

BASKETBOL SPORT TURINI EGALLASHDA TEXNIK TAYYORGARLIK HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

SH. Mo'minov - QDPI o'qituvchi

Аннотация

Xohlagan sport turida muvaffaqiyatga erishish maxsus ishlab chiqilgan texnika priyemlarini egallash bilan aniqlanadi. Katta muvaffaqiyatga erishish uchun texnikani mukammal egallab olish darkor. Basketbol bilan ilk shug'ullanayotganlardan tortib to sport ustasi bo'lgungacha texnika o'rgatish jarayonida bevosita bo'ladi. Odatda bu jarayon ikki - o'rgatish va takomillashtirish boqichiga bo'linadi. Bunday bo'linish o'rgatish jarayonini rejalashtirishni yaxshilab, sportchilar oldiga aniq vazifa qilib qo'yadi.

Kalit so'zlar: sport turi, texnika priyemlari, texnik tayyorgarlik, takomillashtirish, o'rganish, sport, texnikani o'rgatish va takomillashtirish.

Аннотация

Успех в желаемом виде спорта определяется овладением специально разработанными приемами техники. Чтобы добиться большого успеха, необходимо овладеть техникой в совершенстве. От тех, кто только начинает заниматься баскетболом, до тех, кто становится мастером спорта, техника имеет непосредственное отношение к процессу обучения. Обычно этот процесс делится на два этапа-обучение и совершенствование. Такое деление улучшает планирование тренировочного процесса, ставя перед спортсменами четкую задачу.

Ключевые слова: виды спорта, технические приемы, техническая подготовка, совершенствование, обучение, спорт, обучение и совершенствование техники.

Texnik tayyorgarlik. Xohlagan sport turida muvaffaqiyatga erishish maxsus ishlab chiqilgan texnika priyemlarini egallash bilan aniqlanadi. Katta muvaffaqiyatga erishish uchun texnikani mukammal egallab olish darkor.

Basketbol bilan ilk shug'ullanayotganlardan tortib to sport ustasi bo'lgungacha texnika o'rgatish jarayonida bevosita bo'ladi. Odatda bu jarayon ikki - o'rgatish va takomillashtirish boqichiga bo'linadi. Bunday bo'linish o'rgatish jarayonini rejalashtirishni yaxshilab, sportchilar oldiga aniq vazifa qilib qo'yadi.

O'rgatish bosqichida, asosan texnikani to'g'ri egallash (harakatni to'g'ri tuzilishi, ortiqcha harakatlarning yo'qligi, yetarlicha kuch ishlata bilish, koordinasiyaga oid jarayonni avtomatlashtirish) vazifalari hal etiladi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Takomillashtirish bosqichida texnikani ba'zi bir qismlarini yaxshilash, ba'zi harakatlarni qayta-qayta mohirlik bilan bajarish, jismoniy va irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish vazifalari yechilib, shu asosda texnik takomillashtirish amalga oshiriladi.

Texnikani egallashning birinchi bosqichini yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rganlar o'rta hisobda uch yilda egallaydilar. Bu muddat ichiga qator maxsus mashqlarni va yordamchi sport turlarini egallash ham kiradi.

Ikkinchi bosqichni davom etish muddati belgilanmaydi, negaki sportchi qolgan butun yillar trenirovkalar mobaynida o'z texnikasini takomillashtira boraveradi.

Texnikani o'rgatish va takomillashtirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida asosan amalga oshiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonida, texnikani o'rgatish va takomillashtirish uchun mashg'ulotning bir qismi yoki hammasi ajratilgan bo'lishi mumkin. Ko'p hollarda buning uchun mashg'ulotlarning bir qismi ajratiladi. O'rganishning boshlang'ich qismida u uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Ilk shug'ullanayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar paytida asosan o'rgatishga bag'ishlangan bo'ladi. O'rganilayotgan texnik malakaga aylanmaguncha mashg'ulotni ko'p qismini o'rgatish egallaydi. Texnikani o'rganishni shug'ullanuvchilar bo'sh vaqtda o'zlari ham o'zlaricha bajarishlari mumkin. Buning uchun trener uyga vazifa beradi. Sport texnikasini asta-sekin egallash uchun shug'ullanuvchilar avval u haqida tushunchani egallaydilar, so'ngra uni malakaga aylantiradilar, bu o'rgatishning asosiy yunalishidir. Texnikani yanada yaxshi egallab olishga kuch, tezkorlik, chidamlilik yetarli darajada rivojlanmaganligi hamda bu qismlarning kam harakatchanligi halaqit beradi.

Ma'lum malakani egallash va mustahkamlash o'rniga uni yetishmayotgan sifatlarini rivojlantirish bilan almashtirish mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni mashg'ulot boshida texnikaga rivojlantirish bilan parallel yechish mumkin. Buni har xil darslarda amalga oshirish mumkin. Mashqlarni shunday tiklash lozimki, shug'ullanayotgan sportchi shu harakatlar yordamida ham jismoniy, ham ruhiy rivojlantira olsin. Texnikani o'yin sharoitiga juda yaqin keltirilgan sharoitlarda taatika biaan aog'lagan holda o'rganilsa, u yaxshi samara beradi.

Basketbolchini texnik tayyorgarligi jaryonida quyidagi metodlar qo'llaniladi: materialni so'z metodi bilan bayon qilish, o'rganilayotgan harakatni – priyemni namunali bajarish metodi yo'li, harakatni qismlarga bo'lib o'rganish metodi, mashq metodi va h.k.

Texnik tayyorgarlik – bu mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Basketbol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa, - bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarini o'zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat basketbolchining texnik tayyorgarligi asosida jamoani texnik tayyorgarligini va mahoratini belgilaydi.

Buning uchun:

1. Barcha malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik mahoratni ko'rsatkichi-o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.

2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3. Texnik (priyomlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil xalaqit beruvchi ta'surotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 2(22), 11-16.

2. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).

3. Umarova, Z. U., & Umarov, A. A. (2021). Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash). International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development, 3(3), 149-155.

4. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(09), 167-168.

5. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

6.Худойназарова, Г. М. "ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЫ)." Экономика и социум 4-2 (107) (2023): 783-786.

7.Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "WAYS TO DEVELOP DIGITAL MARKETING IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UZBEKISTAN." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 113-116.

8.Mirxojitdinovna, Xudoynazarova Gullola. "METHODOLOGY FOR THE USE OF INFORMATION COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.09 (2022): 189-191.

9.Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2024). Inson aqliy qobiliyatini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish. Экономика и социум, (2-1 (117)), 812-818.

10. Yakubjonov, I., Azizov, M., & Yakubjonova, F. (2022). Development of physical training and sports in the formation of a healthy young generation. Educational Research in Universal Sciences, 1, 170-173.

11.Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47

Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

12.G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.

13.Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).

14.Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.