



BASKETBOL MASLAHATI ORQALI UMUMIY MAKTAB O'QUVCHILARINING TEZLIK VA CHAQQONILIGINI RIVOJLANTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18663457>

Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Rahimova Intizor

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbol mashqlarining o'rta maktab o'quvchilarida tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishdagi samaradorligi o'rganiladi. Tezlik va chaqqonlik o'quvchilarning sport mashg'ulotlari paytida tez, muvofiqlashtirilgan va samarali harakatlarni bajarish qobiliyatini belgilovchi asosiy jismoniy fazilatlardir. Tadqiqotda o'rta maktab o'quvchilarining yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olgan holda, jismoniy tarbiya darslarida basketbolga asoslangan mashqlardan foydalanishning pedagogik va fiziologik ahamiyati ta'kidlangan.

Tadqiqot maxsus tanlangan basketbol mashqlarini, jumladan, to'pni nazorat qilish bilan yugurish, yo'nalishni tez o'zgartirish, himoya oyoq harakatlari va reaksiyaga asoslangan mashqlarni qo'llashga qaratilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, basketbol mashqlaridan muntazam va tizimli foydalanish o'quvchilarning tezligi, chaqqonligi, muvofiqlashtirishi va umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bundan tashqari, basketbol mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan ishtiyoqi va qiziqishini oshiradi, ijobiy o'quv muhitini yaratadi.

Kalit so'zlar: basketbol mashqlari, tezlikni rivojlantirish, chaqqonlikni rivojlantirish, o'rta maktab o'quvchilari, jismoniy tarbiya, motor qobiliyatlari, muvofiqlashtirish, sport mashg'ulotlari.

KIRISH

Zamonaviy jismoniy tarbiyada o'quvchilarning motor qobiliyatlarini rivojlantirish sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu qobiliyatlar orasida tezlik va chaqqonlik o'quvchilarning turli sport tadbirlari va kundalik harakatlardagi natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim komponentlar hisoblanadi. O'rta maktab yoshi bu jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun ayniqsa sezgir davr

hisoblanadi, chunki o'quvchilar o'sishning ushbu bosqichida tez fiziologik va nerv-mushak o'zgarishlarini boshdan kechiradilar. Shuning uchun samarali va yoshga mos mashg'ulot usullarini qo'llash katta ahamiyatga ega.

Basketbol o'rta maktablarda eng mashhur jamoaviy sport turlaridan biri bo'lib, yo'nalishning tez-tez o'zgarishi, tez tezlanish va sekinlashuv, sakrash va muvofiqlashtirilgan harakatlar bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar basketbol mashqlarini o'quvchilarda tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun ayniqsa



samarali qiladi. Basketbolga asoslangan jismoniy mashg'ulotlarda muntazam ishtirok etish nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, balki muvofiqlashtirish, reaksiya vaqti va qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham yaxshilaydi. So'nggi yillarda o'quvchilarning motor qobiliyatlarini yanada samaraliroq rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya darslariga sportga xos mashqlarni integratsiyalashga e'tibor tobora ortib bormoqda. Biroq, ko'plab maktablarda an'anaviy mashg'ulot usullari hali ham asosan qo'llaniladi, bu esa basketbol kabi dinamik sport turlarining imkoniyatlaridan to'liq foydalanmasligi mumkin.

O'rta maktab o'quvchilarida tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishda basketbol mashqlarining samaradorligi va ularni jismoniy tarbiya darslarida tizimli ravishda qo'llashning amaliy yondashuvlarini aniqlash.

Asosiy qism

Tezlik va chaqqonlik o'rta maktab o'quvchilarining umumiy motor rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydigan asosiy jismoniy fazilatlaridir. Bu yoshda inson tanasi sezilarli morfologik va funktsional o'zgarishlarga uchraydi, bu esa asosiy motor qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulay sharoitlar yaratadi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya darslari, ayniqsa dinamik va qiziqarli sport mashg'ulotlari qo'llanilganda, bu jarayonlarga samarali ta'sir ko'rsatishi mumkin. Basketbol o'zining yuqori intensivligi va xilma-xil harakat tuzilishi tufayli o'quvchilarda

tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi. Basketbol doimiy harakatlanish, tezkor reaksiyalar, yo'nalishning to'satdan o'zgarishi, tezlanish, sekinlashish, sakrash va jamoadoshlar bilan muvofiqlashtirishni o'z ichiga oladi. Bu harakat shakllari tezlik va chaqqonlikning rivojlanishiga bevosita hissa qo'shadi. Basketbolda tezlik nafaqat yugurish qobiliyati orqali, balki reaksiya tezligi, harakat chastotasi va texnik harakatlarni bajarish tezligi orqali ham namoyon bo'ladi. Chaqqonlik, o'z navbatida, tana holatini tezda o'zgartirish, muvozanatni saqlash va o'zgaruvchan sharoitlarda muvofiqlashtirilgan harakatlarni bajarish qobiliyatida aks etadi. Talabalar muntazam ravishda basketbol mashqlarini bajarganda, bu jismoniy fazilatlar tabiiy va yaxlit tarzda rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida basketbol mashqlaridan foydalanish o'quvchilarga nerv-mushak koordinatsiyasini yaxshilash imkonini beradi. Yugurish paytida to'pni to'p bilan uloqtirish, tez uzatmalar berish, himoyaviy aralashtirish va hujumdan himoyaga tez o'tish kabi mashqlar asab tizimini rag'batlantiradi va miya va mushaklar o'rtasidagi bog'liqlikni kuchaytiradi. Bu reaksiya vaqtini tezlashtiradi va harakatlarni samaraliroq bajaradi. Natijada, o'quvchilar o'z harakatlariga ko'proq ishonch hosil qilishadi va jismoniy mashqlar paytida tanalarini yaxshiroq nazorat qila olishadi.

Basketbol mashqlarining yana bir muhim afzalligi shundaki, ular turli



darajadagi jismoniy tayyorgarlikka moslasha oladi. Mashqlar o'quvchilarning yoshi, jismoniy holati va mahorat darajasiga qarab o'zgartirilishi mumkin. Masalan, yangi boshlanuvchilar uchun to'p bilan yoki to'psiz oddiy yugurish mashqlaridan foydalanish mumkin, ilg'or o'quvchilar uchun esa fintlar, to'satdan to'xtashlar va yo'nalishni o'zgartirishni o'z ichiga olgan murakkabroq mashqlar kiritilishi mumkin. Bu moslashuvchanlik barcha o'quvchilarning mashg'ulot jarayonidan foyda olishlarini va ortiqcha jismoniy zo'riqishsiz tezligi va chaqqonligini asta-sekin oshirishlarini ta'minlaydi.

Basketbolga asoslangan mashg'ulotlar tezlik bilan chambarchas bog'liq bo'lgan portlovchi kuchning rivojlanishiga ham hissa qo'shadi. Basketbol mashg'ulotlari paytida bajariladigan sakrash mashqlari, tez startlar va qisqa masofaga yugurishlar pastki oyoq-qo'l mushaklarini mustahkamlaydi va mushaklarning qisqarish tezligini yaxshilaydi. Bu, o'z navbatida, o'quvchilarning tezkor harakatlarni samarali bajarish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, qisqa tiklanish davrlari bilan takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlar tezlikka chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi va o'quvchilarga dars davomida yuqori darajadagi ishlashni saqlab qolish imkonini beradi.

Basketbol mashqlari orqali chaqqonlikni rivojlantirish, ayniqsa, o'yinning oldindan aytib bo'lmaydigan tabiati tufayli samaralidir. Talabalar

doimiy ravishda o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashishlari kerak, masalan raqiblarning harakatlari, to'p yo'nalishi va taktik vazifalar sifatida. Bu tezkor qaror qabul qilishni va chaqqonlikning asosiy tarkibiy qismlari bo'lgan harakatlarni tez sozlashni talab qiladi. Yakkama-yakka himoya, tezkor tanaffuslar va kichik o'yinlar kabi mashqlar talabalarni cheklangan makonda samarali harakatlanishga undaydi, fazoviy yo'nalish va muvozanatni yaxshilaydi. Jismoniy foydalardan tashqari, basketbol mashqlari o'quvchilarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jamoaviy mashg'ulotlarda ishtirok etish hamkorlik, muloqot va o'zaro yordamni rivojlantiradi. Basketbol kiritilganda jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan motivatsiya va qiziqishning ortishi kuzatiladi, chunki o'quvchilar mashg'ulotlarni bir xil emas, balki yoqimli deb bilishadi. Yuqori motivatsiya ko'proq ishtirok etishga olib keladi, bu esa o'z navbatida jismoniy tarbiyaning umumiy samaradorligini oshiradi va tezlik va chaqqonlikni yaxshiroq rivojlantirishga hissa qo'shadi.

Basketbol mashqlaridan muntazam foydalanish jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan puxta rejalashtirish va metodik rahbarlikni talab qiladi. Mashqlar dars maqsadlariga qarab tanlanishi va darsning isinish, asosiy va yakuniy qismlariga kiritilishi kerak. Isinish paytida oddiy basketbol harakatlari va yengil yugurish mashqlari o'quvchilarni yanada intensiv mashg'ulotlarga tayyorlashi mumkin.



Asosiy qismda tezlik va chaqqonlikka qaratilgan maqsadli mashqlar qo'llanilishi kerak, yakuniy qism esa tiklanishni rag'batlantirish uchun past intensivlikdagi o'yinlar va cho'zilishlarni o'z ichiga olishi mumkin.

