



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

Eshonqulov Farxod Isoqovich¹

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

students, physical qualities,
basketball, exercise, technique,
tactics

ABSTRACT

This article provides recommendations on the effectiveness, methods, exercises, conditions for improving the technical and tactical training of boys aged 14-15.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6652964

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 of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

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

KALIT SO'ZLAR:

o'quvchilar, jismoniy sifatlar, basketbol, jismoniy mashqlar, texnika, taktika

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 14-15 yoshli basketbolchi o'g'il bolalarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirish samaradorligi, usullari, mashqlari, sharoitlari haqida tavsiyalar berilgan.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va millat genofondini shakllantirish va sog'lom avlodni tarbiyalash vositasi ekanligi isbot talab qilmaydi. Lekin ko'plab mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga asosan ta'kidlash joizki, har qanday jismoniy tarbiya va sport vositalari (mashqlari) ham jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarga ijobiy ta'sir etavermaydi. Boshqacha qilib aytganda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va psixojismoniy imkoniyatlariga muvofiq me'yorlangan hamda tabaqalashtirilgan katta hajmli va o'ta shiddatli jismoniy yuklamalar organizmda zo'riqish holatlarini yuzaga keltiradi, natijada sog'liqqa putur yetkazishi ehtimoldan holi emas.

Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va ommaviy musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish kasbiy-pedagogik jihatdan har tomonlama shakllangan mutaxassis-o'qituvchi va trenerlarga muhtojdir.

Texnik tayyorgarlik ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, o'zining maqsadi, vazifalari, mohiyati va mazmuni bilan basketbolga xos harakatlar (o'yin usullari) texnikasiga o'rgatish, ularni takomillashtirish hamda mukammallashtirishga qaratiladi. Uning asosiy maqsadi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab ko'p yillik sport trenirofkasining barcha bosqichlarida o'yinga hos harakat funksiyalarini (holat va harakatlanish, to'pni urib yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash va h.) texnik jihatdan shakllantirish va mukammallashtirish hamda texnik mahoratni har tomonlama yo'nalishda sayqal toptirishdan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning vazifalari har bir usul texnikasiga hos koordinatsion biomexanik va kinematik xususiyatlarni bir-biriga mos tartibda shakllantirishga qaratiladi.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida texnik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan uch bosqichda amalga oshiriladi:

- boshlang'ich o'rgatish bosqichi;
- chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi (ixtisoslashtirish bosqichi);
- takomillashtirish va mukammallashtirish bosqichi;

Yuksak natijalar sari o'ta keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalari o'yinchilardan har tomonlama shakllangan, o'zgaruvchan vaziyatlarni "engishga" qodir texnik tayyorgarlikni talab qiladi. o'yin texnikasi doyrasini kengaytiruvchi yangi usullar avlodini yaratish, uzoq muddatli musobaqa sikllari bilan bogliq katta yuklamalarga bardosh beruvchi serqirrali va mukammal texnik tayyorgarlikka erishish

imkoniyati uni erta yoshlikdan boshlab ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida muntazam qo'llaniladigan muvofiq innovasion mashqlar evaziga yaratilishi mumkin. Binobarin, texnik tayyorgarlikning bunday darajada sayqal topishi uch bosqichga bolinadi.

- dastlabki model texnikani o'zlashtirish;
- uni shakllantirish, mukammallashtirish va yangi texnik usullar doirasini kengaytirish;
- yuksak texnik mahoratga erishish.

Har bir bosqichda o'ziga xos uslub va vositalar, shu jumladan texnik-innovasion vositalar, asta-sekin murakkablashtira borish prinsipiga asoslangan tartibda qo'llaniladi.

Texnik tayyorgarlik jarayonida tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy va texnik vositalar asosida o'zlashtirilgan-holat va harakatlanishlar, to'pni o'ng va chap qo'lda-chap va o'ng qo'lda yonlama holatda (raqibga teskari holatda-undan to'pni berkitib) hamda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda (dribling) urib harakatlanish (yugurish), uzatish, ilish, savatga tashlash texnikasi avval yakka tartibda (raqib qarshilgisiz) takomillashtiriladi va mukammal darajaga yetkaziladi. So'ng ushbu o'yin malakalari va ulammng usullari vaziyatli o'yin, musobaqa hamda modellashtirilgan mashqlar yordamida "chaxlantiriladi". Bunday mashqlar "to'pni uzat-bo'sh joyga chiq", "uchlik", "8-shaklida", 1:1, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4 tarkibli o'yin andozalari shaklida qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni shakllantiish va har bir texnik usulni o'zlashtirish samaradorligi basketbolchilaning jismoniy imkoniyatlariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgani tufayli mashg'ulotlarda texnik mashqlarni jismoniy mashqlar asosida (tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik) qo'llash (qo'shma uslub) o'ta foydali natija beradi.

