

PROFESSIONAL BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA IRODAVIY SIFATLARNING AHAMIYATI (O'G'IL BOLLAR MISOLIDIDA)

Hazratqulov Sardor Furqat o'g'li

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

Ismatov Samandar Baxtiyor o'g'li

Jismoniy madaniyat fakulteti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Basketbol ko'plab mamlakatlarda eng mashhur o'yinlardan biridir. Bu turli xil harakatlar bilan tavsiflanadi: yurish, yugurish, to'xtash, burilish, sakrash, ushlab, otish va dribling, raqiblar bilan jangda. Bunday xilma-xil harakatlar asab tizimini, vosita apparatini mustahkamlashga, metabolizmni yaxshilashga va barcha tana tizimlarining faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Basketbol ko'plab ishchilar, ayniqsa aqliy faoliyat bilan shug'ullanadiganlar uchun faol dam olish vositasidir.*

Kalit so'zlar: *basketbol, sport o'yinlari, o'ynash texnikasi, o'yik faolligi.*

Kirish

Jismoniy tarbiya tizimida sport o'yinlari muhim o'rinni egallaydi, bu esa har tomonlama yordam beradi jismoniy rivojlanish, shaxsni axloqiy va estetik tarbiyalash.



Basketbol mamlakatimizda eng mashhur o'yinlardan biridir. Zamonaviy basketbol tez ijodiy yuksalish bosqichida. Turli darajadagi sport musobaqalarini o'tkazish bilan bir qatorda uning turlari ham kiritilgan sport bayramlari (masalan, stritbol). Basketbol o'ynash texnikasi xilma-xildir. Bu turli xil harakatlar bilan tavsiflanadi: yurish, yugurish, to'xtash, burilish, sakrash, ushlab, otish va dribling, raqiblar bilan jangda. Bunday xilma-xil harakatlar muvofiqlashtirishni shakllantiradi, metabolizmni, barcha tana tizimlarining faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Basketbol nafaqat sog'lomlashtirish, balki targ'ibot va tarbiyaviy ahamiyatga ega. Basketbol qat'iyatlilik, jasorat, qat'iyatlilik, halollik, o'ziga ishonch, kollektivizm tuyg'usini shakllantirishga yordam beradi.



Ta'lim tizimida basketbol jismoniy tarbiya (maktab, kasb-hunar, o'rta maxsus va oliy) o'quv dasturlariga kiritilgan. Bu jismoniy tarbiyaning samarali vositasi bo'lgan qiziqarli sport o'yini.

Erishilgan natijalarni mustahkamlash, sport mahoratini yanada yuksaltirish ommaviy sog'lomlashtirish ishlari, eng iqtidorli yigit-qizlardan zaxiralarni malakali tayyorlash bilan chambarchas bog'liq. Uzoq muddatli o'qitish yosh rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olishni va shu munosabat bilan tarbiyaviy ishning vositalari va usullarini puxta o'ylashni talab qiladi.

Asosiy qism

Basketbol ko'plab mamlakatlarda eng mashhur o'yinlardan biridir. Bu turli xil harakatlar bilan tavsiflanadi: yurish, yugurish, to'xtash, burilish, sakrash, ushlab, otish va dribling, raqiblar bilan jangda. Bunday xilma-xil harakatlar asab tizimini, vosita apparatini mustahkamlashga, metabolizmni yaxshilashga va barcha tana tizimlarining faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Basketbol ko'plab ishchilar, ayniqsa aqliy faoliyat bilan shug'ullanadiganlar uchun faol dam olish vositasidir.

Muvaffaqiyatga erishish uchun barcha jamoa a'zolarining kelishilgan harakatlari, ularning harakatlarini umumiy vazifaga bo'ysundirish kerak. Har bir jamoa o'yinchisining harakatlari o'ziga xos yo'nalishga ega, unga ko'ra basketbolchilar roli bilan ajralib turadi:

a) markaziy o'yinchi - baland bo'yli, sportchi, mukammal chidamlilik va sakrash qobiliyatiga ega bo'lishi kerak;

b) qanot hakami, eng avvalo, yuqori o'sish, tezlik va sakrash qobiliyati, vaqt va makon hissi, merganlik qobiliyati, o'yin holatini baholay olish va dadil va qat'iy hujum qilish qobiliyati;

v) himoyachi imkon qadar tez, epchil va chidamli, oqilona va ehtiyotkor bo'lishi kerak.

