

GANIYEVA F.V.

**BASKETBOLCHILARNI
TAYYORLASH JARAYONINI
REJALASHTIRISH VA TURLI
TAYYORGARLIK SIKLLARIDA
MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH
XUSUSIYATLARI**



796.323.2(075.8)

617

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI

GANIYEVA FATIMA VAXABOVNA

**BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH
JARAYONINI REJALASHTIRISH VA TURLI
TAYYORGARLIK SIKLLARIDA MASHG'ULOTLAR
O'TKAZISH XUSUSIYATLARI**

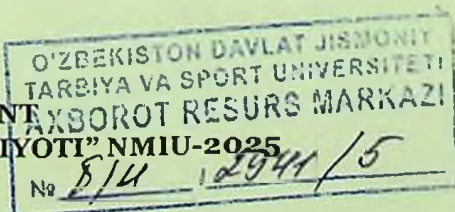
O'QUV QO'LLANMA

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmatlar ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT
"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMU-2025



UO‘K 796.323.2

KBK 75.566

G 74

Ganiyeva F.V. **Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg‘ulotlar o‘tkazish xususiyatlari:** [O‘quv o‘llanma] / – T.: **“O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI”** NMIU, 2025. – 204 b..

Muallif:

Ganiyeva F.V – “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti

Taqrizchilar:

Miradilov B.M - O‘zbekiston basketbol federatsiyasi bosh kotibi p.f.b.f.d (PhD) professori

Pavlov Sh.K - “Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası” professori

Ushbu o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talabalari, sport maktablari, ta‘lim muassasalarida faoliyat ko‘rsatayotgan turli toifaga mansub o‘qituvchi - trenerlar, magistrantlar va mazkur soha doirasida xizmat qiluvchi mutaxassis kadrlarga mo‘ljallangan.

O‘quv qo‘llanmada sport o‘qituvchi - trenerining serqirra va ko‘p funksional kasbiy-pedagogik faoliyati ochib berilgan. Jumladan, sportchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish vazifalari, maqsadlari, me‘yorlash mezonlari, siklliligi, davriyligi, bosqichlari, trenerlik kasbining mohiyati va mazmuni hamda boshqa qobiliyatlari keng yoritib berilgan.

Talabalar bilim va malakalarini mustaxkamlash uchun savollar va test topshiriqlari o‘z aksini topgan.

UO‘K 796.323.2

KBK 75.566

ISBN: 978-9910-690-47-1

© “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” NMIU. 2025

© Ganiyeva F.V. 2025

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining davlat suverenitetiga ega bo'lishi, iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishning o'z yo'lini tanlashi, fuqarolik jamiyatini barpo etish, siyosiy, iqtisodiy va ijtimoiy islohotlar jamiyat hayotining turli sohalariga, shu jumladan sport, ta'lim va tarbiya sohalariga tubdan yangi yondashuvlarni taqozo etadi.

Zamonaviy basketbol ayni davrda nafaqat dunyo miqyosida, balki O'zbekistonda ham eng ommalashgan sport turlari tarkibiga kiradi. Ushbu sport turi o'z mohiyati va o'yin mazmuni jihatlaridan oddiy hamda ommabob bo'lgani sababli u barcha yoshdagi aholini, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Albatta, jismoniy tarbiya yoki birorta sport turi bilan mustaqil tartibda shug'ullanish mumkin. Lekin, har bir sport turiga mos jismoniy va texnik-taktik mashqning o'ziga xos xususiyatlari bo'lganidek, basketbolda ijro etiladigan harakatlar, jismoniy va texnik-taktik mashqlarni ham o'zlashtirish bilan bog'liq qonun-qoidalari, me'yor-mezonlari mavjuddir. Bunday tartib-qoidalar va me'yor-mezonlarni bilgan holatdagina sport bilan shug'ullanish koni foydadan holi bo'lmaydi. Shunday ekan basketbol bilan ommaviy yoki ommaviy basketboldan professional basketbolga o'tish, unda yuksak natijalarga olib chiquvchi mashq va mashg'ulotlar etuk kasbiy bilim, shakllangan amaliy ko'nikma va malakalarga ega bo'lgan mutaxassislar tomonidan o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Bugun O'zbekiston Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev erishilgan haqiqatlar doirasini davom ettirib, kengaytirib, mahalliy va xorijiy mutaxassislarning ilg'or tajribalaridan foydalangan holda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashning ijtimoiy-iqtisodiy asoslari tizimini o'zgartirish va takomillashtirishga katta e'tibor qaratmoqda¹.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabidagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-114-sonli va 2024-yil 19-iyulda qabul qilingan "Волейбол спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-274-сонли Қарорлари.

Uning tashabbusi tufayli Olimpiya va Osiyo o'yinlarida, Jahon va Osiyo chempionatlarida, shuningdek, boshqa nufuzli xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishgan sportchilar va murabbiylarni ma'naviy va moddiy rag'batlantirish tizimi butunlay yangicha yo'l bilan o'zgartirilib, ularga tegishli imtiyozlar berildi. Uning ilmiy - pedagogik va trener kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishga qaratilgan sa'y harakatlari alohida e'tibor va g'ayratga loyiqdir.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport yuksalishida, sportda o'zib ketayotgan yosh avlodni keng jalb qilishda jismoniy tarbiya va sport va jismoniy tarbiya taraqqiyotini ta'minlaydigan bir necha Qonun, Farmon va qarorlar qabul qilinib, hayotda izchil tadbqiq etilayotgani g'oyat muhimdir.

Ommaviy sport harakatini rivojlantirish bilan bir qatorda, hozirgi kunda respublikada faoliyat ko'rsatuvchi sport turlari bo'yicha etishib chiqayotgan va mamlakat terma jamolarida faoliyat ko'rsatayotgan iqqidorli sportchilardan Olimpiya va Osiyo o'yinlari hamda jahon chempionati va birinchiliklari musobaqalarida yuqori natijalarni ko'rsata oladigan mahoratli sportchilarni tayyorlash, ularning sport mahorati ko'rsatkichlarini jahon talablari darajasiga etkazish borasida tayyorlashga uzviy bog'liq bo'lgan yuqori malakali sport mutaxassislar bilan ta'minlashga alohida ahamiyat berilmoqda.

Ko'pgina sport turlarida sportchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish avvalo musobaqa faoliyati ahamiyatini oshirish va bunga bog'liq ravishda mashg'ulotlar ta'sirini musobaqa amaliyoti talablariga muvofiq yanada puxta individuallashtirish bilan bog'liq qiyinchiliklar vujudga keladi. Bu tendentsiyalar jamoviy sport turlarida aniq namoyon bo'ladi. Yuqorida aytilganidek, basketbolchilar tayyorgarligining ko'p omilli tuzilishi o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarishning o'ta murakkabligida bo'ladi. Mashg'ulot va musobaqa jarayonini boshqarish masalalarini echish pedagog-murabbiyning, hamda

basketbolchilarni uzoq muddatli tayyorgarligini ilmiy-uslubiy ta'minlanganlik darajasi bilan belgilanadi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti F.V.Ganiyeva tomonidan "Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari" deb nomlangan mazkur o'quv qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining o'quv rejasi, 61010300 – sport faoliyati (basketbol) o'quv dasturi talablari asosida tayyorlangan bo'lib, unda muqaddam nashrdan chiqarilgan muvofiq o'quv qo'llanma mazmunidan farq qiluvchi bir qator yangi mavzu va mashg'ulotlar joylashgan, jumladan, ushbu o'quv qo'llanmaga "Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari" mavzusining maqsadlari, vazifalari va mazmuni, "Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonining siklliligi, davriyligi va bosqichlari" hamda "Yuqori razryadli basketbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati" ga doir materiallar zamonaviy yondashuv asosida ochib berilgan.

Ushbu qo'llanmada o'z o'qituvchi-murabbiylik tajribasi va sportchilarni tayyorlashning xalqaro amaliyotini o'rganish asosida, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini nazariy jihatdan asoslashga harakat qilingan tatayyorlashning turli jihatlari kuzatilgan.

Basketbol bo'yicha tayyorlangan "Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirish va turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazish xususiyatlari" – deb nomlangan mazkur o'quv qo'llanma o'z mohiyati hamda mazmuni jihatidan jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha oliy o'quv muassasalari o'qituvch-trenerlari, jismoniy tarbiya va sport sohasi ixtisosligi va mutaxassisliklari bo'yicha ta'lim oluvchi bakalavr, magistr talabalari foydalanishi uchun tavsiya etiladi, balki shu soha o'qituvchi-murabbiylari va mutaxassis tashkilotchilariga ham dastur, ham amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

I BOB. O'ZBEKISTONDA BASKETBOL TARAQQIYOTINI REJALASHTIRISH VA BOSHQARUVCHI DAVLAT HAMDA JAMOAT ORGANLARI

Sport taraqqiyotini boshqarish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Milliy genafondini shakllantirish va sog'lom – barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lish jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib bormoqda.

Mamlakatimizda mustaqil hamdo'stlik davlatlari ichida birinchi bo'lib (1992 yil) "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun, futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini yanada rivojlantirish, "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida" Prezident farmoni va sohani tamomila yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirish bo'yicha ko'plab qabul qilingan konseptual qarorlar hamda izchillik bilan amalga oshirayotgan islohatlar yuqoridagi fikrning fundamental dalilidir.

Respublikamizning barcha xududlarida, hatto uzoq qishloq joylarida minglab xalqaro standartlarga mos sport inshootlarining barpo etilishi va ularni zamonaviy texnik uskunalar, anjomlar bilan jihozlanishi, ayniqsa 2000 yildan boshlab Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga hamohang bo'lgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy musobaqalarnig joriy etilishi va uzluksiz o'tkazishi nafaqat sport bilan shug'ullanuvchilar doirasini kengaytirib bormoqda, balki ushbu islohtlar kechagi yosh sportchilarimizni bugungi kunda eng nufuzli xalqaro musobaqalar (Olimpiya o'yinlari, jahon va osiyo musobaqalari) shoxsupasidan joy olishga imkon yaratmoqda.

G'urur va tashakkur bilan ta'kidlash joizki, Ozod va obod Vatan kurashga va farovon hayot barpo etishga qodir, mustaqil fikrlovchi, tashabbuskor, jismoniy va intellektual jihatdan yuksak ma'naviyatli

avlodni tarbiyalashga qaratilgan ana shunday savobli islohtlarni hayotga joriy etish shularga davlat va jamoat rahbarlari, mutasaddi hodimlar, mutaxassislar va xomiylarni jalb qilinishi yurtboshimizning buyuk insoniy va yo'lboshchilik xislatlarini ochib beradi.

Uning "Sog'lom avlodni tarbiyalash barchaning, butun jamiyatning, shu yurtda yashaydigan har bir insonning asosiy ishi, insoniy burchidir" – deb ilgari surgan strategik g'oyasi el-yurtimiz va xalqimiz hayotida o'z ifodasini topib kelmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish mas'ulyatini o'ziga olgan barcha davlat va jamoat organlari ushbu g'oyani o'ziga qurol qilib olgani isbot talab qilmaydi.

1.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Ko'p yillik tayyorgarlik sikllari va ularda olib boriladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish mutaxassis-murabbiydan yoki jismoniy tarbiya o'qituvchisidan chuqur va chuqur va serqirrali bilimga ega bo'lishi zarur bo'lsa, ushbu jarayonlarni samarali boshqarish uchun unda ko'p yo'nalishli kasbiy-pedagogik mahorat, amaliy ko'nikma va malakalar shakllangan bo'lishi talab qilinadi.

Sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarishning strategik maqsadi – ko'p yillik sport trenirovkasi davomida shu sportchilarni ma'naviy-madaniy, ruhiy-ahloqiy jihatdan tarbiyalash, ularning jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini tanlangan sport turi talablariga muvofiq shakllantirishga qaratiladi.

"Boshqaruv" tushunchasi sub'ekt (murabbiy) ob'ektga (sportchilar) nisbatan muayyan mashqlarni qo'llash asosida ta'sir etib, rejalashtirilgan maqsadga erishish ma'nosini anglatadi.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali basketbolchilar va basketbol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli

pedagogik jarayon bo'lib, uni murabbiy boshqaradi. Sportchilar tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi sub'ekt pedagog-murabbiy, boshqariluvchi ob'ekt esa sportchilar, jamoa yoki o'quv guruhlar bo'lib hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan o'zaro harakat qiladigan jarayolardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam ob'ekti yotadi. Bu murabbiyga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi sportchi to'g'ridan-to'g'ri o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Murabbiy-sportchi-jamoa- murabbiy o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq holqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichlarda bo'lsada yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Basketbolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega.

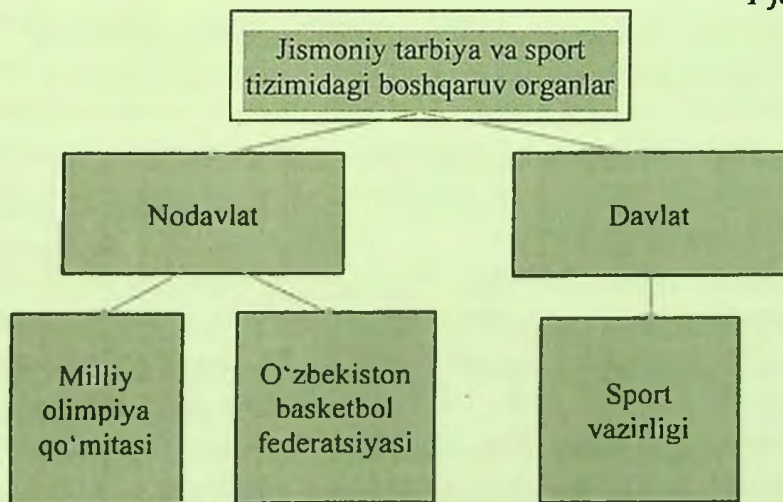
Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqa tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.
2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

1.2. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar

Respublikamizda basketbol taraqqiyotini boshqarish funksiyasini davlat va jamoat organlari bajaradi. Jismoniy tarbiya va sport tizimidagi boshqaruv organlar – bu nodavlat - Milliy olimpiya qo'mitasi va O'zbekiston basketbol federatsiyasi; Davlat – Sport vazirligi (1-jadval);

1-jadval



O'zbekiston basketbol taraqqiyotini boshqarish sport zaxiralarini va yuqori malakali sportchilarni etishtirish jarayonini boshqarish mas'uliyatini O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi va uning Sport o'yinlari boshqarmasiga yuklatiladi.

Bunday boshqarma va bo'limlar har bir tuman, shahar va viloyatlarda mavjud bo'lib, ular joylarda basketbol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Basketbolni taraqqiy ettirish, uni yanada ommaviylashtirishda Respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarining "Ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari " ham katta ish olib boradi.

Basketbol o'quv fani sifatida Oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta'lim maktablarining o'quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylari nafaqat yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash, balki basketbol bo'yicha iste'dodli o'rinbosarlarni etishtirish ishlariga ham rahbarlik qiladi, ularga nazariy va uslubiy yordam ko'rsatib beradi.

Respublikamizning barcha turdagi ta'lim muassasalarida basketbol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarida, mahallalarda, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p basketbol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni yildan-yilga ortib bormoqda.

Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, basketbolchilar mahoratini oshirish va malakali basketbolchilarni etishtirish maktab o'quvchilarni mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilarni o'z mahoratlarini maxsus Sport maktablarda, Olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash sport maktablarida yanada "chuqquroq" va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

Sport maktabi va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunga asosan amalga oshiriladilar.

Mahallalar, turar joylar, yotoqxonalar, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiypohlari va sog'lomlashtirish maskanlarida basketbol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustahkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, akademik lisey, kasb-hunar kollejlari va umumta'lim maktablari va harbiy qismlarda ham basketbol o'yini nihoyatda katta ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida basketbol, birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan, shu o'quv yurtlarining sport to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

1.3. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi jamoat organlari **O'zbekiston basketbol Federatsiyasi va uning ish faoliyati**

Mamlakatimizda basketbolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uning istiqbolni ta'minlash O'zbekiston basketbol Federatsiyasiga yuklatiladi.

Federatsiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda basketbolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federatsiya anjumanda saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat.

Rayosat o'z navbatida belgilangan ijroiya qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mita federatsiyaning raisi rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi.

Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy-iqtisodiy;
- yuridik-huquqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy-tashkiliy;

- trenerlar kengashi;
- hakamlar uyushmasi;
- ilmiy-uslubiy;
- tibbiy;
- sport texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;
- xalqaro sport aloqalari;
- sport fahriylari kengashi;

Ko'rinib turibdiki, mazkur yo'nalishlari nomlarining o'zi hay'atining vazifasi bajaradigan tadbirlari va butun faoliyat mazmunini belgilab berib turibdi.

Jahonda basketbolni rivojlantirish jarayoni xalqaro tashkilotlar darajasida boshqariladi.

Basketbol taraqqiyotini boshqarish Xalqaro Basketbol Federasiyasi (XBF-FIBA) va zonal konferensiyalar orqali ijro etiladi.

FIBAning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, fransuz, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIBA o'zining ustaviga ega, U vaqti-vaqti bilan basketbol sohasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yortilgan rasmiy Axboratnoma chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIBAning asosiy maqsadi – jahonning turli mintaqalarida basketbolni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash, milliy basketbol federasiyalarini birlashtirish, yangi milliy basketbol federasiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIBAning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

FIBAning rahbar organi – Ma'muriy Kengash bo'lib, o'z Prezidenti, bosh kotib va yordamchilari, 4 ta vise-prezidenti, 12 ta

Kengash a'zolari va zonal konfederasiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tadbiiq etadi. Ijroiyy Qo'mita prezidentidan, ikki Vise-prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat.

FIBAda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

1. Tashkiliy-sport hay'ati – musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va basketbol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirish;

2. Trenerlar bo'yicha hay'at – basketbol endigina rivojlanayotgan mintaqa va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, basketbol bo'yicha "qo'li kalta" davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ishlari bilan shug'ullanadi.

3. Arbitraj hay'ati – musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tahlil etish va baholash, xalqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

4. O'yin qoidalari bo'yicha hay'at – Ma'muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlar oid tavsiyalarni taqdim etish, arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondoshishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

5. Tibbiy hay'at – musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda

shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar bo'yicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIBA o'z tarkibiga 160 ta davlat kiritgan eng ko'p sonli federasiya o'ziga ma'lum moliyaviy mas'uliyatni olishi shart, a'zo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablag'i ajratish, FIBA tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokozo.

FIBAning faoliyatida sobiq Ittifoq Federasiyasi juda katta ro'l o'ynagan. Bu masala basketbol bo'yicha mashhur mutaxassis Vladimir Ivanovich Savin samarali xizmati va salmoqli hissalari bilan alohida ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng mamlakatimizning milliy basketbol Federasiyasi hayotida ham unitilmas o'zgarishlar yuz beradi, 1992 yil O'zbekiston milliy basketbol Federasiyasi Osiyo zonal konfederasiyasiga a'zo bo'lib qabul qilinadi.

O'zbekiston basketbol Federasiyasi o'zining funksional faoliyatini Osiyo basketbol konfederasiyasi va FIBAning tartib-qoidalariga hamda ko'rsatmalariga muvofiqlashtirilgan holda amalga oshiradi. Shu bilan bir qatorda O'BFning ustuvor strategik vazifasi – bu Respublikamizning barcha hududlarida faoliyat ko'rsatayotgan turli sport to'garaklari, sport maktablari va sport klublarida shug'ullanib kelayotgan o'g'il-qizlar tarkibidan iste'dodli nomzodlarni izlab topish, ularni mamlakat terma jamoalariga jalb qilishdan iboratdir. Bu ishni amalga oshirishda birinchi navbatda O'BFning Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va tumanlardagi bo'lim-shahobchalari to'g'ridan-to'g'ri ishtirok etadi.

Ushbu jarayonni maqsadli tashkil qilish va uni samaradorligini ta'minlash uchun joylardagi federasiya bo'limlari tarkibida faoliyat yurutuvchi barcha yo'nalishdagi hay'atlar va kengashlar o'zaro hamjihatlikda ish olib borishlari lozim.

Amalga oshiriladigan barcha xududiy jarayonlarga O'BF rahbarlik qiladi, maslahat ko'rsatma va amaliy tavsiyalar beradi.

Mamlakat miqyosida o'tkaziladigan barcha turdagi musobaqalar (chemptonatlar, birinchiliklar. Kubok musobaqalari, ta'lim muassasalari o'rtasida o'tkaziladigan uch bosqichli musobaqalar va h) doimo O'BFsi nazoratida bo'ladi. Musobaqalarda hakamlik qilish, ularni adolatli o'tkazish, ma'naviy – madaniy jihatdan yuksak saviyada tashkil qilish O'BF tomonidan amalga oshiriladi.

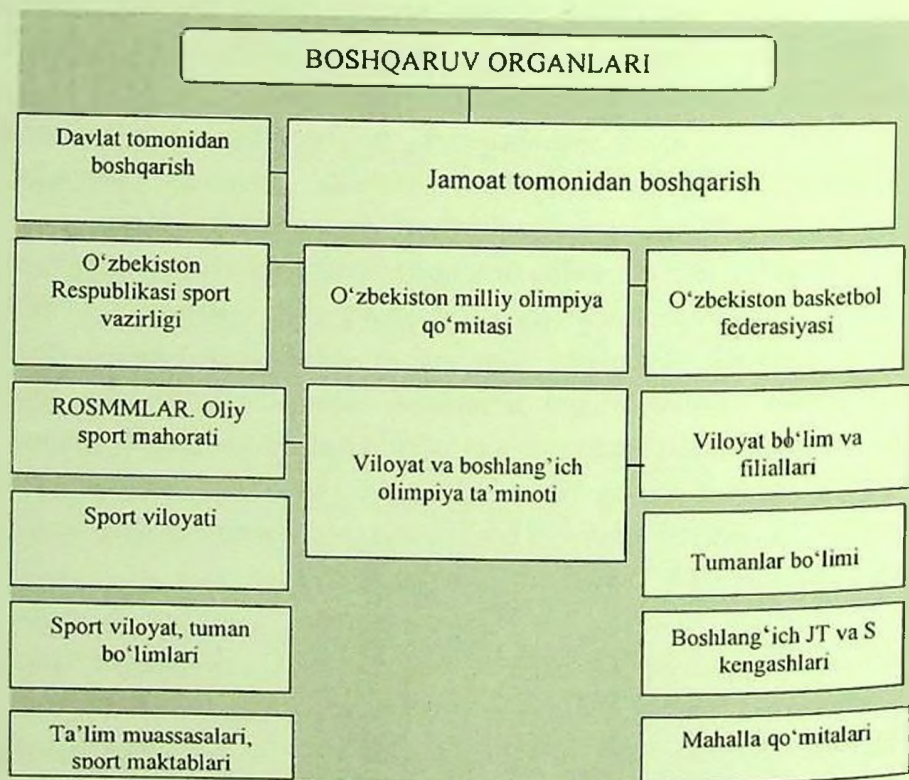
Ichki – mahaliy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda boshlang'ich sport jamiyatlari, mahalla fuqoralar kengashi, boshlang'ich "Kamolat yoshlar harakati" faollari ishtirok etadi.

Mamlakatimizda, uning turli xududlarida faoliyat ko'rsatayotgan barcha ta'lim muassasalari, sport maktablari, sport klublarida ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish hamda uning taraqqiyotini boshqarish samaradorligini ta'minlash ustuvor jihatdan shu soha bo'yicha mutaxassis-kadrlar tayyorlovchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universitetining ilmiy salohiyati, ushbu maskan professor-o'qituvchilari tomonidan olib borilayotgan o'ta dolzarb nazariy-amaliy qiymatga ega ilmiy tadqiqot natijalariga asoslanadi.

Bugungi kunda ushbu Universitetning "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubi" kafedra mutaxassislari O'zbekiston basketbol Federatsiyasi, Toshkent shahri va Respublikamizning turli xududlarida faoliyat ko'rsatayotgan pedagogika universitetlari, ishlab chiqarish korxonalari va Rossiyaning bir necha ixtisoslashgan oliy ta'lim muassasalari bilan hamkorlikda bolalar sporti va professional basketbol tizimini rivojlantirishga qaratilgan muammolar ustida ilmiy izlanish va tadqiqotlar olib bormoqda.

Shubhasizki, ushbu tadqiqotlar natijalari mazkur sport turlarini yanada rivojlantirish, ularni istiqbol sari boshqarish imkoniyatlarini yaratadi.

Jismohiy tarbiya va sport sohasining tashkiliy tuzilmasi 1-andozada keltirilgan bo'lib, u tizimning maqsadlariga erishish va vazifalarni bajarish yo'lida aloqalar birdamligi va hamjihatligini ifodalaydi (1-andoza).



1-andoza. Jismoniy tarbiya va sport sohasining tuzilmasi

1.4. Ommaviy basketbolning dolzarb muammolari

O'ta keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida turli o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab favqulodli vaziyatlarda ijro etiladigan tezkor harakatlar, sakrash, xatlash, burilish,

aylanish, kuchli to'qnashuvlar, ko'p marotalab takrorlanuvchi texnik-taktik usullar va o'yin kombinatsiyalari bilan bog'lik yuklamalar hajmi hamda shiddati shunchalik ortganini, o'yinchilar faoliyati aksariyat hollarda inson imkoniyati chegarasida amalga oshirilmoqda.

Amaldagi tajribalarda, xatto ayrim manbalarda ham, sport amaliyotida yuklamalar shiddati va hajmining borgan sari orta borishi - bu tabiiy qonuniyat sifatida izohlanadi. Ehtimol, aynan shu "qonuniyatga" asoslangan holda ayrim mutaxassislar bunday yuklamalarga organizmni moslashtirish, uni bardosh berish imkoniyatini ta'minlash uchun kundalik mashg'ulotlar soni, hajmi va shiddatini o'rttirish zarurligiga urg'u berishadi. Lekin inson-sportchi organizmining imkoniyati ham bechora emasku! Ma'lumki, surunkali og'ir yuklamalarni "ko'raverish" o'z vaqti-soati kelib sportchi organizmini ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi tibbiy-biologik soha mutaxasislari tomonidan ko'p marotalab takrorlanadi.

Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida bunday salbiy oqibatlarni oldini olish, mustahkam sog'liqni saqlagan holda katta yuklamalarga bardosh berish imkoniyatini yaratish uchun mashqlar va mashg'ulotlar oraliqlarida, musobaqa o'yinlari yakunida turli shakllarda ijro etiladigan qisqa muddatli relaksosion-nafas (ventilyasion) mashqlardan foydalanish, psixoautogen (ishontirish) shakldagi "so'z" mashqlaridan unumli foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bu birinchi muammo va uning echimini ta'minlovchi tadbirlarni ifodalaydi.

Ikkinchi muammo va uning echilishi. Ma'lumki, bugungi basketbolda tez-tez umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyati, shu jumladan texnik-taktik harakatlar samaradorligini uzoq muddat davomida saqlash masalalari haqida gap va tortishuvlar bo'lib turadi. Lekin shu va shunga o'xshash muammolarni faqat mashg'ulotlar turi, shakli, yo'nalishi, hajmi va shiddatini "ko'rko'rona" rejalashtirishi hamda ularni amalga oshirish asosida hal qilish bo'yidagi xalqaro

tajribalar, jahon basketbol amaliyoti, xatto o'tkazilayotgan ilmiy tadqiqotlar natijalaridan ma'lumdir. Masalan, xalqaro sport tajribalaridan, shu jumladan jahon basketbol amaliyotidan ma'lumki, qayd etilgan muammolar global miqyosda, ya'ni psixofiziologlar, shifokorlar, formatsevtlar, dietologlar va albatta, pedagog-trenerlar hamkorligida maqsadli "konsilium" lar asosida hal qilinadi.

Uchinchi muammo – bu zamonaviy basketbolda o'yin faoliyati, ayniqsa o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab gox hujumda, gox himoyada bajariladigan texnik-taktik harakatlar – to'psiz va to'p urib yugurish usullari, kombinatsiyalar asosida ijro etiluvchi to'p uzatish, uni ilish va savatga tashlash, burilish, aylanish, sakrash kabi elementlarni tezkor hamda ekstremal (favquloda) vaziyatlarda amalga oshirilishi uzoq yoki qisqa vaqt ichida tanani chayqalishi holatiga olib keladi. Natijada statik va dinamik shakldagi muvozanatni saqlash qobiliyatini izdan chiqaradi, tana, qo'l va oyoqlarning tebranishiga olib keladi, bunday holat texnik-taktik usullar texnikasi, harakat koordinatsiyasi va uning aniqligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun texnik-taktik harakatlar aniqligini ta'minlashda muhim ro'l o'ynaydigan muvozanat saqlash funksiyasini boshqaruvchi markaz-vestibulyar analizatori va uni harakat hamda ko'rish analizatorlari bilan hamkorlikda "ishlash" faolligini "burilma-aylanma" mashqlar yordamida shakllantirish maqsadga muvofiqdir.

To'rtinchi dolzarb muammo – bu, ma'lumki, bugungi basketbolda o'naqay basketbolchilar deyarli barcha texnik-taktik usullarni o'ng qo'li ustunligida ijro etadilar, chapaqay basketbolchilar esa aksincha. To'pni boshqarib borishda o'naqay o'yinchilar chalg'ituvchi fintlarni chap tomonga taqlidiy harakatni qo'llab, o'ng tomon bo'ylab to'pni boshqarish harakatini davom etishadi, chapaqaylar esa aksincha. Bundan tashqari, basketbolchilar himoyachilar tomonidan zich qarshilikka duchor bo'lishganida, ularning o'naqaylari sakrab to'p uzatishda ham, sakrab to'pni savatga tashlashda ham havoda yoki

tayanchsiz holatda faqat chap tomonga aylanib shu harakatni ijro etadilar, chapaqaylar esa aksincha. Bunday holatlarni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining "Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining o'qituvchisi F.A.Pulatov (2020) o'zining ko'plab o'tkazilgan tadqiqotlari asosida nafaqat ochib bergan, balki basketbolida barcha texnik harakatlarni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham birdek mahorat bilan ijro etish qobiliyatini shakllantirish mumkinligini isbotlab bergan.

Darhaqiqat, so'nggi 30-40 yil davomida basketbol o'z mohiyati, mazmuni va yo'nalishi jihatlaridan tubdan o'zgargan, jumladan, texnik-taktik usullar, taktik kombinasiyalar, to'psiz va to'p bilan ijro etilgan harakat «fintlari» (chalg'ituvchi harakatlar) hajmi ortgan ijrochilik san'atining serqirralik doirasi kengaygan. Bugungi basketbol hujum va himoya harakatlarining ko'p martalab keskin almashinuvi bilan farqlanadi. Basketbolchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari nihoyatda kuchaygan lekin, bunday ijobiy progressiv o'zgarishlar bilan bir qatorda musobaqa qoidalarining yangilanib turishi va raqobatning keskinlasha borishi o'yinchilarning texnik, taktik nazariy va psixologik tayyorgarligi mashg'ulot oldi va musobaqaoldi razminkasi hujum harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha himoya harakatlaridan hujum harakatlariga o'tish taktikasi bilan bog'liq muammolarni yaratmoqda va ularni hal qilish zarurligiga e'tibor qaratmoqda.

Alohida ta'kidlash joizki, basketbolning bugungi kun tartibiga bolalar basketbolidan boshlab professional basketbolchilargacha "charhlantirilish" zarur bo'lgan yana bir qator muammolar mavjuddir. Bular: keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda zo'r qarshilik ko'rsatayotgan raqibdan to'pni "berkitib" (unga yon yoki teskari joylashib) boshqarib (to'pni urib) uni yorib o'tish; har xil oraliqlardan shu jumladan 3 ochkoli oraliqdan sakrab o'ng va chap tomonlarga 90° yoki 360° aylanib to'pni savatga tashlash; o'z sherigiga uzatish; to'pni

boshqarishda o'ng va chap tomonlarga bir xil mahorat bilan fintlarni qo'llab (chalg'ituvchi harakat) raqibni chalg'itib o'tish; savat halqasi yoki shchitdan sapchigan to'pni sakrab yana takroran savatga tashlash; to'psiz va to'p bilan hujum qilayotgan raqib o'yinchilarini yo'lini «yopish» va h.

O'yin shiddatini "jo'rtağa" goh sustlashtirib, goh faollashtirib raqib taktikasini "buzish" va uning ruhiyatini muvozanatdan chiqarish kabi masalalardan iboratdir.

