

BASKETBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHGA QARATILGAN INDIVIDUAL MASHG'ULOTLARNI TASHKIL QILISH METODOLOGIYASI

*Buxoro davlat Pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti
Sabirova Nasiba Rasulovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirishda jamoadagi har bir o'yinchining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda individual mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish xususida so'z boradi.

Kalit so'zlar: basketbolchilar, individual, texnika, himoyachi, hujumchi, markaziy o'yinchi, qobiliyatlar, mashg'ulotlar.

Abstract: This article deals with the organization and conduct of individual training sessions, taking into account the unique characteristics of each player in the team.

Keywords: basketball players, individual, technique, defender, striker, center player, skills, training.

Аннотация: В данной статье речь идет об организации и проведении индивидуальных тренировок с учетом уникальных особенностей каждого игрока в команде.

Ключевые слова: баскетболисты, личность, техника, защитник, нападающий, центровой, мастерство, подготовка.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil tadbirlar amalga oshirilmoqda,

shuningdek, jismoniy tarbiya va sportni tashkil etishda qator tizimli muammolar va kamchiliklarning mavjudligi ushbu sohada davlat siyosatini samarali olib borishga va mamlakatning mavjud sport salohiyatidan to'liq foydalanishga to'sqinlik qilmoqda aynan shu kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida sport-ta'lim muassasalari

faoliyatini yanada takomillashtirish, iqtidorli yoshlarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya)ning raqamlashtirilgan yangi tizimini joriy qilish, kuchli olimpiya zaxirasini yaratish orqali sportchilarning Olimpiya va Paralimpiya, Osiyo va Paraosiy o'yinlarida, jahon chempionatlarida va boshqa yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi hamda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan bir qator qaror va farmonlar qabul qilinmoqda. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish maqsadida, shuningdek, "Harakatlar strategiyasidan — Taraqqiyot strategiyasi sari" tamoyiliga asosan 2022 -2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi va O'zbekiston Respublikasida Ma'muriy islohotlar konsepsiyasi va bir qator islohotlar zahirida sportni gullab yashnashiga yo'naltirilgan qator vazifalar belgilangan. Eng avvalo sportni rivojlantirish uchun mahoratli sportchilarni tayyorlash lozim. Har bir sportchi bilan individual ishlash, mashg'ulotlarni muntazam va maqsadli amalga oshirish, tinimsiz

mehnat albatta bir kun o'z samarasini beradi. Har bir mashg'ulot rejasini rejalashtirishda basketbolchining jismoniy imkoniyati, morfologik tana tuzilishini hisobga olishi hamda basketbolchining zaruriy fazilatlarini yaxshilash uchun oqilona tanlangan vositalar asosida tuzilishi maqsadga muvofiqdir. Basketbolchining o'z-o'zini tarbiyalash vazifalari, ularni hal qilish yo'llari va usullari maqsadli va rejalashtirilgan bo'lishi lozim.

Jamoaning mashg'ulot jarayoni guruh xarakteriga ega, murabbiylar ko'pincha basketbolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olmasdan butun jamoa bilan ishlaydi. Basketbolchilarni yanada samarali tayyorlash uchun mutaxassislar har bir mashg'ulot davomida o'yinchilarning individual mashg'ulotlarini jamoaviy ish bilan birgalikda qo'llashni tavsiya qiladilar.

Basketbolchilarning individual mashg'ulotlarini tashkil qilishda, texnik, nazariy, jismoniy, psixologik tayyorgarlikni ham hisobga olish, muntazam ravishda shaxsiy mashg'ulotlar o'tkazish lozim. Boshlang'ich tayyorlov guruhlarida shug'ullanishni boshlagan sportchilarga individual reja murabbiy tomonidan tuziladi, yuqori toifadagi basketbolchilar

uchun individual reja sportchi va murabbiy bilan hamkorlikda tuziladi. Har bir sportchi uchun tuzilgan rejaning mazmuni va maqsadi jamoa rejasi bilan uzviy bog'langan bo'lishi lozim.

Basketbol sport turini rivojlantirish jarayonida ishlab chiqilgan texnikalar, usullar va ularning xilma-xilligi, o'ziga xos o'yin muammolarini eng muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradigan va g'alabaga yetaklaydigan vositadir.