O'yinchilarning funktsiyalari bo'yicha taqsimlanishi o'yin faoliyatining asosiy tamoyillaridan biridir. O'yinchilar roli bilan nafaqat o'yin texnikasi va maydondagi joylashuvi, balki psixofiziologik xususiyatlari bilan ham ajralib turadi.

O'yin harakatlarining samaradorligi sensorimotor javob ko'rsatkichlari bilan chambarchas bog'liq. Eng integral sensorimotor ko'rsatkich bu "vaqt hissi" bo'lib, uni basketbolchilarning maxsus qobiliyatlarining tarkibiy qismi deb hisoblash mumkin. "Vaqt tuyg'usi" ning rivojlanishi analizatorlar majmuasining faoliyatiga asoslanadi, chunki vaqtni idrok etish fazoviy idrok bilan bog'liq. Turli roldagi basketbolchilar vaqt oralig'ini maxsus idrok etishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchilari 5-10 soniya oralig'ida yaxshi yo'naltirilgan bo'lishi kerak, bu o'yinni tashkil qilish bilan bog'liq, markaziy o'yinchilar jarima maydonchasida o'ynash qoidalari bilan ajratilgan 3 soniya oralig'ida; oldingi chiziq o'yinchilari - 1 sek., eng barqaror otish oralig'i.

Jamoalar dushmanning rejalarini fosh qilishga urinib, o'z niyatlarini yashirish orqali raqib ustidan ustunlikka intiladi. O'yin o'z jamoasi o'yinchilarining o'zaro ta'siri va raqib o'yinchilarining qarshiligi bilan davom etadi, to'pni olib qo'yish va hujumni tashkil qilish uchun bor kuch va mahoratini sarflaydi. Shu munosabat bilan o'yinchining operativ fikrlashiga qo'yiladigan talablar birinchi o'ringa chiqadi. Sport o'yinlari vakillari boshqa ko'plab sport turlari vakillariga nisbatan qaror qabul qilish tezligida sezilarli ustunlikka ega



ekanligi isbotlangan. Fikrlash tezligi, ayniqsa, vaziyatning o'zgarishi ehtimolini hisobga olish zarur bo'lganda, shuningdek, hissiy stressli sharoitlarda qaror qabul qilishda muhimdir.

To'pni savatga tashlash uchun raqibning qarshiligini engib o'tish kerak va bu faqat o'yinchilar ma'lum texnika va taktikalarni puxta egallab, tez harakatlana olsalar, harakat yo'nalishi va tezligini birdan o'zgartirishiga mumkin bo'ladi.

Basketbolchining o'yindagi faolligi nafaqat individual himoya va hujum texnikasining yig'indisi, balki umumiy maqsad bilan yagona dinamik tizimga birlashtirilgan harakatlar majmuidir. Jamoa o'yinchilarining to'g'ri o'zaro munosabati jamoaviy faoliyatning asosi bo'lib, u jamoaning umumiy manfaatlariga erishishga qaratilgan bo'lishi va har bir o'yinchining tashabbusi va ijodiy faolligiga tayanishi kerak.

Har bir o'yinchi nafaqat hujum qila olishi, balki o'z halqasini faol himoya qilishi kerak. Raqibdan to'pni ushlab olish yoki uni tashlab yuborishiga yo'l qo'ymaslik uchun raqib jamoa o'yinchilari, sheriklar va joylashuvni hisobga olgan holda uning barcha harakatlariga o'z vaqtida va to'g'ri javob berish kerak. to'pdan. O'yin faoliyati harakat qobiliyatlarining barqarorligi va o'zgaruvchanligiga, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga, o'yinchilarning sog'lig'i va aql-zakovatiga asoslanadi (3).

Musobaqalarda qatnashib, basketbolchi juda ko'p ish qiladi: o'yinda yuqori malakali sportchi 5000-7000 m masofani bosib o'tadi, shu bilan birga 130-140 sakrash, ko'p silkinish (120-150 gacha), tezlanishlarni amalga oshiradi. va to'xtaydi. Harakat davom etmoqda yuqori tezlik to'pni savatga tashlash orqali uzatmalar bilan birlashtiriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'yinda almashtirilmasdan ishtirok etuvchi basketbolchi to'g'ridan-to'g'ri to'p bilan atigi 3,5-4 daqiqa harakat qiladi, qolgan vaqtda esa to'psiz o'ynaydi.