Bugun basketbolga xos va amalga oshirilishi zarur bo'lgan yana bir o'ta dolzarb muammolardan biri shuki, bu turli yosh va malakali xatto professional klublar o'yinchilari "o'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini (to'p urib boshqarish, to'p uzatish va uni savatga tashlash) simmetrik nisbatga bir hil mahorat bilan ijro eta olmasliklaridadir. L.R.Ayrapetyans va Sh.A.Irmatovlar (2012) 100 dan ortiq yosh basketbolchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazib, ularga «zaif» qo'l bilan to'pni urib harakatlanish va noqulay tomonlarga burilish-aylanish ko'nikmalarini shakllantirishga alohida mashqlar beriladimi degan savol bilan murojat qilishdi va natijalar 88,6-100% "yo'q" javoblari bilan yakunlangan.

Ushbu mualliflarning takidlashicha, yosh basketbolchilar mashg'ulotiga bunday "biryozlamalik" bilan yondoshish ular ulg'ayib, mahorat bosqichiga etganda ham ijrochilik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan. Bunday fikrni isbotlash uchun mualliflar basketbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionatida ishtirok etgan "Sug'diyona" (Navoiy sh.) va "MHSK" (Toshkent sh.) jamoalarining rasmiy o'yinlarida basketbolchilar musoboqa faoliyatini «stenografik» kuzatuv ostiga olishdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki. "Sug'diyona" basketbolchilarida savatga to'p tashlash hajmi jami 84,2% ni tashkil etgan bo'lsa, bundan faqat 15,8% chap (zaif) qo'l bilan ijro etildi. To'pni urib harakatlanish o'ng qo'l bilan 74,4%, chap qo'l bilan esa 25,6% ni tashkil etdi.

To'pni uzatish – o'ng qo'l bilan-23,4%, qolgani ikki qo'l bilan ijro etildi. Chap qo'l bilan umuman to'p uzatilmadi.

“MHSK” jamoasida savatga to'p tashlash o'ng qo'l bilan jami 78,9%, chap qo'l bilan – 21,1% ga teng bo'ldi. Jamoada bir nafar “chapaqay” o'yinchi bo'lib, u o'ng qo'l bilan umuman savatga to'p tashlamadi. “O'naqay” basketbolchilarda o'ng qo'l bilan to'pni urib harakatlanishi 62,5% ni, chap qo'l bilan esa – 37,5% ni tashkil etdi. To'p uzatish o'ng qo'l bilan 73,1%, chap qo'l bilan 26,9%ga teng bo'ldi. Ta'kidlash joizki «zaif» qo'l bilan savatga to'p tashlash, to'pni urib harakatlanish va to'pni uzatish ko'nikmalari 90% dan ortiq muvofaqiyatsiz natijalar bilan yakunlandi. Afsuslanarli joyi shundaki, basketbol bo'yicha chop etilgan va amalda qo'llanilib kelinayotgan hujjatlarda (fan dasturlari, rejalashtiruv hujjatlari, tanlov va nazorat testlari), maxsus darslik va o'quv qo'llanmalarda to'pni o'ng va chap qo'l bilan bir hil mahorat bilan (simmetrik) boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish masalasi umuman joy olmagan.

Basketbol olamida mashhur, ko'plab professional basketbol jamoalarini etishtirgan Amerikalik Nik Sortel (2005) eng nufuzli xalqaro musoboqalarda ishtirok etuvchi etakchi basketbolchilar ham “noqulay” qo'l bilan to'pni urib, raqibni chalg'itib o'tish, to'pni uzatish va savatga tashlash kabi texnik usullarni mahorat bilan ijro etaolmaydilar deb ta'kidlaydi. Ushbu mutaxassisning fikriga qaraganda, buning yagona sababi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga “noqulay” (zaif) qo'l bilan texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish “noqulay” tomonlarga joydan va sakrab burilish-aylanish mashqlarini alohida qo'llanmasligida ekan.

Nik Sortel basketbolda “o'naqay” va “chapaqay” harakat funksiyalarini erta yoshlikdan boshlab simmetrik tartibda muntazam

shakllantira borish ijrochilik mahoratini boyitadi, uning doirasini kengayishiga imkon yaratadi deb fikr bildiradi.

Sportchilar tayyorlash amaliyotiga bunday prinsipda yondoshish zarurligi va afzalligi yana bir qator mutaxassis olimlar tomonidan tavsiya etilgan (I.Tuchashvili, V.Yanchuk. 1998; A.Pogrebnoy va b.. 2007).

Yuqorida qayd etilgan o'ta dolzarb va muhim amaliy ahamiyatga ega muammolar mamlakatimizda malakali basketbolchilarni tayyorlash amaliyotiga ham to'g'ridan-to'g'ri taaluqlidir. Bu borada echilishi zarur bo'lgan yana bir tashkiliy-uslubiy muammo kun tartibida "ko'ndalang" bo'lib turibdi. Gap shundaki, respublikamizda yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tayyorlash va mamlakatimiz terma jamoalariga iste'dodli sport zahiralarini etkazib berish ustuvor jihatdan bolalar basketbolini maqsadli tashkil qilish, jumladan ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarini (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, takomillashtiruv, oliy sport mahorati) izchilliligi va mutanosibligini ta'minlash, o'rgatish, pedagogik texnologiyalarini joriy etish va albatta, o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga bog'liqdir. Afsuski, ushbu masalada bir qator jumboqlar, kamchiliklar yo'q emas, Chunonchi, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, ayniqsa umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan akademik darslarda va sinfdan yoki maktabdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan sport mashg'ulotlarida muayyan sport turiga mehr, qiziqish uyg'otish, o'quvchilarda sport bilan shug'ullanish salomatlik, ruhiy va jismoniy barkamollik uchun o'ta foydali ekanligi haqida motivasiya hosil qilish, ularda muayyan basketbol bilan shug'ullanishi ehtiyojini tug'dirish ishlariga etarli e'tibor qaratilmaydi. Sport maktablari,

Oliy sport mahorati maktablari, sport klublari va terma jamoalar o'rtasida iste'dodli basketbolchilarni tayyorlashga qaratilgan yagona «konveyr» tizim mavjud emas. Vaholangki, xalqaro pog'onaga mos yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tarbiyalash aynan

shunday tizim, shunday yondoshuv asosida amalga oshirilishi mumkinligi jahon sport amaliyoti tajribasidan ma'lumdir. Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib borayotgan jismoniy tarbiya va sport tamomila yangicha tus olib, samarali yo'lda shakllanib bormoqda.

Mamlakatimizning barcha mintaqalarida, xatto uzoq-uzoq qishloq hududlarida ham minglab jahon standartlariga mos sport inshootlari barpo etildi va ular millionlab farzandlarimiz, sportchilarimiz hamda turli qatlamga mansub aholimizga xizmat ko'rsatib kelmoqda. Respublikamizda borgan sari o'ta nufuzli musobaqalar Osiyo va jahon chempionatlari, xalqaro turnirlarni muntazam tashkil etilishi odat tusiga kirib bormoqda. 2000 yildan boshlab kadrlar tayyorlash milliy dasturiga «hamohang» bo'lgan ko'p bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalarining joriy etilishi va muntazam o'tkazilib borilishi shubhasizki, jismoniy tarbiya va sportni xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarimiz ongiga singib, ularning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Albatta, ommaviy sport salohiyatini oshirish va professional sportni shu jumladan basketbolni ham jahon maydoniga olib chiqish o'qituvchi-murabbiy kadrlarga bog'liqdir. Bu borada ham davlatimiz tomonidan taxsinga sazovor ishlar amalga oshirilayotgani isbot talab qilmaydi. Shunday bo'lsada hali ushbu masalada muammo va kamchiliklarimiz yo'q deb bo'lmaydi.

Zamonaviy basketbolga xos o'yin usullariga o'rgatish ularni takomillashtirish va jamoa o'yinchilarining musobaqa faolligini oshirishda yuqori malakali basketbolchilar uchun belgilangan model ko'rsatkichlarga mo'ljal qilish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu model ko'rsatkichlar jadvallarda keltirilgan (2-jadval).

**Yuqori malakali basketbolchilarda har bir o'yin bo'yicha qayd
etiladigan o'rtacha musobaqa ko'rsatkichlari
(Yu.D.Jeleznyak-2019 bo'yicha)**

O'yin ko'rsatkichlari	Erkaklar	Ayollar
O'yinda savatga to'p tashlash soni	57-61	62-66
Ochkolar	78-80	75-80
Ikki ochkoli to'p tashlash aniqligi - %	50-53	46-51
Uch ochkolik to'p tashlash aniqligi - %	34-37	30-35
Jarima to'pini tashlash aniqligi - %	73-76	72-75
Olib qo'yish	7-9	7-10
To'pni to'sish	2-4	3-4
O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash soni	22-24	25-28
Raqib shchitidan sapchigan to'pni egallash soni	8-12	10-12
Ochko keltiruvchi uzatish	14-16	14-18
To'pni yo'qotish	19-23	22-27
Follar	21-24	15-18

**Yuqori malakali basketbolchilarda qo'llaniladigan hujum turlari
va ularni samaradorligi (Yu. D. Jeleznyak-2020 bo'yicha)**

O'yinlar	Ko'rsatkichlar	Tezkor yorib o'tish	Avvalroq boshlangan hujum	Pozitsion hujum
Erkaklar	Hujumlar soni. %	11.8	17.2	71.0
	Samaradorlik. %	52.6	52.6	47.6
Ayollar	Hujumlar soni. %	20.0	5.2	74.4
	Samaradorlik. %	45.7	40.8	55.3

Hulosa qilib shuni aytish mumkinki, yuqorida aytib o'tilgan ishlarni amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sport tizimidagi barcha boshqaruv tashkilot va organlari ro'li va o'zaro mustahkam, sifatli aloqalarni o'rnatish bugungi kunning dolzarb muammosidir.

Tayanch iboralar: Milliy olimpiya qo'mitasi, O'zbekiston basketbol federatsiyasi, Davlat – Sport vazirligi, Ta'lim muassasalari, sport maktablari, Boshlang'ich JT va S kengashlari.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. O'zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarishning qanday davlat va jamoat organlari mavjud? Ularni ish faoliyatiga izoh bering.
2. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar qanday tuzilishga ega va ular qanday ishlarni amalga oshiradi?
3. Ommaviy va professional basketbol taraqqiyoti qaysi yo'nalishlarda boshqariladi?
4. O'zbekistonda basketbolning «kechagi». «bugungi» va «ertangi» holati nimalar bilan izohlanadi?
5. So'nggi yillarda basketbol qoidalarida qanday o'zgarishlar ro'y berdi?
6. Qoidalarning o'zgarishi o'yin mazmuniga ta'sir etdimi? Izohlab bering.
7. O'rgatish va takomillashtirishda basketbolni qaysi dolzarb masalalariga e'tibor berish lozim?
8. Basketboldagi dolzarb muammolarni sanab bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Ирматов Ш.А. Методика симметричного совершенствования право- и левосторонних двигательных функций при занятиях баскетболом. // Методические рекомендации. Т.: 2012. – 31 с.
2. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. Т.: 2023. – 267 b.
3. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия. 2004. – 336 с.
4. Каримов Б.З.. Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.

5. Karimov Nuriddin Abdullo o'g'li. Ўзбекистон Республикасида sport sohasining rivojlanishi \ Science and Education. 2020. №2

6. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.

7. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: "Shafoat Nur Fayz". 2021. – 456 b.

8. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56 с.

9. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия". 2010. - 336с.

10. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ - Астрель. 2005. – 237 с.

11. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Олимпийская литература, 2013. С. 121-139.

12. Pulatov F.A. Pulatov A.A., Zamonaviy sport o'yinlarida "O'naqay" va "chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati // O 'zDJTI, 2017, - 6. 77-85.

13. Пулатов Ф.А. "Ўнақай" ва "Чапақай"лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? -Т.: "Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti", 2017.- 6.81-88.

14. [https:// olamsport.com/www.basket.uz](https://olamsport.com/www.basket.uz)

15. <https://lex:uz/>

16. [https:// uz.wikipedia.org/](https://uz.wikipedia.org/)

17. [https:// olympic.uz/](https://olympic.uz/)

18. [https:// fiba.com/](https://fiba.com/)

19. [https:// www. Uzbekistan.basketball/](https://www.Uzbekistan.basketball/)

II BOB. KO'P YILLIK SPORT TRENIROVKASI JARAYONINING SIKLLILIGI VA DAVRLILIGI

“Sport”, “sport trenirovkasi”, “sport musobaqalari” atamaları keng ma'noda musobaqa faoliyati, musobaqaoldi jarayoni, musobaqaga tayyorgarlik va unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu kabi yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ahloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z tarkibiga oladi, hamda o'zidagi qobiliyatlarni musobaqalarda namoyon etish hisoblanadi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamikiy to'siq va qiyinchiliklarni engib, o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Zamonaviy sport – bu o'z evolyusion tarixi, mavqei va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga bo'lgan ko'pdan – ko'p turlardan tarkib topgan.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi, zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli, ko'p qirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir – biridan “o'zib” o'sishini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarida qo'llaniladi. Masalan “aqliy (intelektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng ma'noda o'z aksini topgan, “Hayvonlar trenirovkasi”, “Hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash yoki

hayvonlarni (masalan itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin bo‘lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli ma’noga ega bo‘lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yo‘naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma’noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (yugurish, sakrash, yurish va hokazo), ko‘nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (xotira, ong, idrok, iroda, diqqat va h.) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

2.1. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, guruh va jamoa texnik va taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

Vazifalari:

- ma’naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish);

- “Alpomish va Barchinoy” test me’yorlariga tayyorgarlik ko’rish va topshirish;

- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.

- o’yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;

- o’yin malakalari – texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o’zlashtirish;

- hujum va himoyada jamoa bo’lib, maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;

- basketbol bo’yicha nazariy bilimlar va amaliy ko’nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o’rgatish texnologiyasi, hakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);

- o’zlashtirilgan o’yin, malaka va ko’nikmalarni musobaqada samarali qo’llashni joriy etish.

2.2. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarni 3 ta guruhga bo’lish mumkin: so’z, ko’rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarni alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg’ulotining vazifalariga mos bo’lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublarni trenirovka prinsiplariga (malakasiga) mos bo’lishi darkor.

So’z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi: koordinasion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish hamda tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko’rgazmali uslub, odatda so’z uslubi bilan bir vaqtni o’zida qo’llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nushalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar o'z navbatida 2 guruhga bo'linadi:

1) Muayyan sport turiga xos texnik-taktik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublar;

2) Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar.

Ushbu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi. Ammo sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy, ya'ni to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Bu uslubni qo'llash dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinasiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni qo'llanish xususiyatiga (mashq soni, og'ir-engilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar 2 ta asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan farqlanadi.

To'xtab-to'xtab qo'llash uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Maksimal kuchlanish uslubi – aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan holda qo'llash ularni bir vaqtni o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatlarni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emosional faolligini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik ko'nikmalar (taktik fikrlar, taktik kombinasiyalarni mos tanlash va h.) hamda psixologik hislatlar shakllantiriladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqazo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi.

Musobaqa uslubi sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinasiyalar, sifatlar, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda asosiy ro'lni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlari inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub va harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir nechta sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va h.) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport mashg'uloti prinsiplari.

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchini tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'illanuvchilar organizmini to'g'ri rivojlanishiga, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: Onglilik va faollik, muntazamlik va uzluksizlik, mutanosiblik, mukammallik, ko'rgazmali, yuklama hajmi va shiddatini "to'liqsimon" yo'nalishda oshirish va ilmiylikdir.

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv-trenirovka topshiriqlarini shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish – mutanosiblik (imkonbob va individuallashtirish) prinsipi. Ushbu prinsip beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlilik-uzluksizlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talablar darajasini oshirib borishni maqsad qilib qo'yadi.

Yuklamani "to'liqinsimon" tartibda oshirish prinsipi – o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtirib borish, yuklama hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmalilik prinsipi – barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Yana shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari.

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratiladi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: "Yuqori natijalarga yo'naltirish", "Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash". "Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi", "Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish", "Yuklamani to'liqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartirib borish)", "Trenirovka jarayonini takrorlanishi (siki) asosida tashkil qilish".

