

## Народно-Национальные Игры Как Средство Подготовки Юных Баскетболистов

**Р. А. Хасанов**

Старший преподаватель кафедры “Спортивная деятельность” (Бухарский Государственный Университет)

**Аннотация:** В процессе каждого занятия в основной части урока широко использовались для развития физических качеств народно-национальные игры и игровые упражнения, которые содержат двигательные действия, наиболее близкие применяемые в баскетболе. Анализируя средние показатели, что свидетельствуют о целесообразности и эффективности применения народно-национальных подвижных игр и игровых упражнений на физическую и технико-тактическую подготовленность юных баскетболистов.

**Ключевые слова:** Народно-национальные игры, игровые упражнения, силовые, скоростно-силовые способности, технико-тактическую подготовленность.

С приобретением независимости Республики Узбекистан во всех сферах жизни нашего общества начались коренные преобразования в том числе и в области физического воспитания. На современном этапе больше внимания уделяется применению народно-национальных игр в физическом воспитании детей, каждый год проводятся фестивали по народно-национальным играм во всех областях Республики.

В Республике проделана значительная работа по переработки и внедрения в школьную практику и в целом в систему физического воспитания подрастающего поколения народно-национальных игр. Народно-национальная игра способствует развитию у ребенка умственных способностей, нравственных чувств, создает богатый эмоциональный настрой, развивает его волю и характер. Детям очень нравятся такие занятия, они вызывают чувство радости, море положительных эмоций, дарят детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, и также несут обучающий момент—дети непринужденно совершенствуют навыки движений. Даже те дети, которые нерешительны и боязливы в обычной, традиционной обстановке, выполняя движения, испытывают затруднения и нерешительность, боязнь выполнить неправильно, то в игровой форме все проходит легко и просто, стираются все грани нерешительности, неуверенности и страха.

Как показал анализ литературных источников еще недостаточно придается значение народно-национальным подвижным играм как средству физической и технико-тактической подготовки юных спортсменов, в том числе и при подготовке баскетболистов, это и послужило целью изучения влияния подвижных игр на подготовку юных баскетболистов (10-11 лет).

Задачи настоящего исследования заключались в том, чтобы путем эксперимента определить уровень воздействия на развитие физических качеств и технико-тактическую подготовленность юных баскетболистов средствами народно-национальных игр.

В процессе эксперимента, как правило подвижные игры и игровые упражнения подбирались в зависимости от педагогических задач стоящих перед учебно-тренировочным уроком с

учетом возрастных особенностей, физического развития, физической и технической подготовленности юных баскетболистов.

В процессе каждого занятия в основной части урока широко использовались для развития физических качеств народно-национальные игры и игровые упражнения, которые содержат двигательные действия, наиболее близкие применяемые в баскетболе.

Для развития быстроты применяли подвижные игры и игровые упражнения. Эстафеты на дистанции 20-30м.на различных стартовых положений. Бег с изменением скорости и направлений различными способами, а также эстафеты с элементами баскетбола.

Для развития силовых и скоростно-силовых способностей: прыжки на левой, правой и на двух ногах через скакалку. Серийные прыжки с продвижением вперед и с касанием подвешенных предметов.

Для развития ловкости эстафеты из различных стартовых положений с использованием элементов акробатики и элементов баскетбола.

С целью определения уровня развития физических качеств с использованием подвижных игр и игровых упражнений применялись следующие контрольные испытания (тесты): бег на 20, 60м, и 40секундный бег, прыжок в длину с места и метание набивного мяча (вес 1кг.) сидя из-за головы, подтягивание на перекладине.

Уровень технической подготовленности определяли с помощью тестов: перемещение по квадрату 6х5м.; выполнение штрафных бросков и бросков с точек, ведение мяча по прямой на 20м. (правой, левой рукой), передачи мяча в стену.

В технической подготовке в перемещении по квадрату 6х5м. и в ведении мяча по прямой на 20м.( правой, левой) результаты улучшились соответственно в экспериментальной группе на 3,58, и на 1,49с. В контрольной на 2,97,1,05с. В штрафных бросках с точек результаты улучшились соответственно в экспериментальной группе на 26, 67% и 30% в контрольной 18,4% и на 20,67%. В передачах мяча в стену результаты улучшились в экспериментальной группе 5,8 раза в контрольной 3,7раза.

Анализируя средние показатели, что свидетельствуют о целесообразности и эффективности применения народно-национальных подвижных игр и игровых упражнений на физическую и технико- тактическую подготовленность юных баскетболистов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Boymuradov R. S. Milliy sport o'yinlarini tashkil etish muammosi bo'yicha ilmiy adabiyotlar tahlili //Science and Education. – 2022. – Т. 3. – №. 4. – С. 1333-1341.
2. Baymuradov R. S. Z. Boboeva—Sportchilarning emotsional holatlari diagnostikasi //SCIENCE AND EDUCATION//SCIENTIFIC JOURNAL, ISSN. – С. 2181-0842.
3. Sayfitdinovich B. R., Ziyoevich F. Y. Development of a physically healthy generation. – 2022.
4. Баймурадов Р. РОЛЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В РАЗВИТИИ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 36. – №. 36.
5. Баймурадов Р. С., Бахшуллаева М. З. Бобоева—Особенности спортивной мотивации у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник интегративной психологии //Журнал для психологов. – №. 26. – С. 25-38.
6. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.
7. Baymuradov R.S. Yosh mutaxassisni shakllantirishda o'qituvchi-murabbiyning o'rni // Pedagogik akmeologiya Xalqora ilmiy –metodik jurnal 6(8) 2023 yil 37-42 bet.
8. Baymuradov R.S., Nasimova N.I. Yakka tartibdagi ish –o'qituvchi faoliyatidagi muvaffaqiyat

garovi // Pedagogik akmeologiya Xalqora ilmiy –metodik jurnal 1(9) 2024 yil 73-77 bet.

9. Хасанов Р. ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 37. – №. 37.
10. Хасанов Р.А. “Психологический подход к формированию групповой сплоченности команды баскетболистов ” Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 30. Часть 2 /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н. Усмановой. – Бухара-Ярславль: МАПН, 2023. 409-412 стр.
11. Хасанов Р. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 37. – №. 37.
12. Abdullaev K., Juraev B., Khabibova G. Food quality and safety control as an important factor of physical development //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – Т. 460. – С. 11001.\
13. Jo'rayevich M. J., Laziz J. JISMONIY TARBIYA VA SPORT-YOSHLARNING ITIMOiy FAOLLIGINI RIVOJLANTIRUVCHI VOSITA SIFATIDA //Journal of Innovation in Education and Social Research. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 98-101.
14. Мурадов Ж.Ж. УПРАВЛЕНЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ПРАВООТНОШЕНИЙ. – 2018. – С. 117-120.