

YOSH BASKETBOLCHILARNI O'RGATISH XUSUSIYATLARI

Tuychiev Akmaljon Akromjonovich

Andijon davlat tibbiyot instituti jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Maqolada yosh basketbolchilarni o'rgatish uslubiyatining xususiyatlari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: *yosh basketbolchilar, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, ko'nikma, malaka, tezlik-kuch sifatlari.*

ABSTRACT

The article analyzes the features of the method of teaching young basketball players.

Keywords: *young basketball players, physical and functional training, physical qualities, skills, abilities, speed and strength.*

АННОТАЦИЯ

В статье анализируются особенности методики обучения юных баскетболистов.

Ключевые слова: *юные баскетболисты, физическая и функциональная подготовка, физические качества, навыки, умения, скорость и сила.*

KIRISH

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 funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) yosh o'zgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas;

2) bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'ynning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham, metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilishi davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda

ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jihatidan 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'sishi 13-14 yoshlarga, ayniqsa, jadal ravishda bo'lib o'tadi. O'g'il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o'sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba'zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham.

4) harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak;

5) har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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

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 mahoratni rivojlantiruvchi qobiliyatlar;
- e) ruhiy 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.

XULOSA

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 tutishi, mustaqillik va jamoachilik hislarning 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, ruhiy holatlari va shifokor ko'rsatmalari. Jismoniy sifatlarga baho berish uchun nazorat mashqlar ishlatiladi. Ular birinchi galda tezlik-kuch sifatlarning rivojlanganlik darajasi haqida 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 har 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». Har bir o'yinda o'yin qobiliyatlarining turli tomonlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasi qayd etiladi. Oliy asab faoliyati va ruhiy holatlarning xususiyatlariga baho berish uchun o'quvchilarni tanlashda ularning psixofiziologik tavsiflari hisobga olinadi. Chunki ular o'yin faoliyati jarayonida nafaqat yorqin namayon 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'zgarib, 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 muhim ahamiyatga egadir. Mana shu hosil 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 hisobga olib o'g'il va qiz bolalarga texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha asosiy vazifalarini soddalashtirilgan tarzda quyidagicha taqsimlab chiqish mumkin.

REFERENCES

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent, 1998y.
3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur. Toshkent, 1993-y.
4. Sokolova N.D., G'aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami. Toshkent, 2001-y.