

YOSH BASKETBOLCHILARNI O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONIDA YUKLAMALARNI REJALASHTIRISH

Maxmudov Nurilla Normirza o'g'li

Turan International University.

“Gumanitar fanlar va pedagogika

” kafedrası dotsenti. PhD.

e-mail: Nurillo.mahmudov.2023@mail.ru

Tursunboyeva Durdona Adaxamjon qizi

Turan International University.

Jismoniy madaniyat 1-bosqich talabasi.

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada yosh basketbolchilarni o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni rejalashtirish va tashkil etish bo'yicha soha olimlarining fikr-mulohazalari tahlil etilib, umumlashtirilgan.*

Kalit so'zlar: *yuklama, sikl, mezosikl, makrosikl, faza, tezlik.*

Zamonaviy basketbol o'yin harakatlarining tezligi, maydondagi vaziyatlarning tez o'zgarishi, o'yinchilarning barcha tayyorgarlik turlariga yuqori talablar qo'yimoqda.

Hozirgi zamon basketbolining rivojlanishi sportning atletik uslubida o'z ifodasini topadi. Bu uslub to'p uchun kurashda, zarbalarda kuchli sakrashda va bahsli to'plarda, hujum va himoyada tezkor va portlovchi harakatlarda, hamda to'p va o'z tana bilan mohirona harakat qilishda namoyon bo'ladi.

Ushbu xususiyatlar nafaqat texnika va taktikani ratsionalizatsiya qilish natijasi, balki o'yinchilarning sport tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishidan kelib chiqadi. Basketbolda sport tayyorgarligining xususiyati – tezlik va kuchli harakatlarni bajarishga bo'lgan talablarning oshishidir. Bu boshlang'ich va masofaviy tezlikning oshishi, texnik usullarni bajarish vaqtining qisqarishi va turli sakrashlarni amalga

oshirishda deqsinish fazalarining vaqtining kamayishi kabi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonini sportchining barcha imkoniyatlarini, uning joriy tayyorgarlik darajasini hisobga olib chuqur individualizatsiya qilish, treningni boshqarish tizimini yaxshilash va o‘yinchilar va butun jamoaning musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish imkonini beradi. O‘yinning raqobatbardosh xarakteri, o‘yin vaziyatlarining doimiy o‘zgarishi, muvaffaqiyatlar yoki muvaffaqiyatsizliklar o‘yinchilarda turli his-tuyg‘ular va tajribalarni keltirib chiqaradi, bu esa ularning faoliyatiga ta’sir qiladi.[1]

Jamoaviy sport o‘yinlari zamonaviy rivojlanish bosqichida o‘yin harakatlarining yuqori tarangligi bilan ajralib turadi, bu esa sportchidan maksimal mushak kuchini talab qiladi va tezkor o‘zgaruvchan sharoitda ularni ko‘rsatish qobiliyatini talab etadi. Ushbu holat jamoaviy sport o‘yinlaridan biri bo‘lgan basketbol uchun to‘liq xosdir.

Basketbolchilar o‘rtasidagi musobaqa jarayonida organizmga ekstremal darajadagi va davomiylikdagi yuklamalar ta’sir qiladi, bu esa organizmning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilishni talab qiladi va o‘yinchining barcha asosiy jismoniy (harakat) sifatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Shuning uchun, texnik va taktik mahoratni oshirish bilan bir qatorda, tayyorgarlik jarayonining muhim vazifalaridan biri jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va basketbolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirishdir

Basketbolchilarni tayyorlashda, odatda, asosiy vaqt texnik-taktik tayyorgarlikka ajratiladi, fizika sifatlarini rivojlantirish masalalari esa ikkinchi o‘rinda qoladi. Biroq, sport mahorati oshgani sayin, texnik va taktika vositalari etarlicha puxta egallangach, maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Ushbu tayyorgarlik asosida basketbolchilarning yuqori texnikasi va samarali taktik harakatlari amalga oshiriladi.

Mashg‘ulot jarayonida uchta tuzilma darajasini ajratish odat tusiga kirgan: mikrostruktura - alohida mashg‘ulotlar va mikrosikllarning tuzilmasi; mezostruktura -

bir necha mikrosikllardan iborat bo'lgan o'rta sikllarning tuzilmasi; makrostruktura - bir necha mezosikllardan iborat bo'lgan tuzilma.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, og'ir yuk bilan mashg'ulotdan keyingi kun mashg'ulotlar, hatto hajmi va intensivligi jihatidan kamroq bo'lsa ham, lekin bir xil o'ziga xos fokusga ega bo'lsa ham, protein sarfini ko'paytirishga olib keladi va ma'lumki, oqsil sintezi kuchayadi. fitnessning rivojlanishiga asoslanadi. Binobarin, bir yo'nalishli o'quv yuklamalari doirasida hajmni kamaytiruvchi bir yo'nalishli ta'sirlardan foydalangan holda, umumiy ish hajmining pasayishi fonida o'qitish sifatini tezroq oshirishga erishish mumkin.[2]

Shu bilan birga, tizimli bir yo'nalishli yuklamalar paytida ortiqcha mashq qilish va moslashishni buzishning oldini olish uchun turli xil mashqlarning keng doirasini qo'llash kerak. Ushbu yondashuv monoton o'quv vositalaridan foydalanishga qaraganda unumdorlikni 25 - 30% ga oshirishga imkon beradi.

Agar o'quv mashg'uloti mikrotsiklning tarkibiy birligi bo'lsa, ikkinchisi butun o'quv jarayonini tashkil etish va qurishning konstruktiv elementi hisoblanadi.