O'yin so'nggi yillarda sezilarli darajada o'sdi. Bu, birinchi navbatda, o'yinchilarning manevr qobiliyatini, harakatchanligini oshirishda, saytning har bir bo'limida to'p yoki joy uchun intensiv kurashish istagida ifodalanadi. O'yin davomida kuchli jismoniy faoliyat katta energiya sarfini talab qiladi.

Buni aniqladi energiya ta'minoti o'yin faoliyati aralash xarakterga ega (aerob-anaerob). Aerob qobiliyatining asosiy ko'rsatkichi - basketbolchilarda maksimal kislorod iste'moli (MOC) qiymati malakaning o'sishi bilan ortadi va sport ustalari 5,1 l / min ga etadi (1 kg vaznga taxminan 60 ml). O'yin davomida basketbolchilar maksimal energiya salohiyatining 80-90% dan foydalanadilar.

Muhim ko'rsatkich funktsional holat organizm - yurak-qon tomir tizimi. Yurak urishi tezligi (HR) fiziologik yuk darajasini aks ettiruvchi kardiologik mezonidir. O'yin davomida basketbolchilarning yurak urish tezligi daqiqada 180-210 zarbaga yetishi aniqlandi.

Mashg'ulot yukining qiymati o'yinchi tomonidan bajarilgan ba'zi mashqlarning uning tanasiga ta'sir qilish darajasini aks ettiradi. Har bir murabbiy uchun qo'llaniladigan mashqlarning mashg'ulot ta'sirini bilish va ularni tanadagi o'zgarishlarning tabiatiga ko'ra tizimlashtirish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, basketbolchilarning maxsus mashqlari tananing javobida sezilarli darajada farqlanadi. Masalan, erkin zarbalarni bajarishda yurak urishi o'rtacha 128 zarba / min, kislorod iste'moli darajasi maksimal qiymatning 30% ni tashkil qiladi; o'rtacha intensivlikdagi maxsus mashqlarni bajarishda



yurak urish tezligi 140-150 zarba / min oralig'ida, kislorod iste'moli darajasi IPC ning 50% ichida; o'yin mashqlarini bajarishda yurak urishi tezligi 172-187 zarba / min ga etadi, kislorod qarzining miqdori 5-7 l / min.

O'yin davomida sportchi 2-5 kg vazn yo'qotadi. Turli jinsdagi va malakali sportchilarning energiya iste'moli har xil.

Agar futbolchilarning asab tizimining katta tarangligini, g'alabaga erishish uchun ma'naviy va irodali harakatlar zarurligini inobatga olmasak, o'yinning mohiyati to'liq ochib berilmaydi. Basketbolchining faoliyatini tavsiflovchi barcha jihatlarni bilish mashg'ulot va raqobat jarayonlarini rejalashtirishga yordam beradi. normativ-huquqiy baza yoki namunaviy xususiyatlar, bunga erishish uchun o'quv jarayoni yo'naltirilishi kerak.

Xulosa

Basketbol texnikasi o'ziga xos o'yin muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradigan, sportning rivojlanishi davomida ishlab chiqilgan texnikalar, usullar va ularning navlarini o'z ichiga oladi.

Eng yaxshi natijaga erishish uchun basketbolchi texnika va usullarning xilma-xilligining barcha boyligini egallashi, eng mos texnika yoki texnikalar kombinatsiyasini tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

U yoki bu texnikani qo'llashning turli xil sharoitlari uni amalga oshirish usullarini shakllantirish va takomillashtirishni rag'batlantiradi.

O'yin texnikasining tasnifi - bu uning barcha texnika va usullarini ma'lum xususiyatlardan kelib chiqqan holda bo'limlar va guruhlarga taqsimlashdir. Bunday belgilar orasida, birinchi navbatda, kurashda qabul qilishning maqsadi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish) va harakatning mazmuni (to'p bilan yoki to'psiz).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. BASKETBOL O'YINI - BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI. Hazratqulov Sardor Furqat o'g'li
2. Basketbol. Musobaqa qoidalari. M., 1996 · 6. Kostin V. Keyingi to'rt yil davomida // Sport o'yinlari. 1994. No 10. · 7
3. Scientific Journal Impact Factor (SJIF): 5.723 Directory Indexing of International Research Journals-CiteFactor: 0.89 DOI: 10.24412/2181-1385-2022-1-770-775 . YENGIL ATLETIKANING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. Shokir Muzaffarovich Norqulov.