

**BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH USLUBI VA MASHG'ULOT BIRLIGI****Isakov Ruslan Shavkatovich**

*Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti.*

**Annotatsiya:** *Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Maqolada basketbolchilarni tayyorlash uslubi va mashg'ulot birligi to'g'risida muallifning fikr- muloxazalari bayon etilgan.*

**Kalit so'zlar:** *basketbolchilarni tayyorlash uslubi, ko'nikma, malaka, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi.*

**Annotation:** *Training is the next stage of training aimed at strengthening and improving acquired knowledge, skills and abilities. The main content of the training is to improve technical methods, individual, group and team actions in tactics, to develop physical, moral and willful feelings. The article describes the author's opinions on the method of training basketball players and the training unit.*

**Key words:** *method of training basketball players, skill, skill, sports training, sports training.*

**KIRISH**

Hozirgi kunda mamlakatimizda sportning 50 dan ziyod turi ommalashgan. Bu sport turlarining eng sevimlilari qatorida so'zsiz basketbol sport o'yini turishi shubxasiz. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sportga doir bir qancha qarorlari sportni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Endilikda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sporti oddiy jismoniy mashq va o'yinlardan zamonaviy olimpiya sport turlariga qadar yuksak taraqqiyot yo'lini bosib o'tdi. Vatanimiz sha'nini himoya qilib jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuksaklarga xilpiratgan sportchilar jahonga mashhur. Sport hozirgi jamiyatning yanada taraqqiy etishida yordam beruvchi davlatning qudratli vositasidir.

**MUXOKAMA VA NATIJALAR**

Basketbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, Basketbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Sport tayyorgarligining butun jarayonini shartli ravishda ta'lim va mashg'ulotga bo'lish mumkin.



Ta'lim deganda shug'ullanuvchilar bilim, malaka va ko'nikmalarning muayyan sistemasininng boshlang'ich bosqi-chini egallab olishini tushunish kerak. Ta'limning asosiy mazmuni – o'yinning texnik elementlarini, taktikadagi oddiy individual va guruh harakatlarini egallab olish, harakat malakalarini shakllantirishdan iborat.

Mashg'ulot – bu olingan bilim, ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlikning keyingi bosqichi. Mashg'ulotning asosiy mazmuni – texnik usullarni, taktikadagi individual, guruh va jamoa harakatlarini takomillashtirishdan, jismoniy, axloqiy va irodaviy hislatlarni rivojlantirishdan iborat. Sport mashg'ulotsi bu boshqarish uslubi asosida sistemali tarzda sportchilar tayyorlashdir.

Ta'lim va mashg'ulotga maxsus tashkil qilingan ko'p yillik yagona pedagogik jarayon deb qarash zarur. Ularni bir-biridan keskin suratda ajratib bo'lmaydi, chunki ta'lim bera turib, mashg'ulot qildiramiz va ayni chog'da mashg'ulot qildira turib ta'lim beramiz.

Ta'lim va mashg'ulotni tushuncha sifatida ajratish o'quv-mashg'ulot ishining o'ziga xos vazifalari borligini ravshanroq aniqlash imkonini beradi. Basketbolchi tayyorlash-ning turli bosqichida ta'lim va mashg'ulotning salmog'i o'zgarib turadi.

Ta'lim va mashg'ulot jarayoni tarbiyaviy xarakter kasb etishi darkor. Shunga ko'ra o'quv-mashg'ulot mashg'ulot-lariga katta talablar qo'yilmoqda. Mashg'ulotlar shunday tartibda uyushtirilishi kerakki, bu mashg'ulotlar shug'ullanuvchi-larni yuksak dunyoqarash ruhida tarbiyalasin va ularda uzviy ravishda zarur malaka hamda ko'nikmalarni rivojlan-tirsin.

Ta'lim va mashg'ulot vazifalarining muvaffaqiyatli hal qilinishi eng avvalo, murabbiyning shaxsiga bog'liq, chunki u o'quv-mashg'ulot jarayonida markaziy shaxs hisoblanadi. Trener maxsus bilimlarini muntazam ravishda takomillashtirib, g'oyaviy-siyosiy saviyasini oshirib bori-shi, ilm-fan va amaliyotdagi yangi yutuqlardan xabardor bo'lishi, ularni Basketbolchining ta'lim va mashg'ulot jarayoniga joriy eta bilishi kerak.

Basketbolda tashkil qilingan mashg'ulotlar jismoniy tarbiya tizimi oldida turgan vazifalarni hal qilishga qaratilgandir. Mashg'ulotning asosiy mazmuni kishini mutanosib kamol toptirish, uning ijodiy mehnat qilish va Vatanni himoya qilish uchun zarur bo'lganma'naviy hamda jismoniy qobilyatini har tomonlama rivojlanishdan iborat bo'lishi kerak.