"Texnika" atamasi tuzilishi jihatidan o'xshash va barcha sport turidagi muammoni hal qilishga qaratilgan harakatlar tizimini anglatadi. O'yin jarayonida texnikani mahoratli qo'llash va ularni amalga oshirish usullarini shakllantirish o'yinning asosiy vazifalardan biridir. Tarix basketbol rivojlanishining turli bosqichlarida texnikalar soni, ularni amalga oshirish usullari, baholash mezonlari o'zgargani va takomillashganini guvohi bo'ldi. O'yinning vaqt o'tishi bilan o'zgarishi, uning texnikasi, taktikasini boyitish va o'yinchilarning tayyorgarlik darajasining oshishiga ta'sir ko'rsatdi.

Sportchining har bir rivojlanish bosqichidagi texnikasi eng samarali, amaliyotda sinab ko'rilgan vosita bo'lib, o'yinchiga qoidalar doirasida

qiyin kurash vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilish imkonini beradi. Qiyin va muammoli vaziyatlarda, o'yin pozitsiyalarida eng yaxshi natijalarga erishish uchun basketbolchi turli xil texnika va usullarni bilishi, vaziyatni analiz-sintez qilib vaziyatga eng mos texnikani yoki texnikalar kombinatsiyasini tanlay olishi va ularni tez va aniq bajarishi kerak.

Individual tuzilgan reja qisqa muddatlarda tuzilib, basketbolchining mahoratini mustaqil ravishda maqsadli oshirishga hamda ularni texnik tayyorgarlini nazorat qilish imkonini beruvchi aniq vazifalar, standartlar va vositalardan foydalanish imkonini beradi.

Dolzarbligi. Basketbolning hozirgi holatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, basketbolni professionallashtirishning jadallashishi, bu basketbolchilarning raqobatbardosh faoliyat sharoitida samaradorligini keskin oshirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida basketbolchilarni individual tayyorlashni yanada samarali tashkil etish va metodologiyasini ishlab chiqishni talab qiladi.

Shuningdek, sportchilarni individual tayyorlash muammosi ham keskinlashdi, chunki so'nggi yillarda musobaqalar davrining

davomiyligi sezilarli darajada oshdi, turli o'lchamdagi musobaqalarda o'yinlar soni ko'paydi. Bu esa jamoaviy mashg'ulotlar vaqtining qisqarishiga va jamoaviy mashg'ulotlarga tayyorgarlik davrida sportchilarning individual mashg'ulotlariga vaqt etishmasligiga olib keldi.

Tadqiqot maqsadi: Basketbolchilarning individual rejasini tuzish mashg'ulotlarini tashkil etishning turli usullari hamda tizimini ishlab chiqish hamda amalda tatbiq etish.

Tadqiqot usullari: tahlil va umumlashtirish, o'quv rejasini tuzish yordamida pedagogik kuzatish, pedagogik eksperiment usullari.

Tadqiqotning borishi. Tadqiqotning birinchi bosqichida biz pedagogik ishlarni amalga oshirdik, ya'ni individual o'quv reja tuzishda e'tibor berish kerak bo'lgan vazifalarni belgilab oldik.

Muayyan vaqt uchun individual o'quv rejasini tuzishda quyidagilarga e'tibor berish zarur:

Birinchi navbatda ayni paytdagi basketbolchining tayyorgarlik holati, o'yinchining o'yin roli, murabbiy qo'ygan vazifalarni hisobga olib, uning barcha imkoniyatlarini har tomonlama tahlil qilib, u hozirgacha qo'llagan mashg'ulot vositalari va usullarini, ularning samaradorligini

sinchkovlik bilan o'rganish. Ma'lum vaqt davri davomida basketbolchiga daxldor barcha ma'lumotlarga ega bo'lgandan keyin, sportchining texnikasini yaxshilashga imkon beradigan eng mos vositalar va vazifalarni ishlab chiqish kerak. Bu vositalar uning yuqori mahoratli basketbolchi bo'lish imkonini berishi lozim.

Ikkinchi qo'yiladigan vazifa bu – basketbolchining texnik va jismoniy tayyorgarlikni keyingi tekshirish uchun muddatlar va nazorat standartlarini belgilashdan iborat.

Uchinchi vazifa esa basketbolchini individual tayyorlash uchun belgilangan vaqtdan so'ng, tavsiya etilgan vositalar qanchalik to'g'ri ekanligini ko'rsatadigan test o'tkazish. Test natijalarini har tomonlama tahlil qilib, natijalar va ko'rsatkichlar qay darajada yaxshilanganligini aniqlash darkor.

Samarali o'quv jarayonlarini tashkil qilishda quyidagi e'tibor qilish lozim.

- beriladigan yuklamani bosqichma-bosqich oshirish;
- asosiy barcha mushak guruhlari ustida ishlash
- yuklamaning o'zgarishi va dam olishni to'g'ri tashkil qilish (optimal ravishda 48 dan 72 soatgacha tiklanadi);

- yuklamaning uzluksizligi (haftasiga kamida ikkita mashg'ulot kerak).