Yuqori natijalarga yo'naltirish.

O'quv-trenirovka jarayoninig bosh maqsadi – sportchilarni musobaqaga yuqori “sport formasi” darajasida olib chiqish va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratishdan iborat. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq bo'lishi darkor.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash.

Basketbol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 9- 11 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin “chuqur” ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq. 15- 16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda ixtisoslashtirish va universallilik prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish yo'nalishida bo'ladi, o'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi.

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlilikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishiga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin ushbu uzluksizlilik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi zarur.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish.

Aynan shu qonuniyat baskeibolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqaga safarbar qilishga qaratiladi. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin “osondan qiyinga”, “oddiydan murakkabga”, “o'zlashtirilgandan

o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etilishiga qaratilishi lozim.

Yuklama hajmi va shiddatini to'lginsimon oshirish.

Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'lginsimon tarzda oshirib borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga, charchoq asoratlarini "yo'qotish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun yuklama yuilan dam olish, yuklama bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayoninig takrorlanishi (siklliligi).

O'quv-trenirovka jarayoni mikro, makro va mezosikllarga - bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida "spiralsimon" tartibda takrorlanishi yuqori natijalarga olib chiqishga qaratiladi.

O'rgatish va mashg'ulot vositalari.

Basketbolida ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy va texnik-taktik mashqlardan iborat bo'ladi. Ular juda turli - tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichida qo'llash ma'lum vazifalarni hal qilish asosida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga basketbolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olinadi. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi trenirovka mashqlari (4-jadval).

4-jadval

Mashg'ulot vositalari

Umumiy tayyorgarlik	Maxsus tayyorgarlik	Musobaqa tayyorgarlik
Sportchining serqirrali rivojlanishi	Tanlangan sport turi yo'nalishi bo'yicha mos kelishi	Tanlangan sport turi bo'yicha o'ziga xos shart sharoitlarini yaratish uchun asosiy hisoblanadi

Musobaqa mashqlari - bu basketbolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Mashg'ulot mashqlari – bu asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratiladi. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar - ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yondoshtiruvchi mashqlardan muayyan texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar - dan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy sifat, harakat ko'nikmasi va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, integraldir. Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos etakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar echiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Basketbol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p xollarda u'larni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarini tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq xolda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, turlicha foydalanish mumkin. Undan tashqari har bir tayyorgarlik turida vazifalar va mashqlarni qo'llash ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yondostiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini o'taydi. Ma'lum murakkablik asosida qo'llaniladigan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosida keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

2.3. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasi" ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqdab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni echishga qaratiladi.

"Sport formasi" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishiga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi" si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza — sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomiliashuv darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo'la olmaydi.

Ikkinchidan – shug'ullanuvchi organizmning harakatlariga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi yuklamalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish "yo'qotish" uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so'ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshirib borish to'liqsimon yo'nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslashib borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jaryoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Bir yillik o'quv sikli tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlaridan iborat.

Tayyorgarlik davri da (yarim yilda 1,5-2 oy va yillik siklda 3-4 oy) umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlari o'ta muhim hisoblanadi. Chunki keyingi musobaqa davri uchun bu tayyorgarliklar poydevor bo'ladi.

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va takomillashtirish.

2. Basketbol o'yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va sifatlarini yanada rivojlantirish va shakllantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va ruhiy imkoniyatlarini rivojlantirish.

4. O'yin malakalari o'zlashtirib

5. Taktik malakalarni taktikasini o'zlashtirib borish va takomillashtirish..

6. Nazariy bilimlarini oshirish va takomillashtirish.

Tayyorgarlik davri o'z navbatda 3 bosqichga bo'linadi:

1. Umumiy tayyorgarlik bosqichi – mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruhiy-jismoniy – funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va h.) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi – Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (basketbolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, xotira, idrok, ong, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur va h.) shakllantiriladi.

Tayyorgarlik turlarining hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi: Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi - Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar basketbolchilarni musobaqa

o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Musobaqa davri - Musobaqa davri (yarim yillik davrda 3-4 oy va yillik tsiklda 7-8 oy) musobaqaga oldidan tayyorgarlik va to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik bosqichlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo'ladi, hamda bu davrda texnik, taktik va psixologikka diqqatni ko'proq qaratish kerak bo'ladi.

Ushbu davrga qo'yiladigan vazifalar quydagilardan iborat:

1. Jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni rivojlantirish darajasini ko'paytirish;
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mustahkamlash;
3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarni yanada rivojlantirish hamda musobaqa tajribasini ko'tarish;
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini kengaytirish;
5. Nazariy bilimlar darajasini kengaytirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari basketbolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi. Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish va saqlash bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etishga qaratiladi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda 3 tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari – o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (sinov, nazorat, saralov va o'rtoqlik musobaqalari) ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari – bu asosiy ichki – mahalliy chempionatlar va Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari – bu asosiy –tashqi musobaqalar (Xalqaro musobaqalar, kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon kubogi va chempionati, Olimpiya o'yinlari va h.).

O'tish davri – 1-1, 5 oy davom etadi. O'tish davrining asosiy vazifasi – o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm toliqish, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbqiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan basketbol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross-engil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va h.) mashqlarni qo'llashdan iborat.

Bundan tashqari, bu davrda musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog'da, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining maqsadi – shug'ullanuvchilarni jismoniy sifatlar va texnikmahoratini rivojlanish darajasini pasaytirmasdan, faol dam olib, sog'lom holda yangi katta sikldagi mashg'ulotlar boshlanishiga olib borish demakdir.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilish maqsadga muvofiqdir.

2.4 Sikl turlari va tuzilishi

Mezosikl – bu mikrosikllarga nisbatan yakunlangan qator bo'lib, u 2 haftadan 6 haftagacha davom etadigan o'rtacha mashg'ulot sikli hisoblanadi.

Sport mashg'ulotlarining mezostrukturasi, mezosikl turlari – tortuvchi, asosiy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqaoldi, musobaqa,

tiklovchi-tayyorgarlik va tiklovchi-qo'llab-quvvatlovchidir. Ushbu turdagi mezosikllarning barchasi sportchilarning mashg'ulot jarayonida ham sodir bo'lishi mumkin.

Tortuvchi mezosikl mashg'ulot yuklamlari hajmining sezilarli darajada oshishi va intensivlikning asta-sekin oshishi bilan tavsiflanadi. Uning vazifasi sportchilarni maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlarini samarali bajarishga olib borishdan iborat. Ushbu turdagi mezosikl odatda tayyorgarlik davrini boshlaydi. Malakasi yuqorimas sportchilarda tortuvchi mezosikl 3-4 hajmli mikrosikllardan iborat.

Orqaga tortuvchi mezosiklda, sportchilarning malakasidan qat'iy nazar, nafas olish va qon aylanish tizimlarining imkoniyatlarini oshirish uchun umumiy tayyorgarlik vositalariga ko'proq e'tibor beriladi. Bu sportchining maxsus tayyorgarligi darajasini oshiradigan keyingi ish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish uchun amalga oshiriladi. Ijtimoiy-tayyorgarlik vositalari ham ma'lum hajmda qo'llaniladi.

Asosiy mezosikl – organizmni asosiy tizimini funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarliklarini yaxshilash uchun rejalashtiriladi. Ushbu sikl tayyorgarlik davrini asosini tashkil etadi va ular boshlang'ich davrda jismoniy sifatlar va malakalarni tiklash maqsadida musobaqa davriga kiritiladi.

Asosiy mezosiklning o'ziga xos xususiyati shundaki, u funktsional imkoniyatlarni oshirish, asosiy jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va allaqachon o'zlashtirilgan texnik va taktik usullarni takomillashtirishga qaratilgan hajmi va intensivligi jihatidan katta bo'lgan asosiy o'quv ishlarini olib boradi.

Sportchilarning funktsional imkoniyatlarini kengaytirish bilan bir qatorda, ushbu mezosikllarning vazifalari tanadagi erishilgan o'zgarishlarni barqarorlashtirish va mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Ularning asosiy tarkibiga ko'ra, ular umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bo'lishi mumkin va mashg'ulot dinamikasiga ta'sir qilish

ta'siri bo'yicha rivojlanish va qo'llab-quvvatlash, asosiy mezosiklning har bir turi tegishli turdagi bir nechta mezosikllarni o'z ichiga olishi mumkin, ammo turli kombinasiyalarda bo'lishi mumkin.

Masalan, rivojlanayotgan mezosikl 4 ta mezosikldan iborat bo'lishi ya'ni mumkin-ikkita hajmli, bitta intensiv va kamaytiruvchi Mc volumetrik + Mc volumetrik + Mc intensiv + Mc reduktiv + stabillashuvchi faqat ikkita hajmli mikrosikldan iborat.

Nazorat-tayyorgarlik mezosikllari asosiy mezosikllardan musobaqa mezosikllariga o'tish, yaqin bo'lish shaklidir. Bu mezosikllar musobaqa yoki unga yaqin mashg'ulot yuklamasining yuqri cho'qqisi bilan xarakterlanadi. Ular tayyorgarlik davrining 2 yarmida va musobaqa davrida kuchli boshlanishlar orasidagi oraliq mezosikllar sifatida qo'llaniladi.

Aslida, o'quv ishlari bu erda asosan nazorat va mashg'ulot xarakteriga ega bo'lgan va shu tariqa musobaqaga tayyorgarlik vazifalariga bo'ysunadigan bir qator musobaqalarda ishtirok etish bilan birlashtirilgan. Ushbu turdagi mezosikl ikki yoki uchta haqiqiy o'quv mikrosikllari va bitta raqobatbardosh turdagi mikrosikllardan iborat bo'lishi mumkin.

Musobaqaoldi mezosikllar sportchini mashg'ulot jarayonida aniqlangan ayrim kamchiliklarini bartaraf etish texnik imkoniyatlarini yaxshilash orqali sport formasining yakuniy rivojlantirishga qaratilgan. Bu mezosiklda psixologik va taktik tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. Musobaqaoldi mezosikl asosiy musobaqaga yoki asosiy musobaqalardan biriga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik bosqichiga hosdir. Ular kelgusi musobaqalarning butun tartibini modellashtirishi, uning o'ziga xos sharoitlariga moslashishini ta'minlashi va hal qiluvchi startlarda sportchining imkoniyatlarini to'liq amalga oshirish uchun maqbul sharoitlarni yaratishi kerak.

Agar musobaqalar sportchi yoki jamoa uchun juda mas'uliyatli bo'lmasa va odatdagi iqlim va geografik sharoitlarda o'tkazilsa, ularga

to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik mezosiklining bir qismi sifatida ta'minlanadi, u etkazib berish, musobaqa va tiklovchi mikrosikllardan iborat bo'lishi mumkin. Sportchi uchun g'ayrioddiy sharoitlarda o'tkaziladigan mas'uliyatli musobaqaga tayyorgarlik ko'rayotganda, odatda musobaqadan oldin tuzilgan bir yoki bir nechta mezosikllarni o'z ichiga olgan mas'uliyatli musobaqaga to'g'ridan-to'g'ri tayyorgarlik bosqichini alohida ta'kidlash maqsadga muvofiqdir.

Qoida tariqasida, musobaqadan oldingi mezosikl model raqobatidan, etakchi va haqiqiy o'quv mikrosikllaridan iborat, 413 turli xil ketma-ketlikda va turli chastotalarda birlashtirilishi mumkin. Masalan, agar kerak bo'lsa, musobaqaga tayyorgarlik fonida yanada puxta o'quv ishlarini olib borishni, samarali varianti: MC model-raqobat, + MC aslida trenerlar, MC aslida trenerlar + MC model-raqobat + MC aslida trenerlar, + Mc etkazib berish.

Musobaqa mezosikllar – bu asosiy musobaqalar davrida mashg'ulotlarni tuzishning odatiy shakli hisoblanadi. Ko'p yillik sport turlarida musobaqalar besh-o'n oy davomida o'tkaziladi. Bu vaqt bir nechta mezosikllar otkazilishi mumkin bo'ladi. Musobaqa mezosikllarning soni va tuzilishi mavjud sport taqvimining xususiyatlarini, dasturini, musobaqa tartibini, ishtirokchilar tarkibini, sportchilarning malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan bog'liqligi belgilanadi. Hech bo'lmaganda har bir musobaqa mezosikl past, musobaqa va kamaytiruvchi mikrosikllardan iborat.

Kamaytiruvchi mezosikllar tiklovchi-tayyorlovchi va tiklovchi-qo'llab-quvvatlovchi mezosikllarga bo'linadi. Birinchisi, ikkita musobaqa mezosikl o'rtasida rejalashtirilgan. Ular bir yoki ikkita tiklovchi, ikki yoki uchta haqiqiy o'quv mikrosikllaridan iborat. Ularning asosiy vazifasi sportchilarni bir qator asosiy musobaqalardan so'ng organizmini tiklash, bu esa jismoniy, asabiy harajatlarni talab qilmaydi, shuningdek, yangi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishdir.

Makrosikl – bu sport formasini shakllantirish, barqarorlashtirish va vaqtinchaga yo‘qotish bilan bog‘liq yarim yillik, yillik, ko‘p yillik katta mashg‘ulot sikli, yakuniy davrlar, bosqichlar mezosikllarni o‘z ichiga oladi. Har bir makrosiklda 3 ta davr – tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davri mavjud.

Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak tayyorgarlikka ega sportchilarni ko‘p yillik muddatga tayyorlash va rivojlantirish murakkab jarayondir. U ketma-ket katta bosqichlarni, ya‘ni sportchilarning yosh va malaka ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq ko‘p yilliligi tayyorgarlikning tanlash bosqichlarini navbatma-navbat almashtirish shaklida taqdim etilishi mumkin.

Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot jarayonining ustuvor yo‘nalishi jismoniy sifatlar rivojlanishini davrlarini, mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tuzish omillarini hisobga olgan holda belgilash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Tayanch iboralar: Sport trenirovkasining uslublari, vositalari, mezosikllar, tortuvchi, tiklovchi mezosikllar, makrosikllar, musobaqa va o‘tish davrlari,

Mustaqil ta‘lim uchun savollar

1. Sport renirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni aytib bering.
2. Sport trenirovkasining uslublari, vositalar aytib bering.
3. Tayyorgar bosqichlari haqida so‘zlab bering.
4. Bir yillik o‘quv siklida necha davr bor? Davr vazifalarini gapirib bering.
5. Sport mashg‘ulotlari sikllarining turlarini sanang va tuzilishi haqida aytib bering?
6. Sport mashg‘ulotlarining mezosikl turlarini sanab o‘ting.
7. Sport mashg‘ulotlarining asosiy mezosiklining vazifalarini oching bering.

8. Musobaqadan oldingi nazorat-tayyorgarlik va musobaqa mezosikllari bu qanday sikllar?

Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. – 267 b.

2. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: "Shafoat Nur Fayz". 2021. – 456 b.

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. - Санкт-Петербург: «Лань». 2005. - 384 с.

4. Платонов В.Н.. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / - К: Олимп.Лит.. 2013.-624с

5. Спортивные игры: Техника, тактика методика обучения // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведен. под. ред. Ю.Д. Желязника Ю.М. Портнова. М.: Академия. 2004. - 520 с.

6. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник. 2005. – 309 с

7. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // В сб.: Современная система спортивной подготовки. М.: САМ. 1995. С. 351-389 с.

8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт. 2010 – 329 с.

III BOB. “BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONINI REJALASHTIRISH VA TURLI TAYYORGARLIK SIKLLARIDA MASHG‘ULOTLAR O‘TKAZISH XUSUSIYATLARI” MAVZUSINING MAQSADLARI, VAZIFALARI VA MAZMUNI

3.1. Rejalashtirish va tayyorlash jarayoni

Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi – bu aniq vazifalarni belgilovchi uslubiy, tashkiliy ko‘rsatmalar, vositalar, usullar, shakllar, moddiy-texnik ta‘minot va mashg‘ulot xujjatlarini tayyorlash tartibidir. Boshqaruv jarayoninig fundamental asosi rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorgarlik jarayonining mazmunini, balki murabbiyning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish – bu kelajakni ko‘ra bilish va uni oldindan aytib, bashorat qilishni bilish demakdir. Basketbolchilar va basketbol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o‘rgatish va trenirovka mashg‘ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo‘llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Basketbol – bu jamoa o‘yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun ham o‘yinchi uchun tuziladi. Basketbol ham boshqa jamoali sport o‘yinlari turlariga o‘xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o‘yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. Shu sababli texnik, taktik va o‘yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o‘ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik- 20%, texnik- 30%, taktik, o‘yin va musobaqa tayyorgarligi -50%, bu raqamlar o‘yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e‘tiborga olinadi.

