

YOSH BASKETBO'LCHILARNI INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI BO'YICHA TEMPERAMENT TIPI ASOSIDA BASKETBO'L O'YINI MASHG'ULOT JAROYONINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBIYOTI

Niyazov Askarbay Tolibaevich

Ajiniyaz atindagi NMPI din "u.u.a Sport panleri kafedra basligi" professor

Niyazova Oliga Yurievna

Berdax atindagi Karakalpak mamleketlik universiteti "Dene madeniyati teoriya xam metodikasi kafedrasi" ulken o'qitiushisi

Niyazova Aynura Askarbaevna

Ajiniyaz atindagi NMPI din Dene madeniyati fakuliteti 3 kurs talabasi

Annotatsiya. Maqolada jahonga mashhur sport turlaridan biri basketbolning taktik tayyorgarligi, mashg'ulot jarayonida sportchilarning amaliy va nazariy tayyorgarligi xususida ba'zi ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: basketbol, texnik tayyorgarlik, sportchi, mashg'ulot, nazariya, harakat, taktika.

Kirish. Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog'lom qilib tarbiyalashdagi o'rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o'quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda axolining sportga bo'lgan qiziqishini oshirish yo'lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tadbiiq etilmoqda.

Sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudrati jahon uzra namoyon bo'lib muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat sog'lom va yoshlari ko'p bo'lgan millat qudratli bo'ladi, uning davlati har tomonlama mustahkam bo'lib, buyuk taraqqiyot sari rivojlanib boradi.

Basketbolda xam boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari, o'yinchining o'rne o'ziga xos qobiliyati bilan belgilanadi. Zamonaviy basketbo'lda hujum eng o'tkir quroldir. Ma'lumki o'yin jarayonida 5 tadan o'yinchi maydonda harakatlanadi. Basketboldagi individual reaksiya va taktik fikr qilish, maydonda jamoaviy xarakatlanish yosh sportchining pisixologik tipiga ham bog'liq. Bunda yosh sportchilarni psixo-temperament turlari aniqlanib hujumda taktik joylashtirilib maxsus qo'shimcha mashqlar orqali rivojlantiriladi. Basketbo'l o'yinida hujum va himoyada individual, guruh ,jamoaviy harakatlardan iborat. Markaziy o'yinchi juda ham baland bo'lib, u koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. U jamoaga shunday yordam berishi

kerakki, ya'ni, ko'ptok noaniq irg'itilgandan kegin xalqaga urilib qaytganida ham uni o'z nazar doirasida tutishi kerak. Hamda markaziy ikki o'yinchi dastlabki baxs to'pni tashlayotganda, jarima to'pi otilgandan so'ng to'pni o'zida olib qolish uchun baxs olib boradi. Oldidagi o'yinni boshqaruvchini ikki yonida yon o'yinchilar hujum uchun ikki yonni egallaydilar. Bu o'yinchilar yuqori yon o'yinchilar (KRAY) deb yuritiladi. Bu o'yinchilarning vazifasi o'yinni boshqarayotgan o'yinchi (yani Razvadayushiy) ga yordam berish hamda, hujumda o'rta maydondan, uch ochko'li zo'nadan to'pni otishlari va tezlik bilan ikki qadam qilib hujum uyishtirishlari lozim. Agarda raqib to'pi omatsiz yakunlanib o'z jamoasi tomonidan egallangan bo'lsa ikki yon tomondagi kray o'yinchilar o'z shiti tomonga tezlik bilan yugurib shitga to'pni tashlashi va hujumda ko'proq uyishtirishi talab qilinadi.

