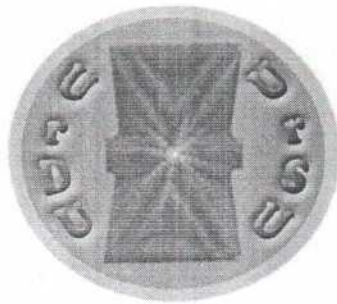


**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

**Jismoniy madaniyat fakultetining
514190-jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
bo'yicha
bakalavr darajasini olish uchun
O'razmetov Jo'rabek**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Mavzu: 11-12 yoshli basketbol bilan shug'ullanuvchilarni tezkorlik qobi-iyatlarini rivojlanirish uslubi.

Ilmiy rahbar:

Saidnazarov U.

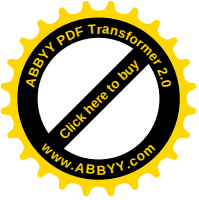


Urganch - 2013



Mundarija

Кириш.....	2
I bob. Adabiyotlar tahlili.....	5
1.1. Tezkorlik sifatlarini malakali sportchilar tayyorlashdagi ahamiyati	5
1.2. Kichik maktab yoshidagi o`quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari	11
1.3. Yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlarining o`rni	14
1.4. Yoshga qarab basketbol o`yiniga o`rgatish uslubiyatining xususiyatlari	21
II bob. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil qilinishi	32
2.1. Tadqiqot vazifalari	32
2.2. Tadqiqot uslublari	32
2.2.1. Adabiyotlar tahlili	32
2.2.2. Pedagogik kuzatuv	32
III bob. Tadqiqot natijalari va ularni tahlili	33
3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari	33
Xulosa	37
Foydalanilgan adabiyotlar	38



KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. So`nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yuqori ko`rsatkichlarga erishilishiga katta e`tibor berilmoqda. Shaharlarda, qishloq joylarida sport inshootlari barpo etilmoqda, turli turdagi musobaqalar o`tkazilmoqda. Kundan kunga sport bilan shug`ullanuvchilar soni ortib bormoqda.

O`zbekistonda sog`lom avlodni kamol toptirish, ta`lim-tarbiya berishning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo`lib xizmat qilmoqda. O`zbekistonning buyuk kelajagini ta`minlash maqsadida aholini tinchligi, yurt boyligi, ayniqsa iqtisodiyot, ijtimoiy madaniyat, ta`lim-tarbiya jarayonlarida tub islohotlar o`tkazilmoqda. Ularning samarali “Ta`lim to`g`risida”, “Kadrlar tayyorlash Milliy Dasturi”, “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi Qonun va Qarorlarida o`z ifodasini topgan (1,2).

Jamiyatimiz rivojlanishining hozirgi bosqichida o`zida ma`naviy boylik va jismoniy barkamollikni mujassam etgan, har tomonlama rivojlangan, ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashdek muhim vazifani amaliyotda amalga oshirish uchun xizmat qiluvchi pedagogika fanini ahamiyati va roli o`sib bormoqda. Bugungi kunda bo`tun tarbiya tizimi mazkur vazifani xalq etishga o`zini bor kuchini safarbar etmoqda.

O`sib kelayotgan avlodni o`qitish va tarbiyalash umumiy tizimida jismoniy tarbiya muhim o`rin to`tadi. Uning vositalari, usul va shakllari salomatlikni mustahkamlash, ishqobiliyatini oshirish, faol mehnat faoliyati va mamlakat mudofaasiga tayorlash uchun xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya o`z ichiga, jamiyatning barcha a`zolarini jismoniy madaniyat va sport bilan har kuni shug`ullanishni qamrab olishi kerak. Bunda mashg`ulotlar oxirgi fan yutuqlari asosida tashkil etilishi lozim.

Jismoniy tayyorgarlik muhim sifat bo`lmish – kuch, chidamlilik, tezkorlik, epchillik va qayishqoqlikni rivojlantirishdan iborat. Barcha hislatlarni rivojlantirish bir vaqtdan boshlanishidan qat`iy nazar, muayyan mashqlarda hajmlarni asta –



sekin oshirib borish qonuniyati mavjuddir. Tezkorlik zamonaviy basketbolda kiluvchi sifatlardan biri bo`lib, dasturda birinchi o`rin to`radi.

Demak basketbol sport turini jahon arenalariga olib chiqishda yosh basketbolchilarni yoshlikdan tayyorlash ularni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish o`zbekiston terma jamoasi zahirasi uzluksizligini ta`minlashda muhim omil bo`lib bo`lib xizmat qiladi. SHunday ekan yosh basketbolchilarni tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

**Muammoning o`rganilganlik darajasi.** Mashg`ulotlarda qo`llaniladigan jismoniy mashqlar bolalar organizmiga har tomonlama ta`sir ko`rsatishi, tayanch-harakat tizimini rivojlantirishga, sarvqomat-likni shakllantirishga yordam berishi, kardioresjirator tizim faoliyatini oshirishi, o`sayotgan organizm ehtiyojlariga mos holda moddalar almashi-nuvini takomillashtirishi, asab tizimini mo`stahkamlashi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirishga mo`ljallangan va bolalar rivojlanishiga ijobiy ta`sir etuvchi mashqlarni tanlashda bolalar yoshi va organizmi hususiyatlarini hisobga olish lozim. 11-12 yoshgacha bo`lgan bolalar kuchli mashqlarga qaraganda, yugurish va sakrashga ko`proq qobiliyatli bo`ladi. Ushbu qobiliyatlarni yoshlikdan tarbiyalash, rivojlantirish masalalari bo`yicha ilmiy ishlar qilingan bo`lsada hali bular etarli emas. Bu borada ko`plab ilmiy tadqiqot ishlarini olib borishni zamonaviy sportda davr toqozo etmoqda.

Ishning maqsadi. 11-12 yoshli basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarning basketbol mashg`ulotlarida tezkorlik sifatlarini rivojlantirish samaradorligini o`rganishdan iborat.

**Tadqiqot ob`ekti.** Umumta`lim maktab o`quvchilari uchun jismoniy tarbiya darsi va dasrdan tashqari mashg`ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda jismoniy vositalarini qo`llanilishi (basketbol to`garagi).

Tadqiqot predmeti. Umumta`lim maktab o`quvchilari uchun jismoniy tarbiya darsi va trenirovka jarayoni.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.



1. Harakatli o`yinlari basketbol sektsiyasida shug`ullanuvchi 11-12 yosh bolalarga mo`ljallangan dasturidagi mashqlar bilan qo`shib olib borilganda jismoniy sifatlar rivojlanishi aniqlandi.

2. Basketbol mashg`ulotlariga harakatli o`yinlarining kiritilishi o`quvchilarni jonlantiradi, ular o`yinlarni katta qiziqish va ehtiros bilan qabul qildilar.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Ishlab chiqilgan yosh basketbol bilan shug`ullanuvchi bolalarni jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublarini ishlab chiqib mashg`ulotlar jarayoniga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Basketbol mashg`ulotlarida jismoniy sifatlarni yosh xususiyatlaridan kelib chiqib olib borilsa, shug`ullanuvchilarni mashg`ulotlarga bo`lgan qiziqishlarini oshirish va amaliyotga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning farazi. Bir yil muddat davomida basketbol bilan muntazam shug`ullangan 11-12 yoshli o`quvchilarning jismoniy va funktsional ko`rsatkichlari harakatli o`yinlari orqali yuqori darajada shakllanishi ehtimol qilinadi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi uchta bobdan iborat. Shundan xulosalar, adabiyotlar ro`yxatidan iborat bo`lib uchta bobdan iborat.



I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. Tezkorlik sifatlarini malakali sportchilar tayyorlashdagi ahamiyati

Malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning o`rni, jumladan ularni texnik-taktik mahoratini shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi avvaldan isbot qilingan (13,21,29,30,32).

