

BASKETBOL O'YINIDA HARAKAT FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI

Siddikov F.Z.

Farg'ona davlat universiteti

Annotasiya: Maqolada yosh basketbolchilarning mashg'ulot jarayoniga maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini ishlab chiqish rejasini amalga oshirish bo'yicha eksperimental materiallar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol, otish, savat, o'yin, jamoa, murabbiy, harakatlar, rivojlanish, mashqlar, vosita.

Basketbol ko'plab mamlakatlarda eng mashhur o'yinlardan biridir. U turli xil harakatlar bilan tavsiflanadi: yurish, yugurish, to'xtash, burilish, sakrash, to'pni ushlab, uloqtirish va dribling qilish, raqiblar bilan yakka kurashda amalga oshiriladi. Bunday turli xil harakatlar asab tizimini, vosita tizimini mustahkamlashga, metabolizmni yaxshilashga va barcha tana tizimlarining ishlashiga yordam beradi. Basketbol ko'plab ishchilar, ayniqsa aqliy faoliyat bilan shug'ullanadiganlar uchun faol dam olish vositasidir.

O'yin harakatlarining samaradorligi sensorimotor reaksiya ko'rsatkichlari bilan chambarchas bog'liq. Eng integral sensorimotor ko'rsatkich "vaqt hissi" bo'lib, uni basketbolchilarning maxsus qobiliyatlarining tarkibiy qismi deb hisoblash mumkin. "Vaqt tuyg'usi" ning rivojlanishi analizatorlar majmuasining faoliyatiga asoslanadi, chunki vaqtni idrok etish fazoviy idrok bilan bog'liq.

Sport o'yinlari vakillari boshqa ko'plab sport turlari vakillariga nisbatan qaror qabul qilish tezligida sezilarli ustunlikka ega ekanligi isbotlangan. Vaziyatning o'zgarishi ehtimolini hisobga olish zarur bo'lganda, shuningdek, hissiy stress sharoitida qaror qabul qilishda tezkor fikrlash ayniqsa muhimdir.

To'pni savatga tashlash uchun raqibning qarshiligini engib o'tish kerak va bu faqat o'yinchilar ma'lum texnika va taktikalarni o'zlashtirsa, tez harakat qilishni bilsa, harakat yo'nalishi va tezligini birdaniga o'zgartirishga mumkin bo'ladi.

Basketbolchining o'yindagi faoliyati nafaqat himoya va hujumning individual usullari yig'indisi, balki umumiy maqsad bilan yagona dinamik tizimga birlashtirilgan harakatlar majmuidir. Jamoa o'yinchilarining o'zaro to'g'ri munosabati jamoaviy faoliyatning asosi bo'lib, u jamoaning umumiy manfaatlariga erishishga qaratilgan bo'lishi va har bir o'yinchining tashabbusi va ijodiy faolligiga tayanishi kerak.

Har bir o'yinchi nafaqat hujum qila olishi, balki o'z halqasini faol himoya qilishi kerak. Raqibdan to'pni ushlab olish yoki uni tashlab yuborishga yo'l qo'ymaslik uchun raqib jamoa o'yinchilari, sheriklari va to'pning joylashishini hisobga olgan holda uning barcha harakatlariga tezkor va to'g'ri munosabatda bo'lish kerak. O'yin faoliyati harakat qobiliyatlarining barqarorligi va o'zgaruvchanligiga, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga, o'yinchilarning sog'lig'i va aql-idrokiga asoslanadi.

Musobaqalarda qatnashayotganda basketbolchi juda ko'p ish qiladi: o'yin davomida yuqori malakali sportchi 5000 dan 7000 m gacha masofani bosib o'tadi, shu bilan birga 130-140 sakrash, ko'p silkinish (120-150 gacha), tezlashtirish va to'xtaydi. Yuqori tezlikda harakat to'pni savatga otish va uzatish bilan birlashtiriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'yinda almashtirishsiz ishtirok etuvchi basketbolchi to'g'ridan-to'g'ri to'p bilan atigi 3,5-4 daqiqa harakat qiladi, qolgan vaqtda esa to'psiz o'ynaydi.

