

**SPORT MAKTABLARI BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA
O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI.
BASKETBOL O'YINIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI
TARBIYALASH USLUBIYATI.**

Axmatov Rustamjon Asqarali o'g'li

*Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va texnologiyalar
universiteti magistiri*

Annotatsiya: *Ushbu tezisda basketbol mashg'ulotlarida maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati to'g'risida so'z yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *Sport maktabi, basketbol, tezlik, sakrash, tezkorkuch sifati.*

Ma'lumki, zamonaviy sport o'yinlarida barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish» «to'xtash», «depsinish» mashqlari alohida yoki o'yin erishish uchun maxsus jismoniy sifatlarni o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Quyida basketbolda eng zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni shakllantirishga doir fikrlar bilan o'rtoqlashamiz. Tezkorkuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama,) va turli trenajerlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi.

O'z vaznining 50-70% og'irligi miqdoridagi shtanga bilan o'tirib-turish;
vaznining 50% dan ortmagan shtangani yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;

turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
trenajerlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
turli tezlikda balandlikda arg'amchi bilan sakrash;
turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va h.k.

Sport o'yinlarining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydon bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etish bilan belgilanadi. Tezkorlik basketbolda uch xil shaklda namoyon bo'ladi: turli ishora va vaziyatni fahmlash; tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatining o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va h.k.); ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi. Murabbiyning ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni aylantirib otish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa, baland sakrab kopto'kni savatga tashlashni taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa sakrab to'p uzatish taqlidini

va x.k basketbol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda hal qilish yechish (taktik vazifani baholash va to'g'ri qabul qilish) tezligini takomillashtirish; har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Ushbu sifatlar, ayniqsa, so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o'yin malakalari yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir. Bu sifatlarini rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30s. bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 marta teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Sakrash chidamkorligi zamonaviy basketbolda deyarli barcha o'yin malakalari (qabul qilish va uzatish, savatga tashlash va to'siq qo'yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. O'yin chidamkorligi O'yin chidamkorligi–yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga basketbolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi. Maxsus egiluvchanlik. Sport o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Basketbolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma 2020-yil 20-30 betlar;
2. Sport va serxarakat o'yinlar. T. Tojiyev Chirchik 2021-yil;
3. Спортивная психология З. Г. Гаппаров Тошкент 2009 г 26-стр;
4. Lex. UZ internet tarmog'i;
5. Shifo. Uz internet tarmog'i;
6. W uz.m.wikipedia internet tarmog'i;
7. www.basketuz.uz, O'zbekiston Basketbol tarmog'i;
8. www.fiba.basketball, Halqaro Basketbol Federatsiyasi tarmog'i;
9. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i.