



MALAKALI BASKETBOLCHILARNI FUNKSIONAL HOLATINI TAHLIL QILISH METODIKASI

Alimbetova Aynura Targinovna

Tayanch doktorant

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

alimbetovaaynura@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada biz malakali basketbolchi qizlarning mashg‘ulot jarayonida qo‘llanilgan ayrim metodik yondashuvlar yoritilgan. Xususan, bo‘y balandligi omili inobatga olingan holda o‘yinchilarni boshqa basketbolchilar bilan birgalikda umumiy tayyorgarlik usullari yordamida shug‘ullantirish tajribasi tahlil qilinib, mazkur jarayon bo‘yicha ilmiy asoslangan ma‘lumotlar taqdim etiladi.*

Kalit so‘zlar: *Malakali basketbolchi qizlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, harakat faoliyati, musobaqa faoliyati, jismoniy sifatlar.*

Аннотация: *В данной статье освещаются некоторые методические подходы, применяемые в тренировочном процессе квалифицированных баскетболисток. В частности, анализируется опыт тренировки игроков совместно с другими баскетболистами с использованием методов общей подготовки с учетом фактора роста, и представляются научно обоснованные данные по этому процессу.*

Ключевые слова: *Квалифицированные баскетболистки, общая физическая подготовка, двигательная деятельность, соревновательная деятельность, физические качества.*

Abstract: *This article highlights some methodological approaches employed in the training process of skilled female basketball players. Specifically, it analyzes the experience of training players together with other basketball players using general preparation methods that take into account the height factor. The article also presents scientifically substantiated data on this process.*

Key words: *Skilled female basketball players, general physical preparation, motor activity, competitive performance, physical attributes.*

Kirish. Zamonaviy sport amaliyotida malakali sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy, psixologik va funksional tayyorgarligi darajasini ilmiy asos bilan nazorat qilish jarayoni bilan uzviy bog‘liqdir. Ayniqsa, basketbol kabi tezkorlik va dinamikaga asoslangan sport turlarida o‘yin jarayoni yuqori intensivlik, qisqa vaqt ichida qaror qabul qilish, yuqori darajadagi maxsus chidamlilik va murakkab koordinatsion qobiliyatlarning uyg‘un rivojlanishini talab etadi. Shu sababli malakali sportchilarning funksional holatini kompleks yondashuv asosida tahlil qilish va baholash zamonaviy sport nazariyasi hamda amaliyotida dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Malakali basketbolchi qizlarning



funksional imkoniyatlarini o‘rganish ularning mashg‘ulot yuklamalariga adaptatsiya darajasi, organizmning ish qobiliyati chegaralari, fiziologik tizimlarning integrativ faoliyati hamda musobaqa sharoitida samaradorlikni ta‘minlovchi omillarni aniqlash imkonini beradi. Shu maqsadda yurak-qon tomir, nafas olish va mushak faoliyati ko‘rsatkichlari, shuningdek, maxsus jismoniy testlar va biomedikal diagnostika metodlari asosida monitoring o‘tkazish keng qo‘llanilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali basketbolchi qizlarning funksional holatini ilmiy asosda kompleks tahlil qilish hamda ularning jismoniy va fiziologik imkoniyatlarini baholash metodikasini takomillashtirish orqali mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Malakali basketbolchi talabalarining umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini ularning individual xususiyatlari va o‘ynaydigan amplusiga ko‘ra tahlil qilish.

2. Basketbolchi talabalar jamoalarida jismoniy yuklama va mashg‘ulot vositalarini taqsimlash hamda mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish imkoniyatlarini aniqlash.

3. Talaba basketbolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun individual topshiriqlarga asoslangan pedagogik modulni ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Zamonaviy basketbolda biz tomonidan mashg‘ulot jarayonining ma‘lum bir metodikasi qayd etildi, ya‘ni bo‘y balandligi o‘yinchilarni tayyorlash boshqa o‘yinchilar bilan birgalikda umumiy usullar yordamida amalga oshirildi. Himoyachini yengib o‘tish paytida vaziyatda to‘p kiritish yoki sherigiga aniq pas berish hujumchi uchun asosiy vazifa bo‘lib qoldi. Shu bilan birga, bo‘y balandligi afzalligi yangi o‘yinchilarda to‘liq namoyon bo‘lmasligi mumkinligi aniqlandi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlik (O‘JT) noto‘g‘ri tashkil qilinib, ko‘pincha baland bo‘yli o‘yinchilarning individual xususiyatlari hisobga olish lozim. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida biz talabalarni hisobga olgan holda turli xil O‘JT dasturlaridan foydalanish zarurligini ta‘kidladik. Basketbolchi talabalar jamoalarida eng istiqbolli yechimlardan biri jismoniy yuklamani va O‘JT vositalari va usullarini o‘yinchilar o‘ynaydigan pozitsiyalar (amplualar) bo‘yicha differensial taqsimlashga e‘tibor qaratildi.

