

**BASKETBOLCHILAR O'RTASIDA O'QUV JARAYONINING TUZILISHI VA MAZMUNI.**

**M. Reypnazarov**

*QDU jismoniy tarbiya va sport  
mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi  
fakulteti 2-kurs magistranti.*

**Annotatsiya:** *Maqolada Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati yuqori tezlikda harakatlarni amalga oshirishga bo'lgan talabni oshirishdir.*

**Tayanch soʻzlar:** *tezlik- dribbling, o'zgaruvchanlik, texnika, ixtisoslashgan, atletik, texnik, zarba.*

So'nggi yillarda basketbolda yuqori sifatli siljishlar qayd etildi, ular taniqli sportchilarning ijro mahoratida, o'yin harakatlarining samaradorligini har tomonlama oshirishda yaqqol namoyon bo'ldi. Shu munosabat bilan sportchilarni tayyorlashning turli tomonlarining xususiyatlari bilan bog'liq masalalarga e'tibor kuchaymoqda.

**Jismoniy tayyorgarlik** Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati yuqori tezlikda harakatlarni amalga oshirishga bo'lgan talabni oshirishdir. Bu boshlang'ich va masofaviy tezlikni oshirishda, shuningdek, muayyan texnikalarni bajarish tezligining umumiy o'sishida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, nafaqat harakatlanish tezligining oshirishini, balki yugurish paytida va ularning mutlaq holatini pasaytirish tomon turli xil sakrashlarni amalga oshirishda itarish fazalarining vaqt xususiyatlarining o'zgarishini ham ta'kidlash kerak.

Jismoniy tarbiya sohasidagi salbiy jihatlar orasida tezlik-quvvat fazilatlarining etarli darajada rivojlanmaganligi, asosiy vosita harakatlarini amalga oshirishning zaif texnikasi (yugurish madaniyatining yo'qligi, sakrash paytida to'g'ri itarishni amalga oshira olmaslik), tezlik-quvvat xususiyatlarini barqarorlashtirish kiradi.

Basketbol o'ynashda asosiy jismoniy fazilatlar bir-biri bilan chambarchas bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Masalan, uloqtirishda, to'pni uzatishda, sakrashda o'yinchilar tezlik va kuch xususiyatlarini rivojlantiradilar. Dribbling kabi oddiy ko'rinadigan mashq, har bir zarba bilan 28 kg gacha ishlaydigan qo'l mushaklarining kuchini talab qiladi. Panjaning harakat tezligi 12,5 m/s ga etadi.

Shunday qilib, kuch, tezlik va boshqa jismoniy fazilatlar basketbol orqali ham rivojlanishi mumkin, ammo boshqa sport turlari vositalaridan foydalansangiz, jismoniy fazilatlar tezroq va yaxshiroq rivojlanadi va o'yinga yaqin sharoitlarda maxsus mashqlar va tezlik ustida ishlashni birlashtirish maqsadga muvofiqdir, chunki doimiy o'yin vaqti og'ir ish, fikrlash tezligi va harakat tezligini talab qiladi.

Basketbolchilarning sport mashg'ulotlari har tomonlama, o'ziga xoslik, maqbullik, o'zgaruvchanlik, o'quv vositalarini intensivlashtirish va o'quv ta'sirini

individuallashtirish tamoyillariga asoslanadi. Ushbu tamoyillar o'ziga xos xususiyatlarga ega. Birinchi printsipti qo'llash ayniqsa muhimdir, chunki u tayyorgarlik davrining asosiy bosqichida muhim bo'lgan "zaif bo'g'inlarni tortib olishni" ta'minlaydi. Ikkinchi tamoyil basketbolchi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan Atletik tayyorgarlik vositalaridan maksimal darajada foydalanishni o'z ichiga oladi; uchinchi - Atletik tayyorgarlik vositalarining boshqa turdagi tayyorgarlik vositalari bilan optimal nisbati, yillik tsiklning turli bosqichlari, sport mashg'ulotlari hajmi va intensivligining maqbul nisbati. Ushbu quyi tizimga nisbatan o'zgaruvchanlik printsipti tezlik-quvvat va funktsional ish hajmining maqsadiga muvofiq kombinatsiyasi va o'zgarishini ta'minlaydi. Oxirgi ikkita tamoyil quyida batafsil muhokama qilinadi.

Malakali basketbolchilarni tayyorlash dasturi tobora ko'proq kuch mashqlarini o'z ichiga oladi. Ushbu turdagi o'quv ta'siri mushaklarning kuchini rivojlantirish va boshqa jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun poydevor yaratish uchun zarurdir. Ko'p yillar davomida mavjud bo'lgan kuch-quvvat mashqlari aniq o'yin harakatlari bilan bog'liq nerv-mushaklarni muvofiqlashtirish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda degan fikr amaliyotta va eksperimental tadqiqotlar natijalariga bardosh berolmadi. Turli mamlakatlarda ishlab chiqilgan basketbolchilar uchun kuch-quvvat dasturlari mavjud bo'lib, ular malakali basketbolchilarni tayyorlashda tobora ko'proq foydalanilmoqda. Ba'zi bunday dasturlarning mazmuni o'quv mashg'ulotlarining odatiy sxemalarida keltirilgan.

