

BASKETBOLCHILARNING INTEGRAL TAYYORGARLIGI

Kuchkarova Muhayyo Tojimatovna

NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbolchilarni tayyorlashda an'anaviy hamda integrallashgan usul va metodlardan foydalanishning samaradorligi haqida nazariy fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Integral yaxlitlik, tizim, faktorlar, yondoshuvchi texnika, kompleks, programma, universal jamoa.

KIRISH:

Basketbolda musobaqa faoliyatining asosiy maqsadi, ma'lumki raqib ustidan g'alaba qozonishdir. G'alaba qozonishga intilish va unga erishishda butun jamoa a'zolarining hamma harakatlarida tayyorgarlikni har bir tomoni o'z aksini topadi. Basketbolda sport natijasiga erishishda musobaqa mashqlarini ko'p ishlatish (foydalanish) maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun tayyorgarlik turlaridan tashkil topgan keng ko'lamdagi vositalar va metodlar va hokazolarni qo'lashdan, o'rgatish va takomillashtirish jarayonida texnik, taktik, jismoniy, ruhiy va irodaviy sifatlarni mujassamlashtirgan (biriktirgan) holda foydalanish muhimdir. Basketbolchilarni o'yin faoliyati yaxlitlik tizimlilikni yaqqol namunasidir. Bu muhim holni o'quv-mashg'ulot jarayoni hisobga (inobatga) olishi zarur. Integral tayyorgarlikni ikki yoqlama o'yinga yo musobaqaga aylantirmaslik lozim. Integral tayyorgarlik deganda, faktorlararo aloqani hosil qilishga basketbolchilarni o'yin harakatlarini (natijaga, yutuqqa) samarali bo'lishligiga erishish va o'yin faoliyatini, shu bilan birga musobaqani ham, bir butunligiga kompleks tasir qilishligiga yo'naltirilgan jarayonni tushunmog'imiz lozim.

Integral tayyorgarlikni ilg'or vositalari - ikki xil tayyorgarlikni vazifasini hal qilishga yo'naltirilgan, bu har xil xarakterdagi mashqlarni (tayyorlov, yondoshuvchi texnika, taktika bo'yicha) galma-gal almashtirish; almashish mashqlari (tayyorgarlikni hamma turlaridan har xil vazifalar), texnika va taktika bo'yicha vazifalar bilan o'quv o'yinlari, o'yinga ko'rsatma berish bilan o'rtoqlik o'yinlari va kalendar o'yinlar o'tkazish. O'rganilayotgan materialni mustahkamlash va takomillashtirishda asosan bir biriga mohiyati va xarakteri bilan yaqin bo'lgan o'yin va masubaqa metodidan foydalaniladi. Ularni asosiy qimmatini shundaki, ular ruhiy-jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantira olish, halaqit qiluvchi faktorlarga qarshi tura olishlikni egalanishi "hujumchi-himoyachi" yakka kurash tizimi programmasini universal yarata olishlikdadir. O'yin metodidan ayniqsa o'rgatish va mashg'ulot jarayonida foydalaniladi. Har xil o'yinlar hamda harakatli o'yinlar tayyorlov va o'yin mashqlari sifatida qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida harakatli o'yinlarni ahamiyati shundaki, u musobaqalarda o'yin harakatlarini modeli tariqasida xizmat qilish mumkinligidir. O'quv-mashg'ulot jarayonida musobaqa metodi oldingi o'rinlarni egallab turadi. Uning mohiyati har xil darajadagi va ahamiyatdagi



musobaqalarni sportchining organizmi tizimlarini funksional faoliyatini takomillashtirish va o'rganilgan texnik-taktik usullarni (usullarni) hamda o'yin tizimlarini rejali ravishda foydalanishdadir. Har qanday harakat qilish ko'p hollarda malum jismoniy qobiliyatlarni qay darajadiligiga bog'liqdir. Ular natijaga, texnikani aniq bir usuli (usuli) orqali, texnik usullar esa, o'z navbatida - taktik harakatlar orqali erishishiga yordamlashadi. Texnika bilan qurollanish qanchalik kengroq va muhimroq bo'lsa, o'yinda jismoniy imkoniyatlardan shunchalik maksimal (unumli) foydalanish mumkin bo'ladi. Taktika bilan qanchalik yaxshi va mukammal qurollanilgan bo'linsa, o'yinda texnik imkoniyatlarni shunchalik maksimal (unumli, ko'p marta) darajada foydalanilsa bo'ladi.

Integral tayyorgarlikning vazifalari va vositalari - o'yin tayyorgarligi basketbolchilarning sport tayyorgarligining integral formasidir. U kurash olib berishni uddasidan chiqishni takomillashtirishga yo'naltirilgandir. O'yin tayyorgarligini asosiy vositasi bu-murabbiy maxsus tashkil qilgan va boshqaradigan ikkiyoqlama o'yindir. O'quv ikkiyoqlama o'yinda basketbolchilarning asosiy vazifalari faqat yutuqqa erishishga qaratilmasdan, balki kurash olib borishni o'rganishni egalash, o'yin qanday borayotganini kuzatib, muhim va ahamiyatli narsalarni ikkinchi darajali va tasodifiy narsalardan ajratishga qaratilgandir.