Biroq basketbol amaliyotida ba'zan yuksak natijalar ketidan quvib, ta'lim va mashg'ulotning sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik tomoni, ya'ni tarbiyaviy xarakter kasb etishi esdan chiqarib qo'yiladi. Mashg'ulotga bunday bir tomonlama yondashish, odatda, noxush oqibatlariga olib keladi.

Basketbolchining nihoyatda sog'lom, jismonan yaxshi rivojlanganligi yuksak axloqiy-irodaviy fazilatlarini basketbol mahoratini egallab olishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Basketbolchilarning ta'lim va mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalarni hal etish lozim:



a) sportchilar organizmining (nafas olish, yurak-qon tomiri va boshqa sistemalar) funksional imkoniyatlarini kengaytirish;

b) sportchining ishchanlik qobiliyatini saqlash va oshirish;

v) sport sohasiga oid bilimni kengaytirish hamda gigiena va o'z-o'zini nazorat qilish malakalarini hosil qilish;

g) mehnatsevarlik, intizomlilik, onglilik, faollik xislatlarini tarbiyalash.

Mashg'ulot jarayonida bu vazifalarni izchillik bilan hal qilish yuksak sport natijalariga erishish uchun inson organizmining g'oyat katta imkoniyatlaridan to'laroq foydalanish imkonini beradi.

Raqobatchi jamoalar mahorati darajasining uzluksiz o'sib borishi basketbolchilar tayyorlashga bo'lgan talablarni yil sayin har tomonlama oshirib borish zaruratini tug'diradi. Basketbolchilar tayyorlashga qo'yilayotgan yuksak talablarning to'la-to'kis bajarilishi mashg'ulotning peda-gogik prinsiplarini izchil amalga oshirish va, birinchi navbatda, uning jarayonlarini ilmiy boshqarish qonuniyatlariga og'ishmay amal qilish yo'li bilan ta'minlanadi.

Ta'lim va mashg'ulot vositalari

Jismoniy mashqlar, gigienik omillar hamda tabiatning tabiiy kuchi basketbolchi ta'lim va mashg'ulotsining vositalari hisoblanadi.

Malaka va ko'nikmalarni shakllantirish hamda takomillashtirish, asosan, jismoniy mashqlarni uzviy ravishda bajarib turish bilan bog'liqdir. Mashqlar xilma-xil bo'lib, ular ta'lim va mashg'ulot jarayonidan kelib chiqadigan vazifalarga qarab tanlanadi. Jismoniy mashqlar harakatni koordinatsiya qilishni yaxshilash, kuchni, tezkorlikni, chidamlilik va epchillikni oshirishga yordam beradi. Bunda yurak- qon tomiri, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari faoliyati takomillashadi, natijada sportchining ishchanlik qobiliyati oshadi, yuklamadan keyingi tiklanish jarayoni tezlashadi. Har bir mashq u yoki bu sifat va malakalarga oz yoki ko'proq darajada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar ko'proq ta'sir etishiga qarab tanlanadi. Basketbolchilarning mashg'ulotsida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin:

1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa basketbolda o'yin predmeti va batamom basketbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir.

Bu harakatlar asosiy jismoniy xususiyatlar, vaziyat va harakat shakllari muttasil va kutilmaganda o'zgarib turgan bir sharoitda kompleks namoyon bo'lishi bilan ifodalaniladi va ular «syujetga» birlashgan turli harakat faoliyatlarining sharoitiga qarab ko'chma va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.



Maxsus tayyorgarlik mashqlari basketbolda qat'iy ravishda o'yin xususiyatiga qarab aniqlanadi. Ayni paytda bu mashqlar o'yinda bir xil bo'lmaydi.

Ular basketbolchi uchun zarur bo'lgan xislat va malakalarni rivojlantirishga qaratilgan va differensial tarzda ta'sir etishni ta'minlay oladigan qilib tanlanadi.

O'z navbatida, maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar asosan harakat shakli va texnikasini egallab olishga ko'maklashadi.

Yosh, kelajagi porloq basketbolchilarni tayyorlash kamayib ketganligining sabablaridan biri BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlar rahbarlari tomonidan bolalarning ixtisosli ravishda basketbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olinmayotganligi hamda tanlash uslubiyatida bilishning sayozligidadir.

Basketbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Basketbolda tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukammal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Sportchilarni tanlashdagi malakasizlikning asosiy sababi – sportchining o'qishda, mashg'ulotda va musobaqada o'sishiga sabab bo'ladigan shaxsiy sifat va xususiyatlar kompleksi haqidagi bilimning yetarli emasligidir.

Sport faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa, sportchi psixologik va harakat funksiyalarining zaruriy kompleksini tashkil etuvchi variantlar shunchalik ko'p bo'ladi. Shu nuqtai nazardan basketbol alohida o'rin egallaydi, chunki bu sport turidagi muvaffaqiyat bevosita sheriklarning birgalikda harakat qilish (o'ynash) sistemasiga bog'liq. Bunda shaxsning turli xil sifatlari va xislatlari ustun bo'lgan kishilar ayniqsa yaqqol ajralib turadilar. Shuning uchun basketbolda tanlash masalasi birinchi navbatda, bolalar shaxsini va ularning butun sifatlari hamda xislatlarini o'rganish bilan bog'liq.