Malumki, basketbolda keskin tezlanish-to'xtash, o'z o'qi atrofida burilish-aylanish, egilish-yozilish harakatlari ko'plab takrorlanadi. Isbotlanganki bunday harakatlar vestibulyar apparatiga ta'sir etib muvozanat saqlash funksiyasini zaiflashtiradi. Bunday holat o'z navbatida harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, mashg'ulotlarda to'g'ri va aylanma tezlanishlar (harakatlar) ga oid mashqlardan foydalanish texnikaning barqarorligini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar davomida texnik tayyorgarlik va texnik mahoratni samarali shakllantirish uchun ularni muvofiq test mashqlari yordamida bosqichma-bosqich nazorat qilish va baholab borish tavsiya etiladi. Olingan test natijalariga asosan texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar dasturiga o'zgartirishlar kiritilishi muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Taktik tayyorgarlik - o'ziga poydevor bo'lishi jismoniy, psixofunksional, texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq bo'lib, musobaqa o'yinida qo'yilgan maqsad va vazifalar, ko'rsatmalarni amalga oshirish hamda shu orqali ushbu o'yinda g'alabani ta'minlovchi jarayonni anglatadi.

Taktik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o'tkaziladigan nazariy, uslubiy (maketlar, videofilmlar va h) va modellashtirilgan mashg'ulotlar asosida shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikning maqsadi - o'yin vaziyatlari, raqib jamoa o'yinchilarning imkoniyatlari va kamchiliklarini e'tiborga olgan holda o'yinda g'alabaga erishish san'atini shakllantirishdan iborat.

Taktik tayyorgarlik kamida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 5 ta vazifani hal qilishga qaratiladi:

1. O'yinchilarda vaziyatni kuzatish, payqash, farqlash, tahlil qilish va foydali qaror qabul qilish bilan bog'liq murakkab reaksiyani shakllantirish.

2. Hujum va himoyada qo'llaniladigan individual harakatlar, texnik-taktik usullarni tanlash va qo'llash mahoratiga o'rgatish.

3. O'zini va raqib imkoniyatlarini solishtirgan holda eng maqbul usulni tanlash va qo'llash mahoratini shakllantirish.

4. Raqib o'yinchilari va raqib jamoaning o'yin taktikasiga qarab bir taktik harakat tizimidan boshqa taktik tizimiga o'yin mahoratini shakllantirish.

5. Hujum yoki himoyada raqibini chalg'itish uchun o'yin shiddati goh tushirish, goh kuchaytirish taktikasini shakllantirish. Ushbu vazifalar amalga oshirishda qo'llaniladigan mashqlar quyidagi yo'nalishlarda murakkablashtirilib boriladi:

- o'yinchilar u yoki bu harakatlarni o'zlashtirishi, sekinlashtirish yoki tezlashtirishini
- o'yinchilar u yoki bu harakatlarni o'zlashtirishi, sekinlashtirish yoki tezlashtirishini boshqarish uchun shartli tovush va imoishora signallaridan foydalanish;

- o'yinchilar sonini kamaytirish va shartli raqiblar ko'paytirish, to'plar sonini ko'paytirish, harakatlanmaydigan va harakatlanadigan nishonlarni qo'llash;

- maydon chegarasini qisqartirish;
- taktik mashqlarni boshqarish jarayoniga o'ng va chap tomonlarga burilish-aylanish mashqlarini kiritish;

- mashqlarni yonlama, orqalama va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etish;

- shartli raqib qarshiligini faollashtirish va susaytirish;

- zich qarshilik (pressing) ko'rsatadigan raqiblar sonini ko'paytirish. Individual, guruh va jamoa harakatlari quyidagi tartibda shakllantirishi tavsiya etiladi: Individual harakatlar:

1. Himoyachini zich qarshiligidan qochish va qulay- bo'sh joy chiqish (ochilish).

2. To'p ilish va uzatish usullarini xilma-xil variantlarda qo'llash.

3. Turli oraliq, turli nuqta va turli holatlardan (joydan, sakrab, sakrab o'ng va chap tomonlardan burilib-aylanib) savatga to'p tashlash (pastdan, ko'krak oldidan, yuqoridan bir yoki ikki qo'llab).

4. Chap va o'ng yonlama- o'ng va chap qo'l bilan to'pni o'zgaruvchan yo'nalishlarda qarshiliksiz hamda zich qarshilikda urib yugurish (dribling).

