

12-13 MAKTAB YOSHIDAGI BASKETBOLCHI QIZLARNI CHIDAMLILIGINI OSHIRISH

Umarjonov Alimardon Alisher o'g'li
UrDU Sport faoliyati, pedagogika va
psixologiya fakulteti, Sport faoliyati
(Basketbol) yo'nalishi, 23/01 guruh talabasi

Annototsiya. Chidamlilik markaziy nerv sistemasining holati, funktsional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar va harakatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi hamda psixologik turhunlik bilan belgilanadi. Chidamlilikni rivojlantirish darajasi aktivlik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka nagruzkalarining xarakteri xususiyatlari shundaki, basketbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Kalit so'zlar. Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, harakat, ko'nikma, malaka, dars, mashg'ulot, jismoniy holat, chidamlilik, o'yin.

Аннотация. Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, функциональной подготовленностью, выносливостью физических качеств и двигательных навыков, психологической устойчивостью. Уровень развития выносливости оценивают по показателям активности и эффективности многолетних соревновательных усилий.

Характерными особенностями тренировочных упражнений, направленных на повышение выносливости, является то, что упражнения, воздействующие на организм баскетболиста, такие же, как и во время соревнований или даже больше, и эти упражнения следует использовать систематически.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, физические качества, движение, умение, мастерство, занятие, тренировка, физическое состояние, выносливость, игра.

Annotation. Endurance is determined by the condition of the central nervous system, functional training, endurance of physical qualities and movement skills, and psychological stability. The level of endurance development is assessed by activity indicators and the effectiveness of long-term competition efforts.

The characteristic features of training exercises aimed at increasing endurance are that the exercises that affect the basketball player's body are the same as during the competition or even more, and these exercises should be used systematically.

Key words. Physical fitness, physical qualities, movement, skill, skill, lesson, training, physical condition, endurance, game.

KIRISH

Prezidentimiz I.A.Karimovning quyidagi fikrlari “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tezda mashhur qila olmaydi” sport naqadar olamshumul ahamiyatga molik ekanligi, mamlakatimizni jahon tomonidan tan olinishida yurtimizni madaniy-ma’naviy merosini ularga ko’rsata bilishda sport o’ziga xos tinchlik, millatlararo birdamlik garovini o’zida aks etilgan ijtimoiy hayotning jismoniy faoliyati turi ekanligi o’z bayonini topgan.

Shuni e’tirof etish kerakki, sport yoshlarni faqat jismonan rivojlantirish bilan bir qatorda ularni faoliyatini to’g’ri tashkil etishida, bekorchilikni oldini olishda, shuning bilan bir qatorda insonparvarlikni, Vatanni sevish, ma’suliyatni anglash, qat’iyatlilik, his-tuyg’ularni shakllantirishda asosiy imkon bo’lib sanaladi.

Mustaqil O’zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko’tarilishi yosh avlodu mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga ham bevosita bog’liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqlolini ijobiy hal etish qaysi, sohada bo’lishidan qat’iy nazar har bir fuqarodan serg’ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi hislatlarni talab qiladi. Mazkur hislatlar zaminida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlari yotadi. Albatta, bu sifatlarni faol maqsadi shakllanishi o’z-o’zidan vujudga kelmaydi. Balki insonning ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya bilan muntazam va rejaga muvofiq shug’ullanishi evaziga amalga oshiriladi. (O.O.Pulatov Voleybol, Toshkent, 2004, 3-bet).

Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to’g’risida”gi va “Bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida”gi 2002 yil 31 oktyabrdagi Qaroriga binoan o’smir yoshdagi bolalarning chidamliligini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda: Yoshlarimizni iymon-e’tiqodli, har tomonlama etuk, kuchli, sog’lom, dovyurak, irodasi baquvvat qilib tarbiyalashda basketbol sport turi jismoniy tarbiya tizimini muhim o’rmini egallaydi. Har bir sportchini chidamlilikni oshirishda basketbol bilan shug’ullanishga da’vat etish va basketbol yanada rivojlantirishda xizmat qilmog’imiz lozim.