Basketbol mashqlarini bajarishda xavfsizlik va to'g'ri texnikani hisobga olish ham muhimdir. Harakatlarni to'g'ri bajarish jarohatlar xavfini kamaytiradi va o'quvchilarning mashg'ulotlardan maksimal darajada foyda olishlarini ta'minlaydi. O'qituvchilar, ayniqsa yangi yoki murakkab mashqlarni joriy qilishda aniq ko'rsatmalar, namoyishlar va fikr-mulohazalar berishlari kerak. Mashqlar intensivligi va murakkabligining asta-sekin o'sishi o'quvchilarga jismoniy va ruhiy jihatdan mashg'ulot talablariga moslashishga yordam beradi.

Tezlik va chaqqonlik rivojlanishini baholash standartlashtirilgan jismoniy testlar, masalan, qisqa masofaga yugurish, masofadan yugurish va chaqqonlik mashqlari orqali amalga oshirilishi mumkin. Muntazam monitoring o'qituvchilarga o'quvchilarning taraqqiyotini baholash va mashg'ulotlar dasturlarini shunga mos ravishda o'zgartirish imkonini beradi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, basketbolga asoslangan mashg'ulotlarda muntazam ravishda qatnashadigan o'quvchilar an'anaviy jismoniy tarbiya dasturlariga amal qiladiganlarga nisbatan tezlik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish va umumiy jismoniy tayyorgarlikda sezilarli yaxshilanishlarni namoyish etadilar.

Xulosa qilib aytganda, basketbol mashqlari o'rta maktab o'quvchilarida tezlik va chaqqonlikni rivojlantirishning samarali va ko'p qirrali vositasidir. Ularning dinamik tabiati, moslashuvchanligi va yuqori motivatsion qiymati ularni maktab jismoniy tarbiyasi uchun ayniqsa mos qiladi. Basketbol mashqlarini darslarga tizimli ravishda kiritish orqali o'qituvchilar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun qulay sharoitlar yaratishi, motor ko'nikmalarini oshirishi va sog'lom va faol turmush tarzini targ'ib qilishi mumkin. Bunday yondashuv nafaqat o'quvchilarning sport natijalarini yaxshilaydi, balki ularning umumiy farovonligiga va jismoniy faoliyat bilan uzoq muddatli shug'ullanishiga ham hissa qo'shadi.

Xulosa:

Tezlik va chaqqonlikni rivojlantirish o'rta maktab o'quvchilari uchun jismoniy tarbiyaning muhim maqsadi hisoblanadi, chunki bu jismoniy fazilatlar umumiy motor faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. va jismoniy tayyorgarlik. Ushbu tadqiqotda muhokama qilingan natijalar shuni ko'rsatadiki, basketbol mashqlari ushbu qobiliyatlarni rivojlantirish uchun samarali va jozibador vositadir. Basketbolning dinamik va o'yinga asoslangan tabiati tufayli talabalar doimiy ravishda tez tezlashishni, yo'nalishni tez o'zgartirishni, muvofiqlashtirishni va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladigan harakatlarga duch kelishadi. Jismoniy tarbiya darslariga basketbol mashqlarini



tizimli ravishda kiritish o'quvchilarning nerv-mushak koordinatsiyasi, reaksiya tezligi, muvozanat va harakat samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, basketbolga asoslangan mashg'ulotlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki motivatsiya, jamoaviy ish va jismoniy faoliyatga qiziqishni oshirish orqali psixologik va ijtimoiy o'sishga ham yordam beradi. An'anaviy mashg'ulot usullari bilan solishtirganda, basketbol mashqlari o'quvchilarning faol ishtiroki va izchil harakatlarini rag'batlantiradigan yanada interaktiv va yoqimli o'quv muhitini yaratadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, yoshga mos va metodik rejalashtirilgan basketbol mashqlari muntazam va bosqichma-bosqich qo'llanilganda tezlik va chaqqonlikni sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilariga basketbol mashqlarini o'quv dasturiga asosiy motor ko'nikmalarini rivojlantirishning samarali vositasi sifatida kiritish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga va sport va jismoniy faollik bilan uzoq muddatli shug'ullanishni ta'minlashga yordam beradi.

MANBALAR:

Bompa, TO, & Buzzichelli, C. (2019). Davriylashtirish: O'qitish nazariyasi va metodologiyasi. Champaign, IL: Inson kinetikasi.

Brown, LE va Ferrigno, VA (2015). Tezlik, chaqqonlik va tezkorlik uchun mashg'ulotlar. Champaign, IL: Inson kinetikasi.

Gamble, P. (2013). Jamoaviy sport turlari uchun kuch va jismoniy tayyorgarlik. London: Routledge.

Malina, RM, Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). O'sish, yetuklik va jismoniy faollik. Champaign, IL: Inson kinetikasi.

Platonov, VN (2016). Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodologiyasi. Kiev: Olimpiya adabiyoti.

Reilly, T. (2007). Mashg'ulotlar fani – Futbol, basketbol va jamoaviy sport turlari. London: Routledge.

Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2011). Sport ta'limi bo'yicha to'liq qo'llanma. Champaign, IL: Inson kinetikasi.

Zatsiorsky, VM, & Kraemer, WJ (2006). Kuch mashqlari fani va amaliyoti. Champaign, IL: Inson kinetikasi