5. To'psiz va to'pni urib o'ng-chap tomonlarga chalg'ituvchi harakatlarni (fintlarni) o'zlashtirish. Guruhli harakatlar:

1. Ikki o'yinchining o'zaro harakati: "to'pni uzat-bo'sh joyga chiq".

2. Uch o'yinchining o'zaro harakati: "Uchburchak".

3. Ikki yoqlama to'siq qo'yish;

4. Raqibni chalg'itib o'z sherigini holi qoldirish.

5. "Uchlik".

6. "Kichik sakkiz-8".

7. Kesma harakat.

8. "Kesma chiqish"

Himoyada:

1. Sherikni qo'riqlash (straxovka).

2. O'zga harakatga ko'chish .

3. Orqaga tislanih.

4. Sirg'anib o'tish.

5. To'p olib qo'yish.

6. To'p yo'nalishini to'sish yoki urib yugurish. Hujum va himoyada 2:2, 2:3, 3:2 va honzoda tarkibda o'yin mashqlarini kichiklashtirilgan maydonda qo'llash tavsiya etiladi.

Xulosa qilib, shuni ta'kidlash kerakki, basketbol jamoalariga sharoitlar yaratib berish, basketbolning hozirgi zamon talablariga mos keladigan moddiy texnik bazasini yaratish, milliy murabbiylar maktabini yaratish basketbolning yangi qonuni va qoidalari umumta'lim maktablariga yetkazish va shu asnda jamoalarni tayyorlash. Buning uchun o'zbekcha adabiyotlar, darsliklar, uslubiy qo'llanmalar, uslubiy tavsiyanomalar, ilg'oir ustoz murabbiylarning ish tajribasidan namuna keltirib jamoalarni tayyorlab borish bugungi kunda O'zbekiston basketbolini yanada pog'onaga ko'tarish kabi vazifalarni bajaradi. Buning uchun har bir mutaxassis o'zlarining ishlarini mukammaal reja asosida tashkil qilishlari kerak bo'ladi. Umuman basketbolda o'yinchilarni tanlovda jamoalarni o'yinlarini nazorat qilib borish, baland bo'lyli o'yinchilarni izlash kabi ishlarni amalga oshirish lozim.

Yuqoridagi fikrlarimiz basketbol sportini rivojlanishida uning texnik-taktik tayyorgarligini mukammal o'zlashtirishiga yordam beradi degan umiddamiz.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. - М.: Академия, 2004. - 336 с.

2. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.

3. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.

4. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь. 1997. - 480 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

6. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.

7. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.

8. hasanov, anvar. (2022). OPPORTUNITIES FOR FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS: OPPORTUNITIES FOR FORMATION OF PROFESSIONAL CULTURE IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4870>

9. hasanov, anvar, & Олимов, А. (2022). WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4871>

10. hasanov, anvar, & olimov, alisher. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от <https://pshedu.jspi.uz/index.php/pshedu/article/view/4864>

11. Хасанов, А., & Хасанова, Х. Ж. ?АРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОР?АЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

12. хасанов, анвар. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4861](https://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4861)

13. хасанов, анвар, & олимов, алисхер. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4864](https://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4864)

14. хасанов, анвар. (2022). ОППОРТУНИТИЕС ФОР ФОРМАТИОН ОФ ПРОФЕССИОНАЛ СУЛТУРЕ ИН ФУТУРЕ ПХЙСИСАЛ ЕДУСАТИОН ТЕАСХЕРС: ОППОРТУНИТИЕС ФОР ФОРМАТИОН ОФ ПРОФЕССИОНАЛ СУЛТУРЕ ИН ФУТУРЕ ПХЙСИСАЛ ЕДУСАТИОН ТЕАСХЕРС. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4870](https://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4870)

15. хасанов, анвар, & Олимов, А. (2022). WAЙС ТО ФОРМ А ХЕАЛТХЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОР СХИЛДРЕН ИН ТХЕ ФАМИЛЙ.: WAЙС ТО ФОРМ А ХЕАЛТХЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОР СХИЛДРЕН ИН ТХЕ ФАМИЛЙ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4871](https://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4871)

16. хасанов, анвар. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ,

ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5).
извлечено от <https://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артислe/виeв/4530>

17. Хасанов, А., & Хасанова, Х. Ж. ?АРАКАТЛИ УЙИНЛАР ОР?АЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

18. ОЛИМОВ А. И. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МАХСУС МОБИЛ ИЛОВАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУРИЯТИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 37-41.

19. Утамуродова Г. Modern approaches and methods in improving the quality of education //Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

20. Qoshmurodov B. A., Hasanov A. T., Ortiqboyev S. A. PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT //Конференции. – 2020.

21. Олимов А. и др. WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 5. – №. 5.

22. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.

23. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.

24. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.

25. Bahromov O. T. The problem of motivation and the meaning of the concept "motiv" //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 546-549.

26. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.