A.P.Bondarchuk fikriga ko'ra, mikrotsiklning asosiy vazifasi hozirgi bosqichda sportchini tayyorlashning asosiy strategik yo'nalishiga hissa qo'shadigan bunday mashg'ulot effektini ta'minlashdir. Mikrosiklda yuklamalarni rejalashtirishda ularni nafaqat hajmi va mazmuni bo'yicha tartibga solish, balki ularning yordami bilan sportchining holatini uzoq muddatli rivojlanish jarayonining rejalashtirilgan tendensiyasiga muvofiq o'zgartirishni ta'minlash muhimdir. tananing ma'lum bir sport mashg'uloti sharoitlariga moslashishi va asosan mushak ishining o'ziga xos rejimi.

Mikrosikllar doirasida basketbolning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy tamoyillari quyidagi ilmiy va uslubiy qoidalarga qisqartirilishi mumkin:[3]

1. Zarba mikrotsikllarida bajariladigan mashqlarning o'quv effektlarining o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda, tayyorgarlikning turli tomonlarini takomillashtirishni ta'minlovchi turli yo'nalishdagi ishlarni rejalashtirish kerak.
2. Kuniga ikkita dars bilan biri asosiy, ikkinchisi qo'shimcha.

3. Bitta asosiy diqqat markazida ketma-ket ikkita dars o'tkazilayotganda, ikkinchisi avvalgisidan sezilarli charchoq fonida o'tkazilishi kerak.

4. Kichik va o'rta yuklamalar bilan mashg'ulotlar og'ir yuklamalar bilan mashq qilishdan keyin sportchining tanasini tiklashning samarali vositasidir. Bunday holda, yuklamalar yo'nalishda farq qilishi kerak. Og'ir yuklamalar bilan mashqlardan keyin tananing reaksiyalari fonida past va o'rta yuk bilan bir tomonlama mashqlar yuklangan tizimlarning charchoqlarini oshiradi.[4]

So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlarga asoslanib, shuni aytish mumkinki, turli sport o'yinlarida, shu jumladan basketbolda mashg'ulotlar tizimini takomillashtirish ko'p jihatdan eng muhim raqobat davrida sport mashg'ulotlarini dasturlash sifatini oshirish bilan bog'liq. Musobaqa taqvimidan kelib chiqqan holda musobaqa davrini turlararo mezotsikllarga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Turlararo mezosikldan oqilona foydalanish yillik mashg'ulot tsiklining uzoq asosiy raqobat davrida o'yinchilarning maxsus tayyorgarligi va sport formasini yuqori darajada ushlab turishga imkon beradi.[5]

Sport o'yinlariga ixtisoslashgan sportchilarni tayyorlashni bosqichma-bosqich dasturlash doirasida mashg'ulotlar jarayonini iqtisod qilish va ratsionalizatsiya qilish muammosi muhim o'rin tutadi. Shu bilan birga, jamoaviy sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni kuchaytirish bo'yicha bir qator qoidalar eksperimental asoslab berilgan bo'lib, ular orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin:

1) tayyorgarlikning ko'p bosqichlarida, ham tayyorgarlik, ham musobaqa davrlarida maxsus chidamlilikka qaratilgan yuklardan tizimli foydalanish; ushbu variant bilan mashg'ulotlar darhol ixtisoslashgan xususiyatga ega bo'ladi va raqobat faoliyatining o'ziga xos xususiyatlariga moslashish uchun eng qulay shart-sharoitlarni yaratadi;

2) individual yuk ko'rsatkichlarining davriy o'zgarishi bilan kuchli, ammo monoton yuklarga tananing moslashuvini bartaraf etish uchun "variant kontrast" va "konjugat" usullarini izchil amalga oshirish, shuningdek, yangilik bilan ajralib turadigan maxsus mashq tuzilmalarini joriy etish (ma'lumki, sportchi tanasining o'ziga

xos xususiyati morfologik, metabolik va funktsional o'zgarishlarni keltirib chiqarmaydigan takroriy, o'xshash moslashishdir);

3) Organizm faoliyati samaradorligini oshirishning eng tejamkor vositasi sifatida anaerob chegara darajasida mushaklar faoliyatini energiya bilan ta'minlashning aralash (aerob-anaerob) rejimida ma'lum, juda katta hajmdagi mashg'ulotlarni bajarish. yurak-nafas olish tizimi. AP darajasidagi yuklar organizmning erta kislotalanishiga yo'l qo'ymaslik uchun anaerob-glikolitik yuklarga o'tish uchun asos shakllanishiga yordam beradi; funktsional zaxiralardan chuqur foydalanishni jarayonlarini va intensiv tiklanish o'zgaruvchan ta'minlash printsipli bo'yicha o'quv kuni va turli yo'nalishdagi sinflarning mikrotsikllari kombinatsiyasi; ko'pchilik mikrosikllarda chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni rejalashtirish va tez-tez sprint mashqlarini mashg'ulot.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Boltaeva M. L., Mahmudov N. Emergency instead of maternity education process developing training activities //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – T. 1. – №. 6. – C. 456-459.
2. Makhmudov N. N., Makulov S. H. Z. Forms and methods of independent learning //В научный сборник вошли научные работы, посвященные широкому кругу современных проблем науки и образования, вопросов образовательных технологий 2020.-436 с. – 2020. – С. 167.
3. Boltaeva M., Makhmudov N. FORMS OF INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING CLASSES AND WAYS OF THEIR USE //Scientific bulletin of namangan state university. – 2019. – T. 1. – №. 2. – C. 302-306.
4. Makhmudov N. N. BASED ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION MODELING THE

PREPARATION OF STUDENTS FOR A HEALTHY LIFE //Thematics Journal of Education. – 2021. – Т. 6. – №. November.

5. Makhmudov N. N. THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PREPARING STUDENTS FOR A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGHER EDUCATION //International journal of conference series on education and social sciences (Online). – 2021. – Т. 1. – №. 2.