Basketbo'lda o'yinni boshqaruvchining (razvadashiyning) vazifasi. Ushbu vazifani bajaruvchi o'yinchi to'pni muntazam olib yurish, zo'naga kirib borish, Hujum uyushtirishni tashkil qilish, o'yinda boshqaruvchilik, o'z jamoadoshlari bilan birgalikda hujumni uyushtirgan xolda ochiq turgan jamoadoshiga to'pni oshirish va xujum qilish xisoblanadi. Asosan razvadayushiy yuqori markazda o'ynab, boshqarish ishlarini bajaradi. Hujum jamoani asosiy va xal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jixatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlash uchun imkon yaratadi. Bu xolat ko'proq boshqaruvchining zimmasida bo'ladi. Hujum taktikasi qanchalik serqirra bo'lsa, taktik psixo usullar xajmi ko'p bo'lsa taktik bilim va ko'nikmalar doirasi keng bo'lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo'llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi. Psixologiyada Individual yondashish yosh sportchini eng muhim omili xisoblanadi. Individual harakatlarga asosan har bir o'yinchi maydonda kechayotgan vaziyatni bilishi, uni o'z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) xarakat qobiliyatini namoyish etishi lozim.

Psixologik tipni aniqlash uchun yosh sportchilarni Ayzenk testi olinadi. Test insonning pedagogik jismoniy qobilyatlarni aniqlashda qo'l keladi. Temperament bu odam tug'ilganda qa'bul qilingan narsadur. Xususiyatlar, xulq atvor motivlari va genetik xususiyatlarga ega bo'lgan ko'nikmalar xisoblanadi. Inson xarakteri tajriba bilan rivojlanadi. Temperament tipini aniqlash asosida bolaga mashg'ulot jarayonini to'g'ri tushuntirish, mashg'ulot o'tish bilan yosh sportchi to'g'ri eshitadi, tushinadi va tez o'zlashtira oladi.

TADQIQOT METODOLOGIYA

Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari sportchining o'rni beqiyos ahamiyatga egadir. Zamonaviy basketbolda hujum eng o'tkir quroldir. Ma'lumki, o'yin jarayonida 5 tadan o'yinchi maydonda harakatlanadi. Basketboldagi individual reaksiya va taktik fikr qilish, maydonda jamoaviy harakatlanish yosh sportchining psixologik tipiga ham bog'liq. Bunda yosh sportchilarning qobiliyatlari aniqlanib, hujumda taktik joylashtirilib, maxsus

qo'shimcha mashqlar orqali rivojlantiriladi. Basketbol o'yinida hujum va himoyada individual, guruh, jamoaviy harakatlardan iborat. Markaziy o'yinchi juda ham baland bo'lib, u koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. U jamoaga shunday yordam berishi kerakki, ya'ni koptok noaniq irg'itilgandan keyin xalqaga urilib qaytganida ham uni o'z nazar doirasida tutishi kerak. Shuningdek, markaziy ikki o'yinchi dastlabki bahs to'pni tashlayotganda jarima to'pi otilgandan so'ng to'pni o'zida olib qolish uchun bahs olib boradi. Oldidagi o'yinni boshqaruvchini ikki yonida yon o'yinchilar hujum uchun ikki yonni egallaydilar. Bu o'yinchilar yuqori yon o'yinchilar (KRAY) deb yuritiladi. Bu o'yinchilarning vazifasi o'yinni boshqarayotgan o'yinchiga yordam berish hamda hujumda o'rta maydondan, uch ochkoli zonadan to'pni otishlari va tezlik bilan ikki qadam qilib hujum uyushtirishlari lozim. Agarda raqib to'pi omadsiz yakunlanib, o'z jamoasi tomonidan egallangan bo'lsa, ikki yon tomondagi kray o'yinchilar o'z tomoniga tezlik bilan yugurib, shitga to'pni tashlashi va hujumda ko'proq uyushtirishi talab qilinadi. Basketbolda o'yinni boshqaruvchining vazifasi quyidacha: ushbu vazifani bajaruvchi o'yinchi to'pni muntazam olib yurish, zonaga kirib borish, hujum uyushtirishni tashkil qilish, o'yinda boshqaruvchilik, o'z jamoadoshlari bilan birgalikda hujumni uyushtirgan holda ochiq turgan jamoadoshiga to'pni oshirish va hujum qilish hisoblanadi. Asosan, razvadayushiy yuqori markazda o'ynab, boshqarish ishlarini bajaradi. Hujum jamoani asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlash uchun imkon yaratadi. Bu holat ko'proq boshqaruvchining zimmasida bo'ladi. Hujum taktikasi qanchalik serqirra bo'lsa, taktik psixousullar hajmi ko'p bo'lsa, taktik bilim va ko'nikmalar doirasi keng bo'lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo'llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

MAVZUGA OID ADAB TAHLIL

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi. Psixologiyada individual yondashish yosh sportchining eng muhim omili hisoblanadi. Individual harakatlarga asosan har bir o'yinchi maydonda kechayotgan vaziyatni bilishi, uni o'z vaqtida payqashi va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) harakat qobiliyatini namoyish etishi lozim.