Bundan tashqari, basketbolchi talaba qizlarning o‘yin amaliyotidagi energetik sarflari ham ularning maydondagi roli va vazifalariga bog‘liqligi aniqlandi. Basketbol jamoasining samarali tarkibi turli ampluada faoliyat yurituvchi o‘yinchilarni hisobga olgan holda belgilanadi. Maydondagi o‘rinlarni ratsional taqsimlashni murabbiy belgilaydi. Bu esa aniq amplualarga xos bo‘lgan maxsus funksiyalar bilan yakunlanadi. Talabalar basketbol jamoalari o‘yin samaradorligini faqatgina o‘yin faoliyati sportchining individual xususiyatlariga mos kelgandagina baholandi. Shuningdek, ma‘lum ampluada o‘ynaydigan o‘yinchilar ma‘lum bir

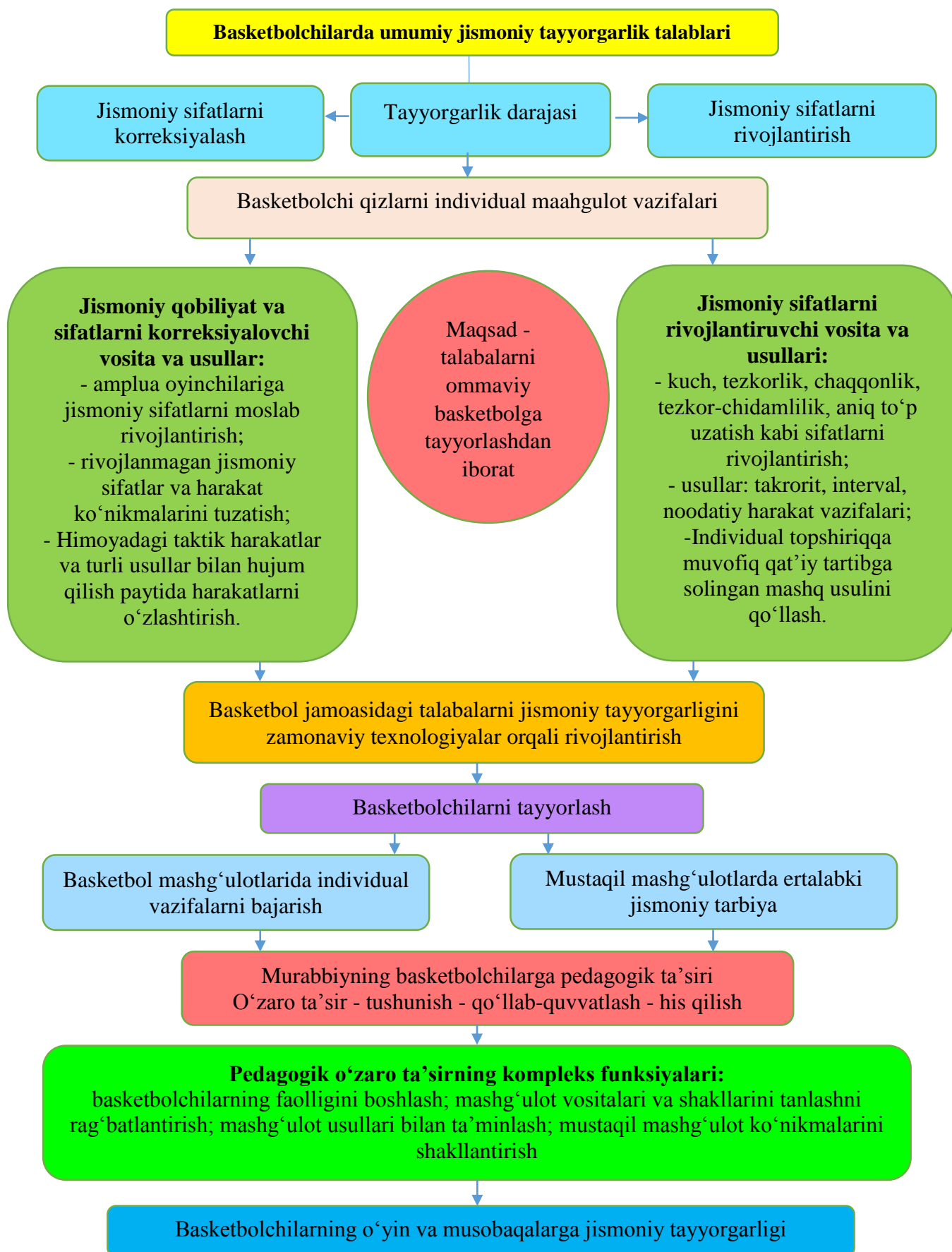


jismoniy sifatlarni majmuini shakllantirishi aniqlandi. Bu esa ularning aniq vaziyatdagi o‘yin faoliyatini samaraliroq amalga oshirish imkonini beradi. Shu sababli, basketbolchi talabalarining O‘JT yo‘nalgan mashqlarini ishlab chiqishda bu omilni albatta hisobga olish lozim. Shuning uchun basketbolchi talabalar jamoalari umumiy jismoniy tayyorgarligi (O‘JT) mashqlarning mazmuni, yo‘nalishi va jismoniy yuklamaning intensivligi bilan ajralib turadi, chunki ular o‘yinchilarning individual imkoniyatlariga asoslanadi. Ushbu dastlabki tadqiqot natijalariga asoslanib, biz talaba basketbolchi jamoalari uchun individual topshiriqlardan foydalanishga asoslangan UJTning pedagogik modelini ishlab chiqildi. (1-rasmda keltirilgan). Shu bilan birga, basketbolchi talabalar jamoalarining jismoniy tayyorgarligi turlicha bo‘lishi belgilandi. Turli amplitudadagi o‘yinchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi ham turlicha bo‘ladi, bu esa mashg‘ulot jarayonini individuallashtirishning asosiy sharti sifatida ko‘rildi. Shuningdek, talaba basketbolchilarning UJT jarayonida o‘yinchilarning jismoniy tayyorgarligining kuchli tomonlari o‘z amplitudasiga ko‘ra modellashtirilishi kerakligi ta’kidlandi, ya’ni jamoa tarkibini tanlash universitet o‘yinchilarining irsiy moyilliklarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim.