Tanlashning uch tomoni: mezon, uslubiyati va tashkil etilishi farqlanadi. Shaxsning tanlash vaqtida o'lchanadigan yoki tekshiriladigan sifatlari va xislatlari mezon deyiladi. Masalan, sportchi harakatining tezligi, chaqqonligi, sakrovchanligi va chidamliligi basketbolda tanlashning muhim mezonidir.

O'z navbatida mezon uch turga: qobiliyat nishonalari, iste'dod va qobiliyatga bo'linadi.

Qobiliyat nishonalari bu tug'ma va hayotning dastlabki yillarida egallangan anatomik va fiziologik xususiyatlardir. Masalan, gavdaning, ayniqsa mushak yoki yurak-tomir tizimining ba'zi nisbatlari basketboldagi bo'lajak muvaffaqiyatlar uchun qobiliyat nishonalari bo'lib xizmat qilishi mumkin.



Iste'dod shaxsning sifat va xislatlari kompleksidan iborat bo'lib, sportda katta yoki kichik muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyati shunga bog'liqdir. Tanlashda iste'dod asosiy mezon hisoblanadi. Texnika va taktika mahorati emas, balki mahoratni muvaffaqiyatli egallab olishni ta'minlaydigan sifatlar iste'dod tushunchasiga kiradi. Bu sifatlar harakat xarakterida (masalan, harakatlar tezligi yoki koordinatsiyasi) yoki intellektual tarzda (masalan, tez fikr yuritish) bo'lishi mumkin.

Qobiliyat iste'doddan farqli o'laroq, harakat va operatsiyalar usullaridan, ya'ni ko'nikma va malakalardan iborat bo'ladi. Biroq qobiliyatning asosini ko'nikma va malakalar tashkil etmaydi, balki bu ko'nikmalarni yo'lga solib turuvchi jarayonlar tashkil etadi. Basketbolga yangi kelgan bolalarda xam qobiliyat bo'lmaydi. Shug'ullanuvchilar asosiy texnik va taktik uslublarni egallab, muayyan tayyorgarlik bosqichiga yetganlaridagina, ularning qobiliya-tini baholash mumkin. Yuqori mahoratli jamoaga o'yinchilar qabul qilinarkan, asosiy mezon qilib aynan sportchining qobiliyati olinadi.

Mezonlarni o'lchash uchun qo'llaniladigan usul yoki moslamalar uslubiyatlar deyiladi. Tanlash amaliyotida ekspert uslubiyat, apparaturali uslubiyat va testli uslubiyatlardan foydalaniladi.

Ekspert uslubiyatlar mutaxassislarining (murabbiyning o'zi ham mutaxassis bo'lishi mumkin) bo'lajak o'yinchining iste'dod darajasi haqidagi funksiyalariga asoslangan bo'ladi. Agar ko'pchilik mutaxassislarda shunday fikr bo'lsa, uning ishonchliligi ancha yuqori bo'ladi.

Apparaturali uslubiyatlar baholarining aniqligi bilan afzallikka ega. Biroq bu baholarga qarab iste'dodlilik darajasi haqida umumiy taassurot hosil qilib bo'lmaydi. Ayrim sifatlar hali iste'dodni xarakterlamaydi. Ular birlashishi va o'ziga xos birikishda namoyon bo'lishi kerak.

Turli sifatlarning birikib kelishini hisobga olib tuziladigan testlar (sinov) tanlashning eng samarali uslublaridir. Ko'rsatkichlarning bilvositaligiga qaramay, testlar bir qator muhim afzalliklarga ega. Bu afzalliklardan asosiysi – basketbol o'yiniga iste'dodlilikning test modelini yaratishning mumkinligidir.

Uslubiyatlardan maqsadga muvofiqroq foydalanishga qaratilgan tadbirlar kompleksi tanlashning tashkil etilishi deb ataladi.

#### X U L O S A

Mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligi yanada kengaydi. Respublika aholisining katta qismi sportning har xil turlari bilan shug'ullana boshladi. O'zbekiston hukumati jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta madad bermoqda, shuning natijasida o'quv yurtlarida, tumanlar, shaharlar, viloyatlarda, umuman respublikada jismoniy madaniyatni rivojlantirish umummilliy tusga kirgani sharaflidir.



### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Basketbol A.Nurimov Toshkent 2000 y.
2. Sport trenirovkasining nazariy va uslubiy asoslari. Toshkent 1993 y.
3. Jismoniy tarbiya A.Normurodov Toshkent 1998 y.
4. Basketbol qivonchim, dardim, faxrim A.Imomxo'jaev Toshkent 1996 y.
5. Основы методики физической культуры Ю.Юнусова Москва 2005.
6. М. Я. Набатникова "Основы управления юных баскетболистов" Москва 1982 г.