O'yin tayyorgarligining vazifalari: 1. O'z kuchini taqsimlay bilishni takomillashtirish, bu o'z kuchi va imkoniyatlarini iloji boricha jamlay bilishni zo'r harakat faoliyati davrlarini birga olib borishni shakllantirishni nazarda tutadi. 2. Shaxsiy harakatlarni va jamoachi sheriklari bilan uzaro harakatlarni takomillashtirish bu ishlab chiqilgan o'yin rejasini yoki murabbiyning operativ vazifasini amalga oshirishda o'z aksini topadi. 3. O'zlashtirib olingan taktik sxemalar, kombinatsiyalar va ularni usullaridan foydalanishni takomillashtirish. O'yin tayyorgarligini boshqarish uchun nazorat vazifalarni bajarishda o'yin shartlarini biroz engillashtirish, maydonni va vaqtni sun'iy ravishda chegaralash, musobaqalashishini (qiyinlashtirish) murakkablashtirish, halaqit qiluvchi faktorlardan foydalanish, basketbolchilar o'yin vazifalarini qanday bajarayotganliklarini muntazam ravshida kuzatib borish va ularni muvoffaqiyatli bajarganlari uchun rag'batlantirish tavsiya kilinadi.

O'yin tayyorgarligini samaradorligini oshirish uchun metodik usullar (usullar) kompleksini qo'llash maqsadga muvofiqdir:

1. O'quv o'yiniga o'yin olib borishni tanlangan sxemasini yoki halaqit qiluvchi faktorlarni engish bilan bog'liq rejalashtirilgan o'zaro harakatlar tizimsini albatta amalga oshirish bilan bog'liq vazifalarni kiritish.

2. Kelajakda bo'lishi ehtimoli mumkin bo'lgan asosiy raqibga o'xshab harakat qilayotgan sheriklari bilan ikki yoqlama o'quv o'yini o'tkazish.

3. Umum jamoaning o'yin vazifasini hal qilishga yordam beruvchi sportchilarga aniq vazifalar berish.

4. Jamoaning asosiy tarkibiga vaqti-vaqti bilan aniq taktik vazifa olgan hamda ishni bajarilishini talab qilgan holda yangi o'yinchilarni o'yinga kiritib turish.

5. Avval kelishib olingan signallar yordamida, bir taktik kombinatsiya va variantlardan boshqachalariga o'tishdan foydalanish.

6. Biroq bir o'yin sharoitidan boshqacha o'yin sharoitiga kutilmaganda tez o'tishni o'rganish uchun basketbolchilarga tegishli mashqlar tavsiya qilinadi. Bu maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlikni talab qiladi.

O'quv o'yinlarida o'yinchilar kutilmaganda boshqacha sharoitga tez o'tishni takomillashtirishlari uchun ma'lum metodik ketma-ketlikda ularni amalga oshirish lozim. Shu maqsadda xali yaxshi o'zlashtirilmagan va amallarda unchalik qo'llanilmagan taktik o'zaro harakatlarni ishlatish mumkin.

O'yinda final sharoitlarni foydalanish.

Bu usul shug'ullanuvchilarda o'yinni hal qiluvchi vaziyatlarida bor kuchlarini tez jamlash va zo'r berishni erishilgan muvofaqqiyatni (ustunlikni) mustahkamlashni shakllantirishga yo'naltirilgan. Integral tayyorgarlikning asosiy metodlari - qo'shma tasir etish, o'yin, musobaqa metodlaridir. Integral



tayyorgarlikning eng yuqori shakli bu basketbol bo'yicha har xil darajadagi musobaqalardir. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni o'zaro bog'liqligicha quyidagicha erishiladi: birinchidan biron bir aniq texnik usulni bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliatlarni rivojlantirishda ikkinchidan, texnik-taktik usullarni o'rganishda jismoniy qobiliyatni ustirishda; uchinchidan, ba'zi bir texnik usullarni zo'r shiddat bilan ko'p marta qayta-qayta bajarish jarayonida muvofiq maxsus jismoniy qobiliatlarni rivojlantirishda

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Askarov, F. A., Kambarov, S. S., & Ummatov, N. R. (2020). CONTROL OF MOTOR CAPABILITIES OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES TRAINING ACTIVITIES. *Theoretical & Applied Science*, (1), 786-788.
2. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi mashqlar. Metod.qo'llanma. T., 1999
3. Мадаминов Б., Саломов Р. Жисмоний тарбия назарияси ва услубиятининг амалиёти //Тошкент. Мухаррир-2013 й. Б-56. – 2009.
4. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos qursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
5. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V.Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.

