erishib, mustaqil vatanimizni dunyo xalqlariga tanishtirishda qo'shayotgan hissalarini bebahodir. Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport xalqimiz salomatligini mustahkamlashda, mehnat unumdorligini oshirishda, yoshlarimizni jumhuriyatimiz mustaqilligini himoya qila oladigan darajada jismonan rivojlantirish va chiniqtirishda o'z o'rnini topmoqda.

Jismoniy taraqqiyot sari intilayotgan har bir davlat, eng avvalo, fuqarolarning sog'lom bo'lishi xalqning va ayniqsa, o'sayotgan yosh avlodning barkamolligini eng katta boylik deb biladi, hamda ularga hayotda barcha qulay bo'lgan sharoitlarni yaratishga harakat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi, demokratik jamiyatni shakllantirish munosabati bilan bugungi kunda olib borilayotgan islohatlar davomchilari kimlar bo'lishi nihoyatda muhim bo'lib qolmoqda. Ma'naviy-axloqiy qarashlarni o'zida mujassam etgan barkamol shaxsni etishtirish, milliy qadriyatlarni saqlab qolish, o'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lomligini mustahkamlash va ijobiy hal qilish uchun hukumatimiz rahbari barcha imkoniyatlarni yaratmoqdalar.

Kelajagimiz bo'lmish yosh avlodni har tomonlama etuk, barkamol qilib tarbiyalash xalqimiz uchun qadim zamonlardan beri eng muhim masalalardan biri bo'lib kelgan. Bularni biz o'rta asrlarda yashab o'tgan allomalarimiz tomonidan yaratilgan ilmiy asarlardan bilishimiz, o'rganishimiz mumkin. **Abu Ali Ibn Sino, Amir Temur, Alisher Navoiy, Abu Rayhon Beruniy, Al-Xorazmiy, Abdulla Avloniy** kabi buyuk mutafakkirlar o'zlarining turli fanlar sohasida yaratgan ta'limotlari bilan jahon fani va madaniyati xazinasiga ulkan boy meroslarni qoldirganlar. Buyuk bobomiz **Alisher Navoiy** aytganlaridek har bir inson maktab

egallar ekan, uni mukamal o'rganib, kelajak avlodlarga etkazib berishi kerak. Maktab egalarini qadimda e'zozlab kelganlar. Bizning davlatimizda ham ularga bo'lgan hurmat-ehtirom yanada ortdi. Hozirgi kunimizda bilimdon, mustaqil fikrlovchi, ijodiy izlanuvchi, yuqori malakali, madaniyatli, ijodkor, o'z ishining mohir ustalari mustaqil O'zbekiston Respublikamizda ko'proq talab qilinmoqda. Shuningdek, yoshlarni milliy uyg'onish g'oyasini amalga oshirish, davlatimiz kelajakda barqaror bo'lishi ham yoshlarimiz qanday shakllanishiga bevosita bog'liq.

Mustaqillik yillarida O'zbekiston o'quv yurtlarining chet ellardagi o'quv markazlari bilan aloqalari yana ham kengaymoqda. Yuzlab xorijiy mutaxassislar O'zbekiston Respublikasiga taklif etilmoqda. Respublikamizda yoshlarning ilmiy faoliyatini rivojlantirish uchun jahon doirasiga olib chiqishda qator jamg'armalar faoliyat ko'rsatmoqdalar.

Shuningdek, yoshlarning malakasini, ilmini, faoliyatini rivojlantirishda "Yoshlar Ittifoqi" kabi tashkilotlar ham mavjuddir. Jismoniy tarbiya va sport insonning nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishida ham ulkan omildir. Sport irodani mustahkamlaydi, odamni aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan engishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Vatan, halq shuhratini dunyoga tarannum etishda yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir.

Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan halq albatta o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim shartidir.

Mustaqil yurtimizda buyuk davlatga aylantirish mas'uliyati bu o'lkada yashayotgan har bir ongli kishining zimmasigadir. Biz ilgari sobiq ittifoq sporti va sportchilari bilan fahrlanardik. Endi esa Mustaqil O'zbekistonimiz sportchilarining yutuqlari bilan faxrlanadigan payt keldi. Jahon miqyosida o'tkaziladigan yirik musobaqalarda va jahon olimpiadalarga o'z vakillarimizni bunday nufuzli musobaqalarda ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Ayniqsa,

O'zbekistonning jahon olimpiadasida qatnashib sovrinli o'rinlarni egallashi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan buyon O'zbekiston ham o'z sportchilarini sportning barcha turlari bo'yicha olimpiada va jahon birinchiligi musobaqalariga yuboradi bu esa yuksak darajada harakat malakalari rivojlangan sportchilarni talab qiladi.

Bitiruv malakaviy ishining dolzarbligi

13-14 yoshli basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, 13-14 yoshli basketbolchilarni texnik, taktik jihatdan, ruhiy psixologik jihatdan tayyorlash.

13-14 yoshli bolalarning harakat sifatlarini takomillashtirish va ular ustida tajribalarni olib borish, natijalarga erishish yuzasidan basketbol sporti bo'yicha texnik-taktik uslubiyotlarni amalda qo'llashdan iboratdir.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi va vazifasi.

13-14 yoshli basketbolchilarning harakat sifatlarini o'rganish ilmiy-nazariy jihatdan asoslab berishdan iborat

13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning qulay usullarini ishlab chiqish.

13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan tizim, metod va vositalarni amaliyotda qo'llab yuqori natijalarga erishish.

Bitiruv malakaviy ishning ob'ekti va predmeti.

13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va harakat sifatlarini takomillashtirish jarayoni.

13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning didaktik asoslari

Bitiruv malakaviy ishining ilmiy yangiligi

13-14 yoshli basketbolchilarda texnik-taktik harakatlar malakalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarini o'zlashtirishda zamonaviy uslublardan foydalanish.

Bitiruv malakaviy ishining ilmiy-amaliy ahamiyati.

13-14 yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning samarali yo'llarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Bitiruv malakaviy ishning tarkibi va hajmi.

Bitiruv malakaviy ish ___betda bayon etilgan bo'lib: kirish ___ta bob, xotima, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati ___ ta chizma ___ ta jadvallardan tashkil topgan.



I-BOB. 13-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI

Rivojlanayotgan sport oldida turgan muammolardan biri bu funksional tayyorgarlik (sportchi organizmidagi mexanizmlar a'zolar)ning mashqlar mashaqatiga qanchalik chidashini kuzatish va ularning shu mashqlarga moslashuv darajasini oshirish)dir. Funksional tayyorgarlik u yoki bu vazifani bajarish u yoki bu mexanizmni mashq qildirishda albatta tabaqalashgan vositalar yig'indisini nazarda tutishi kerak, zero shu vazifa va mexanizmlar o'z faoliyatini umidvorlik va barqarorlikka moslashishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar davomida va mashqlar oralig'ida kuch qudratini qayta tiklovchi vositalardan (organizmni bo'shashtirish, mushaklarni cho'zish, mustaqil mashq qilish, massaj, suv massaji, maxsus ovqatlanish, profilaktikasidan (kasalning oldini olish maqsadida) davolanish va shu kabi tadbirlardan) keng foydalanish zarur.

Bugungi murabbiy ham, pedagog ham biologik jihatdan har tomonlama puxta tayyorlangan bo'lishi, sportchining mashqlari va dam olishini ziyraklik bilan nazorat qilishi va o'z vaqtida uning xatolarini kuzatib borishi, u toliqa boshlaganda, bu xolning oldini ola bilishi, mashq chog'ida zo'riqishini bartaraf qila olishi, sportchi organizmida sodir bo'layotgan funksional o'zgarishlarni diqqat bilan kuzatishi lozimdir.

Biz sport va sport mashqlari oldida turgan muammolarni tavsif qilarkanmiz, sport to'g'risida umumiy tasavvurga ega bo'lmog'imiz kerak. Birinchidan sport musobaqa faoliyati sportchida ta'riflanadiki, bu faoliyat mudom avj oluvchi raqobatga va musobaqa natijalariga bo'lgan talabning o'sib borishiga asoslangandir. Ayni paytda, harakatning butun majmuini (musobaqa qoidalari, xakamlilik va hokazolarni) bir me'yorga solish eng muxim shart hisoblanadi; ikkinchidan, sport faoliyati sifatida insonga har taraflama ta'sir ko'rsatarkan, shaxslar aro turli xildagi muloqotu munosabatlar omili hisoblanadi, sport eng ommabop tomosha, u davrimizning eng ommaviy ijtimoiy harkati, u turli xil

tuzimdagi davlatlar o'rtasida siyosiy va iqtisodiy munosabatlarni tiklashda yordam beruvchi omillardan biridir.

Sport insonning mehnatga va o'zga zaruriy faoliyatlarga tayorlovchi usullardan biri hisoblanadi, nafosat va odob-ahloq tarbiyasi bobida, jamiyatning ma'naviy ehtiyojini qondirishda, baynaminal aloqalarni mustahkamlash va ularni rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi.



1.1. 13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga hozirgi davr talablari

13-14 yoshli basketbolchilarning mashg'ulot jarayonini asosiy bo'limlaridan biri - bu jismoniy tayyorgarlikdir. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi - sportchini har tomonlama rivojlantirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, salomatligini mustahkamlashdir. Shu bilan bir qatorda tanlangan sport turiga oid bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarga urg'u berishdir. Yuqorida qayd etilgandan kelib chiqib jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy tayyorgarlik hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Jismoniy tayyorgarlik basketbol o'quv-mashg'ulot jarayonining boshqa, ya'ni texnik, taktik, ruhiy tayyorgarliklari bilan uzviy bog'liqdir.

Sportchilarning mahoratini o'sishiga va malakasiga jismoniy tayyorgarlik bevosita ta'sir etadi.

L.P.Matveev sport turlarini harakat faoliyatiga karab tasnif qilarkan, ularni 5 guruhga bo'ladi:

1. Guruh - sportning bu turi jismoniy quvvatni imkoni boricha ishlatib o'ta darajada faol harakat qilishni talab qiladi, bunday sport turlarida sportchi o'z shaxsiy imkoniyatiga karab muvaffaqiyat qozonishi mumkin (basketbol, boks, gimnastika, kurash, sport o'yinlari, engil atletika va b.q).

2. Guruh - yuruvchi texnik vositalarni boshqarish bilan bog'liq bo'lgan sport turlari (mototsikl, avtomobil (poyga kemasi) va boshqalar); bunday turda sport natijasi ham yuruvchi texnik vositalariga, ham ularni boshqarish qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

3. Guruh - maxsus qurollar (vintovka, kamalak va boshqalar)dan qat'iy cheklangan shart bilan nishonga tekkizuvchi sport turlari.

4. Guruh - model-konstruktorlik faoliyatini o'zaro taqqoslash turlari (aviamodel, avtomodel va shu kabi faoliyatlar).

5. Guruh - sportning abstrakt-mantiqiy yo'l bilan g'alaba qozonish turi (shatranj. Damka)

Biz bu guruhlar tarkibida ko'rib o'tganimizdek basketbol ham mavjud. Basketboldagi muvaffaqiyatlar hamisha juda ko'p faktorlar ta'sirida vujudga keluvchi hodisadir - bu hodisaga bir qator sabablar turtki bo'ladi.

13-14 yoshli basketbolchi muvaffaqiyatlari sur'atining o'sishida quyidagilar eng asosiy faktor va shartlar deb hisoblangan:

- 13-14 yoshli basketbolchining shaxsiy qobiliyati va ularning g'alabaga erishish uchun tayyorgarlik darajasi,
- Basketbolga tayyorgarlik sistemasining samaradorligi, uning mazmunli uyushtirilishi, moddiy - texnik jihatdan taminlanishi,
- O'yin harakatining ko'lami va uning rivojlanishi uchun sabab bo'lgan umumiy ijtimoiy sharoitlar,

13-14 yoshli basketbolchida bu ko'rsatkichlarini samarali qilishda ilmiy - texnik taraqqiyot, ilmiy - metodik tadqiqotlar, xususan ilmiy jihatdan ma'qul deb topilgan yangi vosita va usullarni ishlab chiqish, mashq o'tkazishning oqilona usullarini kashf etish, sport uskunalarini taksimlashtirish, xalqning madaniy va ijtimoiy saviyasini oshirish, 13-14 yoshlilar orasida sportni rivojlantirish va shu kabi faoliyatlar juda katta ahamiyatga ega,

Sport natijalari muntazam ravishda o'sib bormoqda, bunday o'sishni biz sportning sinxron suzish, suv chang'isi, fristayl kabi zamonaviy turlari sohasida ko'plab uchratayapmiz. Bashariyat tarixi inson imkoniyatlari potensialini hali to'la - to'kis kashf etganicha yo'q, shunga ko'ra ilmiy izlanishlar kamolot cho'qqisiga ko'tarilgani sari sport natijalari samarasi ham o'sib boraveradi.