So'nggi paytlarda o'yin sezilarli darajada kuchaydi. Bu, birinchi navbatda, o'yinchilarning chaqqonligi va harakatchanligini oshirishda, maydonning har bir qismida to'p yoki o'rin

uchun intensiv kurashish istagida ifodalanadi. O'yin davomida kuchli jismoniy faoliyat juda katta kuch talab qiladi.

O'yin faoliyati uchun energiya ta'minoti aralash xarakterga ega ekanligi aniqlandi (aerob-anaerob). Aerobik quvvatning asosiy ko'rsatkichi basketbolchilar uchun maksimal kislorod iste'moli (MOC) qiymati bo'lib, ularning malakasi oshib boradi va sport ustalari uchun u 5,1 l / min ga etadi (1 kg vaznga taxminan 60 ml). O'yin davomida basketbolchilar maksimal energiya salohiyatining 80-90% dan foydalanadilar.

Tananing funksional holatining muhim ko'rsatkichi yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Yurak urishi tezligi (HR) fiziologik stress darajasini aks ettiruvchi yurak mezonidir. O'yin davomida basketbolchilarning yurak urish tezligi daqiqada 180-210 zarbaga yetishi aniqlandi.

Mashg'ulot yukining miqdori o'yinchi tomonidan bajarilgan ba'zi mashqlarning uning tanasiga ta'sir qilish darajasini aks ettiradi. Har bir murabbiy uchun qo'llaniladigan mashqlarning mashg'ulot ta'sirini bilish va ularni tanadagi o'zgarishlarning tabiatiga ko'ra tizimlashtirish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, basketbolchilarning maxsus mashqlari tananing reaksiyasida sezilarli darajada farqlanadi. Masalan, erkin uloqtirishni bajarishda yurak urish tezligi o'rtacha 128 zarba/min, kislorod iste'mol qilish darajasi maksimal qiymatning 30% ni tashkil qiladi; o'rta intensivlikdagi maxsus mashqlarni bajarishda yurak urishi tezligi 110-150 zarba / min, kislorod iste'moli darajasi MOC ning 50% gacha; o'yin mashqlarini bajarishda yurak urish tezligi 172-187 zarba / min ga etadi, kislorod qarzi 5-7 l / min.

O'yin davomida sportchi 2-5 kg vazn yo'qotadi. Turli jinsdagi va malakali sportchilar har xil energiya sarfiga ega.

Agar o'yinchilarning asab tizimidagi katta taranglikni, g'alabaga erishish uchun ma'naviy va irodaviy harakatlar zarurligini hisobga olmasak, o'yinning mohiyati to'liq ochib bo'lmaydi. Basketbol to'pi faoliyatini xarakterlovchi barcha jihatlarni bilish. o'yinchi ta'lim, o'quv va raqobat jarayonlarini rejalashtirishga, ta'lim va tarbiya jarayoni yo'naltirilishi kerak bo'lgan me'yoriy asoslar yoki namunaviy xususiyatlarni yaratishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Хасанов, А. Т. (2017). СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Велес*, (7-2), 73-75.
2. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
3. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In *Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования* (pp. 272-277).
4. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.
5. Хайтбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.
6. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(1), 144-147.
7. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *SO 'NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 1(2), 184-189.

8. Сиддиков, Ф., & Эшимов, Т. (2022). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 41-44.
9. Tillavoldieva, K. Z. (2022). Problems of Family Education in People's Pedagogy. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 5, 535-541.
10. Холматова, З. (2021). Ўзбекистонда гендер тарбия–оила мустаҳкамлиги меъзони. *Общество и инновации*, 2(9/S), 253-265.
11. Холматова, З. Т. (2020). ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ГЕНДЕРЛИ ЁНДАШУВ МОДЕЛИНИНГ ХАРАКТЕРИСТИКАСИ. *Педагогика ва психологияда инновациялар*, 7(3).
12. Kholmatova, Z. T. (2019). Gender Education of Preschool Children. *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology*, 1(9), 199-207.