

BASKETBOL SPORT TURIDA SPORTCHINING TAKTIK TAYYORGARLIGI XUSUSIDA

Avazbadalov Shavkat Muratovich

ADU Jismoniy madaniyat fakulteti

fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida katta o'qituvchisi

Butabayev Mashxur Adixamjanovich

ADU Jismoniy madaniyat fakulteti

fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida o'qituvchisi

***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.*

***Аннотация:** В статье приведены некоторые сведения о тактической подготовке баскетбола, одного из всемирно известных видов спорта, о практической и теоретической подготовке спортсменов в процессе тренировок.*

***Ключевые слова:** баскетбол, техническая подготовка, спортсмен, тренировка, теория, действие, тактика.*

***Annotation:** the article provides some information on the tactical training of basketball, practical and theoretical training of athletes in the training process, one of the world famous sports.*

***Keywords:** basketball, technical training, athlete, training, theory, movement, tactics.*

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 ko'ptokni birinchi irg'itilgandayoq

jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. U jamoaga shunday yordam berishi kerakki, ya'ni ko'ptok 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.[1]

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 psixosullar 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.

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, xulq-atvor 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.[2]

Xans Yurgen Eysenk (ingliz psixologi) savollar tizimini ishlab chiqqan olim bo'lib, uning ixtirosi orqali temperament xususiyatlari va turlarini aniqlash mumkin.

Anketani to'ldirish natijasida introversiya va ekstraversiyani hisobga olgan holda bolaning haqiqiy shaxsini psixologik aniqlash mumkin bo'ladi. Bu test yosh sportchini hissiy barqarorligini ochib beradi. Eysenk testi zamonaviy psixologiyada eng ko'p qo'llaniladigan shaxs tipologiyasini aniqlashning klassik usuli hisoblanadi.

Temperament odamning tevarak atrofidagi voqealarga munosabati va hissiyotning ayrim xususiyatlarini belgilab beradi. Temperament ong, xotira, aql-zakovat va qobiliyatni aks ettirmaydi. Shu bois ham sport jarayonida hamma temperament egalari orasidan iqtidorli va iqtidorsiz, tezkorlik-sekinlik, chaqqonlik-sustlik, 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.

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 xalerik 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.

Adabiyotlar:

1. S.X.Jalilova, F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova. "Kasb psixologiyasi". Toshkent. 2010
2. Z.Nishonova. G.Alimova. "Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi". Toshkent. 2015
3. S.M.Sidikov, I.To'xtanazarov, D.R.Norqulov, I.Ismoilov. "Basketbol". Farg'ona - 2015
4. Internet ma'lumotlari: ziyonet.uz