

YOSH BASKETBOLCHILARNI KOMPLEKS TAYYORLASH: JISMONIY, TEXNIK VA TAKTIK JIHATLARNI BIRLASHTIRISH

Qurbonmurodov Egamberdi

Termiz davlat pedagogika instituti

*“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrası
o‘qituvchisi*

COMPLEX TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS: COMBINING PHYSICAL, TECHNICAL AND TACTICAL ASPECTS

Kurbanmuradov Egamberdi

Termiz State Pedagogical Institute

*Teacher of the Department of Theory and Methodology
of Physical Culture*

Annotatsiya. Maqolada o‘yinning jismoniy, texnik va taktik jihatlari bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘z ichiga olgan yosh basketbolchilarni kompleks tayyorlashga yondashuv tasvirlangan. Muallif jismoniy mashqlar va mahoratni rivojlantirishga, shuningdek, taktik strategiyalar va o‘yin vaziyatlarini tushunishga e‘tibor qaratib, muvozanatli sportchi rivojlanishining ahamiyatini muhokama qiladi. Maqolada keltirilgan yondashuv yuqori malakali sportchilarni shakllantirish va musobaqalarda muvaffaqiyatli jamoaviy chiqish uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: yosh o‘yinchilar, jismoniy ko‘nikmalar rivojlantirish, yosh basketbolchilarni tayyorlash, sport to‘garaklari, pedagogik tajriba va matematik – statistik qayta ishlash.

Аннотация. В статье описан подход к комплексной подготовке юных баскетболистов, включающий в себя тренировку по физическим, техническим и тактическим аспектам игры. Автор обсуждает важность сбалансированного развития спортсменов, уделяя особое внимание упражнениям и развитию навыков, а также пониманию тактических стратегий и игровых ситуаций. Представленный в статье подход направлен на создание оптимальных условий для формирования высококвалифицированных спортсменов и успешного выступления команды на соревнованиях.

Ключевые слова: юные игроки, развитие физических качеств, подготовка юных баскетболистов, спортивные клубы, педагогический опыт и математико-статистическая обработка.

Annotation. The article describes an approach to complex training of young basketball players, which includes training in physical, technical and tactical aspects of the game. The author discusses the importance of balanced athlete development, focusing on exercise and skill development, as well as understanding tactical strategies and game situations. The approach presented in the article is aimed at creating optimal conditions for the formation of highly qualified athletes and successful team performance in competitions.

Keywords: young players, development of physical skills, training of young basketball players, sports clubs, pedagogical experience and mathematical-statistical processing.



[https://orcid.org/
0004-0001-7200-1492](https://orcid.org/0004-0001-7200-1492)

E-mail:
equrbonmurodov@gmail.com

KIRISH (ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION)

Basketbol dunyodagi eng mashhur va raqobatbardosh sport turlaridan biridir. Yosh

o‘yinchilarni samarali tayyorlash nafaqat jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirish, balki o‘yin texnikasini takomillashtirish va kortda taktik tushunchalarni tushunish va qo‘llash qobiliyatini ham o‘z ichiga

oladi. Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlashga kompleks yondashuv, jumladan, jismoniy tayyorgarlik, texnik mahorat va taktik tayyorgarlik ko'rib chiqiladi. Mavzu yuzasidan ilmiy adabiyotlar va o'tkazilgan tadqiqotlar tahlil qilinganida 13-15 yoshdagi bolalarning basketbol sport turiga oid texnik, taktik hamda jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan metodlarning kamligi kuzatildi. Ayniqsa, bu yo'lda basketbol sport turiga oid maxsus mashqlarni tanlab olish va ularning amaliyotga tadbiiq qilinishini yangilik sifatida ko'rsatishimiz mumkin. [1]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOD (ЛИТЕРАТУРА И МЕТОД / MATERIALS AND METHODS)

Yosh basketbolchilarni jismoniy, texnik va taktik jihatdan kompleks tayyorlash masalasi borasida bir qator mahalliy va xorijiy tadqiqotchilar izlanishlar olib borganlar. Bu borada, ayniqsa, Sh.B. Fayzullayevning "Jismoniy tarbiya va sport (Basketbol)" kitobi, A.T Zaxriddinovning "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" kitoblari muhim manbalar qatoriga kiradi. [3]

Tadqiqot davomida basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanish asoslari aniqlandi. Ilmiy tadqiqot ishini uyushtirish hamda o'tkazishda nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, tadqiqot mavzusiga oid maxsus ilmiy, o'quv va uslubiy materiallar tahlili, suhbat, matematik – statistik qayta ishlash usullaridan foydalanildi.