Sport yutuqlarining tobora oshib borishi uchun sport taraqqiyoti uchun yaratilgan shart-sharoitlarning, uning umum madaniy, g'oyaviy va iqtisodiy imkoniyatlarining rivojlanishi samarasidir. Bu o'sish sporchiga juda katta talabalar qo'yadi.

1.2. 13-14 yoshli basketbolchilarda harakat malakalarini takomillashtirish.

A.V.Petrovskiy harakatning jihatlarini quyidagicha uch tarkibiy qismga ajratadi. Ya'ni motor (harakat), sensor (hissiy) va markaziy qismlar deb ataydi. Bundan tashqari har bir qismning vazifalarini ham ko'rsatib o'tadi. Jumladan ijro etish, nazorat qilish va boshqarib turish. Kishi faoliyat jarayonida harakatlarni ijro etishda, nazorat qilish va boshqarib turishda foydalanadigan yo'l-yo'riqlarni muallif faoliyatning usullari deb atagan. Malakaga quyidagicha ta'rif bergan: "Kishida maqsadga muvofiq tarzda say-harakatlarni ijro etish va boshqarishning qisman avtomatlashuvi malaka deb ataladi".

Bundan tashqari muallif tomonidan malakalar tizimi uch qismga bo'lib tavsiflanadi. Faoliyatning o'zlashtirilishi va mashqlarga to'xtalar ekan ularning to'rtta detalini alohida ajratib ko'rsatadi.

Mashqlarning egri chiziqlari ustida to'xtalar ekan muallif boshqalardan farqli ravishda mashqlar egri chizig'ini o'rgatish egri chiziqlari deb ataydi. Chiniqish egri chiziqlaridan namunalar keltiradi. Malakaning anglanilgan holdagi avtomatlashtirilgan harakat ekanligini ta'kidlash bilan uning bosqichlarinin jadval ko'rinishida to'rtta qismga bo'lib ko'rsatadi. Malakalarning o'zaro ta'sirini psixologik nuqtai nazardan talqin etadi. Malakalarning teskari ko'chirilishi, ya'ni intenferensiyasi yuz berishi to'g'risida fikr bildiradi.

F.N.Gonobolin o'zining "Psixologiya" nomli qo'llanmasida malaka, ko'nikma va odatlar ustida to'xtalib, malakalar to'g'risida tushuncha beradi. Muallif malakalarga o'z nuqtai nazari bo'yicha quyidagicha ta'rif beradi: "Ongli faoliyatni boshqarish jarayonida hosil qilingan avtomatlashgan komponentlar (tarkibiy qismlar) malakalar deb ataladi".

F.N.Gonobolin faoliyat turlariga qarab malakalarni quyidagi to'rt guruhga bo'lishni taklif qiladi:

- Harakat malakalari;
- Sensor malakalar;

- Intellektual malakalar;
- Aralash malakalar.

Muallif qo'llanmada malakalarning ko'chishi hamda interferenstiya hodisasiga to'xtalar ekan bu terminning lug'aviy ma'nosini ochib beradi. "Interferenstiya - lotincha inter (o'rtasida), verens (olib beruvchi, ko'chiruvchi)".

Muallifning asosiy xizmatlaridan biri mashq va takror o'rtasidagi umumiylik hamda xususiylikni ajratib, bu tushunchalarga alohida ta'rif berilganligidir.

M.V.Gomez o tahriri ostida chop etilgan "Psixologiya kursi"da "13-14 yoshli basketbolchilar tomonidan bilimlarni o'zlashtirish psixologiyasini umumiy masalalari" mavzusida ko'nikma va malakalarga alohida e'tibor qaratgan. A.V.Petrovskiy ta'kidlagan "Muayyan faoliyat turini tashkil etuvchi harakatlarni bajarish usullarini ish harakat usullari" - deb ataydi. Ko'nikma va malakalarning ta'rifini keltirib ularni izohlaydi. Shu o'rinda shuni alohida ta'kidlash joizki, M.V.Gomez malakani avtomatlashgan ish harakat usullari deb qarashini avtomatlashtirilgan emas deb tuzutish bilan chalkashtirilmaslikni ta'kidlaydi.

M.V.Gomez boshqa mualliflardan farqli ravishda harakat malakalarini barcha malakalar kabi ko'chish "sifati"ga ega ekanligini alohida qayd etadi.

T.G.Egorov va boshqalar malaka hosil qilish jarayonida uchta asosiy bosqichni ajratish mumkinligini ya'ni, analiz, sintez va avtomatlashish bosqichlarini ko'rsatadi.

K.K.Platonov, G.G.Golubev "Psixologiya" nomli o'quv qo'llanmasida malakalarga quyidagicha ta'rif beradi: "Shaxsning xususiyati bo'lgan malaka maqsadga qaratilgan faoliyat prostessida uni tashkil qiluvchi ayrim harakatlarni avtomatlashgan holda, maxsus yo'naltirilgan diqqatsiz, biroq ong nazorati ostida bajarish qobiliyatidir".

Psixolog olim M.Vohidov "Malakani odam o'z shaxsiy hayoti davomida ko'p martalab mashq qilish, qayta-qayta o'rganish va taqlid qilish natijasida hosil qiladi" deb juda o'rinli qayd qiladi.

Bu kabi ko'plab adabiyotlarni tahlil etish mobaynida olingan qimmatli ma'lumotlar asosida har bir muallif harakat malakalarin ta'riflash va tavsiflashda o'ziga xos yondashgan deyish mumkin. Biz esa yuqorida ta'kidlaganimiz deb ma'lumotlar sintezi natijasida 13-14 yoshli basketbolchi harakat malakalarini takomillashtirishga kompleks yondashdik.

Sportning asosiy maqsadi jismoniy mashq jarayonida sportchida eng yuqori darajada jismoniy sifatlarni o'stirishdan iborat bo'lsa, murabbiy o'z tarbiyalanuvchilariga sport musobaqasi vaqtida bor kuchini imkoni boricha safarbar qilish uchun tinimsiz mashq qildiradi. Sportchining o'zi esa musobaqalarda g'alaba qilish uchun murabbiy yordamida sport faoliyati bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanadi va natijada sportchida sport malakasi va ko'nikmalari takomillashib boradi. Ayrim murabbiylar sportchilar jismoniy sifatlarini o'stirishda samarador uslublar mavjud ekanligini yaxshi bilmaydilar. Ba'zi murabbiylar hatto sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali sportchilarni sport musobaqasiga tayyorlashda zamonaviy ilmiy yondoshuvlarga asoslanmasdan qadimgi sodda uslublardan foydalanib kelmoqdalar. Bu murabbiyning birinchi xatosi bo'lib, insonni harakatlantiruvchi faoliyat turini cheklab qo'yadi. Jismoniymashq dasturi mazmuni haqida bu sportchiga nisbatan bir xil o'zgarishlarni vujudga keltiradi, murabbiyning ikkinchi jiddiy xatosi deb fikr yuritish hisoblanadi. Har bir murabbiy odam bolasi tug'ilishi bilan ularning muskullar tuzilishi, qattiq hayajonlanishda uni o'tkazish qobiliyati suyak to'qimalari tuzilishi, yuqori hajmda bajarilgan jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri turli sportchilar organizmida bu ta'sirning qilish xususiyatlarini tushunish zarur. Ba'zi bir jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari organizmning tashqi ta'sirlarga javobining "aks etilishi", "aks etish vaqti", va "malaka-ko'nikma" terminlarini birining o'rnida ikkinchisini aralashtirib yuboradilar. Masalan, sportchi zo'r tezlikka ega deb gapiradilar. Lekin sportchi murakkab harakatlarni tez, aniq bajara olish xususiyatiga ega bo'lish mumkin. Ammo so'ngi yillarda o'tkazilgan ilmiy tajribalarning

aniqlashga qaraganda, vaqt reakstiyasi deyilganda sportchining startdan otilib chiqishi, otilgan to'pning harakat tezligi, shuningdek, sportchining zo'r berib birinchi bajargan harakati tushuniladi. Harakat tezligi vaqt bilan o'lchanadi hamda ma'lum masofa va birinchi harakatning boshlanishidan uni tamom qilish uchun ketgan vaqt bilan o'lchanadi.

Bu guruhdagi sportchilarning vaqt reakstiyasi va harakat tezligi, har xil ko'rsatgichlarda bo'lishi tabiiy hol. Sportchi harakatni sust, chaqqon yoki o'ta tezlikda bajarish mumkin. Harakat malakalarini egallashda vaqt reakstiyasi emas, aksincha, harakat tezligi muhimdir. Shuning uchun sportchilarga harakat malakalarini o'rgatishda yuqori harakat tezligini umumiy harakat tezligiga yaqinlashtirish lozim. Jismoniy mashq turlarining ayrimlari (qisqa masofaga yugurish, startdan chiqish, sportchi basketbol to'pini o'yinga tushurish va to'pni o'zi bilan erga urib otish)da vaqt reakstiyasi muhim o'rin tutadi. Murabbiy vaqt reakstiyasini pasaytirish uchun, hamma chora-tadbirlarni ko'rish lozim. Bu jarayonda u quyidagilarga alohida e'tibor berish maqsadga muvofiqdir.

A) Murakkab harakatlar bilan o'tkazilgan faol mashg'ulotlar harakatlarning vaqt reakstiyasini pasaytiradi;

B) Turli xil vaziyatlarda harakatlarning boshlanishini bilishdan ko'ra taxmin qilish ham vaqt reakstiyasini pasaytirdi. Masalan, basketbol o'yinida yarim himoyachining hujumga bergan ma'noli signallari qisqa yugurishda, start beruvchining to'pponchani otmasdan oldingi qo'lning tarangligi; basketbol guruhlar bilan signalli yoki signalsiz o'zaro mashg'ulotlar sportchilarda taxmin qilish harakatlarining reakstiyasini pasaytiradi. Lekin signal bilan o'tkaziladigan mashqlar harakatni tez bajarishga ko'proq ta'sir etadi.

V) Sportchi harakatining tezligi harakatning boshlanishidan oldingi tayyorgarligiga, shuningdek, vaqt reakstiyasining yuqori yoki past bo'lishi qo'yilgan maqsadning xarakteriga ham bog'liq bo'ladi. Masalan, sportchi harakatni bajarishni o'ylab, aniq signalning berilishini-o'qning ovozi kutmasdan, hech narsani o'ylamasdan bajargan tasodifiy harakatlari o'q ovozi

bilan berilgan signal orqali bajariladigan harakatlarga qaraganda sekin bo'ladi. Shuning uchun sportchi tovush yoki o'q ovozi orqali undaladigan harakatlarni bajarishga tayyorlanishi zarur;

G) Sportchi mashg'ulot davomida kuchlanishning o'qiga ma'qul to'g'ri yo'lini topishi zarur. Sport turlarining xilma-xilligi, sport mashg'uloti jarayonida bajariladigan mashqlarning ko'p qirraliligi, uning murakkabligi sababli harakat tezligini o'stirish to'g'risida aniq tavsif berish juda qiyin. Eng muhim harakat rejalari markaziy asab tizimiga bo'ysundirilishini bilish zarur. Harakatni sifatli bajarish va nazorat qilish va suyak muskullarining tuzilishiga bog'liq emas. Tanadagi harakatning ta'siri va tezkorlik munosabatlari orqali bosh miyaning yuqori qismida harakat "rejalashadi" va gavda fazodagi munosabatlarning o'ziga xos harakatlariga bog'liq holda harakatlanadi.

3. Jismoniy harakatlar xotirasi turli sport turlarida bajariladigan har xil harakatlar va ularning sistemalarini esga olish, esga olingan harakatlarni esda saqlash, jismoniy mashqlarni bajarishda qayta esga tushurishdan iboratdir. Bu harakat xotirasi turlariga qaraganda ochiq-oydin ustunlik qiladi. Lekin ba'zi bir sportchilar o'zlarida harakat xotirasining qay darajada ekanligini yaxshi payqamaydilar. Ammo harakat xotirasining g'oyat katta ahamiyati shundan iboratki, bu-yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, mushtlashish, kurashish va shu kabi malakalar qatorida har xil malay mehnat malakalari tarkib topishining asosini tashkil etadi. Agar sportchida harakat xotirasi bo'lmaganda edi, biron harakatni amalga oshirish uchun biz shu harakatning o'zini har gal "boshdan boshlab" o'rgatar edik. Odatda jismoniy chaqqonlik sportdagi mahoratga ega bo'lish, yaxshi harakat xotirasiga ega bo'lishning alomati hisoblanadi.