SHu bilan bir qatorda harakatni turi, yo`nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro`zg`or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifadni shu harakat ijrosidagi o`rni turlicha bo`ladi. SHunday bo`lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o`ziga xos ulushga ega bo`ladi. Ammo qanday bo`lmasin, ko`pgina tadqiqotlarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko`zga tashlanadi.

Ma'lumki, inson harakati qanday mazmunda yoki qanday yo`nalishda ijro etilmasin, uni pirovard unumdorligi tezkorlik sifatlariga bog`liqdir. Tezkorlik muayyan harakat faoliyatini qisqa muddatda ijro etilishidir. Lekin inson o`z hayot faoliyati davomida qanday maqsadda harakat qilmasin, tezlik va kuch sifatlari alohida namoyon bo`lmaydi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishga ustunlik berilsa, kuch ham rivojlanadi va aksincha, kuchni rivojlantirishga urg`u berilsa, tezlik sifati ham shakllanadi.

Sport o`yinlari va yakkakurash sport turlarida aksariyat vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlar "portlovchi" kuch asosida amalga oshiriladi. Boshqacha qilib aytganda qisqa muddat ichida bajarilishi zarur bo`lgan texnik-taktik malakalar samaradorligi shu malakalarni qanchalik tez va kuchli ijro etilishiga bog`liq.

Tezkorlik sifati turli mustaqil harakat reaksiyalardan iborat. Harakat reaksiyalari hayotda, jumladan sport yoki kasb faoliyatlarida muhim rol o`ynovchi sifatlar tarkibiga kirib, oddiy va murakkab ko`rinishdagi reaksiyalarga bo`linadi. Oddiy harakat reaksiyasi – bu biror-bir oldindan ma'lum signalga javob berishdan iborat.



Masalan, 100 mga yuguruvchi start signaliga (sport to'p panchasidan o'tirish ovozigacha) tez harakat bilan javob berish yoki har xil rangdagi lampochkalar yonishiga oddiy harakat reaksiyasi bilan javob berishdan iborat. Bu oddiy harakat reaksiyasini muntazam mashq qildirish natijasidagi tezlik, boshqa harakat reaksiyalariga (murakkab reaksiya) ham kuchayadi. Lekin, shakllanib borayotgan murakkab reaksiya oddiy reaksiya tezligini oshirmaydi, ya'ni aksincha ko'chish ro'y bermaydi.

Oddiy reaksiya turli mashqlar yordamida shakllantiriladi. Bunda qaytarish uslubi, vaqtni his qilish metodi, har xil rang yoki tovushlarga tez harakat bilan javob berish uslublaridan foydalaniladi.

Murakkab reaksiyalar – harakatlanayotgan ob'ektga nisbatan javob berish yoki har xil signallar (rag, tovush, harflar va h.k.) ichidan kerakligini farqlab, tanlab olib harakat bilan reaksiya qilish ko'rinishlarida bo'lishi mumkin. Masalan, yo'naltirilgan to'pni kuzatib, kerak paytida tez reaksiya bilan javob berish. Murakkab reaksiyalar murakkablashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi. Bunda turli murakkab signallarga javob berish, harakatlanayotgan ob'ektga kerak paytida javob berish, muayyan signalni tanlab javob berish mashqlarini qaytarish, qismlarga bo'lib ijro etish, o'yin va musobaqa uslublaridan foydalaniladi.

Signallarning berish sharti, vaqti va vaziyatlarini murakkablashtirish uslubi ham murakkab reaksiyani shakllantiradi.

Harakat reaksiyasi fiziologik jihatdan quyidagi bir-biriga bog'liq jarayonlarni o'z ichiga oladi.

1. Retseptorlar (analizatorlra) yordamida signalni his qilish;
2. Retseptor orqali afferent nerv tolalari orqali qo'zg'alish impulsini miya nerv sistemasiga etkazish.
3. Miya nerv sistemasiga da signal mohiyatini tahlil qilish va kerakli qaror qabul qilish.
4. Qabul qilingan qarorni (javobni) efferent nerv tillari orqali mushaklarga etkazish;
5. Mushaklarning qo'zg'alishi va kerakli harakat bilan reaksiya berish.



Signalni his qilishdan boshlab, to mushaklarni harakatga kelgan vaqtgacha bo'lgan davr patent davri deb ataladi. Bu davr sport bilan shug'ullanmaydiganlarda 0,2-0,3 sek ga teng, shug'ullanadiganlarda 0,1-0,2 sek ni tashkil etadi (6,7,25).

Malakali sportchilarni tayyorlashda va ularning sport mahoratini shakllantirishda tezlik sifatlarining ahamiyati beqiyosdir (13,16,29,30,32,35,36).

Aynan shu jihatdan muayyan sport turlari nazariyasi va uslubiyati masalalarini ilmiy asoslashga intilgan ko'pgina tadqiqotchi olimlar o'z ishlarini sport mahoratining asosi bo'lishi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolariga bag'ishlagan. Jumladan, L.R.Ayrapetyants, M.A.Godiklarning (3) fikriga ko'ra sport o'yinlari turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jismoniy sifatlarning rivojlanganligi darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq. Lekin, ular ushbu masalaga yangicha yondoshib, jismoniy sifatlarni va texnik-taktik mahoratni birgalikda shakllantirish samaradorligi qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa mashqlarining mazmuni, hajmi, shiddati hamda yo'nalishiga uzviy bog'liq ekanligiga e'tibor qaratishgan. Masalan, trenirovka mashg'ulotlarida qo'llaniladigan barcha mashqlarni 4 ta guruhga ajratish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan.

1-guruh – mashqlar musobaqa qoidalar doirasida qo'llanalidi;

2-guruh – musobaqa qoidalariga amal qilinmaydi.

3-guruh – mashqlarda muayyan nishonga (darvoza, basketbol savati, basketbol to'ri ustidan maydonga) zarba berilmaydi.

4-guruh – mashqlarni texnik malakalarni yakka tartibda raqib qarshiligisiz va raqib qarshiligi ostida bajariladi.

Bundan tashqari mazkur tadqiqotchilar barcha mashqlarni yo'nalishi, murakkabligi va ixtisoslashganligi bo'yicha ajratib qo'llash zarurligiga urg'u berishgan.

V.B.Pagiev, A.I.Tolibjonov, G.M.Sergeevlar tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni futbolchilar tayyorlash jarayonining turli bosqichlarida o'ziga xos ravishda taqsimlash va qo'llash kerakligi haqida so'z yuritadilar.



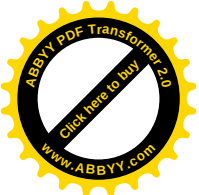
Ularning fikricha, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida tezkorlik sifatlarini alohida rivojlantiruvchi standart mashqlarni qo'llash ma'qul. Maxsus va musobaqa oldi bosqichlarda barcha mashqlar mazmuni ixtisoslik yo'nalishiga aylantirilishi lozim (to'psiz va to'p bilan yakka, guruh va jamoa bo'lib mashqlar bajarish). Mashqlar mazmuni va nisbatini qayd etilgan tartibda rejalashtirilishi va qo'llash futbolchilar mahoratini samarali shakllanishiga olib kelishi isbotlangan.

Jismoniy sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidanoq samarali rivojlantirish basketbol malakalarini unumli o'zlashtirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi qayd etilgan (18,19,20,33).

Ushbu tadqiqotchi olimlarning aksariyat qismi basketbolchilarning sport mahoratini shakllanishida tezkorlik sifatlari ustuvor omillardan biri deb e'tirof etishgan. Bir qancha olimlar (14,27,28) iste'dodli basketbolchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlarga alohida e'tibor qaratish zarurligini ta'kidlab, bunda o'yin xususiyatiga mos bo'lgan tezkorlik sifatlarini birinchi o'ringa qo'yishadi.