Asosiy qism. Tadqiqotni tashkil etish jarayonida quyidagi asosiy masalalar hal qilinadi:

1. Basketbolchilarni maxsus chidamliligi haqida darak beradigan quyidagilarni ichiga olgan ko’rsatkichlarni belgilash;

a) haraqatli vazifalarni koordinatsion murakkabligi;

b) bajarish aniqligi;

v) bajarish uchun sarflangan vaqt o’zgaruvchan sharoit taqozosi bilan tezlikda harakat faoliyatini o’zgartirish.

2. Chidamlilikning tuzilishini o’rganish va uning texnik-taktik usullarni sifatli bajarish va o’yin natijasi bilan aloqadorligini tajribaviy aniqlash.

3. Basketbolchilarni maxsus chidamliligini takomillashtirishning usul va vositalari samaradorligini tajribaviy asoslari.

Yuqoridagi vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo’llaniladi.

1. Adabiy manbalarini tahlil qilish va udumlashtirish.

2. So’rovnoma.

3. Pedagogik kuzatish.

4. Pedagogik sinov tajriba.

5. Ko'p shaklli statistik tahlil.

Adabiy manbalarni tahlil qilish, mutaxassislarni maxsus chidamlilikni baholash usullari, sportchilarning texnik mahorati bilan bog'liqligi va uni takomillashtirish usullari, haqidagi fikrlarini umumlashtirish imkonini beradi.

BO'SM trenerlari va mutaxassislardan 25 nafari bilan o'tkazilgan so'rovnoma savol-javob ushbu muammo yuzasidan amaliyotchi mutaxassislar fikrlarini bilash imkonini berdi.

Pedagogik kuzatuvlar BO'SM ning 2 ta basketbol guruhida o'quv mashg'ulotlari olib boriladi.

Bu jarayon 2012 yil sentyabrdan 2013 yil sentyabrigacha bo'lgan davrda amalga oshirildi. Tuman, viloyat birinchiligi uchun o'tkazilgan (musobaqalar) o'yinlar yozib olindi. Basketbol guruhlaridan 2 guruhi tanlab olindi. (birinchi guruh nazorat guruhi).

1. Nazorat guruhi.

2. Sinov guruhi.

Birinchi bosqichda 2 guruh basketbochilari maxsus chidamliligini belgilovchi ma'lumot testini aniqlaydigan dastlabki pedagogik sinov-tajriba o'tkazildi. Unda 10 nafar tayyorlov guruhi va 10 nafar takomillashtiruvchi sport guruhi basketbolchilari ishtirok etdi.

Ikkinchi pedagogik sinov tajribada:

1) basketbolchilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligi aniqlandi.

2) izlanishlarda maxsus chidamlilikni nazorat qilishga mo'ljallangan ma'lumotli testlarni qo'shimcha tekshirish amalga oshirildi. Unda BO'SM basketbol (guruhi) jamoasi qatnashdilar jami 12 nafar 10 nafar asosiy tarkib, 2 nafari zahira o'yinchilari nazorat qilindi.

CHidamlilik darajasini tekshirish testlari

№	Sportchilar ismi, sharifi	800 metrga yugurish	Ustunchalarni oralab o'tib to'p otish
		Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)
1.	Muxtorova G	3,38,1	32,3
2.	Saidova SH	3,41,0	33
3.	Odilova G	3,41,2	32
4.	Norqulov M	3,39,3	34
5.	Obilova O	3,39,4	32,4
6.	Komilova N	3,38,8	33
7.	Komilova I	3,39,9	34
8.	Temurova M	3,39,6	32
9.	Xamroeva D	3,40,4	33
10.	Xalimova D	3,41,2	32
11.	Mardonova R	3,38,1	34
12.	Kenjaeva M	3,41,0	33
13.	Xojieva M	3,40,1	32
14.	Boltaeva M	3,40,3	32
15.	Bozorova D	3,39,4	33
16.	Boltaeva SH	3,39,4	33

Tadqiqotchilar maqsadi: basketbolchilarni bir yil ichida maxsus chidamlilik o'sishini

Tadqiqot vazifasi: 12-13 yoshli qiz bolalarni sport trenirovkasi bosqichlari bo'yicha chidamliligini aniqlash.

