

BASKETBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA JISMONIY VOSITA SIFATIDA HARAKATLI O‘YINLARNING AHAMIYATI

Qazoqov Sodiq Ramazonovich

*Buxoro davlat tibbiyot instituti “Reabilitatsiya,
sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya” kafedrası dotsenti.*

ANNOTATSIYA: Maqolada yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o‘yinlarning ahamiyati to‘g‘risida fikr-muloxazalar bildirilgan.

Kalit so‘zlar: yosh basketbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, sifatida harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, sport o‘yinlar.

KIRISH

O‘yinlar o‘zining hammabopligi (universalligi), ko‘p funksionalligi va keng ta’sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo‘linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi xislatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o‘yin bo‘lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo‘ladi.

Harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o‘yinlardan tubdan farq qiladi. Harakatli o‘yinlar sport o‘yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me’yoriy omillarni talab qiladi. Faqat bittagina harakatli o‘yinlarni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o‘ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o‘yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo‘nalishi, qichqiriq, xushchaqchqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o‘z navbatida sport mashg‘ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarni «chetlab» o‘tishga yoki kechroq paydo bo‘lishiga yordam beradi.

Yuqorida qayd etilgan harakatli o‘yinlarga xos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlarni, jumladan, xalq milliy o‘yinlarining ahamiyati beqiyosidir.

Ma’lumki, harakatli o‘yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an’analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o‘yinlarni ko‘pincha xalq o‘yinlari deb yuritiladi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Qadimgi mutafakkir olimlar va pedagoglar insonda saxiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hurmat va tabiatni e'zozlash kabi hislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkonini yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatlari o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarini shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi. Harakatli o'yinlar, shu jumladan, xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'yekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

harakatli o'yinlar so'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan (L.V. Byleeva, I.M. Korotkov, 1982; I.M. Korotkov, 1988; M.S. Bril, 1980; T.S. Usmanxodjaev, F.X. Xo'jaev, 1990; 1992; A.I. Lisitsa, 1991; T.S. Usmanxodjaev, X.A. Meliev, 2000; V.V. Kuzin, S.A. Polievskiy, 2000; F.A. Kerimov, N. Yusupov, M.A. Kurbanova, 2006 va boshqalar).

F.Kerimov va N.Yusupov (2003) lar harakatli o'yinlarni muntazam va qoidali tashkil etish jismoniy tarbiyani rivojlantirishning muhim omili bo'lishi tabiiy deb xisoblaydilar. Bunday o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini yo'lga qo'yishda o'smir va yoshlarning alohida sport turlariga oid turli harakatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi.

M.B.Aliev, T.S.Usmanxo'jaev, X.X.Sagdiev (2007) lar yosh futbolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid to'p bilan bajariladigan harakatli o'yinlarni tavsiya etganlar. Jumladan ular kuch tezligi qobiliyatini shakllantirishga mo'ljallangan «To'p boshqaruvchiga», «To'p qo'shniga», «Vertikal nishon», tezlikni rivojlantirishga – «To'p ortidan yugurish», «To'p bilan estafetali yugurishlar», chaqqonlik uchun – «To'p bilan salom», «Tezroq sherikka», «Yugurib kelib to'siqlar tagidan» kabi harakat o'yinlar mohiyati, mazmuni va ahamiyatini ochib berishgan.

A.I.Lisitsa (1991) maktab yoshidagi bolalar uchun hayotiy zarur harakat malakali, jismoniy sifatlarni, aniq mo'ljalga olish, muvozanat saqlash va ko'pgina sport turlari xususiyatiga xos malaka - ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan yakka, juftli va guruh bo'lib ijro etiladigan harakatli o'yinlarni tavsiya etgan.

Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni, harakat malakalari va ko'nikmalari, diqqat, xotira, vaqt va oraliqni xis qilish, muvozanat saqlash, harakat aniqligi va boshqa qobiliyatlarni bolalarning yoshiga, tayyorgarligiga hamda sport turining xususiyatiga qarab tabaqalashtirib berilgan o'yinlar mazmuni va qoidalari L.V.Byleeva, I.M.Korotkov (1982) larning o'quv qo'llanmasida atroflicha e'tirof etilgan.