Temperament - bu odam tug'ilganda qabul qilingan narsadir. Xususiyatlar, xulqatvor motivlari va genetik xususiyatlarga ega bo'lgan ko'nikmalar hisoblanadi. Inson xarakteri tajriba bilan rivojlanadi. Temperament tipini aniqlash asosida bolaga mashg'ulot jarayonini to'g'ri tushuntirish, mashg'ulot o'tish bilan yosh sportchi to'g'ri eshitadi, tushunadi va tez o'zlashtira oladi. Temperament tipini aniqlash usullari hozirgi zamonda juda ko'p. Eng keng tarqalgan mashhur usul Eyzenkning temperament diagnostikasi usuli. Temperament odamning tevarak atrofidagi voqealarga munosabati va hissiyotning ayrim xususiyatlarini belgilab beradi. Temperament ong, xotira, aqlzakovat va qobiliyatni aks ettirmaydi. Shu

bois ham sport jarayonida hamma temperament egalari orasidan iqtidorli va iqtidorsiz, tezkorlik-sekinlik, chaqqonliksustlik, kuchlilik-kuchsizlik, irodali va irodasiz fazilatlariga ega bo'lgan yosh sportchi bolalarni uchramiz. Temperamentni 4 tipi ma'lum bo'lib ularga: sangvinik, flegmatik, xalerik, melanxolik tiplari kiradi. Biz yosh basketbolchilarni to'rtta tip asosiga bo'lib olamiz. Ularni shu tiplar asosida mashg'ulot jarayonini olib borishimiz kerak. Ularni hujum jarayonida zonaviy joylashtirishda temperament tiplar asosida joylashtirish orqali hujum yanada rivojlanadi. Hamda ularga mashg'ulot holatida psixologik yondashib mashg'ulot jarayoni olib boriladi.

XULOSA: Umuman olganda murabbiy mashg'ulot jarayonida har bir yosh basketbolchini psixologik yondashgan holda ularga yuklama berishi mashg'ulotlarni olib borishi kerak. Psixologik tiplar asosida bolaga ruhan yondashib, musobaqa jarayoniga tayyorlashi eng kerakli omil hisoblanadi. Bundan tashqari musobaqa jarayonida murabbiy psixologik yondashgan holda yo'nalish va dalda berish orqali ham qo'yilgan maqsadga erishiladi. O'ziga ishongan xolerik tipdagi yosh sportchilarni o'yin boshqaruviga qo'yib, sangviniklarni hujumga, flegmatiklarni esa himoyaga xalqadan qaytgan to'pni egallash uchun joylashtirish kerak. Ushbu taktika yo'nalishlari orqali qo'yilgan asosiy maqsad va g'alabaga tezroq erishiladi.

Foydalangan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 2017 yil 4 iyun. Toshkent
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyat-larini rivojlantirish. T., 2005.
3. S.X.Jalilova, F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. "Kasb psixologiyasi". Toshkent. 2010
4. Z.Nishonova. G.Alimova. "Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi". Toshkent. 2015
5. S.M.Sidikov, I.To'xtanazarov, D.R.Norqulov, I.Ismoilov. "Basketbol". Farg'ona - 2015
6. Faxriddin Xo'jayev "Basketbol" uslubiy qo'llanma Tafakkur nashiryoti toshkent 2015-yil.
7. Shamuratova, B., Shamuratov, U., & Shamuratova, P. (2022). YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA HARAKATLI VA ESTAFETALI O'YINLARNING O'RNI. Academic research in educational sciences, 3(2), 664-668.