

BASKETBOLGA DASTLABKI O'RGATISHDA MAXSUS ISHLAB CHIQUILGAN ANDOZADAN FOYDALANISH

Ibragimov Alisher Karomatovich

*Buxoro davlat pedagogika instituti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası dotsenti*

Ozodov Oxunjon Qobil o'g'li

*Buxoro davlat Pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada so'nggi yillarda ushbu muammoga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar, shu jumladan pedagogik tajribalar o'tkazish sur'ati nafaqat kamaymayapti, balki borgan sari kuchayib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, aynan maqsadli shakllantirilgan jismoniy tayyorgarlik va uni ifodalovchi jismoniy sifatlar sport malakalariga o'rgatish haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: basketbol, trenr, mahorat, sportchi, musobaqa, ko'rsatgich, to'p, o'yinchi, jismoniy tayyorgarlik

Аннотация: В данной статье отмечается, что в последние годы темпы проведения научных исследований, в том числе педагогических экспериментов, посвященных данной проблеме, не только не снижаются, но и усиливаются. Одна из основных причин этого заключается в том, что именно целенаправленно сформированная физическая подготовка и физические качества, которые ее представляют, освещаются при обучении спортивным навыкам.

Ключевые слова: баскетбол, тренер, мастерство, спортсмен, соревнования, указатель, мяч, игрок, физическая подготовка

Annotation: in this article, the pace of scientific research devoted to this problem in recent years, including pedagogical experiments, is not only decreasing, but also increasing more and more. One of the main reasons for this is precisely the purposefully formed physical training and the physical qualities that represent it are covered by training in sports qualifications.

Keywords: basketball, track, skill, athlete, competition, pointer, ball, player, fitness

Inson yoshlikdan boshlab oddiy yoki murakkab harakatlarni aniq bajarishga intiladi. Harakat aniqligi ikki ko'rinishda namoyon bo'ladi: harakatni asl nusxasiga (namunasiga) mos yoki unga yaqin ijro etish; harakatni biror-bir ob'ekt,

nishon (basketbol savati, futbol darvozasi va h.) yoki raqibga nisbatan (boks, sharqona yakkakurash turlari va h.) aniq ijro etish.

O'qituvchi-trenerlar esa bunday nuqsonlar va

kamchiliklarga ahamiyat qaratishmaydi. Shuning uchun ham yosh basketbolchilar ulg'ayganda, ularning mahorati bir yoqlama, ya'ni asimmetrik yo'nalishda mukammallashib qoladi. Bunday holatlar "mahorat" miqyosini chegaralab qo'yadi. Ushbu kamchiliklar hatto professional basketbolchilarda ham 70-90%ni tashkil etar ekan (L.R.Ayrapetyans, Sh.Irmatov, 2011). To'g'ri "o'naqaylik" yoki "chapaqaylik", "o'ng tomonlik" yoki "chap tomonlik" shug'ullanuvchi bolalarning nasldan o'tgan omillar bilan asoslanadi. Lekin, ko'pchilik mutaxassis-olimlar tomonidan isbot qilinganki, agar "o'naqaylar" erta yoshlikdan boshlab, chap qo'l harakat funksiyasini alohida tanlangan mashqlar asosida muntazam shakllantira borish asta-sekin 100% bo'lmasa ham, 70-90%gacha sifatli ijro etish imkoniyatini yaratar ekan (V.I.Lyax, Ye.Sadovskiy, 1999; V.P.Lukyanenko, 2001; L.D.Nazarenko, 2001; O.B.Nemsov, 2003).

Ko'plab professional basketbol jamoalarini tayyorlagan taniqli amerikalik mutaxassis-trener Nik Sortel (2002) qo'l bilan ijro etiladigan basketbolga xos harakat funksiyasini erta yoshdan boshlab simmetrik rivojlantira borish kelajakda, masalan, o'ng qo'l bilan ham, chap qo'l bilan ham savatga to'pni yuksak mahorat bilan tashlash imkoniyatini ochib berishini ta'kidlaydi.