Biz NBA musobaqalarini kuzatadiagan bo'lsak, musobaqalari taqvimini shunchalik bandki, u basketbolchilarni an'anaviy usuldan foydalangan holda to'liq individual mashg'ulotlarga deyarli vaqt qoldirmaydi. Musobaqalar oktyabr oyidan boshlab, mart oyida tugaydi. Basketbolchilar o'zlarini tayyorlay olishlari, mashg'ulotlar metodologiyasi asoslarini bilishlari, jamoaviy mashg'ulotlar bo'lmagan davrda individual o'z-o'zini tayyorlash imkoniyatlarini topishlari kerak

Buxoro davlat Pedagogika instituti basketbol jamoasini tayyorlash bo'yicha o'quv jarayoni haftada 3 ta mashg'ulotdan (davomiyligi 2 soat) iborat bo'lib, unda barcha jamoa a'zolari ishtirok etdi (4 kun dam olish). Jamoani tayyorlash bo'yicha mashg'ulot jarayoni jamoaviy mashg'ulotlardan tashqari, har bir jamoa o'yinchisi uchun 3 ta individual mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan (davomiyligi 45 daqiqa). Ushbu mashg'ulotlar doirasida basketbolchilar individual murabbiy bilan ishladilar va basketbolchilarni hujumga o'rgatish bo'yicha ishlab chiqilgan dastur bo'yicha vazifalarni bajarishdi.

Har bir o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, basketbolchilar uchun individual mashg'ulotlar dasturi:

Birinchi navbatda o'yinchilarning qaysi ampulada o'ynashiga oydinlik kiritish lozim.

- himoyachi-hujumchilardan to'pni olib qo'yish, to'p bilan harakatlanish
- hujumchi- to'p bilan harakatlanish, harakatda to'pni tashlash
- markaziy o'yinchi – to'pni uzoq,o'rta va yaqin masofalarga uzatish,

O'yin ampulasiga ko'ra o'yinchilarning hujum qilish texnikasini individual xususiyatlarni hisobga olgan holda takomillashtirish:

- qobiliyatlarning koordinatsion darajasi
- o'yin jarayoni analiz-sintez va tahlil qilish darajasi
- atletik va kuch qobiliyatlari
- ish qobiliyati va irodaviy sifatlar va boshqalar

Har bir basketbolchi uchun individual tayyorgarlik dasturini tuzishda yuqoridagilarni nazardan chetda qoldirmaslik lozim.

Basketbolchilarning individual tayyorgarligi markaziy basketbolchining pozitsiyasi, eng ko'p mashqlar yaqin masofadan hujum qilish va otish uchun

texnikasini takomillashtirishga qaratildi. Shu bilan birga, ko'plab mashqlar to'pni boshqarish texnikasini bilan olib borildi, chunki o'yinning qiyin paytlarida raqibning zaif qarshiligidan o'yinchilar to'pni o'z maydonidan maydonning yarmiga o'tkazadilar. Uch nuqtali masofadan otishni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar ushbu o'yinchilar rejasidagi mashqlar ro'yhatining ozroq qismini tashkil etadi, bu mashqlarni hujumchi ampulasida o'ynaydigan o'yinchilarga ko'proq

qo'llash yaxshi samara berdi. Shuningdek, to'g'ri muvozanatli ovqatlanishga katta ahamiyat berildi.

Basketbolchilarni individual tayyorlash metodologiyasi va yondashuvlarining xususiyatlarini o'rganish natijasida musobaqalar mavsumiga tayyorgarlik ko'rishda sportchilar tomonidan ko'rsatilgan o'z ustida ishlash va mas'uliyatning yuqori darajasini qayd etish mumkin, bu esa yuqori o'rin uchun harakat va raqobat bilan izohlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Brittenham G. Complete Conditioning for Basketball. /G.Brittenham.- Champaign, Ill.:/: Human Kinetics, 1996.-247pp.
2. Likhachev O. Preparation of young sportsmen to the professional career. / O.Likhachev, S.Fomin, A. Fomin// Evropean College of Sport Science: Book of Abstracts of the 16th Annual College of of Euvropean College of Sport Science- 6-9 July 2011 Liverpool-Unieed Ringdom. -P.331
3. Sabirova Nasiba Rasulovna. (2021). The Importance Of Three-Stage Model In Developing The Functional Status Of Athletes. International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 190-196. <https://doi.org/10.31149/ijefsd.v3i3.1475>
4. Sabirova N. Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan samarali usullar: Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan samarali usullar //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.
5. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – C. 44-48.