V.A. Izaak (24) yuqori malakali gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlik jarayonini o'rganish natijasida shu sport turiga xos 4 ta tezkorlik ko'rsatgichlarini tarbiyalashga etibor qaratish zarurligini etirof etdi. CHunonchi, ularning fikriga gandbol o'yinida tezkorlikning oddiy xarakterli reaksiyasi, murakkab reaksiyasi, joydan qo'zg'olish reaksiyasi va joydan turib 30m ga yugurish reaksiyasi muhim rol o'ynar ekan. Turli sport turlarida sport mahoratini shakllantirish jarayoni to'g'ridan-to'g'ri jismoniy sifatlarni, jumladan yoshlikdan boshlab, (7-14 yosh) tezkorlik sifatlarini qo'shib rivojlantirish samaradorligiga bog'liq (17,16,19,20,24,25,31,34). Yana boshqa bir guruh olimlarning hulosasiga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik malakali sportchilar tayyorlash jarayonining eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, yuksak natijalarga erishishda shu sifatlarning o'rni beqiyosdir (8,18,19,20,26,37,38).

Boshqa bir olimlar turli jismoniy sifatlarni qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish zarurligini aytib o'tgan. U o'z tadqiqotlariga asoslanib, 8-9 yoshli bolalarda tezkorlik va chaqqonlik sifatlarning o'sishini etirof etgan. 11-12 yoshli



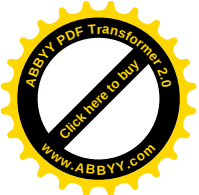
bolalar mashg'ulotida tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini ko'paytirish kerak ekan. 13-14 yoshda – tezkorlik, chidamkorlik, 14-15 yoshda – egiluvchanlik va tezlik kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb ta'kidlashgan.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jixatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchiga» ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va mazmuni boshqa jismoniy sifatarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. YAni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik chaqqolik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatarning o'zaro uzviy bog'liqligi ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy-tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir.

Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi – reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham o'quv – trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklamaning



shugʻullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiq, etiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

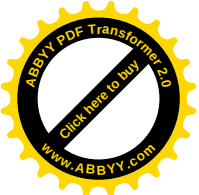
Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funktsiyasini ikki, bir-biriga uzviy bogʻliq tomoniga alohida etibor qaratiladi:

- sportchini texnik – taktik malakalarga oʻrgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

V.N. Platonovning (32) fikricha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sogʻligʻini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, katta sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashgʻulot uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuqori musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining oʻziga hos va oʻziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida koʻproq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni oʻynaydi, yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega boʻladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida maʼlum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi koʻpmi, lekin muhim ulushi mavjud boʻladi.

Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida eʼtibor qaratilgan (26). Soʻnggi yillarga kelib olimlar oʻrtasida malakali sportchilar oʻrtasida ularni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni oʻrni, jumladan jismoniy sifatarning bir-biriga uzviy bogʻliqligi hamda ularni sport mahoratiga boʻlgan taʼsiri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uygʻotib bormoqda (13,15,21,22,26,32,35,36).

Yuqorida qayd etilgan ilmiy adabiyotlarning taxliliy sharxi tanlangan mavzuning qanchalik dorzarb ekanligidan dalolat berib turibdi. Darhaqiqat,



jismoniy tayyorgarlik malakali basketbolchilarni tayyorlashda eng muhim poydevor sifatida sport mahoratini samarali shakllanishida beqiyos omil bo'lib hisoblanadi.

SHu bilan bir qatorda ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishiga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir etaolmasligi mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir etishi ham ehtimoldan holi emas.

Binobarin, mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir sportchining yoshi, sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini etiborga olishni taqozo etadi. SHuning uchun malakali sportchilarni tayyorlash masalasi sport trenirovkasi jarayonida muayyan maqsadga yo'naltirilgan jismoniy mashqlar majmuasidan iborat bo'lishiga undaydi.

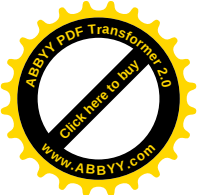
Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratni shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir.

Malakali basketbolchilarni tayyorlashda esa, ayniqsa, tezkorlik sifatlari ustuvor bo'lib, mashg'ulot jarayonida shu sifatlarni harakatli o'yinlar yordamida shakllantirishi muhim rol o'ynaydi.

1.2. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari

Mashg'ulotda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun murabbiy shug'ullanuvchilarning rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari



uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo`lib, sog`liq mustahkamlash va to`g`ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari – bolalarni sog`lomlashtirish, ularni jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari tizimiga ega bo`lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini yaxshilashdan iboratdir. Bu vazifalarni hal etish uchun shug`ullanuvchilarning yoshiga qarab, kichik maktab yoshidagi bolalar, o`smirlar va yoshlar bilan har xil usulda ish olib boriladi.

Fiziologiyada mavjud bo`lgan bolalar va o`smirlar yosh davrlariga bo`lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo`limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo`lib hisoblanadi.

Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o`smirlik 11-14 yoshga va o`spirinlik 15-17 yoshlarga bo`lish qabul qilingan (6,7,9,10).

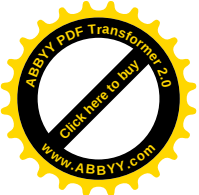
Bolalarni o`z vaqtida hayotiy muhim bo`lgan harakat malakalariga o`rgatish eng asosiylari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi (10,11,12,13,27,29,30).

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo`nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to`g`ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezkorliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg`ulotlar tizimini to`g`ri olib borish bola organizmining o`sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi (6).

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o`rgatish bo`lib, bu jarayonda, o`quvchilar turli hil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o`zlashtiradi (10,11,12,13,27,29,30).

Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning o`rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o`quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat`iy to`g`ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak (11,12,13,23,29,30).

6-yoshli bolalarda harakat ko`nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo`y mushak-kuchi o`sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi,

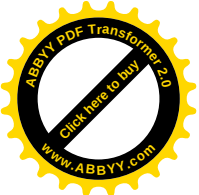


harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malaka takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning bajarilish sifatlariga bog'liqligini tushuna boshlaydi, so'ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatishga imkon yaratadi (33).

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. SHuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 litrdan 2,20-2,50 litrgacha oshadi. Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak qon-tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlash xususiyatlari ortadi, energiya almashinish jarayoni takomillashadi. Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Bolalar va o'smirlarda fiziologik tomondan chidamlilik sifati har xil tsiklik mashqlar turlaridan iborat bo'lib, organizmda aerob ishlab chiqarishni oshiradi. Mutaxassislarning hisoblashicha, kichik maktab yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 kmdan 4,5 kmgacha kross yugurish tavsiya etiladi. SHu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini qo'shish taklif etiladi. Kichik maktab yoshidagi tezkorlikni rivojlantirishning samarali vositasi 15 m dan 30 m gacha qisqa vaqtli tez yugurish charchashni kelib chiqarmaydi. 10-11 yoshli o'quvchilarda ish bir necha bor bajarilsa, tezkorlik qobiliyati oshadi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan mashg'ulotlarda o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.



Harakatli o`yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo`naltirish bo`yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir.

Ta`limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o`rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportning asosini tashkil qiladi.

YUqoridagilardan kelib chiqqan holda harakatli o`yinlarni yig`ish, ularni turkumlarga ajratish, mashg`ulotlar sifatini oshirishda, zichligini ko`tarishda bolalarda qiziqish uyg`otishda muhim vosita bo`lib hisoblanadi. SHu sababli ularni o`rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

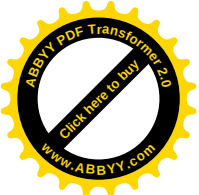
1.3. Yosh basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o`yinlarining o`rni

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

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

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

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi, bular gimnastika, o`yinlar, sport,



turizm. Bu guruhlarning har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Harakatli o'yinlar bu turdagi emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vazifalarga bajariladi.