"Ko'rish tizimi evalyustion taraqqiyotning ayrim xususiyatlari inson ko'z to'r pardasining tuzilishida saqlanib qolgan. Ko'z to'r pardasining pereferik qismlari faqat harakatga nisbatan sezgirdir"

Sportchilarning jismoniy mashg'uloti davrida har xil harakatni idrok qilishda ko'rish va kinestezik analizatorlar asosiy rolni o'ynaydi. Tezlik,

tezlanish, aylanish, suzish, sakrash va harakatning yo'nalishi harakat qilayotgan ob'ektning parametri hisoblanadi. Sportchi jismoniy harakat ob'ektlarining fazoda almashtirganligi haqida ikki yo'l ya'ni, ko'rish bilan ob'ektlarning fazoda o'rin almashtirish aktini bevosita idrok qilish yo'li bilan ma'lum vaqt davomida boshqa joyda turgan ob'ektning harakati haqida xulosa chiqarish asosida ma'lumot olishi mumkin bo'ladi. Masalan, o'qituvchi balandlikka sakrash mashqlarini o'rgatishda, 13-14 yoshli basketbolchining sakraydigan ob'ekti bilan erga tiralib deysinish mashqlarini to'la idrok qilishga alohida e'tibor qaratadi. Agar 13-14 yoshli basketbolchi sakraydigan oyog'ini to'g'ri tanlay bilmasdan, to'g'ri kelgan oyoqda sakrashni davom ettirsa, sakrash harakatlarini bajarishda katta xatoliklarga yo'l qo'ygan bo'ladi. Buning uchun jismoniy madaniyat o'qituvchisi 13-14 yoshli basketbolchilarga harakat maqsadini izohlab bergandan so'ng 13-14 yoshli basketbolchilardan rejalashtirilgan harakatning bajarilishini bosqichma-bosqich ko'rsatib hamda og'zaki shaklda o'rgatib borilsa, harakat malakalari 13-14 yoshli basketbolchilarning xotirasida tez hosil bo'ladi va xotirada uzoq saqlanadi. Natijada 13-14 yoshli basketbolchi sport musobaqasi jarayonida harakatni tez va xatosiz boshqarishga muvaffaq bo'ladi.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi 13-14 yoshli basketbolchilarga jismoniy mashqlarni o'rgatishda harakatning maqsadi, sharti va uni bajarish usullari, harakatning asosiy tayanch nuqtasidagi hamma elementlari, shu bilan birga, harakatni bajarishda qo'yilgan xatoliklarni to'g'rilash va harakatlarni umumlashtirgan holda bajarish kabilar haqida tushunchalar berib borish lozim. Shuningdek, 13-14 yoshli basketbolchining bajargan har bir to'g'ri harakatini baholab borishi, basketbolchilarda bajarilgan harakatlar to'g'risida tushunchalar hosil qilishi kerak. Buning uchun o'qituvchi yosh basketbolchilarning bajarayotgan har bir harakatlarini diqqat bilan nazorat qilib borishi zarur. 13-14 yoshli basketbolchilarga harakatning dastlabki bosqichlarini o'rgatishda o'qituvchiga quyidagi xatolarga yo'l qo'ymaslikni tavsiya qilamiz:

A) keraksiz ortiqcha harakatlarga yo'l qo'ymaslikni;
B) jismoniy mashqlar harakatining tuzilishini buzmaslik va maqsadsiz harakatlarni bajarishga odatlantirmaslik;

V) Yuqori darajada bo'lmagan tezlikdagi harakatlarni bajarish;

G) Harakatni bajarishda tana muskullarni erkin tutish;

13-14 yoshli basketbolchilarga jismoniy mashq harakatlarini qismlarga bo'lib o'rgatish bosqichda quyidagilarni tavsiya qilamiz;

A) Harakatning dastlabki tayanch nuqtasidagi taxminiy harakatlarning muhim tomonlarini chuqur, aniq va to'g'ri tasavvur qilish;

B) So'z vositasida 13-14 yoshli basketbolchilarga o'rgatiladigan mashqlarning ichki harakat obrazlarini tushuntira bilish;

V) O'rganiladigan dastlabki barcha quyidagi harakat tayanch nuqtasini hosil qilish.

Harakat malakalarini vujudga keltirishda 3 bosqich asosida harakatni takomillashtirishga erishish mumkin:

A) harakatni o'rtacha, engil va ortiqcha kuch sarflamasdan bajarishga o'rgatish;

B) harakatlarni tez va umumlashtirgan holda bajarish;

V) Harakatlarni avtomatlashtirilgan darajada bajarishga erishish.

Harakatning tayanch nuqtasini o'rgatishda, ko'rish obrazi yordamida harakatni bajarish usullari kuzatiladi, hamda mantiqiy fikrlash orqali harakatni amalda bajarmasdan oldin tasavvurda bajarish amalga oshiriladi. Natijada harakatni xayolda bajarish tajribalarining to'planish yordamida harakat sezgilar orqali bajariladi. "Harakatni o'rgatish bajariladigan harakat maqsadining qo'yilishi bilan boshlanadi hamda harakat to'siqlarini engish uslubi izlanish va harakat malakalarini egallashda namoyon bo'ladi, harakatni o'rgatish jarayonining birligini tashkil etadi". O'qituvchi harakatni o'rgatishni e'lon qiladi, harakat maqsadini tushuntiradi, bajarish yo'llarini ko'rsatadi. O'qituvchi birinchi mashq harakatini ko'rsatgandan keyin 13-14 yoshli basketbolchilarda harakat

to'g'risida umumiy tushuncha hosil bo'ladi. Jismoniy mashq harakatlarini o'rgatish jarayonida bajariladigan harakatlarning asosiy qismlarini ajratib o'rgatish ijobiy natija eradi.

Jismoniy tarbiya va sportda eng muhim muammolardan biri harakat mashqlar texnikasining to'g'ri egallashdir. Agar harakatning dastlabki bosqichlarida sportchi jismoniy mashqlarni aniq, to'g'ri texnik mahorat bilan bajara olsa, mashqni o'zlashtirish tez va engil ko'chadi. 13-14 yoshli basketbolchi harakat texnikasini to'g'ri va aniq bajarish, ko'pincha ruhiy jarayonlarning rivojlanish darajasiga ham bog'liq bo'ladi. Jumladan, sportchining ruhiy harakatlari: ko'rish, eshitish, muskul harakatlarining sezgirligi, harakatni sifatli idrok qilish qobiliyati, harakat tasavvurlarining yorqinligi, fikrlash va diqqatning barqaror bo'lishini taqazo etadi.

Bu insoniy xususiyatlar har bir sport turida harakatlarni boshqarib turadi. Masalan, ko'rish, sezish, ko'rish maydonining kichikligini, idrok harakatning tezligini va boshqa turli xil qabul qilingan axborotlar bilan ta'minlab turadi. Sportchi ichki harakatlarning aniqligi va tezkorligi unga ruhiy harakatlarni sifatli bajarishga uning harakatlarini to'g'ri tasavvur qilish imkonini beradi. Shuning uchun o'qituvchi jismoniy madaniyat darslarida 13-14 yoshli basketbolchilarga harakat mashqlarini o'rgatishda ularning ruhiy jarayonlarining rivojlanish xususiyatlariga ko'proq e'tibor berishi lozim. Bolalarda va o'smirlarda psixik taraqqiyotning bir xil rivojlanmaganligi tabiiy holdir. Masalan, o'tkazilgan tajribalar shuni tasdiqlaydiki, 13-14 yoshli basketbolchilarning oddiy harakatlarini bajarish tezligi o'rtacha; ko'rish hajmi diqqatning tezligi ancha yaxshi; muskul harakatlarining sezgirligi, murakab harakatlarni bajarishdagi tezkorligi ko'rish organlarining chuqurligi va diqqatining barqarorligidagi o'zgarishlar ancha pastroq bo'ladi. Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish 13-14 yoshli basketbolchilardagi ruhiy imkoniyatlarni tezroq o'stiradi. 9 dan 13 gacha bo'lgan yosh basketbolchilar ruhiy olamining boyishiga gimnastika mashqlari va tennis o'yinlari tez ta'sir qiladi. 13 dan keyin sportchilarning harakat tezligi

sezilarli darajada o'sadi, harakatlarni to'g'ri va aniq bajarish malakalariga ega bo'ladi. Tennis sporti bilan shug'ullangan 9 yashar yosh basketbolchining barcha harakat chegarasi katta yoshdagi kishilarning harakat darajasi bilan tenglashadi. 9 yoshdagi yosh basketbolchilarda kuch bilan bajariladigan mashqlar darajasi rivojlantirilib borilsa, yarim yildan keyin bolalarda kuchlilik sifatleri o'sadi. Natijada bunday yosh basketbolchilar jismoniy va ruhiy ko'rsatgichlarda yaxshi o'zgarishlar bo'ladi. Hozirgi davrda harakatlarni takomillashtirishning ikki yo'li mavjud;

1) dastur asosida tezlik va kuch bilan bajariladigan har xil jismoniy mashqlarni to'g'ri va aniq bajarib borishga odatlanish;

2) maxsus harakatlar sifatini o'stiradigan asosiy mashqlar bilan birgalikda yuqori darajadagi ko'rsatgichlarga erishish imkonini beradigan ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lish. 13-14 yoshli basketbolchilar ruhiy imkoniyatlarining to'liq o'tishida maxsus jismoniy mashqlarni bajarish muhim ahamiyatga ega.

Sportchilarda harakat malakalari va ularning hosil bo'lishi.

Har bir sportchi shaxs sifatida sportga oid bilimlarni egallash bilan birga turli-tuman sport malakalari va odatlarni ham hosil qilib boradi. Malakalarning turi nihoyatda xilma-xildir. Maqsadni ko'zlab sport sohasida biron bir ish yoki harakatni bajarish shu soha bo'yicha sportchi qanchalik malaka hosil qilganiga bog'liqdir.

Xilma-xil sport malakalarini egallash murakkab ish-harakatlarni osonlik bilan badarish imkonini beradi.

Malaka deb, oldin ongli ravishda bajarilib, keyinchalik avtomatlashgan ish-harakatlarga aytiladi.

Malakalar odamga hach vaqt tug'ma, tayyor holda berilmaydi. Istalgan sport turlari voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi yoki kurashga oid malakani 13-14 yoshli basketbolchilar o'z shaxsiy hayoti davomida ko'p martalab mashq qilish, qayta-qayta o'rganish va boshqa sportchilarga taqlid

qilish natijasida hosil bo'ladi. Odatda sportchi hosil qilgan malakalar murakkab va sodda malakalarga bo'linadi.

Murakkab sport malakalarining hosil bo'lishiga juda ko'p vaqt ketsa, sodda sport malakalarining hosil bo'lishiga juda oz vaqt sarflanadi.

Lekin murakkab yoki sodda sport malakalari boshiga qaramay ularni hosil qilishda ma'lum umumiylik bor. Bu umumiylik sportchining izchil tarzda mashq qilishdan iboratdir. Bu yerda shuni ta'kidlab o'tish kerakki, mashq qilish bilan takrorlashni bir-biridan farqlash lozim. Mashq qilish deyilganda sportchi tomonidan biror harakatni oddiy takrorlayverish tushunilmaydi. Sportchi biron ish yoki harakatning bajarilishini mashq qilgan paytda har bir mashqda yo'l qo'ygan xatolarni hisobga olib, ularni takrorlamaslikka harakat qilib boradi. Takrorlash esa ma'lum ish yoki harakatni bir xilda qaytarishdan iboratdir. Malaka va odatlar sportchi shaxsining murakkab xususiyatlardan biri ekan ularning nerv fiziologik mexanizmlarini qanday protesslar tashkil qiladi? Malaka va odatlarning nerv fiziologik asosida akademik I.P.Pavlovning shartli reflekslarning hosil bo'lish mexanizmi yotadi. Lekin sportdagi malaka va odatlarning nerv fiziologik mexanizmlarini tashkil etgan shartli reflekslar oddiy shartli reflekslar bo'lmay, balki dinamik strategik tarzda, ya'ni takrorlab berish natijasida juda mustahkamlanib ketgan shartli reflekslar birlashmasidan iboratdir. "Odamda harakat malakalari birinchi va ikkinchi signallar sistemasi darajasida hosil bo'ladigan muvaqqat bog'lanishlar asosida yuzaga keladi. Odamda har turli harakat malakalarining hosil bo'lishida so'z orqali ma'lum ish yoki harakatning qanday bajarilishini tushuntirishning roli katta. Hosil bo'lgan harakat malakalari so'zlar yordamida mustahkamlanib va takomillashib boradi".

Hozirgi zamon psixologiyasida harakat malakalarining tarkib topishida ma'lum qonuniyatlar mavjuddir. Ayrim chet el psixologlarning fikriga ko'ra, harakat malakalari asosan jismoniy mashqlar jarayonida hosil qilinarkan ekan, har qanday mashqning ma'lum chegarasi, ya'ni ma'lum taraqqiyot cho'qqisi bo'ladi. Har qanday jismoniy mashq o'zining cho'qqisiga etgach, taraqqiy etmay qo'yadi.