Harakat funksiyalarini simmetrik yo'nalishda shakllantirishda barcha "o'naqay" va "chapaqay" harakatlar mashg'ulot davomida, ayniqsa musobaqalar jarayonida maxsus xarita-qaydnoma yordamida nazorat qilinishi va baholanishi lozim.

O'yinlarni kuzatish davomida faqatgina bir yoki ikki texnik ko'nikmani nazorat qilibgina qolmay, balki musobaqada qayd etiladigan barcha o'yin usullarining hajmi va samaradorligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy basketbol bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarda o'yin jarayonini tahlil qilish, o'yinchilar tomonidan ijro etiladigan hujum va himoya harakatlari samaradorligini aniqlash uchun kuzatuv asosida ma'lumotlarni yig'ish hamda shu ma'lumotlarni statistik tahlil qilish odat tusiga kirgan. Bunday statistik ma'lumotlar nafaqat trener va o'yinchilar uchun muhim rol o'ynaydi, balki bu ma'lumotlar rasmiy hisobotlar va mutaxassis, tomoshabinlar uchun ham xizmat qiladi. Odatda olingan natijalar ishonchli va aniq bo'lishi uchun o'yin faoliyatini statistik tahlil qilish 3-6 tagacha ekspert-kuzatuvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Ular maydonda o'yin jarayoni yaxshi kuzatiladigan qulay joylardan kuzatuv olib borishlari lozim. Agar bunday tadbir trener ko'rsatmasiga binoan uyushtirilayotgan bo'lsa,

unda ekspertlar yanada qulayroq joyga joylashtiriladi.

Bunday holatlarda ekspert-kuzatuvchilar trenerning ko'rsatmasiga mos ish ko'rishlari darkor. Kuzatuv jarayonini samarali tashkil qilish uchun ekspertlar oldindan kerakli vositalar – kuzatuv bayonnomasi, qalam, sekundomer, o'yinchilarning raqami, ismi va familiyasi yozilgan hujjatlarni tayyorlab qo'yishlari lozim.

Kuzatuv jarayonida ekspertlar quyidagi o'yin usullarini ro'yhatga oladi va tahlil qiladi:

1. Sportchining yoshi;
2. Sportchining bo'yi;
3. Model ko'rsatkichlari;
4. Savatga to'p tashlash:
 - o'yin davomida,
 - jarimada;
5. To'pni to'sib egallab olish (perexvaty);
6. To'pni berib qo'yish;
7. To'pni urib yurish va yugurish;

8. To'pni aniq yoki noaniq uzatish;

9. Hujum:

- muvaffaqiyatli,
- muvaffaqiyatsiz,
- 2 ochkoli joydan,
- 3 ochkoli joydan;

10. To'pni ilib olish;

11. O'z shchiti yoki halqadan qaytgan to'pga ega bo'lish;

12. Raqib shchiti yoki halqadan qaytgan to'pga ega bo'lish;

13. Qayta tashlash;

14. Sakrashlar;

15. Hujum uchun keskin tezlanishlar;

16. Himoya uchun keskin tezlanishlar.

Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari quyidagi tartibda kuzatuv bayonnomasida aks ettiriladi:

1-chi kuzatuv bayonnomasi (1-jadval).

1 jadval.

Basketbol musobaqalarida qayd etiladigan model va o'yin ko'rsatkichlarini ro'yhatga olish bayonnomasi

T/r	O'yinchi ismi va familiyasi	Bo'yi	Model ko'rsatkich	Hujum			Savatga tashlash	
				To'pni olib yurish	To'pni uzatish	Ilish	O'yinda	Jarima

Izoh: O'yin davomida ko'rsatkichlar avval oddiy varaqaga qayd etiladi, o'yindan so'ng ushbu bayonnomaga ko'chirilib, so'ng trenerga imzo bilan taqdim etiladi.