MUHOKAMA (ОБСУЖДЕНИЕ / DISCUSSION)

O'yin texnikasini tasniflash – bu ma'lum belgilar asosida uning hamma usul, malakalarini bo'limlar va guruhlar bo'yicha teng huquqni taqsimlashidir. Shunday belgilar qatoriga eng avvalo sport kurashidagi malakaning nimaga mo'ljallanganligi belgilanishi (savatga hujum qilish yoki himoya qilish uchun), harakat qanday bajarilishi (to'p bilan yoki to'psiz), shuningdek, uning kinematik va dinamik tuzilishi xususiyatlari kiradi. [2]

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi

hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o'yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta'qibidan qutilish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqning uchi tomondan qo'yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o'yinchi to'pni olishga tayyor bo'lishi kerak. Yugurish yo'nalishini o'zgartirishni o'yinchi, harakat yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo'yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi, gavdasini yangidan tanlagan yo'nalishi tomonga egadi. [4]

NATIJALAR (РЕЗУЛЬТАТЫ / RESULTS)

Zamonaviy basketbolda ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'ldan qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi. To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan masofaga qo'llaniladi. Bir qo'lda yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjaning harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini o'zgartirib yuborish mumkin. O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni o'ng yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o'ng qo'li to'pni orqasidan, chap qo'li esa uni old-past tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilgan bo'lishi lozim. Basketbolchilarning maydonda muvaffaqiyat qozonishlarida jismoniy tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

1. Aerobik chidamlilik: Aerobik chidamlilikning yuqori darajasi o'yinchilarga butun o'yin davomida maydon bo'ylab samarali harakat qilish va yuqori o'yin tezligini saqlab qolish imkonini beradi. [5]

2. Mushaklar kuchi va chidamliligi: Mushaklar kuchi va chidamliligini rivojlantirish qalqon ostidagi pozitsiyalar uchun kurashda va himoyada raqibga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsatish uchun muhimdir.

3. Tezlik va chaqqonlik: Tezlik va chaqqonlikni oshirish o'yinchilarga maydondagi vaziyatlarga tezda javob berishga hamda himoya va hujum harakatlarini samarali bajarishga yordam beradi. [6]

Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish basketbolchilarni tayyorlashning ajralmas qismidir. Texnik ta'limning ba'zi asosiy jihatlariga quyidagilar kiradi:

1. Dribling: Dribling mahoratini o'zlashtirish o'yinchilarga to'pni samarali harakatlantirish va himoyachilardan o'tib ketish imkonini beradi.

2. Pas berish: To'pni aniq va tez uzatish qobiliyati o'yinchilarga jamoadoshlariga imkoniyat yaratish va o'yin sur'atini nazorat qilish imkonini beradi.

3. Otish: To'plarning aniqligi va samaradorligi o'yin natijasini hal qiluvchi omil hisoblanadi. Har xil turdagi zarbalarni ishlab chiqish, shu jumladan uch ochko va savat ostidagi zarbalar texnik tayyorgarlikning muhim jihati hisoblanadi. [3]

XULOSA (ЗАКЛЮЧЕНИЕ/ CONCLUSION)

Yosh basketbolchilarni kompleks tayyorlash o'yinning jismoniy, texnik va taktik jihatlarini birlashtirishni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish tizimli tayyorgarlikni, individual yondashuvni va o'yinning asosiy tamoyillarini tushunishni talab qiladi. Rivojlanishning dastlabki bosqichlarida yuqori sifatli tayyorgarlik yuqori malakali basketbolchilarni shakllantirishga yordam beradi va jamoaning musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini oshiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES)

1. Fayzullayev Sh.B. Jismoniy tarbiya va sport. (Basketbol), O'quv qo'llanma. – Jizzax: 2022.

2. Zaxriddinov A.T Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi. (basketbol) O'quv qo'llanma. – Toshkent: Metodist nashriyoti, 2023. – 152 b.
3. Soliyev F.F. "Basketbol". Uslubiy qo'llanma. – Jizzax: 2023.
4. Miradilov B.M. Karimov B.Z. Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). O'quv qo'llanma. – Toshkent: 2018.
5. Шарипов, Х. А., & Пирназаров, Ш. М. (2020). Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида ўзбек миллий ўйинлардан фойдаланиш усуллари ва педагогик имкониятлари. *Интернаука*, (17-3), 81-82.
6. Бегимкулов, О. Ж. (2019). Вопросы организации сетевого взаимодействия как всей системы непрерывного образования в целом. *Мир педагогики и психологии*, (10), 22-28.
7. Urolovich, B. C. (2023). Pedagogical Principles of Using Activity and National Games in the Physical Education of Student Girls. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 2(12), 575-579.
8. Chorievna, D. Y., & Khudaymuratovich, D. S. (2021). Improving the physical fitness of young players through action games.
9. Rakhimova Zarina. (2024). Social significance of physical education and sport management. *Miasto Przyszłości*, 48, 1516–1519.
10. Alimov, T., & Abduraimov, S. (2023). Yosh futbolchilarning mashg'ulotlariga qo'yiladigan talablar. *Interpretation and researches*, 2(1).
11. Dusuyarov, T. B. (2020). Улучшение качества за счет бега у учеников начальных классов. *Проблемы науки*, (10 (58)), 95-97.
12. Urolovich, B. C. (2024). Using the Game in Teaching Physical Exercises to Primary Class Students. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 3(3), 780-783.