Bu fikrning qat'iyligi keyingi taqdiqotlarda aniqlandi. Harakat malakalarining tarkib topishi ustida olib borilgan taqdiqodlar malaka taraqqiyotining hech qanday chegarasi yo'q deb aytishga asos bo'ldi.

Rus olimlari harakat malakalarining hosil bo'lishiga qaratilgan mashq egri chiziqlarini kashf etganlar. Ana shu mashq egri chiziqlarinidan ma'lum bo'lishicha, malakalarning tarkib topishida egri chiziq hamma vaqt yuqoriga ko'tarilib boravermaydi. Ba'zi hollarda bu chiziq gorizantal tarzda, ba'zan esa, batamom pasga tushib ketadi va yana tepaga ko'tariladi. Umuman olganda mashq tobara takomillasha boradi binobarin harakat malakalari ham mustahkamlanib boradi. Mashq egri chiziqlari gorizantal yoki pastga tomon borganda plato deb ataladigan holatni ko'rish mumkin. Bunday plato holati, ya'ni malaka hosil qilishda takomillanishning yo'q bo'lib qolishi odamning toliqishi yoki ish harakatdan zerikishi bilan bog'liq bo'ladi. Bu holda ma'lum vaqtdan so'ng o'tib ketadi, u hech vaqt uzoq yoki mutloqa saqlanib qolmaydi. Ba'zi paytlarda mashq egri chiziqlarning pastga tushib ketishi odamda kayfiyatining yomonligi bilan ham bog'liq bo'ladi.

Shu narsaga ham e'tibor beriladiki, yangi hosil qilingan harakat malakalari ilgari egalangan malakalar bilan ma'lum munasabatda bo'lar ekan. Bunda ilgari o'zlashtirilgan harakat malakalari yangidan hosil qilinayotgan malakalarga ijobiy yoki salbiy ta'sir qilishi mumkinligi aniqlangan. Ilgari egalangan harakat malakalarining yangi harakat malakalari hosil qilinishga ijobiy ta'sir ko'rsatish foyda malakaning ko'chish deb yuritiladi. Malakalar ko'chishi hodisasining o'z ob'ektiv sabablari borligi aniqlandi. Bunday sabablardan harakat malakalarini tarkib toptirishda o'xshash elementlarning mavjudligini ko'rsatish mumkin. Masalan;

Ilgari o'zlashtirilgan harakat malakalari yangi hosil qilinayotgan harakat malakalariga salbiy ta'sir qilish ham taqdiqotlarda aniqlandi. Bunda mustahkamlanib qolgan harakat malakasi yangi harakat malakasining hosil

qilinishiga to'sqinlik qilar ekan. Bunday hodisalarni psixologiyada malakalar interfenstiyasi deb yuritiladi.

Ayrim hollarda mustahkamlangan harakat malakalarining so'nish hodisasi ham kuzatildi. "Bunda avtomatlashgan harakatlar yo'qola boshlaydi. Bu hodisa psixologiyada malakalarning deavtomatizastiyasi deb aytilishi ma'lum bo'ldi". Agar 13-14 yoshli basketbolchi hosil qilingan biron harakat malakasi bilan uzoq muddat davomida mutlaqo shug'ullanmay qo'ysa, avtomatlashgan harakatlar sekin-asta yo'qolib borishi kuzatildi.

Albatta so'ngan avtomatik harakatlarni, ya'ni malakalarni qayta tiklash mumkin ekan, lekin bu ish 13-14 yoshli basketbolchidan juda ko'p vaqt va jiddiy mehnatni talab qilishi o'rganildi. Nihoyat shu narsa ham aniqlandiki, bu tadqiqotlarimiz natijasida harakat malakalarining hosil bo'lishi va mustahkamlanish tezligiga ta'sir qiluvchi shart sharoit va omillar ham aniqlandi. Bular quyidagilardan iborat bo'ldi;

1. Turli harakat malakalarining tarkib topish tezligi va mustahkamlanish shu malakalarning murakkablik darajasiga bog'liq ekan. Malakalar qanchalik murakkab bo'lsa, u shunchalik sekin va aksincha qanchalik oddiy bo'lsa, u shunchalik tez hosil qilinadi.

2. Harakat malakalarining hosil bo'lish tezligi va mustahkamlanish 13-14 yoshli basketbolchining yoshiga bog'liq bo'lishi aniqlandi.

3. Harakat malakalarining hosil bo'lishi va mustahkamlanishi 13-14 yoshli basketbolchining shu malakaga bo'lgan munosabatiga bog'liq bo'ladi. Masalan kuzatishlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, agar 13-14 yoshli basketbolchi basketbol o'ynashga juda qiziqsa, u bu o'yinga nisbatan jiddiy munosabatda bo'ladi va natijada harakat malakalarining hosil bo'lishi tezlashadi.

4. Bundan tashqari harakat malakalarining hosil bo'lishi va mustahkamlanishi 13-14 yoshli basketbolchining individual xususiyatlariga, jumladan nerv sistemasining tiplariga bog'liq bo'lish ham ma'lum bo'ldi.

Xolerik ya'ni kuchli, ildam nerv sistemasi xususiyatiga ega bo'lgan 13-14 yoshli basketbolchi bilan melanxolik, ya'ni kuchsiz va bo'sh, kam harakat nerv sistemasiga ega bo'lgan odam o'rtasida malaka hosil bo'lishida keskin farq bo'ladi. Xolerik tipdagi bolalarda harakat malakalari tez hosil bo'lsa, melanxolik tipdagi 13-14 yoshli basketbolchilarda sekinlik bilan malakalar bo'lar ekan.

Shunday qilib malaka va odatlar 13-14 yoshli basketbolchi shaxsining muhim xususiyatlardan biri bo'lib, uning hayotda juda muhim ahamiyat kasb etadi.



II-BOB. 13-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA RUHIY VA JISMONIY TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH TIZIMI

Butun mashg'ulot jarayonida murabbiy o'quvchilarni basketbol o'ynashga o'rgatibgina qolmasdan, balki tarbiyalaydi ham. O'quvchilarga talabchanlik - to'g'ri tarbiyalashning ajralmas shartidir. Endigina shug'ullanishni boshlagan o'quvchi ko'pincha mashqni bajara olmaydi. U ko'rinmaslik uchun mashqni bajarmaslikka harakat qiladi. Buni sezgan murabbiy mashqni bajarishni talab qilishi lozim. O'yin sharoitida ham o'yinchi bu mashqni bajarishga ko'nikadi. Eng asosiy talab mashg'ulotlarga intizom va vijdonan munosabatda bo'lishdir. Birinchi mashg'ulotlarni o'zidayoq BO'SM da qabul qilingan tartib haqida tushuncha beriladi. Ozoda kiyinish va mashg'ulotlarga kech qolmaslik. O'quvchini xatosini bir martagina kechirilgan unda xato qilish mumkin degan fikr tug'iladi.

Bularni tarbiyalashda eng asosiy bu murabbiy o'zini qanday tuta bilishidadir. Murabbiyning o'zini gapiga, qilgan ishiga, o'ziga bo'lgan talab shug'ullanuvchilarga bo'lgan talabdan past bo'lmasligi kerak. Murabbiy mashg'ulotga kech qolmaslikni talab qilishi, o'zi ham o'z vaqtida kelishi kerak. Agar o'zi biror marta kech qolsa, bolalar mashg'ulotga o'z vaqtida kelishni talab qila olmaydi.

Sport jamoasida shaxsiyatparastlik, man-manlik biron-bir shakli yoki katta, o'rtoqlari va tengqurlarga nisbatan behurmatlikni ko'rinishlari sira ham kam bo'lmasligi kerak.

Murabbiyning birinchi va asosiy yordamchisi - bu sog'lom, jipslashgan basketbolchilar jamoasidir.

Jamoadada murabbiy qo'ygan qiyin vazifalarni yengil-oson bajara oladigan iqtidorli o'yinchilar ko'p bo'ladi.

Muvaffaqiyatta ba'zida osonlikcha yetishmayotgan qobiliyatli bolalar kollektiv bo'lib va shaxsiy mashg'ulot ancha sezilarli ta'sir qilishi mumkin. O'z kuchi imkoniyatiga yuqori baho berish, ustunligini namoyon qilish sezila

boshlaydi. Murabbiyga bu muvaffaqiyatni yo'lga solish ba'zi hollarda ularni sun'iy ravishda biroz to'xtatish ham lozim bo'lib qoladi.

G'alaba qilish lozim, bu o'quv mashg'ulotlarni o'tishiga rag'batlantiradi ammo ba'zi paytlarda mag'lub ham muhim o'rin egallaydi. Kuchli ammo juda o'ziga bino qo'ygan o'yinchiga ma'lum o'ziga xos sharoitlarni mashg'ulot va musobaqa o'yinlarida yaratish mumkin. Misol uchun: raqib jamoaning eng kuchli o'yinchisini ushlashni belgilash (aytish), o'yin vaziyati juda og'ir sharoitida u o'z mahoratini ko'rsata olmaydigan paytlarda maydonga tushirish.

Biroq shunday bolalar borki, ular o'z kuchlar ishonmaydilar, ular qo'llab-quvatlashga intizor. Bundaylarni o'yin sharoiti yaxshi paytlarda maydon tushirish, mashg'ulot jarayonida ularga ko'proq e'tibor berish lozim.

Ko'pincha, mag'lubiyatdan so'ng o'zaro janjal kelishmovchiliklar bo'ladi. Bu o'yinchilarni shundoq yomon kayfiyatini undan ham yomonlashtiradi. Bunday hol murabbiy o'yinchilarni bu uyindan boshqa narsaga chalg'itgani ma'qul. Murabbiy ularni biron-bir narsa bilan band qilib bolalar xursand bo'lishiga harakat qilishi lozim. Jismonan charchagan va ruhiy ezilgan bolalar kula boshlasalar, bu balkim keyingi o'yinda muvaffaqiyat qozonishining asosidir. Ma'naviy-irodaviy sifatlarni har bir mashg'ulotda texnikani, taktikani o'rganishda va jismonan tayyorgarlikda ham tarbiyalash, ularni bajarish o'quvchilardan ma'lum iroda talab qiladi. Bularni har bir mashqlarida basketbolchi unday yoki bunday qiyinchiliklarga duch keladi. Qiyinchiliklarni eng olish natijasida odamning xarakteri maqsadga chiniqib erishish uchun iroda, tirishqoqlik, qat'iyatlilik tarbiyalanadi.

Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishliklarini shakllantirish jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarga ko'p jihatdan bog'liqdir.

Bu vazifalarni echishga qaratilgan bunday maksadga yo'naltirilgan faoliyat mashg'ulotlarga ongli ravishda munosabatda bo'lishni, jamoani birlashtiradi, shug'ullanuvchilarni e'tibori va qiziqishini oshiradi, natijada tarbiyalash va

o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulot va o'rgatish jarayonida o'rganilayotgan rshkachni u yoki bu tomonlariga o'z e'tiborini qaratishi, ri taqsimlashi juda muhim ahamiyatga ega. Bunday qilish shug'ullanuvchilardan iroda sifatini tarbiyalashni talab qiladi.

U yoki bu engishda iroda kuchi juda ham zarur. Shuning uchun harakatlarni, texnik priemlarni va ba'zi o'zaro harakatlarini o'rganishda ularni shunday tashkil qilish kerakki, shug'ullanuvchilar doim, ammo eng oladigan ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishlari lozim. Bu qiyinchiliklarni engishda faqat jismoniy kuch ishlatib emas, balki har xil ruhiy irodaviy sifatlar: faollik, tashabbuskorlik, dadillik, qati'yatlilik bo'lishi zarur.

Iroda kuchini namoyish qilish qobiliyatini rivojlantirish, o'quv-sport faoliyatini zarur yo'ldoshi bo'lib, o'yinchining irodasini tarbiyalaydigan omil hisoblanadi. Shug'ullanuvchilarni irodasi ayniqsa, musobaqa jarayonida yaqqol ko'zga tashlanadi. Musobaqa shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga qizikishni oshiradi. Shu bilan birga musobaqalarga tayyorlanish va musobaqalarni o'zi shug'ullanuvchilarni kuchini, tayyorgarligini irodasini tekshiradi hamda safarbar qiladi. Juda og'ir holatlarda ham iroda kuchi sababli bu sharoitdan chiqib olish mumkinligiga ko'p misollar bor.

