

BASKETBOLDA SPORT MASHG'ULOTLARINING ASOSLARI, VAZIFALARI VA MAXSUS PRINSIPLARI

Abdullayev Ismoil Ibrohimjon o'g'li
NamDU, Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbol mashg'ulotlarini tashkillash usullari va maxsus qo'llaniladigan prinsiplari haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: *Prinsip, texnika, taktika, sistema, kinogramma, tizim, trenirovka, qaytarma harakatlar.*

KIRISH:

Sport mashg'uloti ilmiy jihatdan asoslangan bo'lishi lozim. Buni ta'minlash uchun, sport mashg'uloti tizimsini asosiy hollarini yaxshi bilish, qat'iy rioya qilishi kerak. Sport mashg'uloti tizimi deganda biz quyidagilarni: vazifalar, prinsiplar vositalar, metodlarni va hokazolarni nazarda tutib, sportchilarni tarbiyalash va qonuniy ravishda jismoniy rivojlanishi bir butun jarayon deb faraz qilamiz. Bu ilmiy asoslangan va amaliy tekshirilgan sistemadir. Uning samaradorligi juda ham aniqdir. Trenirovka - bu inglizcha so'z bo'lib, aynan quyidagi ma'noni anglatadi. Mashq qilish va dressirovka qilish ma'nosi demakdir. Hozirgi paytda ham ba'zi bir murabbiylar sport mashg'ulotini jismoniy mashqlarni qaytarish deb tushunadilar. Lekin bu katta xatodir. Sport mashg'uloti jismoniy tarbiyaning formasidan bo'lib, ancha keng va ko'p qirrali jarayondir. Sport mashg'ulot jarayoni 5 ta o'zaro uzviy bog'liq qismlardan iborat:

- Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
- Psixologik tayyorgarlik.
- Texnik tayyorgarlik.
- Taktik tayyorgarlik.
- Nazariy tayyorgarlik.

Bu hamma tayyorgarlik turlarini natijasida sport tayyorgarligi yana shakllanadi. Sportchining qanday mashg'ulot qilganligi darajasining asosiy ko'rsatkichi sport natijasi xisoblanadi. Biroq musobaqa natijalariga qarab, umumiy mashg'ulot qilinganlik darajasi haqida, sportchining ba'zi bir tayyorgarligi haqida ozroq fikr yuritish mumkin. Hozirgi vaqtda hamma kuchli sportchilar yillik mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik darajasini ba'zi bir tomonlari qay darajadiligini aniqlash uchun, umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik buyicha nazorat mashqlar (normativlar) topshiradilar. Mashg'ulot qilinganlik darajasi holatini sport formasi deb atalish qabul qilingan. Bunday sport formasi mashg'ulot musobaqa davrining boshlarida erishilgan va uni oxirigacha saqlanib qolishi kerak. Mashg'ulotni to'g'ri uyushtirganda mashg'ulotga bo'lgan chekinish yildan yilga o'sishi lozim. O'tish davrida mashg'ulot vaqtini kamayishi va uni bo'lmasligi sababli mashg'ulotga bo'lgan chekinish biroz



kamayadi. Hozirgi davrga kelib, o'yin harakatlarining faollashmaganligi, texnik usullar yanada ko'payganligi tayyorgarlik darjasiga bo'lgan talabni oshiradi. Hozirgi kunlarda o'yin mazmunini, tayyorlov tizimlarini funksional faoliyatini takomillashtirish va har xil malakalarni yaxshi o'zlashtirish ayniqsa zarur. O'yinchilar har turdagi harakatlar kompleksini bajarishligi ular maxsus tayyorgarlikni mukammal egallashligini talab etadi. Buning ichiga shaxsiy sifat va malakalardan tashqari o'zaro jamoa bo'lib harakat qilishni maxsus malakalari va qobiliyatlari kiradi. Har bir o'yinchining umumiy o'yin tayyorgarligidan tashqari jamoada zarur bo'lgan funksiyalarni bajarish uchun kerak bo'lgan bilim, sifat va malakalarni o'zlashtirishi lozim bo'ladi. Bolalar va o'smirlar sport mashg'uloti agar, organizmda anatomofiziologik o'zgarish ijobiy bo'lganini va sog'lomlashtirishga ta'sir qilishi hamda jismoniy o'sishi va sport natijalari yuqori bo'lishga moil bo'lganda to'g'ri deb hisoblanadi. Yosh sportchilarni tayyorlash tizimining strukturasi quyidagilarni: dastlabki tayyorgarlik (7-10 yosh), maxsus boshlang'ich tayyorgarligi 1 yillik ta'limotga mo'ljallangan (10-11yoshlar uchun o'quv mashg'ulot guruhi), basketbol bo'yicha yo'naltirilgan tayyorgarlik (ikki va uch yilga muljallangan mashg'ulot guruhi) va sport takomillashtirish guruhlarini o'z ichiga oladi. Tizimlar o'rtasidagi o'zaro aloqa har bir tayyorgarlik bosqichlarini bevosita o'zaro bog'liqligini ta'minlaydi.