T.S.Usmanxo'jaev, X.Meliev (2000) lar shu narsaga e'tibor qaratishadiki, milliy harakatli o'yinlardan nafaqat bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda foydalanish lozim, balki ixtisoslashtirilgan mazmunga ega o'yinlarni tanlab, topqirlik, xotira, diqqat, iroda, qat'iyyatlik, zukkolik, hissiyot kabi xislatlarini shakllantirishda qo'llash alohida ahamiyat kasb etadi. Xalq harakatli o'yinlari o'zining milliyligi, noan'anaviyligi va qadriyatboblighi bilan katta-yu kichkina tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

A.G.Skopinsev (1990) fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya darslarning bolalarda qiziqish uyg'otish, ularni «o'z bag'riga» singdira olish «kuchi» shu darslar tarkibida muayyan millatning urf-odatlarini, udumlari, rasm-rusumlari va an'analarini aks ettiruvchi harakatli o'yinlar mavjudligiga bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya darsida qo'llaniladigan harakatli o'yinlar muayyan didaktik tartibda amlaga oshirilishi o'ta dolzarb ahamiyatga egadir. Bu borada O.Listov (2001) fikrlari diqqatni jalb qiladi. Chunonchi, uning ta'kidlashicha, dars faqat o'yin shaklda o'tirsagina qiziqarliroq va samaraliroq bo'lishi mumkin. Uqtirilishicha, darsning o'yin shakli uning yakka yoki jamoa asosida tashkil qilish, bir yoki bir necha qoidalarni belgilash, asosiysi bolalar ushbu o'yin davomida erka harakat qilish huquqiga ega bo'lish darkor. Xatto nisbatan murakkab harakat malakalariga o'rgatishda ham shu malakalar mazmuniga yaqin «qarindosh» yoki ularga moslashtirilgan o'yinlardan foydalanish dars samaradorligini oshirar ekan. Garchi, har bir sport turida yugurish, yurish, sakrash, dumalash, burilish, to'xtash va xokazo malakalar xos ekan, demak ularni shakllantirish samaradorligi harakatli o'yinlar yordamida amalga oshirilishi ma'qul (V.A.Lepyoshkin, 2004).

Yosh basketbolchilar oyoq-qo'l kuchini rivojlantirishsining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy harakatli o'yinlarining roli va o'rni nihoyatda katta ekanligi ko'rinadi:

- 1) o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirish va chiniqtirishga yordam berish;
- 2) o'quvchilarda xarakat malaka, ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi xarakat to'rlariga o'rgatish;

- 3) yoshga muvofiq ravishda asosiy xarakat sifatlarini (kuch, tezkorlik epchillik chidamlilik) rivojlantirish;

- 4) botirlik qat'iylilik intizomlilik jamoaga birlashish, do'stlik hissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatga munosabatni tarbiyalash;

- 5) turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish

Bundan tashqari yana yosh basketbolchilar jismoniy tarbiyasining bir qancha vazifalari ham mavjudki, ular milliy harakatli o'yinlarni o'rganish va o'rgatish jarayonida o'yin holda hal etiladi. Bu vazifalar jismoniy tarbiya tizimining bolalarga ta'sir etishi tufayli muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. Buning uchun maktabning bo'shun Pedagogika jamoasi birgalikda xarakat qilishi, maktabda mashg'ulotlarni

tashkil etishning turli shakl va usullaridan, Ayniqsa, milliy harakatli o'yinlardan, barcha vositalarning yaxlitligidan foydalanish talab etiladi.

basketbolchilar darsning boshqa shakllariga nisbatan o'yinlarda ko'proq so'zlashni eslab qolish va esda tutish imkoniyatiga ega bo'ladilar, Bu esa ixtiyoriy xotira xususiyatini chuqurroq ochishga yordam beradi. Bundan esa shunday xulosa kelib chiqadi:

1. O'yin basketbolchi tomonidan ma'lum rol tanlash va uni ijro etish jarayoni bo'lib, bir talay axborotlarni eslab qolishni talab qiladi.