Jismoniy tayyorgarlik: - bu sportchini mashg'ulot jarayonining asosiy qismi hisoblanib, yuqori sport natijalariga erishishga asos bo'lib xizmat qiladi. U avvalombor sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan jarayondir. Shunga muvofiq jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining butun xatolarini har tomonlama rivojlanishita; hamma harakat shakllarini rivojlantirish, organizm a'zolari va kimlarini mustahkamlash va ularni funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash qobiliyati, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni oshirish, gavda tuzilishidagi va qomatdagi

kamchiliklarni tuzatishga yo'naltirilgandir. Bu vazifalarning echilishi har tomonlama jismoniy rivojlanishni ko'proq ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun har xil harakat faoliyat ishtirok etuvchi tananing hamma qismlariga, a'zolariga bo'limlariga jismoniy mashqlarni sistemali ravishda yaxshi ta'sir etishni ta'minlash zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - organizmni basketbol o'ynashdagi ish faoliyatida bevosita zarur bo'ladigan organizmni butun a'zolari va bo'limlari, hamma funksional imkoniyatlari juda ham yuqori rivojlanig yo'naltirilgandir. Tabiiyki buning uchun mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun har tomonla ta'sir qiladigan mashqlardan foydalaniladi. Har bir jismoniy mashq organizmga har xil ta'sir qiladi. Bu ko'pincha sport mashg'ulotini bir nechta vazifasini echishda qo'l keladi. Misol uchun kross yordamida chidamli rivojlantirilib, tirishqoqlikni, qiyinchilikni engil irodasi tarbiyalanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka - maxsus yo'naltirilgan mashqlardan ko'proq foydalaniladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy o'rinni kuchga, tezkorlikka, chidamlilikka va boshqa sifatlar qaratilgan mashqlar egallaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni mana shu tomonlari jismoniy rivojlanishni har tomonlamalig hamda yuqori natijalarga erishishni ma'lum darajada belgilaydi.



2.1. 13-14 yoshli basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining tasniflanishi

UJT umumiy jismoniy tayyorgarlik - 13-14 yoshli sportchi uchun, uning harakat ko'nikmalari uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan hayotiy muhim jarayondir. Uning maqsadi sportchining umumiy harakat tayyorgarligini vujudga keltirishdan iborat bo'lib, bunday tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik boshlanganda uning poydevori sifatida foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida quyidagi masalalar hal qilinadi: asosiy jismoniy sifatlarni tayyorlash, funksional imkoniyatlarni oshirish, harakat ko'nikmalari hajmini kengaytirish, sport sohasida ish qobiliyatini yuksaltirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kuch quvvatni tiklanish jarayonlarini rag'batlantirish, salomatlikni mustahkamlash singari vazifalarga bajariladi. Shu maqsadda organizmda umumiy ta'sir ko'rsatadigan jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi. Bu bilan ayrim sifatlarni maxsus tarzda rivojlantirish uchun asos yaratiladi. Turli moslashuvdagi mashqlarga adaptatsiya hosil qilish xususyatlarni tarbiyalaydi hamda kuch-quvvatni tiklash jarayonlari kechishini jadallashtiradi.

13-14 yoshli sportning boshqa turlari tarkibidan tanlab olingan asosiy mashqlar UJT uchun asosiy vosita sifatida foydalaniladi. Mashqlarning xilma-xil qilib tanlanishi harakat imkoniyatlarining kengaytirishini ta'minlaydi. Bunda turli sifatlarni va ko'nikmalar bir-biriga o'zaro ta'sir etish qonuniyatlarini hisobga olmoq zarur. Ular ijobiy, salbiy va o'rtacha mo'tadil ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lishi mumkin. Kuch oshishi bilan tezlik o'sadi, yosh basketbolchilar tashlaydigan to'pni muvofiqlashtirish va aniqlik darajasini oshirish yaxshilanadi. Ijodiy ta'sir o'z tuzilmasi jihatidan asosiy o'yin usullari ko'nikmasiga yaqin bo'lgan sifatlarni ta'minlab, sportchi muskullari ishini o'yin rejimiga moslashtirish.

Mashg'ulotlarda buyumlar bilan va buyumlarsiz bajariladigan mashqlardan, balandlikka va uzunlikka sakrash, irg'itish va uloqtirish

mashqlaridan, turli distansiyalarga yugirish va to'siqlardan oshib yugirish mashqlaridan, krosslardan, akrobatik mashqlardan, turli vazndagi og'ir buyumlarni ko'tarib bajariladigan mashqlardan keng foydalaniladi.

Yuqoridagi mashqlar doimiy ravishda va uzliksiz bajarib borilgan taqdirdagina umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishadi. Bu mashqlar 13-14 yoshli sportchilarning tayyorlashning barcha bosqichlarida va barcha davrlarida bajariladigan mashg'ulot mashqlarining tarkibiy qismiga kiradi. 13-14 yoshli sportchi yuksak sport mahoratiga erishganidan keyin ham bunday umumiy tayyorgarlik mashqlari o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. Unda bu mashqlar sportchi ixtisoslashgan sohaning bir tamoni bo'lib qolmasligi uchun muvafiqlashtiruvchi, sportchi mahoratining har tomonlama o'sishi ta'minlovchi, uning bir harakatdan boshqasiga o'tishi uchun imkon yaratadigan va umuman shug'ullanuvchilarni sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida bu mashqlarning ahamiyati ortib boradi.

Bunda mashqlarni to'g'ri tanlashdan tashqari, jismoniy yuklamaning hajmi to'g'ri belgilanishi hamda o'quv-mashg'ulotlari jarayonida yuklamalar to'g'ri taqsimlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Sportchidagi harakat sifatlari bir tekis va bir vaqtda shakllanmaydi. Turli yosh davrlaridagi o'sish ham bir xil bo'lmaydi.

Kuch, tezlik, chidamlilik singari sifatlar o'zining eng yuqori darajasiga turli yoshlarda erishiladi. Harakat sifatlarining o'sishi, organizm bir qator sistemalarining funksional holatiga bog'liq bo'ladi.

Masalan, chidamlilik ko'p jihatdan yurak-tomir, nafas olish tizimi faoliyatiga, ular energiyasidan tejab-tergab foydalanilishiga bog'liq bo'ladi. Bunday sharoitda o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyat o'yinchining yaqinlashib kelayotgan buyumga nisbatan o'z joyini tanlashi va unga nisbatan, ya'ni o'sha yaqinlashib kelayotgan harakatdagi buyumga reaksiya qo'rsatishi to'p yo'nalishining o'zgarishi bilan qayta-qayta start tezligini o'zgartirishi, raqib tomonga va undan orqaga qarab harakat qilishi; bir usulni ikkinchisi bilan

almashtirishi va, nihoyat, sport texnikasi usullarining bajarishi hamda maksimal tezlik bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tish bilan bog'liq bo'lgan taktik kombinatsiyalarning amalga oshirilishi - bular bari o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan xususiyatlari hisoblanadi.

Joydan joyga o'tish tezligini rivolantirish usuliyati asosida maxsus sprinter mashqlari kompleksi yotadi. Biroq sprint vositalari bilan eksperiment tarzidagi mashg'ulotlarda butun bir yillik mashg'ulot siklida davomida shunchaki shug'ulanish natijasida oradan muayyan vaqt o'tgach, shug'ullanuvchilarning unga bo'lgan qiziqishi so'nib qolishiga olib keladi va buning oqibatida maksimal tezlikdan pastroq bo'lgan natijalarga erishiladi. Shuning uchun basketbolchilarda tezlik sifatlarini namoyon etadigan maxsus rag'bantiruvchi ommillar bo'lmog'i kerak.

Harakat tezkorligi juda ko'p ommillar bilan bir qatorda, texnik mahorat darajisiga ham ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Usullarni maksimal darajadagi tezlik bilan aniq bajarilishi, xuddi joydan joyga o'tish harakatlarini maksimal tezlik bilan bajarilishi singari g'oyat murakkab bir mahorat hisoblanadi, chunki bunday vaziyatlarda-harakatlarni bajarish davomida sensor korreksiyasi, ya'ni moslashuv harakatlarni bajarish ancha qiyin bo'ladi.

Joydan joyga o'tish xarakati yuksak tezlik bilan bajarilishiga erishish va buning natijasida usulni egallab olishning takomillashmay qolishi oqibatida yo aniqlik yomonlashadi, yo bo'lmasa, tezlik pasayib ketadi. Basketbolchi unisiga ham, bunisiga ham yo'l qo'ya olmaydi. Shuning uchun mashg'ulotining ilk bosqichlarida tezlik va texnik mashqlarini birlashtirgan aralash kombinatsiyasi mashqlarni (y'ani mashqni bajarish sur'ati bevosita tezlashtirilgan vaqtda usul texnikasini takomillashtiruvchi harakatlarning qo'shib borilishi) va bu mashqlarni basketbolchilar mahoratini rivojlantirish uchun qo'llanilishi maqsadga muvofiq emas. Sportchi usullarni mukammal egallab olganidan keyingina, bunday mashqlardan foydalanish asosli bo'ladi. Unda, dastlab, tezlik sifatleri bilan o'yin texnikasi bir-biridan ajratilib, dastlab alohida takomillashtirilganidan keyin, ularni

bir-biriga qo'shib bajarishga o'tilladi.

Tezlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus vositalar qidirish jarayonida ushbu mashqlar chaqqonlik va epchillikni o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ayon bo'ladi.

Epchillik - bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo'lib, u, ayniqsa, murakkab texnikasi bilan va muttasil o'zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. hozirgacha epchillikni asosiy o'lchovi-harakatning koordinatsion murakkabligi, bajarish aniqligi va bajarish vaqti hisoblab kelinadi.

“Harakat epchilligi”- bu fazodagi o'z aniqligiga ko'ra juda nozik harakat bo'lib, u o'zining fazodagi muvofiqlashuvchi hamda, ayni vaqtda, muayyan, gohida juda qisqa vaqt ichida bajarilishi zarur bo'lgan harakatdir. Bu, bir tomondan, bo'lsa, ikkinchi tomondan, epchillikni - o'zgarib turuvchi vaziyat sharoitiga muvofiq harakat faoliyatini tezlikda boshkacha izga solib yuborish sifatida ham qaraydilar.

Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farq qilinadi. Birinchi daraja fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi. Ikkinchi daraja- fazodagi aniqligi hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi. Uchinchi, ya'ni epchillikning oliy darajasi - basketbolning o'ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borilishi zaruriyati tug'iladi.

Yangi harakatlarni egallab olish mahorati sifatida epchillikni rivojlantirish uchun yangilik elementlarini o'z ichiga olgan har qanday mashqdan foydalaniladi. Harakat faoliyatini qisqa muddatli vaqt ichida ratsional tarzda qayta tuzish epchilligini mahorat sifatida rivojlantirish uchun to'satdan o'zgarib qoladigan vaziyatlarga o'sha zahoti munosabat bildirish talab qilinadigan mashqlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik qobiliyati - bu sportchining tayanch harakati apparatlariga xos bo'lgan morfo-funksional xususiyat bo'lib, sportchi a'zolari harakatchanligi darajasini belgilab beruvchi fazilatdir. Egiluvchanlikni ikki xil turin bir-biridan farq qilinadi, ya'ni: faol egiluvchanlik (bunda sportchining o'z muskullari kuchi hisobiga namoyon bo'ladi) va passiv egiluvchanlik bo'ladi (bu gavdaning harakat qilayotgan qismiga tashqi kuchlar ta'sirida - og'irlik kuchi, sheriklar qarshilik ko'rsatayotgan paytdagi kuch va hokazolar ta'siri ostida namoyon bo'ladi). Passiv egiluvchanlik har doim faol egiluvchanlikdan ko'ra kattaroq bo'ladi va ko'p hollarda uning kuchayishi faol harakatlar amplitudasining o'sishi uchun imkoniyatlar yaratadi.

Egiluvchanlik sportchining tomir va asab-muskul apparatining morfo-funksional xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Ushbu xususiyatlarning eng muhimlari: muskullar, paylar, to'piqlar va tomirlarining elastikligi; gavdaning qismlarini berilgan yo'nalishida harakatda keltirish uchun bajariladigan muskul kuchlari; tomirlarning shakli, ularning bir-biriga muvofiqlik darajasi hamda suyaklarning tomirlar tutashgan qismi o'lchaniladi va hokazolar hisoblanadi. Muskullarning mustahkamlanishi va bog'lamlarning yaxshilanishi hisobiga egiluvchanlik ortib boradi.

Egiluvchanlik odamning yoshiga bog'liq: 13-14yoshli bolalarda bu xususiyat, odatda, eng yaxshi tarzda rivojlangan bo'ladi. Yosh kattalashgan sari, egiluvchanlik imkoniyatlari pasayib boradi. Bolalarning 10-16 yoshlari orasida egiluvchanlik rivojlanish uchun eng optimal sharoit mavjud, deb hisoblash mumkin. Egiluvchanlik jinsga ham bog'liq bo'ladi. Yosh va kattaroq qiz bolalarda tomirlar harakatchanligi bolalar va o'smirlarga qaraganda ortiqroq bo'ladi. Egiluvchanlik muskullarning bo'shashish qobiliyatiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, u charchash natijasida va charchoq ta'siri ostida anchagina o'zgarishlarga duch keladi, bunda faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, passiv egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib ketadi. Faol harakatlar ta'siri ostida muskullar elastikligi va ularning harorati ko'tariladi. Egiluvchanlik yaxshilanadi va, aksincha, passiv

dam olish, badanning sovishi egiluvchanlikni yomonlashtiradi.