Basketbol bo‘yicha talaba jamoalarining umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) dasturi mazmuni basketbolchilarning o‘yin davomida yuqori tezlikdagi harakat faoliyatini ta’minlashga yo‘naltirildi. Shu bilan birga, UJT vositalaridan foydalanishda sportchilarning individual xususiyatlari va organizm imkoniyatlari inobatga olinmas ekan, mashg‘ulotlarning tuzilishi samarali bo‘lmasligi mumkin. Aniqlanishicha, basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi nafaqat mashg‘ulotlarning natijalariga, balki o‘yin faoliyati jarayonida ularning charchash darajasiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli UJT ni individuallashtirish, ya’ni har bir basketbolchining imkoniyatlari, tayyorgarlik darajasi va organizm xususiyatlarini hisobga olib mashg‘ulotlarni rejalashtirish zarur.

Biz tomonimizdan malakali basketbolchi talabalarni individual xususiyatlarini inobatga olib umumiy jismoniy tayyorgarlikini rivojlantirish moduli ishlab chiqildi. Bunda asosan talaba basketbolchilarni jismoniy rivojlanish darajasiga qarab umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga e’tibor qaratildi. Ushbu metodikada asosan basketbolchi talabalarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda korreksion vosita va usullar saralandi hamda qo‘llanilish uslubiyati namoyon etildi. Shu bilan birga basketbolchi talabalar mashg‘ulotlarida zamonaviy teznologiyalardan foydalanildi.

Ushbu tadqiqotning asosiy vazifalaridan biri talaba-basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) mashg‘ulotlari jarayonida individual yondashuvni qo‘llashdan iborat bo‘ldi.