Sport mashg'ulotining prinsiplari

Sport mashg'ulotining tuzilishi va amalga oshirishligi onglilik, qaytarishlilik, asta sekinlik, ko'rgazmalilik, har bir o'ziga xoslilik prinsiplariga asoslanadi. Bu prinsiplarning ko'pchiligi pedagogikadan o'zlashtirib olingan bo'lib, bular sport mashg'ulotining vazifalari va sharoitlaridan kelib chiqqan pedagogik jarayondir.

Onglilik prinsipi - u sportchini o'zini tayyorgarlik jarayoniga ongli ravishda va faol munosabatda bo'lishiligini nazarda tutadi. O'z tayyorgarligiga yuqori onglilik munosabatida bo'lganda nazariya va metodikani chuqur o'rganishi, sportchida katta tajriba va bilim yaratib, shu sababli samarali mashg'ulot qilish, musobaqada muvafaqiyatli qatnashish va keyinchalik shularga o'z tajribasini o'rtoqlashishidan iboratdir.

Qaytarishlilik prinsipi - fiziologik holatga asoslanadi. Negaki u shartli refleks aloqalarini tashkil qilish va organizmda mashg'ulot ta'siri ostida zarur, bo'lgan (mos) o'zgarishlarni yuzaga keltirish uchun bajariladi. Mashg'ulot mashg'ulotlarini, jismoniy mashqlarni qaytarmasdan sportda rivojlantirish va takomillashtirish bo'lishi mumkin emas. Sport mashg'ulotida ba'zi jismoniy mashqlarni qaytarmasdan sportda rivojlantirish va takomillashtirish bo'lishi mumkin emas. Sport mashg'ulotida ba'zi jismoniy mashqlarni qaytarish, shu bilan birga butun mashg'ulotlarini optimal ravishda qaytarishlilik talab qilinadi. Ba'zi mashqlarni qaytarish soni va ular o'rtasidagi dam olish intervali sportchining tayyorgarligiga, uning yoshiga, mashq turiga, tashqi muhitga-maksimal yuklamani almashinishligiga bog'liqdir. Haftalik yoki boshqa sikl boshida sportchining organizmi avvalgi hafta mashg'ulot yuklamasidan butunlay tiklangan bo'lishi juda muhimdir. Hozirgi paytda yuqori malakali sportchilar kundalik mashg'ulot mashg'ulotlariga o'tayaptilar, shunga qarab, ularning yuklama (miqdor va intensivlik jihatdan) qaytarilishlik miqdori o'zgaradi. Asta-sekinlik yoki izchillik prinsipi. Sportchining muvaffaqiyatida juda muhim, hattoki hal qiluvchi ahamiyatga ega. Fiziologiyadan ma'lumki, organlarning o'zgarishi va organizm tizimlarini o'zgarishi, ularni funksiyalarni yaxshilanishi, uzoq muddat ichida asta-sekin davom etgan mashg'ulotning ta'sirida bo'ladi. Biroq asta-sekinlik sportchining kuchi va imkoniyatiga mos kelishi lozim. Uni mashg'ulotga bo'lgan chiniqishini yaxshilana borishiga, sport natijalari, sport mahoratini bir necha yilda o'sishga olib keladi. O'rgatish metodikasi pedagogikaning asosiy qoidalariga (oddiydan murakkabga) asoslanadi.

Ko'rgazmalilik prinsipi - kinogramma, o'quv kinosuratlari va hokozolar o'rgatishni sezilarli darajada tezlashtiradi, mukammal texnikani o'zlashtirishga yordam beradi. O'rganishda sportchilarni texnikasini va murabbiyni ko'rsatayotgan harakatlarini katta diqqat, e'tibor bilan kuzatish kerak.

O'ziga xoslilik prinsipi (erisha oladiganlilik) - sportchining mashg'ulotini tuzish va o'tkazishni, uning o'ziga xos xususiyatlarini (jinsi, yoshi, tayyorgarligi, sog'liqning qay darajadali, ma'lum sifatlarini rivojlanganlik darajasini) hisobga olishni talab qiladi. Sportchini tarbiyalashda o'ziga



xos yondoshish, texnika va taktikani o'rgatishda, katta samara beradi. Har bir sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish maqsadida, mashg'ulot yuklamasini aniqlashda ularga shaxsiy yondoshish juda muhimdir. Sportchining o'ziga xoslik imkoniyatini o'rganish avvalombor aniq mashqlar orqali olib boriladi. Bu mashqlarning doim qo'llanishi va musobaqaga qatnashish natijasi sportchining tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlarini aniqlaydi, hamda shunga muvofiq mashg'ulotga o'zgartirishlar kiritiladi.

Yuqorida keltirilgan prinsiplar mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan asosiy hollar hisoblanadi, bu asosiy prinsiplar o'zaro bog'liq va o'zaro kelishilgandir. Tarbiyaning ko'p qirraliligiga asta-sekinliksiz, asta-sekinliksizga esa qaytarishliksiz erishish mumkin emas. Erisha oladiganlik (o'ziga xoslik)ni va hokazolarni hisobga olmasdan muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

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. Rasulev O.T, Sokolova, N.D, Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi bo'yicha dastur, Toshkent, 1993.
4. Sokolova N.D. G'aniyeva F.V. Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to'plami, Toshket, 2001.
5. Sharifzhanovich M. B. Physical culture and sports as a factor in human capital // *Multidisciplinary and Multidimensional Journal*. – 2023. – T. 2. – №. 5. – C. 182-187.