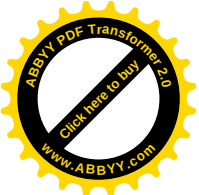
Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini xal etish zaruriyati vujudga keladi.

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

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

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishiga qaratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. SHuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik, sog'lig'iga muvofiq sharoitni talab qiladi. Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. SHuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanishi davrida foydalidir.

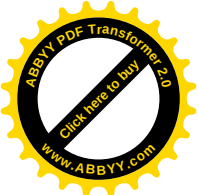
Jismoniy tarbiya va sportni yoshlarimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an'analaridan keng foydalanish, insonlarning sog'ligini yaxshilash vaularni Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu



singari katta vazifalar turibdi. Milliy harakatli o`yinlari esa ana shu maqsadga keng qo`llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. SHuning uchun harakatli o`yinlarga e`tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko`rinmoqda.

Qadriyatlarga e`tibor qaratish SHarq xalqlari madaniyatining juda ko`p unsurlari (elementlari) ni saqlab qolishga va ulardn amaliy foliyatda foydalanishga imkoniyat yaratiladi. qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an'anaviy milliy o`yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo`lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko`rsatib kelgan, mustahkam o`rin olgan jismoniy madaniyatning, rasm-rusumlarida va mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko`rsatib kelgan, mutahkam o`rin olgan. Jismoniy madaniyatning bunday o`ziga vositalar yordamida bobolarimiz o`sib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga vatabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar.

YOsh avlodning jismoniy jihatdan to`kis sog`lom mehnatga va Vatanni himoya qiluvchi tarzida o`shishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor. Buning uchun o`quvchilar jismoniy tarbiya bilan muntazam shug`ullanishlari, turli milliy o`yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo`ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o`z xalqi, mustaqil davlati va jamiyati oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g`oyat muhim vazifalar bilan bog`liqdir. Bolalarda maktabda o`qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi. Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga harakatli o`yinlar juda qo`l keladi, chunki bu o`yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o`z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo`lgan yoshlarni sog`lom, etuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O`zbekistonimiz keljagining zamini mustahkam bo`lishiga xizmat etadi.



Harakatli o`yinlar va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o`zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o`zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to`xtalgan edik. Ba`zi o`yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o`yinlardan foydalanishda ularningbolalarga jismoniy ta`sirdan tashqari tarbiyaviy ta`sir ko`rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ijodiy qo`llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, «Uloq» o`yini deganda odatda ot bilan o`ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko`pkari o`yini tushuniladi. Bolalarga mo`ljallangan «Uloq» o`yini otsiz o`tkaziladi, o`yinchilar bir parcha echki terisi yopishtrilgan to`ldirma to`pni olish uchun kurashadilar. O`yin qoidalarining ba`zi jihatlari kattalarnikiga o`xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o`yin katta tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmt qilish, samimiy munosabat, qo`pollik qilmaslikka katta e`tibor briladi.

Harakatli o`yinlar bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o`ynaydi. CHunki o`yinlar bolalarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag`ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta`minlaydi. O`yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar.

Xalq harakatli o`yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta`sir o`tkazadi. SHuning uchun ham o`yinlarga umumiy jismoniy ta`sir ko`rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o`yin yo`qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo`lib hisoblanmasin. Masalan, «Do`ppi kiyishda kim g`olib?» milliy o`yinida faqat chaqqon bo`libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo`lishga ham da`vat etiladi.

Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to`g`ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko`zdan qochirilmaydi.

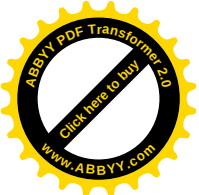


Maktabda o`rta sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasida sog`lomlashtirish, ta`lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko`zda tutiladi. Xalq milliy o`yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko`proq ko`rinadi.

1. Sog`lomlashtirish vazifalari. Maktab o`quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog`ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo`li bilan o`zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o`rgatishdan iborat. Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o`ziga xos xususiyatga ega bo`lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o`z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo`g`in aparatlarini pishitishga yordam ko`rsataliladi (o`yinlar); gavda qisimlarining o`zaro to`g`ri rivojlanishiga imkon yaratiladi (o`yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiradi.

SHuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me`yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o`zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko`krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg`un bo`lishini ta`minlash, o`pkaning hayotiy sig`imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a`zolarining to`g`ri ishlashini ta`minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me`yorda bo`lishini ta`minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg`u organlarni kamolotga etkazish lozim.

2. Ta`lim berish vazifalari. Maktab o`quvchilari bilan milliy xalq o`yinlarini o`tkazish jarayonida ta`lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik,



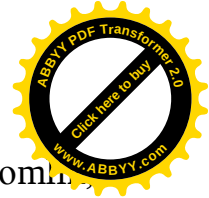
baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavdani to`g`ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o`zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko`pchiligi (yurish, yugurish, sakrash) dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini engillashtiradi va uni idrok qilishiga ko`maklashadi.

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

Maktab o`quvchilariga jismoniy tarbiya bilan bevosita bog`liq bo`lgan bilimlar (o`yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg`ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o`yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma`lumot berish katta ahamiyatga ega. O`quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo`lsa, ular xalq o`yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o`yinlar bilan shuncha samarali shug`ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3. Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy tarbiya bilan shug`ullanish fanda, bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda xalq o`yinlari bilan iloji bo`lsa xar kuni muntazam ravishda shug`ullanish ishtiyoqini uyg`otish, ularda maktab va uyda shu o`yinni bilan mustaqil shug`ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o`z tengqurlari va o`zlaridan kichik bo`lgan bolalar jamoasida o`yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o`rgatish lozim. O`quvchilarda xalq milliy o`yinlariga mehr bilan, shu o`yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g`alabalariga havas bilan qarash tuyg`usini tarbiyalash lozim.

Harakatli o`yinlarni o`rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xarakatli

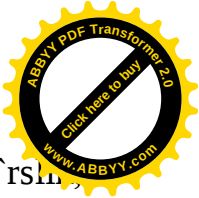


o`yinlarini bajarish chog`ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma`naviy fazilatlar (halollik, odillik, do`slik tuyg`usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo`lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas`uliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat`iylilik, o`z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan engish, chidamlilik va hakovolar) ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

To`g`ri tashkil qilingan o`yinlar bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyatlar yaratadi, zero, bunday vaziyatda asab tizimining ham, boshqa barcha a`zolar tizimlarning ham faoliyat ko`rsatishi uchun qulay sharoitlar paydo bo`lishi, shubhasiz.

Harakatli o`yinlarni o`rgatish jarayonida o`quvchilar xalqona an`analariga sodiq holda yaxshi tarbiya ko`radi, o`rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar) ning, shuningdek, fikirlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hakovolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi. Harakatli o`yinlar jarayonida erishilgan bilim va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e`tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o`zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlarini tufayli erishadilar. Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo`lish tuyg`ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a`zolariga foydali ta`sir ko`rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta`minlashida ko`rinadi.

Harakatli o`yinlariga asoslangan jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. o`yinlarni bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o`ziga singdirishni, go`zallik, nafosat, ma`nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o`z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to`g`ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o`z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo`lgan



moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qoʻrshiladi. Oʻyinlar davomida bolalar dunyodagi barcha xalqlar oʻyinlarini oʻzlariga qabul qilishadi. Oʻyinlar davomida bolalar dunyodagi barcha xalqlar oʻyinlarini oʻzlariga qabul qilishadi. Oʻyinlar davomida bolalar dunyodagi barcha xalqlar oʻyinlarini oʻzlariga qabul qilishadi.