Basketbolda kuchni tayyorlashning ikkita asosiy shakli mavjud:

- 1) maxsus tashkil etilgan kuch mashqlari;
- 2) texnik va taktik mahoratni oshirish bo'yicha mashg'ulotlarda ma'lum vaqt oralig'ini ajratish. Ulardan birini tanlash tayyorgarlik bosqichi, sportchilarning Atletik tayyorgarligi darajasi va ularni kuch - quvvatini tayyorlash vositalariga nisbatan sub'ektiv munosabati, shuningdek, ushbu masala bo'yicha murabbiy tushunchasi bilan bog'liq. Kuchni tayyorlash vositalari: 1) og'irlik mashqlari (dori to'plari, og'ir toshlar, rezina arqonlar, yengil atletika disklari, og'irlikdagi nimcha yeleklar, kamarlar va manjetlar); 2) o'z vazningizni va sherigingizning vaznini engish uchun mashqlar; 3) izometrik xarakterdagi gimnastika va akrobatik mashqlar; 4) maxsus qurilmalar foydalangan holda mashqlar (amortizatsiya kauchuklari, "Gerkules", "Mini-Dim" ). Asosan basketbolda qo'llaniladigan kuch tayyorlash usullari: 1) takroriy harakatlar usuli (ketma-ket ikki-uch, ba'zan esa ko'proq mashqlarni bajarish); 2) maksimal harakat usuli (1-2 martadan ko'p bo'lmagan takrorlashga imkon beradigan mashqlardan foydalanish); 3) izometrik harakatlar usuli (mushaklarning maksimal kuchlanish holatini engib o'tadigan mashqlar). Basketbolchilarni Atletik tayyorlashda quyidagi asosiy uslubiy tavsiyalarni yodda tutish kerak. Xususan, kuchni tayyorlashda 3 yondashuvni qo'llash tavsiya etiladi: - boshlang'ich yondashuv ("ishlash qobiliyati") maksimal imkoniyatlarning 60% og'irligi bilan amalga oshirilishi kerak; - maksimal yoki

submaksimal tabiatning keyingi yondashuvi (80%); - yakuniy yondashuv maksimal yukning 60 foizini tashkil qilishi kerak (mashqlar tezligiga qarab). Tezlikni tayyorlash vositalari va usullarini tavsiflashdan oldin, tezlikning jismoniy sifatining mohiyatini ochib beradigan tushunchalar haqida bir necha so'zlar va qol harakatlar belgilanishi zarur.

Sportchining tezlik qobiliyatining uchta nisbatan mustaqil namoyon bo'lishini ajratish odatiy holdir: reaksiya tezligi, bitta harakat tezligi, yaxlit o'yin harakati shaklida ko'p qo'shma harakatlarda namoyon bo'ladigan tezlik. Tezlikni tayyorlashning asosiy usuli intervaldir. Uning basketbolda qo'llanilishi universal bo'lganligi sababli, u maxsus bo'limda ko'rib chiqiladi. Yuqori tezlikda mashq qilish uchun maxsus bu texnika tayyorgarlikni (aniqlik harakatlarini) takomillashtirish uchun tavsiya etilgan kontrastli usul. Bunday holda, u ijro etish shartlari bilan keskin farq qiladigan mashqlarda aniq namoyon bo'ladi (masalan, pastga va pastga yugurish, sakrash va to'siqdan sakrash kombinatsiyasi). Ixtisoslashgan mashqlar ko'pincha o'yin usuli bilan amalga oshiriladi, bu mashg'ulot shartlarini raqobatbardosh faoliyatga har tomonlama yaqinlashtiradi.

Tezlikni tayyorlashning asosiy uslubiy momenti charchoq va monotonlik omillari bo'lmagan taqdirda uning vositalaridan foydalanishdir. Basketbolchi "ruhiy tazelik" holatida bo'lishi kerak, bu qo'zg'alishning maqbul darajasi va tezkor ishlarni bajarish istagi bilan tavsiflanadi.

Basketbolchilarni tayyorlash jarayonida quyidagilar zarur: 1) test batareyasidan foydalangan holda maxsus tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun kompleks testlarni muntazam ravishda o'tkazish: - "maksimal tezlik" testi - 20 metrlik segmentni engishga sarflangan vaqtni aniqlash; - "sakrash qobiliyati" testi-vertikal sakrashning maksimal balandligini aniqlash; - "tezlikka chidamlilik"testi - basketbol maydonchasida mumkin bo'lgan maksimal masofani 40 soniya davomida yugurish orqali qayta-qayta bosib o'tish; - "himoyada harakatlanish tezligi" testi-olti besh metrli segmentlarni turli yo'llar bilan engib o'tish tezligini aniqlash (old va orqa, yon qadam); - "maksimal alaktat kuchi" testi (mam) - zinadan ko'tarilish uchun sarflangan vaqtni aniqlash (ma'lum uzunlik va moyillik burchagi); - "otish samaradorligi"testi - foizni aniqlash: qarshiliksiz masofadan uloqtirish zarbalari, so'ngra keyingi otish uchun to'pni tanlash va dribling; 2) vaqti-vaqti bilan basketbolchilar tanasining funktsional (aerob va anaerob) qobiliyatlari darajasini aniqlang va baholang, buning uchun yuqorida aytib o'tilgan testlardan foydalaning.

Anaerobik ishlash darajasini aniqlashda testlar eng katta ma'lumotga ega: mam, "maksimal tezlik", "tezlik chidamliligi". Basketbolchilarni tayyorlashda basketbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlari tarkibida hal qiluvchi bo'lgan sportchilar tanasining aerobik qobiliyatining darajasini oshirishga qaratilgan maxsus o'quv dasturidan foydalanish tavsiya etiladi .

**ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе / Н.В.Балвачев, С.В.Гомельский, В.Г.Луничкин, Г.Гуретаев // Теория и практика физической культуры. - 1985.
2. Петрова П. Баскетбол высокой пробы / П.Петрова // Спорт за рубежом. - 1983.