1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, avval tartib raqami bo'yicha o'yinchilar ismi-sharifi, bo'yi, qabul qilingan model ko'rsatkichlar, keyin esa quyidagi hujum ko'rsatkichlari qayd etiladi: to'pni urib yugurish, to'pni uzatish, to'pni ilish, savatga to'pni o'yin davomida va jarimadan tashlash ko'rsatkichlari ro'yxatga olinadi. Hujum ko'rsatkichlarini yanada to'laqonli aniqlash uchun odjatda kuzatuvchiga yana bir yordamchi biriktiriladi. Yordamchi to'pni qanday tezlikda va qancha oraliqda urib yurganligi, uzatishni, ilishni va savatga to'p tashlashni joydan, yugurib kelib sakrab yoki sakramasdan tashlaganligini aniqlaydi.

Yuqorida qayd etilgan ko'rsatkichlarni qayd etishda quyidagilar e'tiborga olinadi:

- o'yin usullarining muvaffaqiyatliligi – “+”;
- o'yin usullarining muvaffaqiyatsizligi – “-”;
- o'yin usullarining xatosizligi, lekin foyda bermaganligi – “@”.

Bu ko'rsatkichlardan tashqari olib ketilayotgan, uzatilgan va savatga tashlangan to'pni egallab olish, o'z shchiti va raqib shchitidan qaytgan to'pni olib qo'yish, yo'qotishlar ro'yxatga olinadi (2-jadval).

2-jadval

Basketbol musobaqalarida qayd etiladigan model va o'yin ko'rsatkichlarini ro'yhatga olish bayonnomasi

T/r	O'yinchi ismi va familiyasi	Bo'yi	Model ko'rsatkich	Olib qo'yish (perexvaty)			
				To'pni urib yurishdan	To'pni uzatishdan	Raqib shchitidan qaytgan to'pni	O'z shchitidan qaytgan to'pni

Izoh: To'pni urib ketayotgan o'yinchiga qarshilik ko'rsatib, qoidaga binoan to'p olib qo'yishga intilish kerak.

Ushbu o'yin usullarini ro'yxatga olishda ham ularni muvaffaqiyatli, muvaffaqiyatsiz, foyda berganlari e'tiborga olinadi.

Musobaqalarda sportchilarning o'yin faolligini aniqlashda o'yinchilarni o'yin funksiyasi (hujumchi, markaziy hujumchi, himoyachi, qanot hujumchisi)ni e'tiborga olish, o'yin

usullari moydonning qaysi joylarida va qaysi raqib o'yinchisi bilan to'qnashuvda yuz berganligini e'tiborga olish o'yin faolligi haqida olingan ma'lumotlarni yanada boyitadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. М.: Просвещение. 1983. - 79 с.
2. Бурнашев И.И. Внеклассная работа по баскетболу в общеобразовательной школе. // Методическое пособие. Т.: Укитувчи, 1989. - 65 с
3. Костикова Л.В. Женский баскетбол: от Чемпионата мира до Олимпиады. Ж.Т и ПФК. №2, 2003, С.28-30
4. Курбанова. М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. - 23 с.
5. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. Techniques of Young Greco-Roman Wrestlers to Improve their Combinational Attack Moves //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 10-14.
6. Karomatovich I. A., Akhtamovich H. S. SPECIFIC CHARACTERISTICS OF THE ACTIVITY OF A SPORTS EDUCATOR (GREEK-ROMAN WRESTLING COACH) // "ONLINE-CONFERENCES" PLATFORM. – 2022. – С. 102-105.
7. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 185-190.
8. Karomatovich I. A. Conducting Sports Holidays in Pre-School and Primary Educational Institutions //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 153-157.
9. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.
10. Junaydullovich, A. M., & Istamovich, A. K. (2021). ANALYSIS OF MODERN TECHNOLOGIES FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOPHYSICAL QUALITIES OF BOXERS IN THE PROCESS OF TRAINING. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 1-14.
11. Junaydullovich, A. M. (2021). METHODOLOGY OF TEACHING ATHLETICS FOR CHILDREN OF DIFFERENT AGES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 2(05), 49-59.
12. Junaydulloyevich A. M., Haydarqulovich Q. H. THE DEVELOPMENT OF EFFECTIVE WAYS TO IMPROVE REPRODUCTIVE HEALTH OF MARRIED STUDENT GIRLS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 249-258.