Ishlab chiqilgan rejalarga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi darkor.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga) yillik reja mezo va mikrotsikllar rejalari (joriy reja tezkor reja) tuzilishi lozim.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini ob'ektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar, me'yoriy testlar asosida nazoratdan o'tkazilib turilishi kerak.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalom bor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan strategik dastur bo'lib unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan aniq maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning na'munaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayoninig ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zahira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati jamoa tarkibini aniqlash va zahira basketbolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va

oralik musobaqalarga tayyorlovchi modellashtirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. **Mashg'ulot yuklamalari.** Mazkur yo'nalish bo'yicha aniq holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi rejalashtiriladi.

5. **Tayyorgarlikning davriyligi.** Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari bosqichlari ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. **Tayyorgarlik vositalari va darajasi.** Vazifalar va har xil tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. **Hisobot pedagogik va tibbiy nazorat.** Nazorat sinovlari tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli 5-jadvalda berilgan.

5-jadval

Jamoa istiqbol rejasining shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatkichlar 2021-y.	Rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlar				Izohlar
			2021	2022	2023	2024	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha						

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatkichlar 2021-y.	Rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlar				Izohlar
			2021	2022	2023	2024	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi						
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.
2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi jismoniy sifatlar texnik taktik nazariy psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.
3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:
 - asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
 - mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;
 - tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
 - musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar;
4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.
5. Yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

Yillik rejalashtiruv hujjati. Yillik rejalashtiruv istiqbol rejasining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi. Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlari

ularning maqsadi mohiyati, muddati, hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

3.2. Yil davomida o'quv jarayonini tuzish

Musobaqa va boshqa davrlarning tuzilishiga davomiyligiga sport musobaqalari taqvimini ta'sir qiladi. Yillik mashg'ulot siklining tuzilishini belgilovchi asosiy omil sport formasini rivojlantirishning ob'ektiv qonuniyatidir.

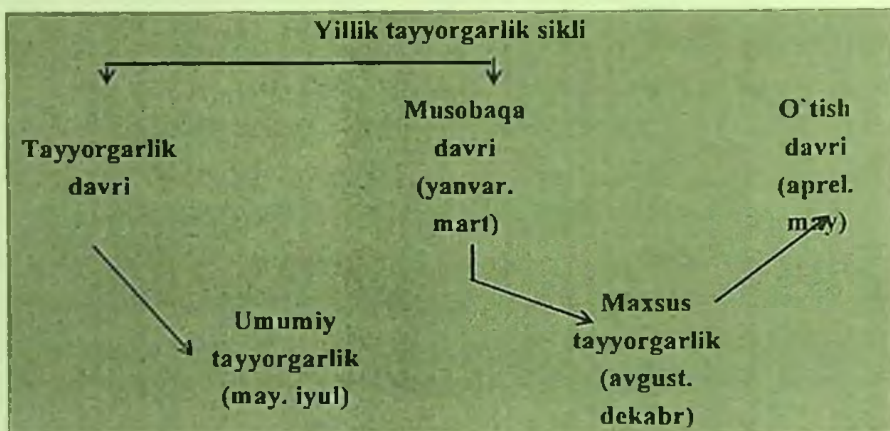
Sport shakli holatining rivojlanish jarayoni fazaviy xususiyatga ega.

U uch fazaning ketma-ket o'zgarishi tartibida davom etadi:

- 1) egallashsh;
- 2) nisbiy barqarorlashuv;
- 3) sport formasini vaqtincha yo'qotish.

Sport shaklining rivojlanish bosqichlari mashg'ulotlarni davrlashtirish uchun asos bo'lib ulardagi mashg'ulot jarayonining davomiyligini tarkibini va mazmunini belgilaydi. Sport shakli holatining rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq sportchilarning yillik sikli uch davrga bo'linadi: tayyorlov, musobaqa va o'tish davri (6- jadval).

Mashg'ulot jarayonini davrlashtirish



Tayyorlov davri – sport formasini egallash bosqichiga to‘g‘ri keladi va ikki bosqichga bo‘linadi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik. Boshlang‘ich sportchilar uchun umumiy tayyorgarlik davri uzoqroq. Sportchilarning sport malakasi oshishi bilan maxsus tayyorgarlik bosqichining davomiyligi oshadi.

Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichining asosiy yo‘nalishi sport formasini egallash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va rivojlantirishdir. Asosiy shart - bu tananing funksional imkoniyatlarining umumiy darajasini oshirish jismoniy fazilatlarini (kuch tezlik chidamlilik va boshqalar) (diversifikatsiya) qilish, shuningdek vosita ko‘nikmalari va qobiliyatlari hajmini oshirish. Umumiy tayyorgarlik bosqichida o‘quv yuklamaning hajmi va intensivligi asta-sekin o‘sib boradi va yuklamaning intensivligi faqat katta hajndagi ishlarga halaqit bermaydigan va sportchilarning sog‘lig‘iga ta‘sir qilmaydigan darajada o‘sadi;

Maxsus tayyorgarlik bosqichining asosiy yo‘nalishi sport formasini bevosita rivojlantirishdir: bu yerda sportchilarni tayyorlashning turli jihatlari mazmuni o‘zgaradi. ular endilikda maxsus

jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish tanlangan sport turi bo'yicha texnik-taktik ko'nikmalarni egallash va takomillashtirishga qaratilgan. Shu bilan birga, maxsus psixologik tayyorgarlikning ro'li, maxsus tayyorgarlik ulushi ortib bormoqda.

Maxsus tayyorgarlik mashqlaridan tashqari, cheklangan darajada bo'lsada sportchilarni tayyorlashda musobaqa mashqlari ham qo'llanila boshlandi. Yuklamaning hajmi asta-sekin lekin doimiy ravishda oshib boradi va musobaqa davrining boshida maksimal darajaga etadi. Shu bilan birga, yuklamaning intensivligi garchi u musobaqa davrining boshiga qarab asta-sekin ortib borsa ham nisbatan kichikdir. O'quv jarayonini yanada samarali rejalashtirish va boshqarish uchun yillik siklning tayyorgarlik davri turli turdagi mezosikllarga bo'linadi.

Ularning mazmuni va davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

1) tayyorgarlik davrlarining va sport-ommaviy tadbirlari taqvimini umumiy davomiyligi;

2) sport turi;

3) sportchilarning yoshi malakasi tajribasi;

4) mashg'ulot sharoitlari va boshqa omillar.

Musobaqa davrida mashg'ulotlarning asosiy maqsadi sport formasini saqlab qolish va shu asosda maksimal natijalarga erishish uchun uni amalga oshirishdir. Ushbu davrda tanlangan sport turi bo'yicha maxsus ko'rsatkichlarni oshirishga qaratilgan musobaqaviy va maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Musobaqa davrida umumiy o'quv vositalarining ulushi maxsus tayyorgarlik bosqichidan past bo'lmazligi kerak.

Umumiy tarbiya vositalari yordamida turli jismoniy qobiliyatlar harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini zarur darajada rivojlantirish va saqlash ta'minlanadi. Sportchilar o'rtasida musobaqa davridagi maxsus va umumiy tayyorgarlik vositalari o'rtasidagi nisbat ularning yoshi va sport malakasiga bog'liq. Bu davrda sport mashg'ulotlarining eng ko'p mehnat talab qiladigan usullari qo'llaniladi.

Musobaqalarning soni sport turining xususiyatlariga musobaqa davrining tuzilishiga sportchilarning yoshiga va malakasiga bog'liq. Musobaqalarning chastotasi va umumiy sonidan foydalanib ushbu davrda sport natijalarining o'sishini nazorat qilishingiz mumkin. Biroq ularning optimal soni har bir sportchi uchun alohida belgilanishi kerak. Shaxsiy musobaqalar orasidagi dam olish oraliq'i sportchilarning ko'rsatkichlarini tiklash va rivojlantirish uchun etarli bo'lishi kerak. Musobaqa davridagi o'quv yuklamalari dinamikasining xususiyatlari uning tuzilishi bilan belgilanadi.

Musobaqa davrining tuzilishi musobaqalar taqvimiga uning dasturi va rejimiga ishtirokchilar tarkibiga va mashg'ulotlarning umumiy tizimiga bog'liq. Agar musobaqa davri qisqa muddatli (1-2 oy) bo'lsa u odatda butunlay bir nechta musobaqa mezosikllardan iborat bo'ladi. Bunday holatda mashg'ulot yuklamasining hajmi asta-sekin kamayadi va ma'lum darajada barqarorlashadi va musobaqaning qizg'in davri birmuncha oshadi. Musobaqa davrining uzoqroq davom etishi, (3-4 oy va undan ko'p) bu asosan malakali sportchilar uchun xos bo'lgan, u musobaqa davrlar bilan bir qatorda oraliq mezosikllarni (tiklash-qo'llab-quvvatlovchi, tiklovchi-tayyorgarlik) o'z ichiga oladi. Yuklama kamayadi, vositalar va usullar o'zgaradi va ta'lim sharoitlari sportchining tayyorgarlik darajasini doimiy ravishda oshirish uchun sharoit yaratadi.

O'tish davri. Bu davrning asosiy vazifasi faol dam olish va shu bilan birga ma'lum darajadagi sport ko'rsatkichlarini saqlab qolishdir. O'tish davridagi mashg'ulotlarning asosiy mazmuni faol dam olish tartibida umumiy jismoniy tayyorgarlikdir. Xuddi shu turdagi va monotonli yuklamalardan qochish kerak, chunki ular to'g'ri faol dam olishga halaqit qiladi. Faol dam olish jismoniy faollikning o'zgarishi va atrof-muhitning o'zgarishi (mashq qilish joylari, sport anjomlari, jihozlari va boshqalar) orqali tashkil etiladi. U birinchi navbatda sportchilarning tez va to'liq tiklanishi uchun ishlatiladi.

O'tish davrida o'quv yuklamalarining umumiy hajmi va intensivligi pasayadi, lekin haddan tashqari pasayishiga yo'l qo'ymaslik kerak. O'tish davrining muhim vazifasi o'tgan yildagi ishlarni tahlil qilish, kelgusi yil uchun o'quv rejasini tuzish, jarohatlarni davolashdan iborat. Agar sportchi muntazam ravishda mashq qilmasa, etarli yuklamalari bo'lmasa yoki kam shug'ullansa, o'tish davriga ehtiyoj qolmaydi. Yiliga bitta tayyorgarlik, tanlov va o'tish davri mavjud bo'lgan o'quv tuzilmasi bir davrli deb ataladi.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, u yangi shug'ullanuvchilar va yuqori malakali sportchilar bilan chidamlilikni talab qiladigan siklik sport turlarida samarali bo'ladi, ular chang'i uchish, konkida uchish, eshkak eshish va boshqalar. Suzish, yengil atletika, sport o'yinlari va boshqa sport turlarida malakali sportchilar yiliga bir necha marta yirik musobaqalarda qatnashishi kerak. Bunday hollarda o'quv yili ikki, uch yoki undan ortiq sikldan iborat bo'lishi mumkin. Yil bo'yi o'qitishning ko'p siklli tuzilishi o'quv yili bir necha davrlarga bo'linganligi, ularning har biri o'ziga xos tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Agar ikkita katta olti oylik sikl birinchi navbatda birlashtirilsa va o'tish davri birinchisidan chiqarib tashlansa, siz "ikki" ta'lim siklini olinadi. Birinchi yarim sikl ikki davrdan iborat (tayyorlov va musobaqa), ikkinchisi - uchtdan (tayyorlov, musobaqa va o'tish davri), ya'ni o'quv yili sport formasining besh bosqichli rivojlanish egri chizig'i bilan tavsiflanadi. O'quv yilining uch davrli tuzilishi turli tuzilish va mazmundagi uchta yirik sikldan iborat bo'lib, sport ko'rsatkichlarining etti bosqichli rivojlanish egri chizig'i bilan tavsiflanadi.

Yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan to yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus – ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi.

Bu davr shartli ravishda 3 bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi 10 kun davomida ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim, Ikkinchi 10 kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan (boshqa sport turlariga xos mashqlar) foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Uchinchi 10 kun davomida asta-sekin ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zahirasini jamlashga qaratilishi darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritish mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatkichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulot yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, Sinov, kubok musobaqalari, chempionatlar va h) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

1. Nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligi bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);

2. Shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va texnik mahorat (me'zoriy talablar bo'yicha);

3. Nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

3.3. Sportchilarni tayyorlash uzoq muddatli uzluksiz jarayon sifatida

"Sportchilarni tayyorlash" tushunchasi eng yuqoriga erishgan sport turlari va sport zaxiralarini tayyorlash uchun xosdir. Bu musobaqalarga yuqori darajada tayyorgarlik ko'rish va musobaqada qarama-qarshilik paytida sportchining mavjud imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshirishni ta'minlaydigan chora-tadbirlar majmuidir. "Sportdagi hayot" ning butun davri (odatda 10-20 yil) musobaqalarda ishtirok etishning takroriy almashinuvi va ular uchun maxsus tayyorgarlik bilan tavsiflanadi.

Sportchilarni tayyorlash ixtisoslashtirilgan sport mashg'ulotlari boshlanishidan yuqori yutuqlar sport sohasiga o'tishgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi (turli sport turlarida 5 yildan 10 yilgacha). Sportning eng yuqori yutuqlarida sportchi sport turiga qarab 4 yoshdan 10 yoshgacha. Sport mashg'ulotlarining ko'p yillik davri, bir tomondan, o'quvchilarning yoshi bilan, ikkinchi tomondan, sportning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan bosqichlarga bo'linadi, masalan, sport o'yinlarida ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini keltirish mumkin.

Birinchi bosqich quyidagilarni o'z ichiga oladi: sportga qiziqishni tarbiyalash, bolalarni sport o'yinlari bilan tanishtirish,

texnika va taktika, o'yin qoidalariga dastlabki tayyorgarlik, umumiy jismoniy fazilatlarini tarbiyalash va o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, yakka va birgalikda o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish, (mini-basketbol, mini-voleybol va xokazolar) Ularning yoshi 11 yoshgacha bo'lishi kerak.

Birinchi bosqichning asosiy vazifalari salomatlikni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik mashqlarida texnikani o'rgatishdir. UJT hajmi 80%, MJT 20%, Haftalik sikl - 2-3 mashg'ulot, yillik hajm yiliga 100 dan 200 soatgacha.

Ikkinchi bosqich asosiy texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlangan. Bu vaqtda o'yin texnikasi va taktikasi asoslari shakllanadi, lekin o'yin funktsiyalariga ixtisoslashuvga sport o'yinlariga nisbatan musobaqa sifatlarni rivojlantirishga e'tibor bermasdan shakllanadi, ularning yoshi 12-14 yoshgacha bo'lishi kerak.

Asosiy maqsadlar - salomatlikni mustahkamlash, tanlangan sport turi bo'yicha vosita ko'nikmalarini rivojlantirish va ushbu sport turiga barqaror qiziqishni shakllantirish. UJT hajmi 60%, MJT 40%, Darslar haftasiga 3-5 marta, Yillik yuklama yiliga 200 dan 600 soatgacha.

Uchinchi bosqich maxsus tayyorgarlikka qaratilgan bo'lib, o'yin funktsiyalari uchun texnik-taktik, jismoniy, o'yin, musobaqa, ixtisoslashuv elementlari kiritiladi, yoshi 15-17 yoshgacha bo'lishi kerak.

Asosiy vazifalar - ma'lum bir sport turi bo'yicha aniq tor mutaxassislikni aniqlash va o'quv yuklamalari hajmini oshirish. Mashg'ulotlar haftasiga 10-15 marta o'tkaziladi. Yillik yuklama taxminan 900 soatni tashkil qiladi. UJT ulushi 40%, MJT - 60%.

To'rtinchi bosqich texnik va taktik ko'nikmalarni oshirish, o'yin funktsiyalari bo'yicha ixtisoslashish va yuqori o'rindagi jamoalarning talablariga moslashishga qaratilgan, yoshi 18-20 yoshgacha bo'ladi.