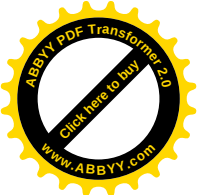
1.4. Yoshga qarab basketbol o`yiniga o`rgatish uslubiyatining xususiyatlari

Bolalar va o'smirlar guruhlar bilan ishlash xususiyatlari shundan iboratki yosh basketbolchilarni tayyorlashda, avvalambor, o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funktsional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va maxoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni xisobga olish zarur:

1) yosh oʻzgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham oʻzgaradi. Bu oʻzgarishlar nafaqat son jihatdan (boʻy, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. SHuning uchun kattalarga qoʻyiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qoʻyish mumkin emas;

2) bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis xolda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'yning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi xar xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jixatdan ham, metabolik jarayonlar xarakteri jixatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy etilishi davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jixatidan



o`g`il bolalardan o`zib ketishadi, o`g`il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda ayniqsa, jadal ravishda o`sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda;

3) bolalarning jismoniy sifatlarning va boshqa qobiliyatlarning rivojlanish sur`atlari ma`lum bir davrlarga to`g`ri keladi. Natija ma`lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o`ssishi 13-14 yoshlarga, ayniqsa, jadal ravishda bo`lib o`tadi. O`g`il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o`ssishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba`zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham.

4) harakatning xar xil turlarida qizlarning va o`g`il bolalarning ko`rsatkichlari yoshiga qarab bo`lingan guruhlariga qarab turlicha bo`ladi. SHuning uchun yosh o`ssishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni xisobga olish kerak;

5) xar bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy etilish va x.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham xisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to`g`ri kelmasligi ham mumkin.

BO`SMning basketbol bo`limiga o`quvchi tanlash.

Zamonaviy talablar darajasida yuqori sport natijalariga erishish xar bir xoxlovchining qo`lidan kelavermaydi. SHuning uchun BO`SM da ishlashda muvaffaqiyat bir qator omillarga bog`loiqdir. Eng muxim omillardan esa o`quvchilarni tanlashdir. BO`SM ga bolalar 11-12 yoshida qabul qilinadi. Keyingi yillarda o`quvchining boshlanishi va yuksak sport maxoratiga erishishning yosh chegaralari keskin pasayganligi tufayli BO`SM ga bolalarning 8 yoshdan qabul qiluvchi tayyorgarlik guruhlarini tashkil etilmoqda. Bu guruhlarining asosiy vazifasi-shug`ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va o`yinning asosiy ko`nikmalari hamda maxoratini shakllantirishdir. Basketbol mashg`ulotlariga moyillagini aniqlash imkonini beruvchi bolalar qobiliyatining rivojlanishi dinamikasini o`rganib borish, ayniqsa, muximdir.



Basketbolda sport jihatidan yanada takomillashuvi istiqbolli bo'lgan bolalarni iloji boricha, ertaroq va to'g'ri aniqlash o'quvchilar tanlashning birinchi navbatdagi muammosidir.

YOsh basketbolchilarni tanlab olishda bir qator aniqlovchi tavsifnomalar ajralib turadi: a) bo'yining ko'satkichlari; b) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; d) texnik tayyorgarlik va harakatlarni tez o'rgatib olish qobiliyati; g) taktik fikrlash va maxoratni rivojlantiruvchi qobiliyatlar; e) ruxiy barqarorlik.

Bu qobiliyatga baho berish BO`SM ga qabul qilish uchun tayyorlangan nazorat mashqlar va mezonlarga asos qilib olingan.

O'quvchilar tanlash muvaffaqiyati oldindan, yaxshi tashkil etilgan ish bilan aniqlanadi. Uning asosiy mazmuni – bu BO`SM murabbiylarining umumiy ta'lim maktablari va ularning o'qituvchilari bilan uchrashuvlari, o'quvchilarni yig'ish, axborotlar, umumiy ta'lim maktablari negizida tayyorgarlik guruhlarini tashkil etish, musobaqalar va boshqa ommaviy tadbirlarga borib turishdadir.

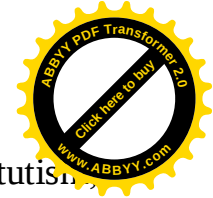
O'qitish natijalarini oldindan aytib berish ancha qiyin bo'lganligi uchun tanlov ikki bosqichga ajratiladi.

Birinchi bosqichning maqsadi saralash tanlovining nomzodlarini aniqlash. SHuning uchun murabbiy maktabdagi jismoniy tarbiya darslariga, bayramlarga, musobaqalarga va boshqa tadbirlarga qatnab, oldindan katta miqdordagi bolalarni ko'rib chiqadi.

O'quvchilarni tanlashdagi birlamchi mezonlar quyidagilardir: sog'ligida nuqsonlarning yo'qligi, harakatlarning muvofiqligi, umumiy harakatchanlik, o'yinlar faoliyatiga moyilligi.

Birlamchi ko'rikda tanlab olingan bolalar saralash tanloviga qo'yiladi. U jismoniy sifatlarning rivojlanishning boshlang'ich darajasi va maxsus qobiliyatlarini tavsiflovchi nazorat mashqlarning majmuasi bo'yicha o'tkaziladi. Bular tayyorlov guruhlarining o'quv mashg'ulot ishlari jarayonida murabbiyning bundan keyingi kuzatuvlari uchun boshlang'ich ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich bolalarni o'rganishda, ularning o'qib-o'rganish jarayoni va rivojlanishini kuzatishga qaratilgan. Bu davrda basketbol talablariga yakka



qobiliyatlarining mos kelishi tekshiriladi. Bunda bolaning o'zini tutish, mustaqillik va jamoachilik xislarning namoyon bo'lishi, faolligi, dovyurakligi, maqsadga yiqilishi va sport-texnika ko'nikmalarini tez o'rnashiga bo'lgan qobiliyati o'rganiladi.

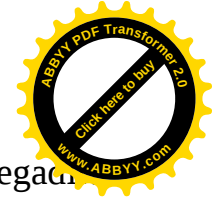
O'quvchilarni tanlash uslubiyati turli testlar majmuasini o'z ichiga oladi. Ular qiziqtirayotgan omillar bo'yicha xolisona tavsifnomalar olish imkonini beradi: jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, maxsus muvofiqlik, o'yinga qobiliyatlar oliy asab faoliyatining xususiyatlari, ruxiy xolatlari va shifokor ko'rsatmalari.

Jismoniy sifatlarga baho berish uchun nazorat mashqlar ishlatiladi. Ular birinchi galda tezlik-kuch sifatlarning rivojlanganlik darajasi xaqida bilish imkonini beradi. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi ko'p narsani oldindan aytib berishi mumkin. Bir vaqtda maxsus muvofiqlashuvlar ham o'rganib boriladi.

Nazorat mezonlar majmuasiga quyidagilar kiradi: baland startdan 20 metr masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, sakrash balandligi, 1,5 metr masofadan to'pni tez uzatish, jarima to'pini tanlash sathini aylanib chiqish, to'p o'ynab tezlikka yugurish 40 m, baland startdan 60 va 30 m ga yugurish. O'g'il va qiz bolalarning xar bir yoshi uchun alohida mezonlar o'rnatilgan.

O'yin qobiliyatlarini aniqlash quyidagi harakatchan o'yinlarda bolalarning o'zini tuta bilishiga qarab amalga oshiriladi: «CHoparlar», «ovchilar», «to'p uchun kurash», «tezda qalqonga». Xar bir o'yinda o'yin qobiliyatlarining turli tomonlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasi qayd etiladi.

