

12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI

F.Z. Siddikov

Farg‘ona davlat universiteti

Annotatsiya. Maqolada 12-14 yoshdagi yosh basketbolchilarning sport mashg‘ulotlarining dastlabki bosqichida chidamlilik salohiyatini oshirish bo‘yicha pedagogik tajriba natijalari keltirilgan. Yigitlarning jismoniy rivojlanish darajasi va harakatchanlik darajasi natijalari, shuningdek, yosh basketbolchilarning sakrash sifatini yaxshilashni baholash bo‘yicha bir yillik tajriba ma‘lumotlari keltirilgan.

Kalit so‘zlar. Pedagogik eksperiment, geteroxronizm, sakrash qobiliyati, innovatsion texnika, vosita fazilatlarini.

Muvofiqlik. Murakkab muvofiqlashtiruvchi sport turi bo‘lgan basketbolning salohiyatining namoyon bo‘lish xususiyatiga ko‘ra, yosh sportchilardan vosita sifati - sakrash qobiliyatini o‘z ichiga olishi kerak bo‘lgan harakat qobiliyatlari, ko‘nikmalar va jismoniy qobiliyatlarning maksimal namoyon bo‘lishini talab qiladi. Yosh basketbolchilarning asosiy harakat va muvofiqlashtirish qobiliyatlarini samarali rivojlanishini ta‘minlaydigan sakrash qobiliyatini rivojlantirish bilan bog‘liq muammolar bo‘yicha adabiy manbalarni monitoring qilish maktab jismoniy tarbiya tizimida ustuvor yo‘nalish bo‘lib, buning natijasida ta‘lim, sog‘lomlashtirish takomillashtirish va ta‘lim yo‘nalishi yaxshilanadi, bu uni boshqa sport turlaridan sezilarli darajada ajratib turadi.

Basketbol rivojlanishining zamonaviy darajasini sport faoliyatining ushbu turiga xos bo‘lgan maxsus vosita fazilatlarini eng yuqori darajada rivojlantirmasdan tasavvur qilib bo‘lmaydi. Ushbu jismoniy fazilatlardan biri sakrash qobiliyatidir, bunda vertikal va gorizontal masofalarni engib o‘tishda mushaklar va ixtiyoriy harakatlarni minimal vaqt ichida maksimal darajada oshirish qobiliyati namoyon bo‘ladi. Bu sifat juda ko‘p qirrali bo‘lib, boshqa jismoniy va muvofiqlashtiruvchi sifatlarni o‘zida mujassam etgan bo‘lib, ularning namoyon bo‘lishi o‘zaro bog‘liq bo‘lib qoladi.

V.M.Zatsiorskiy “Sportchining jismoniy sifatleri” nomli kitobida sakrash qobiliyatining jismoniy sifatini harakat faoliyatining muhim jihatlaridan biri deb ataydi va sakrash qobiliyatini kerakli darajada rivojlantirmasdan turib, basketbol sport turida yuqori natijalariga erishish mumkin emasligini ko‘rsatadi.

Bu sakrash qobiliyatini rivojlantirishga juda erta yoshdan e'tibor berish kerakligiga asos beradi. Belgilangan vazifalarni aniqlash maqsadida Farg'ona shahridagi viloyat IBO'SM bazasida 40-sonli umumta'lim maktabida basketbol bo'yicha sport seksiyasi va basketbol bo'yicha tashkil etilgan seksiyalarida pedagogik tajriba o'tkazildi.

Bir yil davom etgan pedagogik tajribada 12-14 yoshli 24 nafar yosh basketbolchilar ishtirok etishdi. Jismoniy rivojlanish darajasini va harakat qobiliyatini dastlabki pedagogik tekshirish asosida ikkita guruh tuzildi, ularda tajriba va nazorat guruhlarida har biri taxminan bir xil sakrash qobiliyatiga ega bo'lgan 12 nafar yigitdan iborat bo'lib, test natijalariga ko'ra baholanadi.

12-14 yoshdagi yosh basketbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash qiziq tuyuldi, bu erda antropometrik xususiyatlar - tana uzunligi va vazni, ko'krak qafasi aylanasi, hayot qobiliyati va dinamometrik ko'rsatkichlar mavjud.

12 yoshli o'g'il bolalarda o'tkazilgan pedagogik test ma'lumotlariga ko'ra, tana uzunligi $143 \pm 5,0$ sm, 13 yoshli o'g'il bolalar 12 yoshli bolalardan 5 sm (6,64%), ($t = 7,14$) ga oldinda. o'sish ko'rsatkichlari, ($t = 7,14$) va o'rtacha $148 \pm 6,0$ sm 14 yoshga kelib, tana uzunligining o'sishi 9 sm (2,55%), ($t = 2,85$), o'rtacha qiymati $157 \pm$ bo'lgan farqdir. 5,0 sm va 12 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar o'rtasidagi o'sish xususiyatlarini taqqoslash o'rtacha 14 sm (8,92%) ni tashkil etgan bo'lsa, o'sish sur'atlarining sezilarli o'sishi 13 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan balog'at yoshida aniqlangan.

