



EFFECTIVENESS OF IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF 14 - 15-YEAR-OLD BASKETBALL BOYS

Farxod Eshonqulov¹

Jizzakh State Pedagogical University

KEYWORDS

physical training, basketball, technique, tactics, material and technical base

ABSTRACT

Theoretical and practical thoughts about the fact that the sport of basketball is rapidly growing today in terms of technical and tactical physical training and the need to prepare young basketball players for such development.

2181-2675/© 2023 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.7883098

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master's student of theory and methodology of physical education and sports training, Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan

14 - 15 YOSHLI BASKETBOLCHI O'G'IL BOLALARNI TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Jismoniy tayyorgarlik,
basketbol, texnika, taktika,
moddiy-texnik baza

ANNOTATSIYA/АННОТАЦИЯ

Basketbol sport turini bugungi kunda, texnik-taktik jismoniy tayyorgarlik bo'yicha jadallik bilan o'sayotganligi va yosh basketbolchilarni xam bunday rivojlanishga tayorlash kerakligi haqida nazariy va amaliy fikrlar.

Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish hamda axolining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib xayotga tadbiiq etilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor saloxiyatini hamda millat sifatidagi qudratini, jahon uzra namoyon etmoqda.

Yuksak sport yutuqlarining mavqiyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

Sportning har xil turlarida tanlovga katta e'tibor beriladi. Sport o'yinlari bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganib chiqish. sport o'yinlari turlarida, xususan basketbolda bolalar, yosh sportchilarni tanlash turli jihatlarining yetarlicha va bir tekis ishlab chiqilmaganligi to'g'risida xulosaga kelishga imkon beradi.

Basketbol uchun xos bo'lgan psixofiziologik jarayonlari va funksiyalari xususiyatlarini o'rganish maxsus sifatlari hamda ko'nikmalari yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, basketbolchi quyidagilarga ega bo'lishi kerakligini ko'rsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- kontakt uzatish aniqligi va yumshoqligini ta'minlovchi nozik musqullar hissini;
- o'yinda o'zgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq ko'ra bilish;
- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imkon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko'ra bilishi;
- diqqatning yuksak barqarorligi va tezlikda boshqalarga qaratilishi.

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash; ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh basketbolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va

texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi.

Shu bilan bir vaqtda, so'nggi yillarda, respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – basketbolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri, kombinatsion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi.

Basketbol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda – boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda. yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga yordam bera oladigan yangicha yondashuvlar, samarali vositalar va metodlarni ilmiy izlash zaruriyati yuzaga keladi.

Murabbiylar basketbol sport turini bugungi kunda, texnik-taktik jismoniy tayyorgarlik bo'yicha jadallik bilan o'sayotganligi va yosh basketbolchilarni xam bunday rivojlanishga tayyorlash kerakligini izohlaydi.

Ko'pgina basketbol mutaxassislari (Qosimov A.SH. 1986; Rasulev O.T. 1998), yosh basketbolchilarni mahorat darajasini oshirish to'g'ridan-to'g'ri ilk yoshlik chog'idan boshlab basketbol o'yiniga rejasi va malakali ravishda o'rgatishga bog'liqligini ta'kidlashadi.

A.A.Suchilin (1987) yosh basketbolchilarni maxoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan bolalarda quydagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish
- mashg'ulotlarda texnik harakatlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari
- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish

- organizmning sog'lom bo'lishi, o'yinlarda funksional tayyorgarligi a'lo darajada bo'lishini yosh basketbolchilarning dastlabki tayyorgarligida mutaxassislar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishini ta'kidlaydilar. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka 30-40% vaqt ajratishni ko'rsatilgan.

Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarning nazoratsiz qoldirilishi mumkin emas. Agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejashtirilgan muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda u yaxshi natija berishi mumkin.

Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan ketma-ketlikka rioya qilish zarur hamda uni quyidagi tamoyil asosida:

- 1) osondan qiyinga,
- 2) oddiydan murakkabga, amalga oshirish kerak.

Basketbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida

qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

1) basketbol harakatlari malakasi xar doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;

2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element xisoblanadi va ushundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;

3) o'yin paytida basketbolchilar texnik usullarni «o'ziga xos muhitda» qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim.

Xulosa va amaliy tavsiyalar. O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan xolda amalga oshirish mumkin emas.

Foydalanilgan Adabiyotlar:

1. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,1998.
2. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.
3. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.
4. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright 2006 year.
5. A.T.Hasanov va R.M.Toshpo'latov 2022.
6. UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARDA Jismoniy tarbiya VA SPORTNI RIVOJLANISH METODIKASINI TAKMORLASH. Akademik tadqiqotlar va ta'lim fanlari tendentsiyalari jurnali . 1, 7 (2022 yil iyun), 95–99.
7. Hasanov AT, Mamanazarova AB OILADA BOLALARNI SOG'lom turmush tarzini shakllantirish USULLARI //O'quv fanlaridagi akademik tadqiqotlar va tendentsiyalar jurnali. – 2022. – T. 1. – №. 7. – S. 6-9.
8. Hasanov A. T., Mamanazarova A. B. WRESTLING PREPARATION PROCESS IN SPORTS SCHOOLS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 3. – C. 174-176.