Egiluvchanlik rivojlantirish vaqtida mashqlarni qismlarga bo'lib, har bir qismni bir necha martadan takrorlash yo'li bilan bajariladi. Egiluvchanlikning muayyan bir darajasini saqlab turish vazifasi qo'yilgan bo'lsa, mashqlarni onda-sonda va cheklangan miqdorda bajarish kifoyadir.

Chidamlilik, ko'p jihatdan maksimal darajaga nisbatan foizlar bilan ifodalanadigan muskullarning zo'riqish kuchiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Muskullar maksimal kuchiga nisbatan ko'rsatilgan zo'riqish foizi qanchalik kichik bo'lsa, chidamlilik shunchalik yuqori bo'ladi.

Tezkorlik - harakat reaksiyasini latent vaqti bilan, yolg'iz harakat qilish tezligi bilan va harakat chastotasi bilan xarakterlanadi. Tezkorlikning alohida namoyon bo'lishlari orasida har qachon ham ishonchli aloqa bo'lavermaydi. Harakatlarning yuksak tezligida sekinlashgan harakat reaksiyasi ham bo'lishi mumkin.

Tezkorlik bu berilgan shart-sharoitlardagi minimal vaqt bo'lagi ichida odamning xatti harakatlari qila olish qobiliyatidir. Tezkorlikning elementar (oddiy va murakkab reaksiya tezkorligi, yolg'iz harakat qilish tezkorligi) turlari va kompleks (basketbolchining joyidan joyiga ko'chish tezkorligi) turlari mavjud. Basketbolchi tezkorligining umumiy joriy etilgan vositalari yordamida ayrim tomonlarini takomillashtirish birinchi darajali vazifa hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik 13-14 yoshli basketbolchining har tomonlama rivojlanishi, funksional fiziologik imkoniyatlarini oshishini, harakat malaka-ko'nikmalari hajmini kengayishini, ish qobiliyatini yuqori bo'lishini ta'minlab beradi, hamda maxsus jismoniy tayyorgarligini o'ta samarali bo'lishiga asos yaratadi.

UJT ning asosiy vositalari, sportchining organizmiga turlicha ta'sir qiladigan mashqlardir.

Jismoniy mashqlar ta'limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi maqsadlarga qaratilgan bo'ladi. Har qanday jismoniy mashg'ulotlar ma'lum jismoniy

mashqlardan tarkib topadi va 13-14 yoshlilarning umumiy kamolotiga ta'sir etadi. Har tomonlama jismoniy rivojlangan shaxsda o'zining qiziqqan va muntazam shug'ullangan jismoniy mashg'uloti bilan bir qatorda, organizmni chiniqtiruvchi, kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat saqlash, energiya to'plash va boshqa sifatlarni hosil qiladigan mashqlarni bajarishga ehtiyoj kuchli bo'ladi. Bunday jismoniy sifatlarni hosil qilish va takomillashtirishda shug'ullanuvchining yoshi, jinsi va salomatlik darajasiga alohida e'tibor qaratiladi. Masalan, bir sifatni rivojlantirish uchun o'g'il bolalarga bir xildagi mashqlar foydali bo'lsa, qizlarga to'g'ri kelmasligi, butunlay boshqa mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuning uchun ham ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni tanlaganimizda bu holatni diqqat e'tiborimizdan chetda qolmasligiga harakat qildik.

Mashqlarning har biri u yoki bu sifatni tarbiyalashga yo'naltirilgan, qaratilgan bo'lishi darkor. Inson uchun qisqa masofaga ko'proq tezkorlik sifatini, shtanga bilan mashq qilish-kuchni, kross-chidamlilikni, akrobatika, gimnastika mashqlari-chaqqonlikni tarbiyalaydi.

Jismoniy mashqlar o'zining ta'sir qilishiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- A) kuchni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar;
- B) tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar;
- V) Chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar;
- G) egiluvchanlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar;
- D) Chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar.

O'yin faoliyatida yuqorida qayd etgan jismoniy sifatlarni bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda namoyon bo'ladi.

13-14 yoshli basketbolchida bir oz kam rivojlangan biron-bir jismoniy sifatni tarbiyalash uchun murabbiy, zarur bo'lgan mashqlarni maqsadga erishishi uchun ularni qaytarilish sonini aniq belgilay olishi, tayyorgarlik rejasini oqilona tuza bilishi zarur.

2.2. 13-14 yoshli basketbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Kuchni tarbiyalash. Zamonaviy sport mashg'ulot nazariyasi kuchni sportchining eng muhim jismoniy sifati deb qaraydi. Chunki kuch 13-14 yoshli basketbolchining harakat tezligini, maydonda siljishini hamda chidamlilik va chaqqonlik sifatlarini namoyon bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Kuchni tarbiyalash uchun beriladigan mashqlar, muskul ishi qay tarzda (qanday rejimda) bajarilishiga bog'liqdir.

Bironta yukni ko'targanda muskul qisqaradi, bunda muskulning uchlari bir-biriga yaqinlashib qisqaradi hamda yo'g'onlashadi – bunday ish (rejimi) tarzi tarzi dinamik yoki izotonik hisoblanadi. Yukni harakatsiz holatda uni pastga tortish kuchini engib ushlab turilganda, muskul taranglashadi ammo qisqarmaydi - bunday ish rejimi statik yoki izometrik hisoblanadi.

Muskullarni ish rejimi izometrik bo'lishi 13-14 yoshli basketbolchilarga xos emas. Shuning uchun o'yinchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida statik mashqlar chegaralangan bo'lishi hamda ular egiluvchanlik, muskullarni bo'shashtirish mashqlari bilan birga qo'shib olib borilgani ma'qul. Izotonik va izometrik ish rejimlarni oqilona qo'shib olib borilsa, yaxshi natijalarga erishish mumkin.

Sport amaliyotida kuchni tarbiyalash uchun “takroriy kuchlanish” va “maksimal kuchlanish” metodlaridan foydalaniladi.

“Takroriy kuchlanish” metodi asosan muskul massasini oshirish maqsadi uchun qo'llaniladi. Bunda yukning og'irligi o'rta bo'lishi va uni qisqa dam olishlar bilan mashq bajarishi hamda toliqish oqibatida harakat ko'nikmasi to'g'ri bajarilishi buzila boshlangunga qadar davom etishi kerak.

“Maksimal kuchlanish” metodi o'yinchilarda katta muskul ishini namoyon ettirish qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladi. Biz maxsus tanlangan mashqlarda katta qarshiliklarni oz dam olishlar bilan qayta-qayta bajarishdan iboratdir.

Ushbu metodlardan foydalanishda, kuchna tarbiyalash uchun haddan tashqari ko'p mashq berish 13-14 yoshli basketbolchilarni harakatini tang holatga olib kelishi mumkin. Bunday hol ro'y bermasligi uchun kuchni tarbiyalash mashqlari bo'g'inlar harakatchanligini oshirish va bo'shashish mashqlari bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Malakali 13-14 yoshli basketbolchilarda kuchni tarbiyalash uchun kompleks mashqlardan (ya'ni tezkorlikka urg'u berilgan kuchni va shu kabilarga yo'naltirilgan kuchni tarbiyalash) foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Keyinchalik asta-sekin berilayotgan mashqlarni murakkablashtirish, og'irlikni oshirish, qaytarish sonini ko'paytirish, harkat tezligini etishtirish lozim.

Kuchni tarbiyalash uchun mashqlar

1. Dastaga mahkamlangan arqon uchidagi yukni qo'llar yordamida dastani aylantirib arqonni dastaga o'rash va tushirish.
2. Xuddi shuni o'zi qo'llar bilak-tirsaklarni bukmasdan bajarish.
3. Gantellar qo'lda d.h.-qo'llarni, yonga, tepaga, oldinga, orqaga qo'llarni bukmay bajarish.
4. Xuddi shuni o'zi qo'llarni bukib bajarish.
5. Devordan 0,5-0,7 m masofaga turgan holatda qo'llar bilan devorga tayanib, devorni "itarib yuborish" (qo'llar tirsakda bukilib - yoziladi).
6. Xuddi shuni o'zi qo'llar tirsaklarda bukilib yozilmaydi. Faqat panja-barmoqlar ishlaydi.
7. Oldinga engashgan holatda, qo'llarda gantel, qo'llarni yon tomonga yozish (ko'tarish).
8. Xuddi shuni o'zi qo'llarini yonga, oldinga ko'tarib tushirish.
9. D.h. - Gantel elka ortida. Gantelni yuqoriga ko'tarib tushirish.
10. Xuddi shuni o'zi o'tirib - turish bilan birga bajarish.
11. D.h - Oyoqlar elka kengligida qo'lda shtanganing dastagi (grifi). Elkaga ko'tarib uni yuqoriga dast ko'tarish.
12. Xuddi shuni o'zi 30-35 kg shtanga bilan bajarish.

13. Parallel brusda qo'llarni bukib yozish.
14. Parallel brusda qo'llar yordamida yurish.
15. Arqonga qo'l va oyoq yordamida chiqib tushish
16. Arqonga faqat qo'l yordamida chiqib tushish
17. Gimnastika narvonchasida, osilgan holatda, oyoqlar bilan to'ldirma to'pni qisib olib uni iloji boricha oldinga –yuqoriga ko'tarish.
18. Xuddi shuni o'zi, faqat gimnastika skameykasida o'tirgan holatda bajarish.

Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik - bu 13-14 yoshli basketbolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida u yoki bu harakatlarni bajara olish qobiliyati tushuniladi.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun turli stiklik mashqlarni qayta-qayta maksimal tezlikka yaqin yoki maksimal tezlikda bajarish lozim. Misol uchun qisqa masofaga tezlikni oshirib yugurish, velosiped xaydash va shu kabilar. Tezlikni doim oshirib borish hamda harakat amplitudasini maksimal darajaga etkazish darkor.

Mashqlarni engillashtirilgan sharoitda (qiyalikdan pastga yugurish, lider ketidan yugurish va h.k.) yoki avval og'ir sharoitda keyin esa oddiy sharoitda bajarish kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash mashqlarini 13-14 yoshli basketbolchining o'zi yoki murabbiyi signal yordamida tezlikni nazorat qila olsa va baholay bilsa samaraliroq bo'ladi.

Tezkorlik mashqlarini maksimal tezlikda bajarilishi uchun musobaqa metodidan foydalanish mumkin.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar:

1. Biron bir narsani otib ilish.
2. Xuddi shuni o'zi engil to'ldirma to'plar bilan bajarish
3. Gimnastika skameykasiga sonni tekkizib qo'llar bilan maydonga tayanib, qo'llarni bukib-yozish qo'llarni yozganda tez qarsak chalish.

4. Xuddi shuni o'zi, biroq oyoqlar uchi bilan skameykaga tayangan holda bajarish.
5. Turnik oldida turib, sakrab qo'llarni tirsaklarda bukilgan holatga keltirib osilib turish.
6. D.h- Oyoqlar elka kengligida, oldinga tez engashib qo'llarni cho'zish.
7. Xuddi shuni o'zi to'ldirma to'p bilan bajarish.
8. D.h - Oyoqlar kengroq joylashgan, oldinga engashgan holtda qo'llar yon tomonda. Gavdani chap va o'ng tomonga burish.
9. Xuddi shuni o'zi, engil gantellar bilan.
10. D.h - Cho'kka o'tirish. Tezlik bilan bir oyoqda muvozanatni saqlash, qo'llar oldinda, yonda so'ngra tezlik bilan dastlabki holatni egallash.
11. Xuddi shuni o'zi, to'ldirma to'p, gantel bilan bajarish.
12. D.h. - Tez balandga sakrash.
13. Xuddi shuni o'zi, tizzalarni ko'krakka tekizib.
14. D.h. - Tez oldinga-yuqoriga sakrash.
15. Xuddi shuni o'zi to'ldirma to'plarni ustidan gantellar bilan sakrash.
16. Cho'kka o'tirgan holatda, sakrab-sakrab oldinga harakat qilish.
17. Xuddi shuni o'zi yonga, orqaga sakrab harkat qilish.
18. Yarim o'tirgan va qo'llari bilan tizzasiga tayangan holatdagi sherigini ustidan sakrab o'tish.
19. G'ov ustidan sakrab o'tayotgandek yugurish.
20. 60-80 sm balandlikdagi g'ov ustidan sakrab yugurish.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlikni - birinchidan, yangi harkatlarni tezda o'zlashtirib (o'rganib) olish qobiliyati, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tez qayta qurish qobiliyati deb ham qarash mumkin.

Chaqqonlik anchagina spetsifik (o'ziga xos) fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada etarlicha chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin.

13-14 yoshli basketbolchining chaqqonligi, bu sportchining harkatlari koordinatsiyalashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatdir.