12 yoshli o'g'il bolalarda tana vazni ko'rsatkichlarini baholaganda $36,4 \pm 4,5$ kg, 13 yoshda o'g'il bolalar 2,7 kg (6,91%), ($t=3,48$) ga, 14 yoshga kelib esa sezilarli darajada o'shgan, o'rtacha $42,7 \pm 4,3$ kg gacha. Shuni ta'kidlash kerakki, ikki yillik davrda tana vaznidagi farq 6,3 kg (14,76%) ni tashkil etdi, bu xuddi shunday yosh guruhidagi yigitlar bo'yicha tadqiqotlar o'tkazgan ko'plab mualliflarning fikri bilan tasdiqlanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha davlat standartlaridan olingan jismoniy tayyorgarlik testlari asosida basketbolga ixtisoslashgan 12-14 yoshli o'g'il bolalar kontingentida harakat qobiliyatini pedagogik tekshirish 12 yoshli o'g'il bolalarning 60 metr ga yugurish bo'yicha tezkorlik qobiliyatini aniqladi. $11,6 \pm 0,93$ sek ga to'g'ri keldi, 13 yoshda natijada 0,44% ($t=1,22$) ga biroz yaxshilanish kuzatildi, 14 yoshda esa natija sezilarli darajada o'sib, $11,2 \pm 1,1$ sek.ga teng bo'ldi. $t=1,22$ da 3,03% farq qiladi.

Chidamlilig basketbolda muhim omil sifatida, 1000 m yugurishda sinov natijalariga ko'ra baholanadi, 12 yoshli o'g'il bolalarda $4,00 \pm 0,35$ daqiqa natija qayd etilgan. 13 yoshida yigitlar me'yoriy hujjatlarda ko'rsatilgan 1000 m masofani $3,40 \pm$

0,86 daqiqada bosib o'tishdi, keyinchalik bu ko'rsatkich 14 yoshgacha $3,20 \pm 1,29$ daqiqaga yaxshilandi.

12 yoshli o'g'il bolalarning kuch qobiliyatini baholashda, "tirgakni yuqoriga ko'tarish" natijalariga ko'ra, ular $3,2 \pm 0,48$ marta natija ko'rsatdilar, 13 yoshga nisbatan sezilarli progressiv o'sish bilan $3,6 \pm 0,64$ marta, ya'ni farq 11,1%, ($t=3,0$), 14 yoshda esa o'rtacha natija 21,7% ga, ahamiyatlilik darajasida ($t=2,7$) oshgan.

Amaldagi jismoniy mashqlar majmuasining xususiyatiga qarab, biz mashg'ulotlarni tashkil etishning turli usullaridan (frontal, guruh, in-line, individual, o'yin) foydalandik. Har bir mashg'ulotda takroriy mashqlar soni progressiv bo'lib, yosh basketbolchilar tavsiya etilgan mashg'ulot yuklariga moslashgani sayin ortib bordi.

Mashg'ulotlar jarayoniga kiritilgan tajriba dasturi va uning yosh basketbolchilarning harakat salohiyatini oshirishga qaratilgan maxsus ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar komplekslaridan foydalangan holda metodologiyasi uning yuqori samaradorligini ko'rsatdi va yosh basketbolchilarning mashg'ulot jarayonining dastlabki bosqichida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR

1. Гончарова О.В. Развитие физических способностей юных спортсменов. – Учебное пособие - Ташкент – 2005 – 172 с.
2. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф дис...докт..пед.наук.- М.1979 - 28 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. Основы теории и методика воспитания. М. 2009 – 112с.
4. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Факторная структура моторики учащейся молодежи Могография. Нижневартовск, Россия, 2021г.- 122с.
5. Ханкельдиев Ш.Х., Ураимов С.Р. Теоретические основы физического статуса. Монография Фергана 2021 – 139 с.
6. Tulanovich, Y. T., Madaminovich, D. E., & Bahodirovna, X. B. (2021). RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. Innovative Technologica: Methodical Research Journal, 2(12), 25-29.
7. Bahodirovna, X. B. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PRACTICE OF SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. International Journal of Pedagogics, 2(05), 1-4.

8. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.
9. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования*, 272-277.
10. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.
11. Ханкельдиев, Ш. Х., Сиддиков, Ф., & Машарипов, Р. (2019). Пути совершенствования профессионального мастерства учителя физической культуры младших классов. *Наука сегодня: теоретические и практические аспекты*, 104.
12. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 184-189.
13. Abduvali, A., & Zhasur, M. (2022). Uzbekistan Universal School Is Based On The Training Of Specialist Personnel For Physical Education Education And Culture. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 13, 4-11.
14. Jakhbarovich, A. S., & Alijonovich, E. T. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION INSTITUTIONS.
15. Temur, E. DEVELOP THE QUALITIES OF STRENGTH AND AGILITY IN YOUNG PLAYERS.
16. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
17. Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
18. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.