Oliy asab faoliyati va ruxiy xolatlarning xususiyatlariga baxo berish uchun o'quvchilarni tanlashda ularning psixofiziologik tavsiflari xisobga olinadi. Chunki ular o'yin faoliyati jarayonida nafaqat yorqin namoyon bo'ladi, balki ular mutaassib ham. Sportcha takomillashuv jarayonida yo'naltirilgan o'zgarishlar ham kam ta'sir qiladi. Bunda ularning natijalarini oldindan aytib borish juda qimmatlidir, chunki o'yin sifati yosh ulg'aygan sari o'zgarmasa, demak, yuksak rivojlanish darajasi bir qayd etilsa, undan ham kattaroq yoshda yana ham yuksakroq natijalarga erishishi mumkinligiga kafolat berish mumkin.



Tibbiy-biologik hamda shifokor nazorati ham muxim ahamiyatga ega.

Mana shu xosil qilingan ma'lumotlarni bir-biriga taqqoslab, qiyos qilinishi basketbol mashg'ulotlariga sportchi qay darajada qodir ekanligini xolisona ravishda aniqlash imkonini beradi. Bolaning BO`SM mashg'ulotlarida muntazam ravishda qatnashishi qay darajada maqsadga muvoffiqligini belgilash uchun nazorat qilish davri ikki yilga davom etadi.

Bolaning yosh-jins xususiyatlarini xisobga olib o`g`il va qiz bolalarga texnik va taktik ko`nikmalarini shakllantirish bo`yicha asosiy vazifalarini soddalashtirilgan tarzda quyidagicha taqsimlab chiqish mumkin.

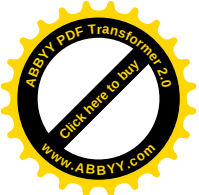
Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a`zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo`tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo`riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko`nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo`ladi.

SHuni esda tutish kerakki, bu yoshda xali skelet suyaklari etarli darajada mustaxkam bo`lmaydi, paylar egiluvchan va cho`ziluvchan bo`ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo`ladi. Bunday vaziyat xisobga olinmasa (ya`ni mashg'ulotlar noto`g`ri tashkil etilsa va mashqlar noto`g`ri tanlansa), ko`krak qafasi va umurtqa pag`onasi shaklini o`zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o`pka xali etarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funktsional imkoniyatlari cheklangan bo`ladi. YUklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funktsional imkoniyatlari cheklangan bo`ladi.

Mashg'ulotlarda xar tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e`tiboro beriladi. SHu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar



qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvaffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan xar xil ko'nikmalarining ko'p xosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

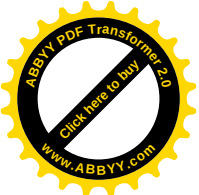
Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. SHuning uchun akrobatik mashqlarga e'tiboro berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

To'siqlardan oshib o'tish mashqlari yaxshi natija beradi. Ularda xar xil murakkab mashqlar qo'llash, turli anjomlardan foydalanish lozim. SHunday mashqlar tufayli harakatlar muvofiqligi yaxshilanadi, turli murakkab sharoitlarda (tayanib turilgan va tayanch bo'lmagan xollarda) o'z gavdasini boshqara olish maxorati ortib boradi.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda xali juda kichik bo'ladi. SHuning uchun, avval, boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab, turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik, harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va, nihoyat, alohida yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini xisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Mashq texnikasini o'rganish vaqtida asosiy vazifa usullar tizilmasini to'g'ri o'zlashtirishdan iborat bo'ladi. Bu yoshda usullar qismlarini va ularning aniq bajarilishini talab qilib bo'lmaydi.

Xar bir usul avvaliga alohida-alohida o'rganiladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga xoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli xolatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan xar xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.



Taktik ko`nikmalarini shakllantirish vaqtida, dastlab, uni xal qilish usulla ko`rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o`tgach, o`quvchi o`ziga ko`rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina, unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o`z tashabbusini ko`rsatish xuquqi beriladi.

O`rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiylari

13-14 yoshliklar. Asosiy vazifa – bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo`lajak moxir sportchini tayyorlashning bu davri juda muxim davr xisoblanadi. CHunki bu yoshda kichik basketbolchilarning yosh – jins xususiyatlari va ularning rivojlanishi o`quvchilarda harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish. Ularda qobiliyat va mayllarni namoyon etish bo`yicha aniq maqsadni ko`zlagan xolda ish olib borish uchun g`oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

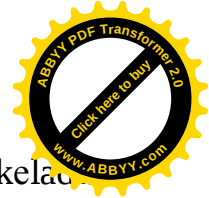
A) sport texnikasini, ilgari o`rganilgan mashqlarni mustaxkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

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

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

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

O`rta yosh – bu jinsiy etilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo`yiga tez o`sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta`siriga va sog`lomlashtiruvchi ta`siriga ko`proq darajada beriluvchan bo`ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to`lqinsimon tarzda rivojlanadi hamda bir xilda kechmaydi. O`shish sur`atlari nixiyatda yakka xolda bo`ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muximdir.



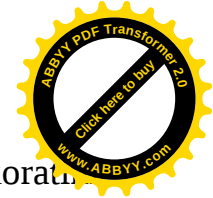
Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi xissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta'sirchanlik ortib borishi psixikada inikos etadi. U beqaror bo'lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar, ko'pincha, o'jar, sal narsaga ham xafa bo'ladigan, xaddan tashqari ta'sirchan bo'lib qoladilar. Ular biroz cho'ziladigan zo'riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko'radigan, mashg'ulotlardan qattiq iztirob chekadigan, mashg'ulot yuklamalarining jadalligini ko'tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo'lib qoladilar. O'z kuchiga xaddan tashqari ortiqcha baxo berish xollari ham tez-tez uchrab turadi.

Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq xar xil funksiyalarning rivojlanishi, ayniqsa, yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchanlik, bukiluvchanlik bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak xissi, yaxshi mo'ljal o'la bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib oriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va, ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tiboro berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro, ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina xajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak.

To'p tashlash texnikasini ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tiboro aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish maxoratiga va to'pni nishonga tekkizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak.



Bu davrda taktik tafakkur va xulq atvor malakalarini hamda maxorati shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi.

O'yinga tayyorgarlik ishlari, asosan, jamoani shakllantirishga, o'yinning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda xar bir o'yinchi o'z o'rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, xar bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport soxasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda taktik xulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi.

Trenirovka mashg'ulotlariga ko'proq ikki xil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda mo'tadil jadallik bilan o'tadigan yuklamalar, mashqlar o'rtasidagi oraliqlarda dam olishga imkon beradigan yuklamalar.

15 – 18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.

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

A) jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llash va basketbolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish xisobiga sportchilarning harakatli tayyorgarligini ko'paytirish;

B) yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo'llash, sportchining yakka xususiyatlariga texnikani moslashtirish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo'sundirish xisobiga texnikani takomillashtirish;

D) o'yin funktsiyalarini mustaxkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta'minlovchi ko'nikmalarini xar tomonlama takomillashtirish;



F) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo'li bilan o'z tajribasini egallash;

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

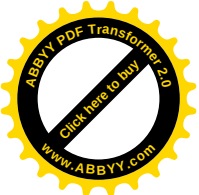
15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy etilish davri tugaydi. Bu jarayon ro'y berishining yakka sur'atlari shunga olib keladiki, pasportda ko'rastilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlari bo'yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo'yiga ko'ra qizlardan o'rta xisobda 10 smga baland bo'ladi, vazni ko'ra – 5 kg ga, o'pkaning xayotiy sig'imiga ko'ra 1000 kubga ko'proq bo'ladi. Qizlarning gavdasi bo'yiga o'sib boradi, umumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko'proq yog' to'plana boradi.

Yigit va qizlarda fe'l-atvori ham o'zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo'ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar xar doim ham o'zini qo'lga ola bilmaydi. SHu bilan birga, bu davrda iroda mustaxkamlanadi, musobaqalar va g'alabaga intilish, yorqin namoyon bo'ladi.