Agar inson o'zi uchun yangi harakatlarni "birdaniga" bajara boshlasa, bu harkatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan kishiga qaraganda chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'rganib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin.

Chaqqonlikni tarbiyalash uchun doimiy ravishda o'yinchilarga yangi va kutilmagan mashqlarni tavsiya qilish orqali erishish mumkin. Ushbu sifatni tarbiyalashda turli akrobatik mashqlar, erkin mashqlar, gimnastika snaryadida mashqlar, estafetalar, yakka kurash turlarining elementlari, harakatli va milliy o'yinlardan foydalanish yaxshi natija beradi.

Chaqqonlik uchun beriladigan mashqlar nafaqat muskul ishi balki, asabni ham taranglashtiradi. Shuning uchun ularni qaytarilish soni hamda bir mashg'ulotda bunday mashqdan juda ko'p bo'lmagani maqsadga muvofiqdir.

Chaqqonlikni tarbiyalashda qaytarma-o'zgaruvchan hamda o'yin metodi ko'proq qo'llaniladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash uchun mashqlar:

1. Yurayotgan paytda har qadamda oldinda va orqada qo'llar bilan chapak chalish.

2. Xuddi shuni o'zi, biroq qo'llarni yon tomonga yozish hamda oyoqni tizzada bukib son tagida chapak chalishni moslab harakat qilish.

3. Xuddi shuni o'zini, tizzalarni bukmasdan oyoqni yuqoriga baland ko'tarib oyoqbilan chapak chalib harakat qilish.

4. Yurayotgan paytga qo'llarni simmetrik ravishda oldinga, yuqoriga, yonga qilib harakat qilish.

5. D.h. - "8" hisobga, qo'llarni, belga, elkaga, yuqoriga hamda yuqorida ikki marta qarsak chalib elkaga, belga va d.h. kelishni bajarish.

6. Xuddi shuni o'zi, joyda yurib va sakrig'ab bajarish.

7. D.h. - Cho'kka o'tirish. Shu holatdan oldinga tashlanib qo'llarga tayanish. Oldinga tashlanganda o'ng (chap) oyoqni baland ko'tarish lozim. So'ngra oyoqlarni qo'llar tomonga keltirib, cho'kka o'tirish holatidan turib 180 ga aylanib orqa tomonga xuddi shunday bajarish.

8. Xuddi hg'shuni o'zi, ammo tik turgan holatdan oldinga bir qadam tashlab, so'ngra esa qadam tashlamay bajarish.

9. D.h. - oyoqlar bir oz bukilgan, qo'llar orqaroqda. Oldinga tashlanib qo'llarga tayanish, qo'llar tirsak bo'g'imida bukiladi. (oyoqlar maydondan uzilmaydi).

10. Xuddi shuni o'zi, ammo tashlangandan so'ng chapak chalib bajariladi.

11. D.h. - shug'ullanuvchilar bir-birlarini orqasida yarim qadam masofada turib, shg'gavdani chap va o'ng tomonga burgan holda to'ldirma to'pni bir-birlariga qo'llari bilan uzatadilar.

12. D.h. - shuni o'zi, bir yuqoridan ikkinchisi oyoqlari orasidan to'pni sherigiga qo'ldan-qo'lga uzatadi.

13. D.h. - shuni o'zi, to'pni bel atrofida, oyoq va oyoqlar atrofida, sakkiz raqami shaklida. Harakat qildirish mumkin. Bu mashqda sherigidan to'pni olgan shug'ullanuvchi sherigi bajarmagan harkatni bajarishi lozim.

14. Turli to'siqlar osha yurish, yugurish. To'ldirma to'p bilan yoki juft-juft bo'lib bir-birini qo'lini ushlagan holatda bu mashqni bajarish mumkin.

15. Gimnastika skameykasida sherigini ko'tarib, opichib yurish, yugurish.

16. Xuddi shuni o'zi, ko'zni yumib bajarish.

17. Xuddi shularni gimnastika xodasida bajarish (o'g'il bolalar)

18. Xuddi shularni boshga to'ldirma to'p qo'yib bajarish

19. D.h. - bir-biriga 1 metr masofada turgan holatda bir-birini bitta qo'lini ushlab, oyoqni maydondan uzmasdan sherigini muvozanatdan chaqirishga harkat qilish.

20. Xuddi shuni o'zi, bir oyoqda turib bajariladi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligini belgilaydi.

Egiluvchanlik - bu 13-14 yoshli basketbolchining o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Amplituda odatda, burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga aktiv va passiv harakatlarga bo'linadi. Aktiv harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Aktiv mashqlardan so'ng ortirilgan egiluvchanlik passiv mashqlardan ortirilgan egiluvchanlikka qaraganda uzoq vaqt saqlanib qoladi. Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantrishga yordam beradi.

Takroriy metod egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda etakchi hisoblanadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun mashqlar:

1.D.h.- Oyoqlar elka kengligida, qo'llar elkada. Qo'llarni elkadan uzmasdan, oldinga va orqaga aylantirish.

2.D.h. - Oyoqlar elka kengligida, qo'llar yon tomonda . Qo'llarni faqat tirsak bo'g'imida bukib oldinga va orqaga aylantirish.

3.D.h. - Yuqoridagidek, qo'llarni bukmasdan, elka bo'g'imida avval kichik so'ngra katta aylana harakatlarini bajarish.

4.D.h. - Shug'ullanuvchilar bir-birlariga orqa bilan turib, sherigini qo'llarini pastda (yuqorida) ushlaydilar, hamda baravariga chap (o'ng) oyoq bilan oldinga qadam tashlaydilar.

5. Xuddi shuni o'zi, ular tirsak-bilak bo'g'imida bir-birlari bilan "birlashganlar".

6. Gimnastika narvonchasiga orqa bilan turib, qo'llar bilan bosh orqasidagi reykani ushlab, asta-sekin pastga qo'llar yordamida tushib "ko'prikcha" hosil qilish.

7. Xuddi shuni o'zi, oldinga qadam tashlash harakatini bajarish. maydonga chalqancha yotib ensa va tovonga tayangan holatda gavdani ko'tarish.

8. Xuddi shuni o'zi, boshni tagiga to'ldirma to'p qo'yib bajarish.

9. O'tirgan holatda qo'llarga suyanib gavdani ko'tarish.

10. Qo'llarga tayangan holatda yotib, (qo'llar tirsaklarda bukilgan) qo'llarni to'g'rilab chap qo'lga va o'ng oyoqni orqaga - yuqoriga ko'tarish.

11. Xuddi shuni o'zi, oyoqni qo'l bilan ushlab olish lozim.

12. Xuddi shuni o'zi, oyoqni ikkala qo'l bilan ushlab olish.

13. Oyoqlar elka kengligida, qo'llar boshni orqasida. Gavdani bel-toz bo'g'imida o'ngga va chapga burish bilan gavdani aylantirishni galma-gal bajarish.

14. Xuddi shuni o'zi, qo'llar yuqorida. Bu mashqni yuqorida to'ldirma to'pni ushlagan holatda ham bajarish mumkin.

15. Oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda. Gavdani gorizontol holatgacha engashtirish.

16. Xuddi shuni o'zi, qo'llar boshni orqasida.

17. Oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda. Oldinga uch marta engashib qo'llar bilan maydonga tegish so'ngra yuqoriga sakrab maydonga tushib cho'kallab o'tirish holatini egallash.

18. Xuddi shuni o'zi, oldinga engashganda qo'llar bilan boldirdan ushlab peshonani tizzaga tegizish.

19. Oldinga engashgan holatda qo'llar bilan maydonga tayanib "to'rt oyoqlab" yurish.

20. Cho'kka tushib "to'rt oyoqlab" yurish.

Hozirgi kunda bir qator sport turlarida muskullarni bo'shashtirishni takomillashtirish uchun autogen mashg'ulot va uning yangi turi-psixoregulyatorli mashg'ulotdan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lganligi uchun egiluvchanlikni tarbiyalashga doir asosiy ishlarni mana shu davr ichida (11-14 yoshlarda) rivojlantirish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Ishlash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchoq deb ataladi. Charchoqqa qarshilik ko'rsatish qobiliyati chidamlilik deb ataladi.

Sportchi faoliyatining belgilangan intensivligini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir.

Umumiy chidamlilik - barcha muskul guruhlarini ishga soladigan, o'rtacha intensivlikda uzoq davom etadigan ishlardagi chidamlilikdir.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarning xarakterli xususiyatlari shundaki, 13-14 yoshli basketbolchining organizmiga ta'sir qiladigan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish lozim.

Mashg'ulotning ayrim bosqichlarida 13-14 yoshli basketbolchi faqat vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi zarur.

Chidamlilikni tarbiyalashda stiklik mashqlar, yugurish, eshkak eshish, suzish, kross, velosiped haydash va shu kabilar hamda umumiy rivojlantirivchi mashqlar qo'llaniladi.

Chidamlilikni tarbiyalashga mo'ljallagan mashqlar.

1. Ag'darilgan gimnastika skameykaini taxtasiga oyoqlarni uchi bilan turiladi. Tovon esa polga tegadi. Oyoqlarni tizzada bukmasdan oyoq uchida ko'tarili va tushishi.

2. Arqon ga oyoq va qo'llar yordamida chiqish va tushish.

3. Xuddi shuni o'zi, faqat tushish qo'llar bilan.
 4. Xuddi shuni o'zi, chiqish ham tushish ham qo'llar bilan.
 5. D.h. - Dastlabki holatdan cho'kkalab o'tirish, undan to'liqlarni ushlab tizzalarni yozish so'ngra d.h. egallash.
 6. Cho'kkalab o'tirish holatidan, qo'llarga tayanib yotish holatiga o'tish va aksincha.
 7. Asosiy holatidan, cho'kka o'tirish undan qo'llarga tayanib yotish holatiga o'tish va aksincha.
 8. Xuddi shuni o'zi, sakrab asosiy turish holatini egallash.
 9. Cho'kka tushib o'tirgan holatda qo'llar orqada maydonga tayangan, tozni maydonga tegizmay qo'l va oyoqlarda yurish.
 10. Chalqancha yotgan holatda oyoqlarni ko'tarib tushirish.
 11. Xuddi shuni o'zi, oyoqlarni boshdan oshirib maydonga tekkazish.
 12. Gimnastika skameykasiga o'ng va chap oyoq bilan galma-gal chiqib tushish.
 13. Xuddi shuni o'zini ikkita skameykani ustma-ust qo'yib bajarish.
 14. Gimnastika narvonchasidan ushlab "to'poncha" bajarish.
 15. Xuddi shuni o'zi, qo'lda yuk bilan bajarish.
 16. Amortizator, espander bilan bajariladigan mashqlar.
 17. To'ldirma to'p va turli og'irlikdagi gantellar bilan bajariladigan mashqlar.
 18. Giri va shtanga bilan mashqlar.
 19. Brus, turnikda bajariladigan mashqlar.
 20. Sherigini qarshiligini engib, yoki sherigi bilan bajariladigan mashqlar.
- Chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yorda mashq qilish metodidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchi mashq metodlaridan foydalaniladi.

2.3. 13-14 yoshli basketbolchilarning texnik tayyorgarligi

Xoxlagan sport turida muvaffaqiyatga erishish maxsus ishlab chiqilgan texnika usullarini egallash bilan aniqlanadi. Katta muvaffaqiyatga erishish uchun texnikani mukammal egallab olish zarur.

Basketbol bilan ilk shug'ullanayotganlardan boshlab, sport ustasi bo'lgungacha texnika o'rgatish jarayonida bevosita bo'ladi.

Odatda bu jarayon ikki - o'rgatish va takomillashtirish boqichiga bo'linadi.

Bunday bo'linish o'rgatish jarayonini rejalashtirishni yaxshilab, sportchilar oldiga aniq vazifa qilib qo'yadi.

O'rgatish bosqichida, asosan texnikani to'g'ri egallash (harakatni to'g'ri tuzilishi, ortiqcha harakatlarning yo'qligi, etarlicha kuch ishlata bilish, koordinastiyaga oid jarayonni avtomatlashtirish) vazifalari hal etiladi.

Takomillashtirish bosqichida texnikani ba'zi bir qismlarini yaxshilash, ba'zi harakatlarni qayta-qayta mohirlik bilan bajarish, jismoniy va irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish vazifalari echilib, shu asnoda texnik takomillashtirish amalga oshiriladi.

Texnikani egallashning birinchi bosqichini yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rganlar o'rta hisobda uch yildan kam bo'lmagan hollarda egallaydilar. Bu muddat ichiga qator maxsus mashqlarni va yordamchi sport turlarini egallash ham kiradi.

Ikkinchi bosqichni davom etish muddati belgilanmaydi, negaki sportchi qolgan butun yillar mashg'ulotlar mobaynida o'z texnikasini takomillashtira boraveradi.