Yuklamalarning hajmi maksimal darajaga etadi va yiliga 1500-1700 soatgacha ko'tariladi. UJT ulushi 20%, MJT 80%.

Beshinchi bosqich – Yuqori yutuqqa erisgan sport turlari darajasida yuqori sport natijalarini namoyish etish. Yoshi 21-30 yoshgacha bo'ladi.

Asosiy maqsadlar - mashg'ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich cheklash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va o'quv jarayonini va barcha musobaqa tadbirlarni rasionalizatsiya qilish orqali ilgari erishilgan natijalar darajasini saqlab qolish. UJT ulushi 15%, MJT 85%, Ko'rsatilgan yosh chegaralari ma'lum darajada o'zboshimchalik bilan asosiy ko'rsatkich sport mahorati darajasidir. Shu sababli, belgilangan talablarga javob beradigan eng tayyor bo'lgan sportchilar keyingi bosqichga ertaroq o'tkaziladi.

Oltinchi bosqich - sportning uzoq umr ko'rishi, sportchi mashg'ulotlarni davom ettiradi va ommaviy sport sohasidagi musobaqalarda qatnashadi. Bu erda hech qanday yosh chegarasi yo'q. Bosqichlarning asosiy yo'nalishiga muvofiq vazifalar belgilanadi, vositalar, usullar, mashg'ulotlar va musobaqalar tartiblari va boshqalar tanlanadi.

Dasturni tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampulasi va h.) keltiriladi. So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Basketbolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (I-III razryadi, sport ustasi) mo'ljallangan me'yoriy, model va aniq talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchiga alohida yakka reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.
2. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
3. Maqsadi va vazifalar.
4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha erishiladigan ko'rsatkichlar.
5. Tayyorgarlik jadvali.
6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (7, 8 va 9-jadvallar).

7-jadval

O'quv-mashg'ulot jarayoni ishchi rejasining shakli

Mashg'ulotning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Miqdorlash		Uslubiy ko'rsatmalar
				Hajm bo'yicha	Shiddat bo'yicha	

8-jadval

Yillik tayyorgarlik grafigining shakli

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar	Kuzgi-qishki			Bahorgi-yozgi		
	Davrlar	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish
	Bosqichlar						
	Oylar						

Musobaqalar	Rasmiy						
	Nazorat						
Mashg'ulot yig'inlari							
Mashg'ulot yuklamalari	Hajmi	Ish kunlari soni					
		Mashg'ulot kunlari soni					
		Musobaqa kunlari soni					
		Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy					
Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik-taktik o'yin musobaqa						
	Shiddati	Mashg'ulot soni o'ta yuksak					

Mashg'ulot bayonnomasi shakli

Mashg'ulot qismlari	Mazmuni	Miqdorlash	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

3.4. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur) lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi, lekin rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi "murabbiy (sub'ekt) – sportchi (ob'ekt) – murabbiy (ob'ekt)" shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi.

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini video tasvirga tushirish, stenografik usulda tahlil qilish, xronometraj olib borish;
- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;
- kuzatish va texnik-taktik mahoratni ekspert usulida baholash;
- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.) va emosional –motivasion

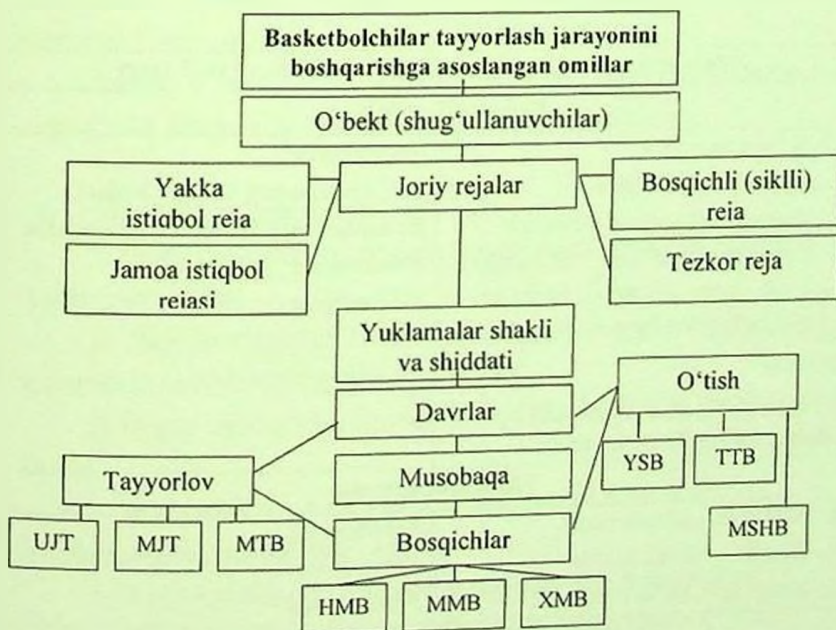
faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.) ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zahiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol yordami alohida ahamiyat kasb etadi. Murabbiy o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

2 va 3-andozalarda Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan.

10-jadvalda o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari berilgan.



2-andoza. Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar



3-andoza. O'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish

10-jadval

O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlar

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublار	
1. 30 m ga yugurish	Sekundomer
2. Joydan vertikal sakrash	Belga boylangan o'lchov lentasi
3. Yugurib kelib vertikal sakrash	Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala
4. To'p bilan va to'psiz mokkisimon yugurish: 5.80 ↔ 5.80 → 14.00 ↔ 8.20 → 16.40 ↔ 8.20 → 14.00 ↔ 28.00 m	Sekundomer
5. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	To'ldirma to'p
Fiziologik uslublار	
1. YUQCH – 60 sek/marta	Sekundomer
2. NOCH – 60 sek/marta	Sekundomer
3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer
Psixologik uslublار	

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish	Sekundomer
2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Dinamometr

Umumiy qilib aytganda maqsadli mashg'ulot jarayoni – bu sportchining turli yuklamalarga uzoq vaqt moslashuv jarayonidir. Mashg'ulot yuklamasi o'z-o'zidan mavjud emas. Bu mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga xos bo'lgan mushak ishining funksiyasidir. Rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olish sportchilar tayyorgarligini boshqarishning ajralmas qismi hisoblanadi. Sport haqidagi mashg'ulotlarini tashkil etish va rejalashtirish strategiya, texnika va taktikani shakllanishini belgilab beradi. Tayyorgarlik jarayonini aniqroq rejalashtirish mashg'ulotni sifatini va samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Tayanch iboralar: Rejalashtirish turlari, individual istiqbol reja, mashg'ulot jarayonini davrlashtirish, joriy rejalashtirish.

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini rejalashtirishga tushuncha bering.
2. Turli tayyorgarlik sikllarida mashg'ulotlar o'tkazishning mazmuni, vazifalari, maqsadi izoh bering.
3. O'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari nimalardan iborat.
4. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar haqida ayting.
5. Tayyorgarlik jarayonining bosqichlariga aytib bering.
6. O'quv trenirovka jarayonini rejalashtirish istiqbol rejasi
7. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini sanab o'ting.

8. O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari qanday.

Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. – 267 b.
2. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30с
3. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений, Т: 2020. – 585 с.
4. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubi. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: "Shafolat Nur Fayz". 2021. – 456 b.
5. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. с. 647-653.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д. Железняка. Ю.М. Портнова. М.: Академия. 2004. - 520 с.
8. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi. Darslik. "MAKON SAVDOPRINT" T.: 2023. – 234 bet.
9. D. Brown "Handbook of Basketball Fundamentals and Drills". 2010 U.S.A. - 109p.
10. [https:// olamsport.com/www.basket.uz](https://olamsport.com/www.basket.uz)
11. [https:// uz.wikipedia.org/](https://uz.wikipedia.org/)
12. [https:// olympic.uz/](https://olympic.uz/)
13. [https:// fiba.com/](https://fiba.com/)
14. [https:// www. Uzbekistan.basketball/](https://www.Uzbekistan.basketball/)

IV. BOB. YILLIK TAYYORGARLIKNING SIKLLIYLIGI, DAVRLARI VA BOSQICHLARI: MIKROSIKL, MEZOSIKL, MAKROSIKLLAR, ULARDA TAYYORGARLIK TURLARLARIGA AJRATILADIGAN MASHQLAR HAJMI VA SHIDDATI

4.1. O'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari, Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining tuzilishi

O'quv jarayoni yil davomida tashkil etiladi. Sport mashg'ulotlarining tuzilishi sport tadbirlarining kalendariga va sport mashg'ulotlarining davriyligiga bog'liq. Sport mashg'ulotlarini ta'minlaydigan tashkilotda o'quv jarayoni 52 haftaga (1 sentyabrdan 31 avgustgacha) mo'ljallangan yillik o'quv rejasiga muvofiq amalga oshiriladi. 1 soatlik mashg'ulotning davomiyligi 60 soniya (astronomik soat). Basketbol sport turi bo'yicha sport tayyorgarligi bo'yicha sport mashg'ulotlari bosqichlarining davomiyligi basketbol sport turi bo'yicha sport tayyorgarligining belgilangan standarti bilan belgilanadi: O'quv bosqichi (sport ixtisosligi bosqichi) - 2 yil, Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi - 3 yil.

Oliy sport mahorati bosqichi – cheklovlersiz. Sport faoliyat to'g'risidagi nizomga asoslanib, o'quv bosqichi, sport mahoratini oshirish bosqichi va yuqori takomillashtirish bosqichi amalga oshiriladi.

O'quv bosqichida (2 yil) o'quv vazifalari basketbol sport mahoratini shakllantirish uchun asosiy talablarga javob beradi, ular quyidagilardan iborat: salomatlik holati, jismoniy sifatlarni yanada rivojlantirish, funktsional tayyorgarlik, texnik va taktik arsenalni takomillashtirish, maxsus aqliy tarbiya, sifatlari va sport natijalarini yaxshilash maqsadida raqobat tajribasini egallash.

Sport mahoratini oshirish bosqichi (3 yil) va oliy sport mahorati (cheklovlarisiz) bosqichining asosiy maqsadi sportning barcha jihatlarini har tomonlama takomillashtirish orqali istiqbolli sportchilarni yuqori va barqaror natijalarga erishish uchun ixtisoslashtirilgan sport mashg'ulotlariga jalb etishdan iborat. Sportchining mahorati, bu ularga terma jamoalariga kirishga imkon beradi. Sport mashg'ulotlarining belgilangan bosqichlarida ro'yxatga olish, sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan o'yinchilarni keyingi bosqichga o'tkazish Federasiya tomonidan belgilangan talablarga javob berishi kerak bo'lgan sport mashg'ulotlari natijalarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan va dastur talablarini bajarmagan shaxslarga murabbiylar kengashi qarori bilan sport mashg'ulotlarining o'sha bosqichida yana sport mashg'ulotlarini davom ettirish imkoniyati beriladi. Keyingi o'quv yili guruhiga o'tkazish uchun dasturda belgilangan yoshga etmagan sportchilar shifokorlar ruxsati bilan murabbiylar kengashining qaroriga binoan muddatidan oldin o'tkazilishi mumkin (11-12 jadval).

11-jadval

Stadiya	Umumiy tayyorgarlik		Individual sport imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshirish		Sportda uzoq turish	
	Dastlabki tayyorgarlik	Boshlang'ich mutaxassislik	Chuqurlashtirilgan sport takomillashuvi	Yuqori yutuqlar	Yutuqlarni saqlab qolish	Umumiy mashqlanishni
Taxminiy davomiylik	1-3 yil	2-3 yil	2-4 yil	4-5 yil	4-6 yil	xxx

Olimpiya sikli:	
Maksimal natijalar 4 yilga rejalashtiriladi - Olimpiya	
1 yil - diqqat asosiy tayyorgarlikka qaratiladi	
2 yil - diqqat maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi	
3-4 yil - diqqat taktika va psixologik tayyorgarlikka qaratiladi	
O'smir sportchilar:	
1- yil umumiy tayyorgarlikka	
2- yil sport yo'nalishi (amplua mutaxassislikni aniqlash)	
3- 4 yil maxsus tayyorgarlik	

4.2. Sport mashg'ulotlari bosqichlarining davomiyligi

Sport mashg'ulotlari bosqichlarining davomiyligi, sport mashg'ulotlari bosqichlarida qatnashish uchun shug'ullanuvchilarning minimal yoshi va basketbol sporti bo'yicha sport mashg'ulotlari bosqichlarida guruhlarda sport mashg'ulotlaridan o'tadigan shug'ullanuvchilarning minimal soni 13-jadvalda keltirilgan.

13-Jadval

Sport trenirovkasining bosqichlari	Bosqichlarning davomiyligi (yillarda)	Guruhlarga ro'yxatdan o'tishning minimal yoshi (yillar)	Guruh bandligi (shug'ullanuvchilar)
Mashg'ulot bosqichi (sportga ixtisoslashish bosqichi)	5	11	12-20
Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi	Hech qanday cheklavlarsiz	14	6-12

Sport trenirovkasining bosqichlari	Bosqichlarning davomiyligi (yillarda)	Guruhlarga ro'yxatdan o'tishning minimal yoshi (yillar)	Guruh bandligi (shug'ullanuvchilar)
Yuqori malakali sport mahorati bosqichi	Hech qanday cheklovlarisiz	14	1-2

Ushbu bosqichlarda o'qish yillari bo'yicha o'tkazish sport ko'rsatkichlari o'sishning ijobiy dinamikasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Sportchilar individual rejalar asosida tayyorlanadilar. Yuqori malakali sport maktabi bosqichidagi sportchilarning yoshi cheklanmagan, sportchining natijalari barqaror va eng yuqori sport mahorati bosqichi talablariga javob beradi.

Basketbol sporti bo'yicha sport mashg'ulotlari bosqichlarida sport tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulot jarayoni hajmlarining nisbati.

14-jadval

Sport tayyorgarliklari bo'limlari	Sport tayyorgarliklari bosqichlari va yillari		
	Mashg'ulot bosqichi (sportga ixtisoslashish bosqichi)	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi	Yuqori malakali sport mahorati bosqichi
	Ikki yildan ortiq		
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (%)	8-12	6-8	8-10
Maxsus jismoniy tayyorgarlik (%)	12-14	14-17	12-14
Texnik tayyorgarlik (%)	24-25	20-25	18-20

Sport tayyorgarliklari bo'limlari	Sport tayyorgarliklari bosqichlari va yillari		
	Mashg'ulot bosqichi (sportga ixtisoslashish bosqichi)	Sport mahoratini takomillashtirish bosqichi	Yuqori malakali sport mahorati bosqichi
	Ikki yildan ortiq		
Texnik, taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik, tibbiy tiklovchi harakatlar	25-30	26-32	26-34
Техник-тактик (интеграл)	8-10	8-10	8-10
Musobaqalarda qatnashish, murabbiylik va hakamlik amaliyoti (%)	13-15	14-16	14-16

Musobaqa tizimi - basketbolchilarni tayyorlashning yagona tizimiga kiritilgan rasmiy va norasmiy musobaqalar turkumi. Sportchi tayyorgarligining ma'lum bir bosqichida eng katta ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarda yuqori natijaga erishish butun tizimga, mashg'ulotning barcha tarkibiy qismlariga yagona e'tiborni qaratadigan maqsad sifatida ishlaydi.

Shu bilan birga, boshqa (kam ahamiyatli) musobaqalar muhim tayyorgarlik vazifasini bajaradi, chunki basketbolchilarning musobaqalarda ishtirok etishi o'ziga xos jismoniy sifatlarni, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni oshirishning kuchli omilidir. Musobaqa tizimining basketbolchilarni tayyorlashdagi etakchi ro'lini ta'kidlab, shuni hisobga olish kerakki, uni alohida-alohida olganda, sportchining to'liq tayyorgarligini ta'minlashga qodir bo'lgan mustaqil tizim sifatida qaralishi mumkin emas (15-jadval).