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tiboro qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. CHidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar uyin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun etarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. SHu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

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



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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda umuman, butun jamoada o'zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini taxlil qilish juda muximdir.

O'quv-mashg'ulot ishlarida jamoadagi funktsiyalar buyicha xar bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo'g'inlar va jamolarning o'zaro kelishib harakat qilishiga katta e'tibor beriladi.

Mashg'ulotlarga ajratiladigan vaqt xaftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi kishilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo'lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo'llaniladi. Musobaqalar salmog'i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o'tkaziladi.

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



II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Mavzuga doir adabiyotlar, ilmiy ishlarni va axborot vositalari ma'lumotlarini o'rganish va muhokama qilish.

1. 11-12 yoshli bolalarni basketbol mashg'ulotlarga qiziqtirib tanlab olish va jismoniy tayyorgarligini o'rganish va uni rivojlantirish.

2. Mashg'ulotlarda yosh basketbolchilarni tezkorlik sifatlarini oshiruvchi maxsus mashqlar va g'arakatli o'yinlar samarasini o'rganish.

2.2. Tadqiqot uslublari

1. Mavzuga doir adabiy va ilmiy manbalarni taxlili qilish uslubi.

2. Pedagogik kuzatuv.

3. Pedagogik tajriba.

4. Matematik-stastika uslub.

2.2.1. Adabiyotlar tahlili

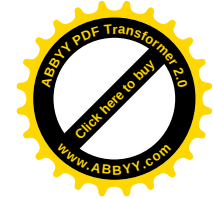
Bitiruv malakaviy ishi mavzusiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar to'planib belgilangan maqsad hamda vazifalar doirasida qiyoslash va tahlil qilinib o'ranildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuv

Pedagogik tajriba mart-aprel oylarida urganch shag'ar №14-son maktabda basketbol bilan shug'ullanishni boshlagan 14 nafar o'quvchilar ishtirokida o'tkazildi va quyidagi testlardan foydalanildi:

1. 30m ga yugurish. Bu tezkorlik sifatini baholash maqsadida qo'llaniladi.

2. 4x10 m ga mokisimon yugurish. 4x10m ga yugurish maxsus tezkorlikni baholashga qaratilgan.



III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAHLILI

3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari

Pedagogik tajriba mart-aprel oylarida urganch shahar №14-son maktabda basketbol bilan shug'ullanishni boshlagan 14 nafar o'quvchilar ishtirokida o'tkazildi. Tajriba ishtirokchilari har biri 7 tadan bo'lgan ikki guruhga ajratilgan holda mashg'ulotlar olib borildi.

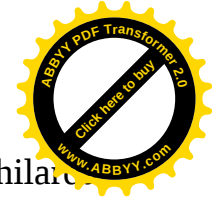
Birinchi guruh – tajriba guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar qo'llanilib borildi:

1. To'p uchun kurash.
2. Quvlashmachoq.
3. “Ovchilar va o'rdaklar”.
4. CHaqqon oyoqlilar komandalari.
5. To'p-qo'shniga.
6. To'plarni uzatish.
7. Savatga to'p tushirish.
8. Savat yoki yashikka to'p tushirish.
9. To'pni olib yurish va uni savatga tashlash estafetasi.
10. Beshlik hujumi.
11. 25 ta to'p uzatish.

Ikkinchi guruh ishtirokchilari odatdagi dastur asosida shug'ullanib keldilar. YA'ni bu guruhda mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar qo'llanilmadi.

Tajriba guruhida qo'llanilgan harakatli o'yinlar quyidagilardan iborat bo'ldi.

1. «Quvlashmachoq» o'yini. O'yin maydoni va tartibi. Maydon uzunligi 60 m, kengligi 40 m o'lchamda shartli chegaralanadi. O'yinchilar 5 kishidan ikki jamoaga bo'linadi. O'yin 5 marta qaytariladi, shundan so'ng rollar almashinadi. Har bir tutib olingan o'yinchi 5 daqiqa davomida o'rtacha tezlikda yugurish kerak. Tutilmagan o'yinchi yugurmaydi. Qaysi jamoa ko'p o'yinchi tutsa, shu jamoa g'olib deb topiladi.

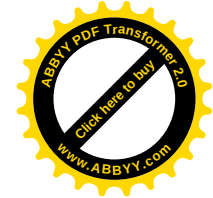


Zamonaviy basketbol musobaqalarida muvaffaqiyat qozonish sportchilarda oʻta rivojlangan tezkorlik sifatlari, shakllangan xissiyot, diqqat, ong, matonat va boshqa xislatlarni talab qiladi. Faqatgina oʻyin texnikasi va taktikasi bilan gʻalabaga erishish aslo mumkin emas. Shuning uchun yosh sportchilarda umumiy va jismoniy sifatlarni izchillik bilan asta-sekin rivojlantira borish malakali sport zahiralarini tayyorlashning muhim shartlaridan biri deb bilish kerak. Bu borada etiborga loyiq joyi shundaki, jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish tanlangan mashqlar va boshqa vositalar (harakatli oʻyinlar, estafetalar va x.q) mazmuni hamda mohiyati bilan belgilanadi.

1-jadval

11-12 yoshli basketbolchilarda tezkorlik sifatlarning rivojlanganlik

№	F.I.	holati	
		30 m ga yugurish (sek)	4x10 m ga mokisimon yugurish (sek)
1	Bekmetov S.	6,1	10,4
2	Jumaboev S.	6,1	10,8
3	Jumanazarov N.	6,0	10,6
4	Raxmatov D.	5,9	12,2
5	Qadamboev A.	6,1	10,9
6	Roʻzimov Z.	6,3	12,3
7	Oʻrazboev O.	6,2	11,4
8	Raxmetov D.	5,9	10,9
9	Egamberganov B.	5,8	10,8
10	Kamolladinov L.	6,0	10,9
11	Jumaboev Sh.	6,3	11,6
12	Salaev J.	5,2	12,7
13	Raxmetov S.	6,4	10,2
14	Yuldashev T.	6,4	9,2
15	Raximboev D.	6,3	12,2
16	Ibragimov B.	6,2	10,9
	Oʻrtacha	97,2	178



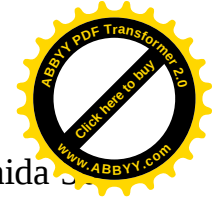
Bolalarni dastlabki test natijalari 30 m ga yugurish bo'yicha o'rtacha natija 97,2 bo'ldi. 4x10 m ga mokisimon yugurish bo'yicha o'rtacha natija 178 bo'ldi. Ushbu tadqiqot natijalari 1-jadvalda qayd etilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tekshiriluvchi bolalarda o'tkazilgan 30m ga yugurish test sinovlari har bir bola o'ziga hos tezkorlik sifatiga ega ekanligini ko'rsatdi. Bu sinovlaridan o'tkazilgan bolalarni jismoniy tayyorgarlik jihatidan deyarli bir xil imkoniyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Dastlabki test natijalaridan keyin bolalarni ikkita guruhga bo'ldik. YA'ni nazorat va tadqiqot guruhlari tashkil qilindi. Nazorat guruhida amaldagi dastur asosida mashg'ulotlar olib borildi. Tadqiqot guruhiga maxsus mashqlar va harakatli o'yinlardan iborat mashg'ulotlar olib borilidi. Ikki oy davomida olib borilgan mashg'ulotlardan keyin yakuniy test nazoratlari o'tkazildi 2-jadval.

2-jadval.