Texnikani o'rgatish va takomillashtirish o'quv-mashg'ulotlarida asosan amalga oshiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonida, texnikani o'rgatish va takomillashtirish uchun mashg'ulotning bir qismi yoki hammasi ajratilgan bo'lishi mumkin. Ko'p hollarda buning uchun mashg'ulotlarning bir qismi ajratiladi.

O'rganishning boshlang'ich qismida u uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Ilk shug'ullanayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar paytida asosan o'rgatishga

bag'ishlangan bo'ladi. O'rganilayotgan texnik malakaga aylanmaguncha mashg'ulotni ko'p qismini o'rgatish egallaydi. Texnikani o'rganishni shug'ullanuvchilar bo'sh vaqtda o'zlari ham o'zlaricha bajarishlari mumkin. Buning uchun murabbiy uyga vazifa beradi. Sport texnikasini asta-sekin egallash uchun shug'ullanuvchilar avval u haqida tushunchani egallaydilar, so'ngra uni malakaga aylantiradilar, bu o'rgatishning asosiy yunalishidir.

Texnikani yanada yaxshi egallab olishga jismoniy sifatlar:-kuch, tezkorlik, chidamlilik etarli darajada rivojlanmaganligi hamda bu qismlarning kam harakatchanligi halaqit beradi.

Ma'lum malakani egallash va mustahkamlash o'rniga uni etishmayotgan sifatlarini rivojlantirish bilan almashtirish mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni mashg'ulot boshida texnikaga rivojlantirish bilan parallel echish mumkin. Buni har xil darslarda amalga oshirish mumkin.

Mashqlarni shunday tiklash lozimki, shug'ullanayotgan sportchi shu harakatlar yordamida ham jismoniy, ham ruhiy rivojlantira olsun.

Texnikani o'yin sharoitiga juda yaqin keltirilgan sharoitlarda taktika bilan o'rganilsa, u yaxshi samara beradi.

Basketbolchini texnik tayyorgarligi jaryonida quyidagi metodlar qo'llaniladi: materialni so'z metodi bilan bayon qilish, o'rganilayotgan harakatni - usulni namunali bajarish uslub yo'li, harakatni qismlarga bo'lib o'rganish uslubiyoti, mashq uslubiyoti va h.k.

13-14 yoshli basketbolchini texnik jihatdan tayyorlash - pedagogik jarayon bo'lib, ayni sportga xos harakatlarni bajarish usullarini egallash va ularni takomillashtirishdan iboratdir. Har xil sport turlarida sport harakatlarini texnik usullari har xil psixologik tuzulishga egadir. Sportchi texnikani o'zlashtirishi xilma-xil harakat malakalarini o'zlashtirish bilan bog'liqdir, chunki har qanday sport faoliyatida texnikani asosi bo'lib malaka hisoblanadi.

Har bir sport turidagi mashqning texnikasini egallash harakat malakasini egallashdan iboratdir.

Harakat malakasi deb sportchilarda bir xil shaklda juda ko'p marta takrorlanish natijasida avtomatlashib kettan harakatlarga aytiladi. Ko'nikma - shunday harakatlardirki odam ularni ilgari egallagan bilimlarini tadbiq etgan holda bajaradi (A.S, Puni aytishicha harakat malakalar - odamning yodlab olgan harakatidir.)

Harakat malakalari bosh miyada differensiyalashish va vaqtli asab bog'lanishlar asosida shakllanadi.

Har bir harakat malakasi o'z fiziologik asosiga ko'ra shartli reflekslar aloqalari tizimlaridan iborat. Malakalar hosil bo'lishning dastlabki bosqichlari, ularni har bir qismi o'ylagan holda diqqat bilan bajariladi. Malakalar shakllangan sari harakatlar aniq, tez, tejamli, engil bajariladigan bo'lib qoladi.

Sportchilarda, o'quvchi 13-14 yoshlilarda harakat malakalarini tarkib toptirishda ongning roli katta. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni ongli jarayon IM.Sechenovning aytishicha, harakat qanchalik yodlangan bo'lsa, u odamning irodasiga shunchalik osonlik bilan buysunadi va aksincha lekin bu avtomatlashgan harakat ongning nazoratidan tashqarida emas, - deydi Sechenov. Har qanday yodlab olingan mehnat, hayotiy va sport harakatlari ongning ishtirokisiz bo'lishi mumkin emas.

Harakat malakalarining xususiyatlari quyidagilar bilan xarakterlanadi.

1. Malakalarning ong bilan bog'liq bo'lishi.
2. Malakadagi harakatning aniqligi. Bu mushak harakat va boshqa sezgilarning yuksak o'sganligiga bog'liqdir.
3. Malakalardagi harakatlarni tejamli bajarilishi.
4. Malakaning turg'unligi.
5. Malakalarning egiluvchan va bukuvchanligi.

Harakat malakalarining shakllanishi uch bosqichdan iborat.

Birinchi bosqich: - o'rganilayotgan mashqning umumiy asoslarini bugunligicha egallash. Ayrim priyomlarni bajarishni aniqlash stadiyasi. Malakani mustahkamlash va takomillashtirish stadiyasi. Bosqichda o'rganuvchilarning

vazifasi - o'rganayotgan mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur tug'dirishdir. Bunda ko'rish sezgilari katta o'rin tutadi.

Ikkinchi bosqich: - mashqning asosiy maqsadi bajarilayotgan mashqlarning ayrim priyomlarini egallashdan iborat. Bu bosqichda murabbiy yoki o'qituvchi o'z 13-14 yoshli basketbolchisining diqqatini mashqning ayrim elementlariga hamda bir butunligiga jalb qilishi kerak. Natijada 13-14 yoshli basketbolchining ko'ruv tasavvuri o'sadi. Bu esa turi priyomlar qo'llashga imkon beradi.

Uchinchi bosqich: - asosiy maqsad malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish jarayonini amalga oshirish. Bu stadiyaga ong mashqlarni aniq va bir butun bajarishga qaratiladi. Mashqlar va uch bosqich jarayonlari avtomatlashib harakat malakasiga aylanadi.

Malaka hosil qilishda mashqni takrorlash katta ahamiyatga egadir. Chunki takrorlashsiz malaka hosil bo'lmaydi. Lekin bu takror oddiy takror bo'lmay balki mashqni sifat va xarakterini o'zgartiradigan takrordir.

Malaka hosil bo'lish natijasida: sport uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik, sharoitga tez moslashish kabi sifatlar etiladi. Musobaqa jarayoniga psixik jarayonlarning sifati reakstiya tezligi oshib, sportchida orientirovka yaxshilanadi. Tafakkur tez va sifatli ishlaydi. Sportchi o'z harakatini erkin nazorat qila oladigan bo'ladi. Malaka hosil bo'lish jarayonining mashq egri chizig'i deb ataluvchi ko'rsatkichlar yordami bilan grafik ravishda ifodalab berish mumkin. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni notekis xarakterga ega.

Harakat malakalarining hosil bo'lishida mushak harakat sezgilari muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda hamma analizatorlar qatnashadi. Sport malakalarini hosil qilishda nutq va tafakkur katta rol o'ynaydi. Har qanday harakat malakalarini hosil qilish boshqa malakalar bilan alokada bo'ladi va bog'lanadi. Bir malakadan ikkinchisiga o'tishda mavjud malakaning ijobiy ta'sir ko'rsatishi - **malakani ko'chishi** deyiladi. Bir malakani ikkinchi malakaga salbiy ta'sir kilishini **interferenstiya** deyiladi. Harakat malakalarining susayishi yoki mutlaqo esdan chiqarilishi malakalarning tormozlanishidir.

Xulosa

Bitiruv malakaviy ishni bajarish va amaliy sinab kirish jarayonida quyidagi xulosalarga kelindi.

1.13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning qulay usullarini ishlab chiqildi.

2.13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan tizim, metod va vositalarni amaliyotda qo'llab yuqori natijalarga erishildi.

3. 13-14 yoshli basketbolchining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish pedagogik jarayon bo'lib, doimiy takrorlash va mashqni taqazo etadi.

Mavjud malakalar yangidan hosil qilinayotgan malakalarga ijobiy ta'sir qiladi qachonki ularda o'xshash elementlar bo'lsa.

Jismoniy tayyorgarlik izchil, uzluksiz mashqlar natijasida takomillashib boradi. 13-14 yoshli basketbolchilar o'z faoliyatlarini yuqorida keltirilgan mashqlar tizimiga rioya etgan holda tashkil etsalar o'zlaridagi psixologik xususiyatlarni va jismoniy sifatlarni tarbiyalab borishga erishadilar.

Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga birinchi navbatda psixologik asosda yondashish va 13-14 yoshli basketbolchilarda harakat malakalarini takomillashtirishda albatta sportchining individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari” to’g’risida O’zbekiston respublikasi prezidenti farmoni 2018y 5 mart
2. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to’g’risidagi PK-3031 2017y 3 iyun.
3. I.A.Karimov “Yuksak ma’naviyat - engilmas kuch” T; “Ma’naviyat” 2008y
4. O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risidagi” qonuni. Toshkent 1997 y.
5. O’zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to’g’risida”gi qonuni. Toshkent 1997 y.
6. O’zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risidagi qonuni” yangi tahrir 2015y.
7. Sog’lom avlod - bizning kelajagimiz.-T.:Ibn Sino 2000 y.
- 8.Гзовский Б.М., Кудрашов В.А. Студентический баскетбол. М., “Высшая школа”, 1973 г.
- 9.Нортон К. Упражнение в баскетболе. Изд. ФИС, М., 1972 г.
- 10.Пинхолстер Г. Енстиклопедия баскетболных упражнений. Изд. ФИС, М., 1973 г.
- 11.Rasulev O.T. Basketbol. (Oliy o’quv yurtlari uchun darslik). T., 1998 y.
- 11.Qosimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullaev X.A. Basketbol. Metodik qo’llanma. T., O’qituvchi, 1986y.
- 12.Т.Т.Джамгарова, А.Ц. Пуни “Психология физического воспитания и спорта”. -М.:Физкультура и спорт, 1979г.
- 13.Брайен ДЖ. Кретти Психология в современном спорте-М.: Физкультура и спорт, 1978г.
- 14.П.А.Рудик “Психология и Современный спорт”, -М.: Физкультура и спорт, 1973г.
15. П.А. Рудик. Психология . - М: Физкультура и спорт., 1974г.
- 16.Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya .-T.: 1993 y.

17. Masharipov Y, Rafiev X.T. O'zbekistonda Olimpiadachilarni psixologik jihatdan tayyorlash muammolari. Halqaro Olimpia qo'mitasining 100 yilligiga bag'ishlangan 1 Respublika ilmiy anjumani. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent.: 1994y.
18. Masharipov.Y. Sportchilarda harakat malakalarini takomillashtirishning psixologik uslublari. Oliy va o'rta maktab ta'limining pedagogik psixologik asoslari. Halqaro konferenstiya ma'ruzalari matni. - Samarqand: 1997y.
19. Voxidov.M. Bolalar psixologiyasi. T.:O'qituvchi. 1982y.
20. Мелникова В.М. психология. Москва. Физкультура и спорт. 1987 г.
21. Gonobolin.F.N. Psixologiya. T.: O'qituvchi 1976 y.
22. G'anieva.F.V. xujumda jamoa bo'lib harakat qilishni uyushtirishda qo'llaniladigan mashqlar. Uslubiy qo'llanma. T., 1998y.
23. Ismatullaev.X.A. G'anieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi mashqlari. Uslubiy qo'llanma. T., 1999y.
24. Nosirov.E.Sh. "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" o'quv-uslubiy majmua. Guliston-2005y.
25. Мини баскетбол. Международные правила. М., Фис. 2000г.
26. Rasulev.A.T. Ismatullaev X. A. Basketbol o'yini rasmiy qoidalari.T., UzDJTI. 1998y.
27. Ismatullaev.X.A. basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. Uslubiy qo'llanma. T., UzDJTI. 2001y.
28. Годик.М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт. 1980г.

Internet saytlari:

- <http://lib.sport.ru>.
- Health-improving Physical Culture.
- <http://lib.sporedut.ru>.

MUNDARIJA

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati.....	11-14bet
I-BOB. 13-14 yoshli basketbolchilarda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari.....	15-31 bet
1.1.13-14 yoshli basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga hozirgi davr talablari.....	17-18 bet
1.2. 13-14 yoshli basketbolchilarda harakat malakalarini takomillashtirish.....	19-31 bet
II-BOB. 13-14 yoshli basketbolchilarda ruhiy va jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish tizimi.....	32-56 bet
2.1.13-14 yoshli basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligining tasniflanishi.....	36-42 bet
2.2.13-14 yoshli basketbolchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash.....	43-52 bet
2.3.13-14 yoshli basketbolchilarning texnik tayyorgarligi.....	53-56 bet
Xulosa.....	57 bet
Foydalanilgan adabiyotlar.....	58-59 bet