Men 12-13 yoshli, ya'ni 1992-1993 yilda tug'ilgan basketbolchi qizlarni chidamliligini tekshirish maqsadida ularni bir yillik musobaqa faoliyati ustida tekshirish olib bordim.

Basketbolchidan o'yin davomida yuqori chidamlilik talab qilinadi. Maxsus chidamlilik yuqori bo'lgandigina yaxshi natijalarni qo'lga qirita oladi.

Sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirganimizda, ularni talab me'yorlarini to'la bajara olishlarini bilib oldik.

So'ng, ularga maxsus mashqlar bilan ishlashni tavsiya etdik, basketbolchilarimiz ko'rsatkichlarini kuzatib bordik.

Maxsus chidamlilikni oshirishda qo'llaniladigan mashqlar.

- Sportcha yurish 5-10; 15-20 min;
- YUqori sur'atda yurish 2-10 min gacha;
- Toqqa yurish 10-30 min gacha;

- Aralash yugurish;
- A) 200 m ga past sur'atda;
- B) 200 m ga o'rtacha sur'atda;
- V) 200 m ga past sur'atda;
- G) 200 m ga tez sur'atda;
- D) 200 m ga past sur'atda yurish;
- 2 maratadn 3-5 martagacha takrorlash;
- qumda yugurish 4-6 minut;
- takror yugurish 4x300 m;
- zinalarda yugurish 1,5-2.0 minut;
- o'rta masofaga yuugurish (800 m);
- 1-2 oyoqda sakrab yugurish;
- 500-600 m ga o'rtacha tezlikda yugurish;
- yurish, yugurishni almashtirib bajarish;
- guruh bo'lib yugurish 200-300 m ga;
- kross (yurish, yugurish aralash);
- a) 500 m
- b) 1000 m
- v) 3000 m;
- mokisimon yugurish 3x20, 5x20m ga;
- qoidalarni qisqartirilgan holda mini futbol o'ynash;
- "To'p o'yinchilikiga" xarakatli o'yini 5-10-15 minut
- ikki tomonlama basketbol o'yini uzaytirilgan vaqtda o'yin turli tezlikda olib boriladi;
- 40 metrga egil yugurish 4-5 marta takrorlanadi;
- 30 metrga engil yugurish 4-5 marta takrorlanadi;
- qo'lni bukib, yozish - 5 marta;
- 100 metrga mokisimon yugurish;
- 800 m, 1000 m ga yugurish;

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot jarayonida sportchi chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozimligi kuzatildi.

Kuzatuv mobaynida sinov guruh basketbolchilarimizni musobaqalarga tayyorlanib, qatnashishlari ta'minlanib, ularni natijalari qayd etib borildi. BO'SM lari o'rtasida 2012 yil 20 noyabrda musobaqada qatnashib, g'oliblikni qo'lga kiritdilar. 2013 yilning 10 fevralida viloyat BO'SMlari o'rtasidagi musobaqada III o'rinni egalladilar.

Basketbolchilar o'z kuchlarini pastligini o'z kamchiliklarini tushunib, anglab etishdilar va ular o'z ustilarida ko'proq ishlashga kiritdilar. Sportchilarni endi, buyruq bilan ishlatishga hojat qolmadi.

Ular ixtiyoriy ravishda tinimsiz trenirovkani davom ettiradilar. Jismoniy tayyorgarliklari chidamlilik darajalari bir yil davomida muntazam kuzatildi va ularning natijalarida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi.

Biz 12-13 yoshli basketbolchi qizlarni chidamliligini tekshirish maqsadida 2013 yilning 17-18 oktyabr kunlarida 100 metrga mokisimon yugurish ko'rsatkichlari kuzatdik. Sinov guruhi va nazorat guruhi basketbolchilari ham bir kunda kuzatildi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Азимов И.Г.,Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик, Тошкент. 1993.
2. Бутенко Б.И. О путях развития бйстротй. Теория и практика физической культурй. 1968. № 4.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС, 1983.
4. Затсиорский В.М. Вопросй методики воспитания физической качеств. М.: ФиС, 1961.
5. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методй и средства воспитания физических качеств баскетболистов. // Методические рекомендатсии. Тошкент, 1996.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культурй. М.ФиС, 1991