**11-12 yoshli basketbolchilarda tezkorlik sifatlarining rivojlanganlik
holati (nazorat guruhi)**

№	F.I.	30 m ga yugurish (sek)	4x10 m ga mokisimon yugurish (sek)
1	Bekmetov S.	6,2	9,8
2	Jumaboev S.	5,8	10,6
3	Jumanazarov N.	5,7	10,4
4	Raxmatov D.	5,8	11,8
5	Qadamboev A.	5,9	10,2
6	Ro'zimov Z.	6,2	11,8
7	O'razboev O.	5,7	11,0
8	Raxmetov D.	5,4	10,2
	O'rtacha	46,7	85,8



Jadvaldan ko`rinib turibdiki yakuniy nazorat me'yorlari nazorat guruhida 30 m ga yugurish bo'yicha o`rtacha natija 46 bo`ldi. 4x10 m ga mokisimon yugurish bo'yicha o`rtacha natija 84,8 bo`ldi.

Mashg`ulotlarda maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarni qo'llab olib borilgan tadqiqot guruhida yakuniy nazorat testlari natijalari quyidagicha bo`ldi. 30 m ga yugurish bo'yicha o`rtacha natija 42,3 bo`ldi. 4x10 m ga mokisimon yugurish bo'yicha o`rtacha natija 81,8 bo`ldi 3-jadval.

3-jadval.

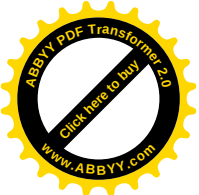
**11-12 yoshli basketbolchilarda tezkorlik sifatlarining rivojlanganlik holati
(nazorat guruhi)**

№	F.I.	30 m ga yugurish (sek)	4x10 m ga mokisimon yugurish (sek)
1	Egamberganov B.	5,2	9,2
2	Kamolladinov L.	5,0	10,0
3	Jumaboev Sh.	5,0	9,8
4	Salaev J.	5,2	11,2
5	Raxmetov S.	5,6	10,0
6	Yuldashev T.	6,0	11,2
7	Raximboev D.	5,3	10,6
8	Ibragimov B.	5,0	9,8
	O`rtacha	42,3	81,8

Olingan natijalar shuni ko`rsatadiki, pedagogik tadqiqotdan avval tezkorlik sifatleri nazorat guruhida ham, tadqiqot guruhida ham deyarli bir-biridan farq qilmadi.

Pedagogik tadqiqot tugaganidan so`ng har ikkala guruhda shug`unllangan bolalarda tezkorlik sifatleri darajasi turlicha bo`lib bir-biridan keskin farq bilan yakunlandi.

Tadqiqot guruhida 2 oy davomida qo'llanilgan hrakatli o'yinlar tezkorlik sifatini sezilarli o`zgarishga sabab bo`ldi. Demak, yosh basketbolchilarni



tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o`rgatish bosqichidan tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatli o`yinlarni muntazam qo`llash shu sifatni rivojlantirishda qulay va samarali vosita ekanligi o`z isbotini topdi.

Demak olib borilgan pedagogik tadqiqotlar natijalari tezkorlik sifatlarini samarali shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni yosh sportchilarni tayyorlash jarayoniga tadbiq etish muhim ahamiyatga ega ekanligini ko`rsatdi.

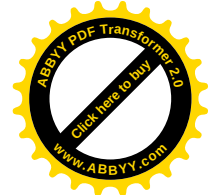
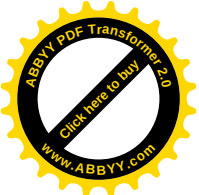
XULOSA

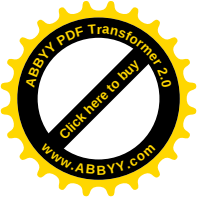
1. Mavzuga oid adabiyotlar tahlili tezkorlik sifatlarini yoshlikdan fundamental tayyorlab borish ularning keyingi bosqich tayyorgarliklarini oshirishda muhim samarali omil bo`lib xizmat qiladi.

2. YOsh basketbolchilar mashg`ulotlarida olib borilgan maxsus mashqlar va harakatli o`yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni oshirdi, balki ularda ma`naviy tarbiyasiga ham ta`sir o`tkazadi. Jumladan sabrli, matonatli, o`zaro hurmat tuyg`ularini ham shakllantiradi.

3. Pedagogik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida qo`llanilgan harakatli o`yinlar va maxsus mashqlar o`rganilayotgan jismoniy sifatlarning samralari rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berdi.

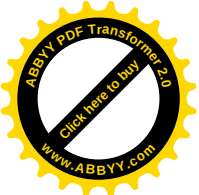
4. Basketbol mashg`ulotlariga harakatli o`yinlarining kiritilishi o`quvchilarni shu sportturiga bo`lgan qiziqishini yanada ortiradi, ular o`yinlarni katta qiziqish va ehtiros bilan bajaradilar va jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi.



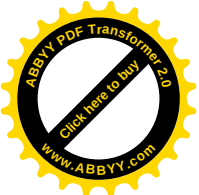


FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.X.2002.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.X.2002.
3. Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы. T.: Ibn Sino, 1991. – 160s.
4. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: 1994. 72-73 b.
5. Azimov I.G., Sobitov SH. Sport fiziologiyasi. // Darslik. T.: 1993. - 228 b.
6. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт. 1985.-192 б.
7. Belovusova V.V., Reshetin I.N. Pedagogika. T.: O'qituvchi. 1993, B.67-68.
8. Беляев А.В. Работоспособность волейболиста и ее воспитание. //В кн.: Волейбол. сост.: Ю.Н.Клещев. М.: Физкультура и спорт, 1983, С.49-68.
9. Бриль М.С. Опыт и перспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юнных спортсменов. // В сб.: Респ. научн. метод. конф. по проблемам использования подвижных игр в физическое воспитание школьников. Минск, 1972, С.75-78.
10. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт. 1987. – 156с.
11. Былеева Л., Коротков И., Яколев В. Подвижные игры. // Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1974. - 208 с.
12. Былеев Л., Яковлев В. Подвижные игры. // Учебник для физкультурных вузов. М.: Физкультура и спорт. 1965. - 166 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1988. – 331с.
14. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт. 1972, №6.



15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт. 1980. – 170с.
16. Дворкин Л.С., Хабаров А.Л., Евтушенко С.Ф. Методика силовой подготовки школьников 13-15 лет с учетом их соматической зрелости. // Теория и практика физической культуры. №5, 1999, С.34-35.
17. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношение с другими показателями физического развития человека. //Теория и практика физической культуры. 1986, №4, С.49-52.
18. Железняк Ю.Д. Отбор в спортивные школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации. //Методические рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 45с.
19. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн Сино, 1994. - 144с.
20. Железняк Ю.Д. Система подготовки резервов квалифицированных волейболистов. //В кн.: Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1991, С.198-214.
21. Зациорский В.М. Спортивная метрология. М.: 1982. - 256 с.
22. Зациорский В.М. Основа спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт. 1979. - 152 с.
23. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков. // В кн.: Физиология. Минск, 1974, С.126-154с.
24. Изаак В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов высокой квалификации. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Л.: ГДОИФК. 1974. – 24с.
25. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. // Методические рекомендации. Т.: 1996.
26. Kerimov F.A. Sport soxasidagi ilmiy tadqiqotlar. Т.: Zar Qalam, 2004. - 334 b.
27. Лидберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. М.: Физкультура и спорт, 1971.
28. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. // Теория и практика физической культуры, №12, 1981.



29. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 137с.
30. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. // Учебное пособие. М.: Просвещение. 1991. – 543с.
31. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической и физической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1990. - 23с.
32. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоровье, 1980. – 336с.
33. Понкратьева О.В. Физические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста. // Научно-методические рекомендации. Т.: 1991, С.10-18.
34. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O`zbek xalq o`yinlari, ularning tasnifi va tavsifi. //O`quv qo`llanma. T.: 1996. - 98b.
35. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт. 1980. – 125с.
36. Филин В.П., Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт. 1987. – 128с.
37. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовленности и техника выполнения нападающего удара в волейболе. //Теория и практика физической культуры, 1985, №9, С.11-13.
38. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. М.: Советский спорт, 1989. - 48с.