Basketbol sport turi bo'yicha musobaqa faoliyatining rejalashtirilgan ko'rsatkichlari

15-jadval

Musobaqa turlari (o'yinlar)	Sport tayyorgarliklari bosqichlari va yillari		
	Mashg'ulot bosqichi (sportga ixtisoslashish bosqichi)	Sport mahoratini takomillashtiris h bosqichi	Yuqori malakali sport mahorati bosqichi
	Ikki yildan ortiq		
Nazorat testlari	3-5	5-7	5-7
Saralash	1-3	1-3	1-3
Asosiy	3	3	3
Jami o'yinlar	50-60	60-70	70-75

Sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shug'ullanuvchilar uchun sport musobaqalarida ishtirok etishga qo'yiladigan talablar:

- ishtirokchining yoshi va jinsi rasmiy sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarga va basketbol sport turi qoidalariga muvofiqligi;

- ishtirokchining sport malakasi darajasi sport tasnifiga va basketbol sporti qoidalariga muvofiq rasmiy sport musobaqalari to'g'risidagi nizomlarga muvofiqligi;

- sport mashg'ulotlari rejasini amalga oshirish;

- dastlabki tanlov tanlovidan, o'tish;

- sport musobaqalarida qatnashishga ruxsat berilganligi to'g'risida tegishli tibbiy ma'lumotnomaning mavjudligi;

- xalqaro antidoping tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan umum antidoping qoidalar va antidoping qoidalariga rioya qilish.

Sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shug'ullanuvchi dasturda nazarda tutilgan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari rejasiga hamda sport musobaqalari va sport tadbirlari to'g'risidagi nizomga

(nizomlarga) muvofiq sport mashg'ulotlarini o'tkazuvchi tashkilot tomonidan sport musobaqalariga yuboriladi.

4.3. Yakka sport tayyorgarligi mashg'ulotlari hajmi

Yakka mashg'ulotlarning individual hajmi va tuzilishi jismoniy tayyorgarlikning hozirgi darajasini baholash natijalari va oldingi mezosikldagi musobaqalar natijalari asosida tuziladi. Shaxsiy reja har bir sportchi uchun shaxsiy murabbiy tomonidan tuziladi va hujjatlashtiriladi. To'liq yillik o'quv sikli 52 haftadan iborat.

Agar boshlang'ich sportchilar uchun mashg'ulotning birinchi yili uchun umumiy tayyorgarlik rejasi tuzilgan bo'lsa, 1-toifali va undan yuqori sportchilar uchun texnikasini yaxshilash va sport yutuqlarini oshirish uchun ular uchun individual reja - jadval bo'lishi kerak.

U bir xil printsip bo'yicha tuzilgan - bir yil, davr, oy va boshqalar uchun. Har bir sportchi uchun uning individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda faqat mashqlar va yuklamalar (hajm va intensivlik) alohida tanlanadi.

Yakka rejani tuzishda texnik malaka darajasi, sport tasnifi, organizmning funktsional holati va imkoniyatlari, oldingi mashg'ulotlardan so'ng charchoq darajasi, ishlab chiqarish yoki o'qishda ishlash va hokazolar hisobga olinadi.

Mashg'ulot yuklamasining hajmi va intensivligi, sportchining faoliyatiga qarab (puls, qon bosimi va tibbiy nazoratning boshqa ko'rsatkichlari) qat'iy individual bo'lishi va doimiy ravishda shaxsiy kundalikda qayd etilishi kerak.

Mashg'ulotlarni doimiy ravishda tahlil qilish, yuklamalarni hisobga olgan holda, tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish, ayniqsa tayyorgarlik va raqobat davrlarining oxirida, yuklamaning intensivligi maksimal darajaga yaqinlashganda, ortiqcha charchoqning (ortiqcha mashq qilish) oldini olishga yordam beradi, eng yuqori sport turlariga

erishishga yordam beradi. Musobaqalar uchun shakl va salomatlikni yaxshilash dalkordir.

Shaxsiy rejani tuzishda, alohida davr yoki mashg'ulotlar sikli uchun ham, har bir mashg'ulot uchun murabbiy va sportchi quyidagilarni aniqlaydi:

- 1) yuklamaning hajmi va intensivligi;
- 2) mashqlarning miqdori va xarakteri;
- 3) mashqlarni bajarish tartibi;
- 4) har bir mashqda yuklama.
- 5) mashqlarning davomiyligi va tezligi;
- 6) klassik (musobaqali) mashqlarda maksimal natijaning 50% yoki undan ko'pini tashkil etuvchi maksimal va submaksimal yuklamalar soni.

Bunda quyidagilarni e'tiborga olish kerak:

- oldingi bosqichlardagi yuklama;
- oldingi bosqichlardan tiklanish darajasi. Yillik sikldagi mashg'ulot jarayonining umumiy yo'nalishi aniqlangandan so'ng, ya'ni sikl davrlari, har bir davr va tayyorgarlik bosqichidagi oylik sikllar soni va sportchi ishtirok etishi kerak bo'lgan musobaqalar soni belgilangan oylik o'quv rejasi tuziladi.

4.4. Yillik siklning tuzilishi (davrlar, bosqichlar, mezosikllarning nomi va davomiyligi).

Basketbol bo'yicha uzoq muddatli sport mashg'ulotlarini tuzish jarayonida mashg'ulot jarayonining yaxlitligi muhim ahamiyatga ega bo'lib, u quyidagilar bilan ta'minlanadi:

- mashg'ulot jarayonida basketbolchilarni tayyorlashning turli tomonlari (umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlik);

- mashg'ulot yuklamasi parametrlarining nisbati (bajarilgan o'quv ishlarining hajmi va intensivligi);

- o'quv jarayonining turli qismlarining ma'lum ketma-ketligi (alohida guruxlar, bosqichlar, davrlar, sikllar).

O'quv jarayonining tuzilishi 3 darajani o'z ichiga oladi:

Birinchi daraja - mikrotuzilmalar, bular alohida o'quv mashg'ulotining tuzilmalari va bir nechta mashg'ulotlardan iborat kichik sikllar (mikrosikllar);

Ikkinchi daraja - mezostrukturalar, o'rtacha o'quv sikllari (mezotsikllar), shu jumladan mikrosikllarning nisbatan to'liq seriyasi;

Uchinchi daraja - makrotuzilmalar, yarim yillik, yillik, ko'p yillik kabi katta o'quv sikllari (makrosikllar) tuzilmalari. Basketbol bo'limining yillik o'quv sikli "Olimpiya zaxiralari maktabi № 1 "5" mezosiklga bo'lingan:

- tiklanish mezosikli (iyul)
- tayyorgarlik mezosikli (avgust-sentyabr);
- yuklama mezosikli (oktyabr-dekabr);
- asosiy raqobatbardosh mezosikli (yanvar-mart);
- kichik musobaqa mezosikli (may-iyun);

4.5. O'quv bosqichi guruhlari uchun dasturiy material

3-bosqich va 3 yildan ortiq o'qitish guruhlarida o'qitishning barcha turlari bo'yicha o'quv yuklamaning hajmi sezilarli darajada oshadi. Ko'p qirrali texnik tayyorgarlik davom etmoqda va kerakli maxsus jismoniy sifatlar eng maqsadli tarzda ishlab chiqiladi.

Bosqich tanlov asosida kamida bir yil zaruriy tayyorgarlikni tamomlagan hamda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlarini bajargan sog'lom va amaliy jihatdan sog'lom o'quvchilardan shakllantiriladi.

Ushbu bosqichdagi tayyorgarlikning asosiy maqsadlari: salomatlikni mustahkamlash; jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; o'yin funksiyalari va ularning usullari bo'yicha ixtisoslikni hisobga olgan holda texnikani bajarish ko'nikmalarini o'zlashtirish va takomillashtirish; yaxlit tayyorgarlik, shu jumladan rasmiy sport musobaqalarida tajriba oltirish va barqarorlikka erishish; axloqiy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash.

Ushbu bosqichda o'qish yili bo'yicha ko'chirish talabalarining umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlariga rioya qilgan holda amalga oshiriladi (16-jadval).

Jismoniy, maxsus, jismoniy, texnik tayyorgarlik bo'yicha o'qish yili soatlari

16-jadval

Tayyorgarlik turlari	
	1-2+
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	112
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	112
Техник tayyorgarlik	234
Texnik, taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik, tibbiy tiklovchi harakatlar (%)	281
Техник-тактик (интервал)	75
Musobaqalarda qatnashish, murabbiylik va hakamlik amaliyoti (%)	122
Jami soatlar	936

Nazariy tayyorgarlik

Xavfsizlik choralari, Xavfsizlik bo'yicha ko'rsatmalar sport tashkiloti tomonidan ishlab chiqilishi va belgilangan tartibda tasdiqlanishi kerak. Talabalarga xavfsizlik bo'yicha treninglar har yil boshida va kerak bo'lganda tayyorgarlik bosqichida o'tkaziladi.

Sport maktablari va ularning yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdagi vazifalari.

Jismoniy mashqlarning tanaga ta'siri. Jismoniy mashqlar dzyudo ta'sirida mushak tizimi, nafas olish va qon aylanish tizimining funksiyalarini yaxshilash.

Yurak - qon tomir tizimi, Tizimli qon aylanishi. Yurakning aorta va qorinchalari. Nafas olishning organizm hayoti uchun ahamiyati. Nafas olish tizimi. Nafas olishni tartibga solish. Ovqat hazm qilish organlari, chiqaruvchi organlar (ichaklar, buyraklar, teri). Basketbolchini tayyorlashning fiziologik asoslari. Charchoq, haddan tashqari zo'riqish, ortiqcha mashq qilish tushunchalari. Ishlash. Ishlashning ortishi. Ishlash faoliyatini tiklash. Fitnesning fiziologik ko'rsatkichlari. Basketbolchini o'qitish va tarbiyalashning asosiy usullari. Trening vositalari va usullari. Musobaqa oldidan o'quv mashg'ulotlarini o'tish xususiyatlari. Sport shaklini saqlash usullari. Musobaqalar va ularning sport mahoratini oshirishdagi ahamiyati. Isitish va uning ma'nosi. Ertalabki mashqlar. Kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirish usullari. Basketbolchi mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Yuklarning hajmi va intensivligi, Trening tartibi, Shaxsiy reja, Basketbolchilarning mashg'ulotlar jadvali. Basketbol texnikasi va taktikasi asoslari, raqibning ehtimoliy harakatlarini taxmin qilish. Musobaqa qoidalari. Xakamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar. Diskvalifikasiya. Musobaqa tahlili. Basketbol bo'yicha videolarni tomosha qilish va iloji bo'lsa, xalqaro musobaqalarni bevosita tomosha qilish.

Amaliy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tarbiya. Umumiy rivojlanish uchun oldingi tayyorgarlik bosqichidagi asboblardan va mashqlar qo'llaniladi. Tezlik va tezlik-kuch chidamliligi, harakat tezligi va o'yin chidamliligini rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi. Tezlanishlar. 3 dan 40 m gacha bo'lgan segmentlarda turli joylardan (o'tirish, turish, yotish) yuzga yon tomonga va orqaga oldinga siljish. Joyda qadamlarning maksimal

chastotasi bilan yugurish va harakat qilish. Vizual ravishda idrok etilgan signallarga ko'ra silkinish: sherikning orqasidan quvish, to'pni o'zlashtirish uchun sherik bilan raqobatda, uni ushlab olish vazifasi bilan uchayotgan to'pning orqasida, yo'nalishni o'zgartirmasdan va yo'nalishni o'zgartirmasdan etakchining orqasidan yugurish (zigzag, yuz va orqa oldinga, moki yugurish, burilish bilan).

Masofaning oxirida, o'rtasida va boshida sakrash bilan qisqa muddatlarga yugurish. Chuqurlikdagi sakrashlar, keyin yuqoriga sakrash (yakka, ketma-ket). Oyoqdan - oyoqqa takroriy sakrashlar (ma'lum miqdordagi sakrashlar bilan masofa uchun; ma'lum bir segment uchun 10 dan 50 m gacha bo'lgan sakrashlar soni uchun). Bir oyoqda joyida va harakatda yuqoriga tortmasdan va turtuvchi oyoq sonini yuqoriga tortib sakrash. "Yov" orqali o'z joyida yon tomonlarga (yakka va ketma-ket) sakrab, oldinga va orqaga harakat qiladi. Yugurish va og'irliklar bilan sakrash (belbog', boldir, to'ldirma to'plari, gantel). Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat testlari 3 va 4-bosqich o'quv-mashq guruhlarida yiliga ikki marta: o'quv yili (mavsum) boshida va oxirida o'tkaziladi. Yozgi sport-sog'lomlashtirish oromgohini o'tkazishda nazorat sinovlari jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar shaklida o'tkaziladi.

Bilak bo'g'imlarida qo'llarning egilishi va kengayishi va qo'llarning dumaloq harakatlari. Kaftlarimiz va barmoqlarimiz bilan bir vaqtning o'zida va o'ng va chap qo'llar bilan devorni itarib yuborish. Qo'llaringizda aylana bo'ylab (o'ng va chap), oyoq barmoqlari joyida harakatlanish. Yotgon holatida qo'llar ustida harakat qilish, sherigi tomonidan to'piq bo'g'imlari tomonidan ushlab turilgan oyoqlar. Yotgan holatidan "sakrash", bir vaqtning o'zida qo'llar va oyoqlar bilan itarib, qo'llar bilan qarsak chalish.

Amortizator (rezina bandaj) va dumbbelllar bilan otishni taqlid qilish, o'rindig'da gantel bilan qo'llarni ko'tarish va tushirish, o'g'irlash va olib kelish.

Har xil og'irlikdagi va hajmdagi to'plarni (tennis, xokkey, erkaklar va ayollar basketboli uchun og'irligi 1-5 kg bo'lgan to'ldirma to'plari) aniqlik, masofa, tezlik uchun uloqtirish. Tosh otish. Tayoqlarni otish ("shaharlar" o'yini). Uchuvchi to'pga (voleybol va basketbol to'pini sakrashda, joydan, yugurishdan devorga, voleybol to'ridan, arqon orqali nishonga aniqlik bilan urish. To'plarni voleybol to'ridan, arqon orqali uloqtirish. Aniqlik uchun to'p, qo'l bilan oldinga, o'midan turib yon tomonga yiqilish va sakrash.

Yurish va yugurish, burilish, salto, yiqilishdan keyin to'pni uloqtirish va ushlash. Saltodan so'ng to'pni ushlab olish va nishonga zarba berish. To'satdan paydo bo'lgan nishonga tennis yoki basketbol to'pini tashlash. To'pni devorga uloqtirish (batut) va keyin uni ushlab olish. Burilish, cho'zilish, sakrash yoki o'tirish holatiga o'tishdan keyin devordan (batut) to'pni ushlash. To'pni dribling qilish va o'rindig'ga zarba berish; polga zarbalar bilan dribling qilish, o'rindig' bo'ylab harakatlanish, to'siqlardan sakrash bilan dribling qilish.

O'ng va chap qo'llar bilan bir vaqtning o'zida ikkita to'pni dribling qilish, qo'llarni almashtirish. Bir vaqtning o'zida to'pni sherigidan uzoqlashtirganda to'pni dribling qilish. Haddan tashqari shiddat bilan yugurish, sakrash, ushlash, uzatish, uloqtirish, driblingdan iborat kombinatsiyalangan mashqlar. Har xil chastotali qadamlar bilan yugurish, oyoqning aniq joylashuvi bilan belgilar bo'ylab aritmik yugurish (belgilarga qadam qo'yish, oyoqlarini aniq chiziqqa qo'yish).

To'p bilan sakrash, ushlab olish, uzatish va otish bilan estafeta poygalari. Yugurish, sakrash, texnik va taktik mashqlarda turli intensivlikdagi va turli xil davomiylikdagi ish va dam olish mashqlarini bir necha marta takrorlash. Himoyadan hujumga va orqaga o'tishning ma'lum sur'ati bilan uzaytirilgan mashg'ulot o'yinlari. Davra mashg'ulotlari (tezlik-kuch, maxsus), 3-4-5-o'quv bosqichlarining o'quv guruhlarida texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlari o'quv yili (mavsumi) oxirida bir marta o'tkaziladi.

4.6. Sport mahorati takomillashtirish guruhlari uchun dastur materiallari

Sogʻliqni saqlash holatidagi pasayishlarni aniqlash: jarohatlar, fiziologik koʻrsatkichlar, intizomsizlik (mashqlar tartibini buzish, chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar), mashgʻulot jarayonini notoʻgʻri rejalashtirish natijasida sport natijalarining pasayishi, texnik va taktik tayyorgarlikdagi xatolar, etarli emas musobaqa amaliyotidir.