1-rasm. Qizlar jamoalarida individual topshiriqlardan foydalanish asosida umumiy jismoniy tayyorlash moduli

Mazkur metodika sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini chuqurroq hisobga olish, yuklamalarni fiziologik va psixologik xususiyatlarga muvofiq taqsimlash hamda mashg‘ulot samaradorligini oshirish imkonini berdi. Individual yondashuv asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilar o‘quv jarayoni va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo‘ldilar. Har bir talabaning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda sport tayyorgarligi bosqichi hisobga olinishi mashg‘ulotlarni individuallashtirish samaradorligini ta‘minladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatkichi, mashg‘ulotlarni individuallashtirish UJT samaradorligini sezilarli darajada oshiradi, talaba-basketbolchilar jamoasining umumiy sport natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, ishlab chiqilgan pedagogik moduldan foydalanish orqali basketbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish imkoniyatlari kengaydi. Ushbu yondashuv nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, balki sportchilarning funksional holatini mustahkamlash, jarohatlar xavfini kamaytirish va o‘quv-mashg‘ulot jarayonida barqarorlikni ta‘minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatkichi, malakali basketbolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantirishda mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash muhim ahamiyat kasb etadi. O‘yinchilarning bo‘y balandligi, antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanish darajasi va amplitudasini hisobga olish mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri taqsimlash hamda mashqlar mazmunini individuallashtirish imkonini beradi.

Amaliy tajribalar shuni tasdiqladiki, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini amplituda bo‘yicha differentsiallashtirish, individual topshiriqlardan foydalanish va korreksion metodlarni qo‘llash talaba-basketbolchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarning uyg‘un shakllanishi ta‘minlanib, sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa jarayonidagi samaradorligi oshadi.

Shuningdek, ishlab chiqilgan pedagogik modul UJT samaradorligini sezilarli darajada oshirishi bilan birga, basketbolchi qizlarning funksional holatini barqarorlashtirish, yuklamalarga moslashuv jarayonini yengillashtirish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda o‘quv-mashg‘ulot faoliyatining natijaviyligini ta‘minlashda o‘zining amaliy ahamiyatini ko‘rsatdi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anderson C.L. Basketball Conditioning and Performance Training / Ed. by C.L. Anderson. – Toronto: Sports Academy, 2019. – 210 p.



2. Clark H.E. Basketball Drills and Practice Planning / Ed. by H.E. Clark. – Paris: Pro Sports Publications, 2016. – 195 p.
3. Gandolfi G. The Complete Book of Offensive Basketball Drills: Game-Changing Drills from Around the World / G. Gandolfi. – McGrawHill, 2010, – pp. 8-60.
4. Moore D.P. Psychology in Basketball: Mental Training for Athletes / Ed. by D.P. Moore. – Amsterdam: Academic Press, 2018. – 230 p.
5. Pulatov A.A., Ganiyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik / A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov va mualliflar.–Toshkent: “Sano-standart”, 2017. – 338 b.
6. Кулаков В.И. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных баскетболистов на основе моделирования показателей соревновательной деятельности : автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук / В.И. Кулаков. – Волгоград, 2012. – 22 с.
7. Лаптев А.В. Комплексная методика повышения эффективности бросков с дистанции в студенческом баскетболе: дис ... канд. пед. наук: – М, 2014. - С. 3-8.
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбол : учебник для студентов учреждений высшего образования / Д.И. Нестеровский. – Москва : Академия, 2014. – 352 с.

SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI MALAKALI ERKIN KURASHCHI QIZLARNING KO‘P YILLIK TAYYORGARLIGIDA OG‘IR ATLETIKA MAXSUS MASHQLARINI QO‘LLASH SAMARADORLIGI

Jarilkapov Ulugbek Baxadirovich

p.f.b.f.d (PhD), dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

ulug_1994_2022@mail.ru

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada ayollar kurashi bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida og‘ir atletika mashqlari va og‘irliklardan foydalanish bo‘yicha mashg‘ulot dasturi va takliflar ishlab chiqilgan.*

***Kalit so‘zlar:** Ayollar kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilar, kuch tayyorgarligi, og‘ir atletika maxsus mashqlari, krossfit, mashg‘ulot shiddati va yuklamasi.*

***Аннотация:** В данной статье разработаны программа тренировок и предложения по использованию тяжелоатлетических упражнений и отягощений в общефизической подготовке борцов женщин вольного стиля.*