2. Shu boisdan xatti-xarakatni takrorlashdan iborat ongli maqsad basketbolchida oldinroq paydo bo'ladi va oson amalga oshadi.

O'yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, bolaning xulq-atvoriga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yosh basketbolchilar o'z xulqini boshqarish ko'nikmalarini o'yinlar orqali ham tarkib toptirish mumkin. Chunki biror maqsadga yo'naltirilgan mashg'ulotga nisbatan milliy xalq harakatli o'yinlarida xulq ko'nikmalarini oldinroq va osonroq egallash mumkin. Bu omil basketbolchilarda yosh davrining xususiyati sifatida o'zining yorqin ifodasini topadi. Basketbolchilarda o'z xulqini o'zi boshqarish ko'nikmasi o'yin faoliyatida ham boshqa sharoitlarda ham qariyb, baravarlashadi. Ba'zan ular ayrim vaziyatlarda masalan: musobaqada paytida o'yindagiga Qaraganda yuqoriroq ko'rsatkichga erishishlari ham mumkin.

Milliy harakatli o'yinlardan foydalanishda, ularni qo'llashda shuni hisobga olish kerakki, Bu yoshdagi basketbolchilar aniqlikni talab etadigan mayda harakatga qaraganda keng, kuchli xarakatlarga ancha moyil bo'ladilar. Bolalar yosh davrini ishlab chiqqan buyuk podagog Ya.N.Komenskiy o'z vaqtida ta'kidlagan edi.

XULOSA

Umuman, yosh basketbolchilar juda ham harakatchanligi bilan ajralib turadi. Harakatchanlik esa maxsus, okilona tashkil etilishni, xarakatga soluvchi yurish- turish shakllarining to'g'riligini talab etadi. «Tizza ostida ro'molcha» va hk. aynan bolalarning harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan.

Yosh basketbolchilarning bu yoshida tormozlanish va ko'zgalish jarayonlarining muozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimligi va o'zini ustida ishlashga odatlantirish katta ahamiyatga ega.

Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlar o'yinlarida, yosh basketbolchilari ongida xalq an'analarini qadrlashga o'rgatish ko'p jihatdan xalq milliy harakatli o'yinlaridan unumli foydalanishga ham bog'liq. Qo'yilgan muammoni yechish uchun umumiy o'zlashtirish saviyasini xisobga olish-matematik hisoblash, yangi Pedagogik texnologiyaga asoslangan tadqiqot usullariga ham tayanildi. Masalan, bugungi kunda ta'lim jarayonida qo'llash nihoyatda ko'day bo'lgan bir qator o'yinli texnologiyalar yaratilgan.

REFERENCES

1. Karimov.I. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: Sharq nashiryoti- 1997.-378 b.
2. Karimov.I. «Vatanimiz ravnaq va xalqimiz baxti-saodati yo'lida»./ Sog'lom avlod. - Toshkent, 2000.-1-son, B.2-5.
3. Karimov.I. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». //Xalq so'zi.-1999.-7 avgust.
4. Karimov. I. O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat. T: O'zbekiston 1992.-214 b.
5. Karimov I. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi qonuni.
6. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori.
7. Karimov. I O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida. // Ishonch. 1999,29may.
8. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida: (Yangi taxriri) //Xalq so'zi.2000.-21 iyun.
9. O'zbekiston iftixorlari. T: O'qituvchi. 1999.-345 b.
- 10.O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari. Faollar kengashi. Tezislar va materiallar. - Toshkent. 1993.-94.
- 11.O'zbekiston Respublikasi umumiy o'rta ta'limning tashkil etish to'g'risidagi 203-sonli 13 may qarori.//Ma'rifat. 1999.-14may.
- 12.Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'zaro munosabatlar.//Boshlang'ich ta'lim.- Toshkent.2000-№3.-b.47-48.