Salomatlikni yanada mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish, jarohatlarning oldini olish, ish faoliyatini tiklashning tibbiy, biologik va psixologik vositalaridan foydalanish, farmakologik dori-darmonlarni qoʻllash. Tayyorgarlikning oldingi bosqichidagi vositalar va usullardan foydalangan holda, sheriklarni jalb qilgan holda texnika va taktikani takomillashtirish. Guruhlar tayyorgarlik guruhlaridan tayyorgarlik bosqichini muvaffaqiyatli oʻtgan va 1 ta sport toifasini tamomlagan sportchilardan tuziladi. Ushbu bosqichda oʻqish yili boʻyicha oʻtkazish sport koʻrsatkichlari oʻsishining ijobiy dinamikasi bilan amalga oshiriladi.

Ushbu va keyingi bosqichlarda sportchilarning mashgʻulotlari individual rejalar asosida amalga oshiriladi. Treningning asosiy vazifalari: umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik; ogʻir mashgʻulot yukllamaariga bardosh berish uchun motivasiyani shakllantirish va sportni yaxshilash uchun maqsadni belgilash; mintaqaviy va butun sport musobaqalarida yuqori sport natijalari barqarorligi; sportchilar salomatligini saqlash. Vaznli kamar va manjetlar bilan ogʻir sharoitlarda texnikani oʻrgatish. Texnik vositalar va maxsus pedagogik oʻquv vositalaridan foydalangan holda mashgʻulotlarning ulushini oshirish orqali mashgʻulotlar va musobaqalar yuklamalarning hajmi va intensivligini oshirish.

Nazariy tayyorgarlik, turli raqiblar bilan o'yin rejalarini mustaqil tayyorlash, katta hakam sifatidagi musobaqalarda hakamlik qilish, mustaqil mashg'ulotlar otkazish. Maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish standartlariga rioya qilish. Musobaqalarda hakamlik qilish, hakamlik toifasini olish uchun testlar. O'qituvchi amaliyoti uchun kreditlar, Sport ustaligiga nomzod me'yorini bajarish. (17-jadval)

17-jadval

**Jismoniy, maxsus jismoniy, texnik – taktik tayyorgarlik bo'yicha
o'qish yili soatlari**

Tayyorgarlik turlari	O'qish yili
	3 yil
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	100
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	212
Техник tayyorgarlik	312
Texnik, taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik, tibbiy tiklovchi harakatlar (%)	399
Техник-тактик tayyorgarlik	75100
Musobaqalarda qatnashish, murabbiylik va hakamlik amaliyoti (%)	125
Jami soatlar	1248

Nazariy tayyorgarlik

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni (basketbol oyinini) tashkil etish. Xalqaro sport tashkilotlari, ularning dunyoning turli mintaqalarida sportni rivojlantirishdagi ishtiroki.

Sportchilarining basketbol bo'yicha Respublika musobaqalarda ishtiroki. Federasiyalarda jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil etish va o'tkazish uchun mutaxassislarni tayyorlash. Federasiyadagi jamoat va davlat sport tashkilotlari. Basketbol rivojlanishning hozirgi bosqichida o'yin texnikasi va taktikasini rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalari. Treningni rejalashtirishni individuallashtirish.

Texnologiyani har tomonlama takomillashtirish yo'llari. Har xil uslubdagi sportchilarga qarshi taktik harakatlarning xususiyatlari.

Sport maktablari va ularning yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdagi vazifalari, jismoniy mashqlarning tanaga ta'siri. Jismoniy mashqlar ta'sirida mushak tizimi, nafas olish va qon aylanish tizimining funktsiyalarini yaxshilash. Yurak-qon tomir tizimi. Tizimli qon aylanishi. Yurakning aorta va qorinchalari. Nafas olishning organizm hayoti uchun ahamiyati.

Nafas olish tizimi. Nafas olishni tartibga solish. Ovqat hazm qilish organlari. Chiqaruvchi organlar (ichaklar, buyraklar, teri). Basketbolchini tayyorlashning fiziologik asoslari. Charchoq, haddan tashqari zo'riqish, ortiqcha mashq qilish tushunchalari. Ishlash, Ishlashning ortishi. Ishlash faoliyatini tiklash. Fitnesning fiziologik ko'rsatkichlari. Basketbolchini o'qitish va tarbiyalashning asosiy usullari. Trenirovka vositalari va usullari. Musobaqa oldidan o'quv mashg'ulotlarini qurish xususiyatlari. Sport shaklini saqlash usullari. Musobaqalar va ularning sport mahoratini oshirishdagi ahamiyati. Isitish va uning ma'nosi. Ertalabki mashqlar. Kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, chaqqonlikni rivojlantirish usullari,

Basketbolchi mashg'ulotlarini rejalashtirish. Yuklarning hajmi va intensivligi, Trenirovka tizimi. Shaxsiy reja. Basketbolchilarning mashg'ulotlar jadvali. Basketbol texnikasi va taktikasi asoslari. Raqibning ehtimoliy harakatlarini taxmin qilish. Musobaqa qoidalari. Xakamlar ortasidagi o'zaro munosabatlar. Diskvalifikatsiya. Musobaqa tahlili. Basketbol videolarini tomosha qilish va iloji bo'lsa. xalqaro musobaqalarni bevosita tomosha qilish.

Amaliy tayyorgarlik "Illinoys testi"

Ushbu testni o'tkazish uchun sizda 8 ta konus. sekundomer va tekis yuzaga ega bo'lishi kerak. Birinchi konusni boshlang'ich nuqtasiga o'rnatamiz. Ikkinchi konusni uning qarshisida 10 metr

masofada o'rnatamiz. Bu konus harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun nuqta bo'lib xizmat qiladi. Xuddi shu maqsadda va bir xil masofada konusni tugatish chizig'iga qarama-qarshi o'rnatish kerak.

"Boshlash" va "Finish" ni ko'rsatadigan konuslar orasidagi masofa 5 metr bo'lishi kerak. Aynan markazda. "Boshlash" va "Finish" ni ko'rsatadigan konuslar o'rtasida, qat'iy vertikal ravishda, 3,3 metr oraliqda, biz yana 4 ta konusni o'rnatamiz. Sportchi murabbiyning buyrug'i bilan "yerda yotgan yuz" holatidan boshlanadi.

"SHUTTLE" 5-10-5

Maqsad: Yo'nalishni keskin o'zgartirish bilan harakatlanayotganda sportchining muvofiqlashtirish darajasini aniqlash.

Sinov tartibi: tekis yuzada 10 metr masofani o'lchanadi. O'rtada boshlanish va tugatish joyini ko'rsatadigan chiziq chiziladi. Ishtirokchining boshlang'ich holati murabbiyga qaragan, ikkala oyog'i 1-chiziqning orqasida turadi. Signaldan so'ng ishtirokchi 3-chi chiziqqa qarab harakatlana boshlaydi va unga etib borib, o'ng qo'li bilan chiziqqa tegadi. Keyin u burilish qiladi va 2-qatorga yuguradi, unga etib bordi, chap qo'li bilan bu chiziqqa tegadi, orqaga buriladi va tugatish chizig'ini qiladi. Harakat yo'nalishini o'zgartirganda barcha burilishlar sekundomer bilan murabbiy joylashgan joyga qarab amalga oshiriladi.

Boshlang'ich holat: chiziq yaqinida turib, oyoqlari biroz bir-biridan, taxminan elkalarining kengligida, oyoqlari parallel va tana bo'ylab qo'llar yoyilgan bo'ladi.

"Turgan holda uzoqqa sakrash"

Bosishdan oldin qo'llaringizni oldinga va yuqoriga ko'tarib, oyoq barmoqlari ustida turiladi, so'ngra cho'kkalab, tizzalarini egib, butun oyog'ingizga tayanib, tanansini biroz oldinga egib, qo'llarini oldinga, pastga va orqaga tushiradi. Surish ikkala oyoq bilan amalga

oshiriladi va kuchli va o'tkir bo'lishi kerak. Parvoz paytida oyoqlar avval egilib, keyin oldinga siljiydi. Qo'nayotganda oldinga cho'zilgan oyoqlar to'piqlarga qo'yiladi. Muvozanatni saqlash uchun qo'llarini oldinga ko'tarib, tanani oldinga pastga egishimiz kerak. Basketbol maydonchasida to'shalgan gimnastika to'shakka, stadiona esa qumli chuqurga tushishi kerak.

20 metrga sprint yugurish

Boshlang'ich joylashuvi: chiziq yaqinida turish. Murabbiyning signaliga ko'ra, maksimal 20 metr tezlanishni amalga oshirish. Ikki urinish beriladi. Eng yaxshi vaqt qayd etiladi.

Denver (dribblingsiz)

Signalidan so'ng ishtirokchi ilonni harakani boshlaydi. Oxirgi, oltinchi konusdan o'tib, ishtirokchi maydonning pastki qismiga to'g'ri chiziqda qaytadi. Ishtirokchining vazifasi butun masofani yuqori tezlikda bosib o'tish va eng yaxshi natijani ko'rsatishdir. Vaqt sekundomer yordamida qayd etiladi.

Ushbu testning ichki qoidalari quyidagi hollarda jarimalarni nazarda tutadi:

a.) Agar ishtirokchi harakat paytida biron sababga ko'ra konuslardan birini o'tkazib yuborsa;

b.) Agar ishtirokchi harakatlanayotganda tik turgan konuslardan biriga tegsa; Ishtirokchi tomonidan sodir etilgan har bir qoidabuzarlik uchun u ko'rsatgan vaqtga 5 soniya qo'shiladi. Barcha qoidabuzarliklar qaydnomaga kiritiladi va umumlashtiriladi, keyin ularning barchasi 5 soniyaga ko'paytiriladi va natijada olingan natija marra chizig'ida soniya hisoblagichida qayd etilgan natijaga qo'shiladi. Olingan vaqt sportchining umumiy vaqti sifatida qaydnomaga kiritiladi.

4.7. Oliy sport mahorati guruhlari (OSMG) uchun dastur materiali

Guruhlar oldingi bosqichni muvaffaqiyatli yakunlagan va sport ustaligiga nomzodlik me'yorini bajargan bir qancha istiqbolli sportchilardan tuziladi. Agar sportchining natijalari barqaror va eng yuqori sport mahorati bosqichi talablariga javob bersa, uning yoshi cheklanmaydi.

Trenirovkaning asosiy vazifalari:

- zamonaviy elita sport turlariga xos bo'lgan yuklamalarni o'zlashtirish; maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish va yuqori darajadagi funktsional tayyorgarlik va sport motivasiyasini saqlash;
- jismoniy, texnik-taktik, aqliy va ma'naviy-irodaviy tayyorgarlikni individuallashtirish;
- salomatlikni saqlash;
- Federatsiyasining sport jamoalari darajasida natijalarga erishish;
- xalqaro rasmiy sport musobaqalarida yuqori sport natijalari barqarorligini oshirish (18-jadval).

18-jadval

Jismoniy, maxsus jismoniy, texnik – taktik tayyorgarlik bo'yicha o'qish yili soatlari

Tayyorgarlik turlari	O'qish yili
	Hech qanday cheklovlersiz
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	100
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	212
Техник tayyorgarlik	312
Texnik, taktik, nazariy, psixologik tayyorgarlik, tibbiy tiklovchi harakatlar (%)	399
Техник-тактик tayyorgarlik	100
Musobaqalarda qatnashish, murabbiylik va hakamlik amaliyoti (%)	125
Jami soatlar	1248

Nazariy tayyorgarlik

Nazariy mashg'ulotlarda sportchining individual rivojlanishi uchun zarur bo'lgan mavzular bo'lishi kerak. Ta'limning ushbu bosqichlariga jalb qilingan ko'plab odamlar o'rta maxsus va oliy jismoniy tarbiya ma'lumotiga ega bo'lishlari mumkinligi sababli, nazariya hajmi tavsiya etilgan darajadan pastga tushishi mumkin va u individual xususiyatga ega.

Talabalar uchun xavfsizlik choralari har yil boshida va kerak bo'lganda butun tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi. Psixologik tayyorgarlik. Basketbol o'ynash va musobaqalarda qatnashish uchun sportchi ruhiyatining o'rni va ahamiyati. Sportchining katta intensiv jismoniy zo'riqishlarga chidash, musobaqalar paytida tezkor qarorlar qabul qilish zarurati, barcha turdagi psixologik holatlar va salbiy his-tuyg'ularning paydo bo'lishi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklarni bartaraf etish. Psixologik trenirovkaning asosiy vazifalari, vositalari va mazmuni. Qizg'in raqobat va ko'p sonli tomoshabinlar sharoitida yirik xalqaro musobaqalarda musobaqa faolligining xususiyatlari. Sportchining axloqiy-irodaviy fazilatlari va vatanparvarlik tarbiyasidagi ro'li.

Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va tuzish. Malaka, ob'ektiv imkoniyatlar va tayyorgarlik darajasiga qarab, eng yuqori sport mahoratiga erishish bosqichida o'quv yuklarining hajmi va intensivligi vositalarini rejalashtirish. Musobaqalar uchun kalendar rejasi va uni rejalashtirishda hisobga olish. Shaxsiy trenirovka rejasi, O'quv jarayonini tuzish xususiyatlari. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida vositalar va usullar. Olimpiya mashg'ulotlari siklidagi mashg'ulot yuklamalarining intensivligi va hajmining nisbati.

O'quv mashg'ulotlarining tuzilishi va mazmuni. Basketbolchini tayyorlashning fiziologik asoslari. Turli intensivlikdagi jismoniy faoliyatni bajarishda markaziy asab tizimining, nafas olish organlarining va qon aylanishining funktsional faoliyatining xususiyatlari.

Mushaklardagi kimyoviy jarayonlar. Fitnesning fiziologik ko'rsatkichlari haqida qisqacha ma'lumot. Charchoqning paydo bo'lish xususiyatlarining xususiyatlari. Har xil yuklavddan so'ng fiziologik funktsiyalarni tiklash va musobaqalarda ishtirok etish. Ta'lim va tarbiya jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish. Qayta tiklash faoliyati. Tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilishning mazmuni. Farovonlik, uyqu, ishtaha, ishlash, kayfiyat - o'z-o'zini nazorat qilishning sub'ektiv ma'lumotlari. Sport shakli, charchoq, ortiqcha mashq qilish. Qayta tiklashning pedagogik, psixologik, tibbiy va biologik vositalari. Sportchilarni tayyorlashning turli bosqichlarida turli xil vositalardan foydalanish xususiyatlari.

Terminologiya, Musobaqa qoidalari. O'quv jarayonini logistika bilan ta'minlash. Basketbolda terminologiyaaning ma'nosi. Eng ko'p ishlatiladigan atamalar. Basketbol musobaqalarining xalqaro qoidalari. Ishtirokchilarni tanlash. Tanlovda qatnashish uchun muddatlar va ariza shakllari. Turli darajadagi xalqaro tanlovlarga kirish shartlari. Lisenziyalar. Qur'a tashlash. Bosh hakam, hakamlar hay'ati, o'yinda hakamlik. Texnik delegasiya, reklama, sug'urta. Diskvalifikatsiya, Noroziliklar, Musobaqa ishtirokchilarining huquq va majburiyatlari. Sport zaliga qo'yiladigan talablar.

Uskunalar ro'yxati, Sport maydonining moddiy-texnik ta'minotiga qo'yiladigan talablar. Sportchining shaxsiy kundaligini yuritish. Potentsial raqiblar haqida ma'lumot. Sportchining shaxsiy kundaligining ro'li va ahamiyati. Uni o'tkazish qoidalari. Umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik dinamikasi, texnik mahorat, musobaqalarda ishlash. Potentsial raqiblar va uning asosiy bo'limlari bo'yicha ma'lumotnomani tuzishning ahamiyati. Raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilish. Musobaqalardagi natijalarni tahlil qilish. Video uskunalari yordamida har bir musobaqani batafsil tahlil qilish. Musobaqa hisobotini tuzish. Muvaffaqiyatsiz chiqishlar sabablari.

Xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli va barqaror chiqish uchun vositalar va usullarni tanlash. Texnik, taktik, maxsus va umumiy jismoniy, psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish. Sportchining texnik tayyorgarligi. Texnologiya tushunchasi,

Sportni takomillashtirish va 28 yuqori sport natijalariga erishishda texnologiyaning ahamiyati. Basketbol texnikasini chuqur o'rganish. Musobaqa faoliyatida imzo va yordamchi texnikaning ro'li.

Amaliy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tarbiya. Umumiy rivojlanish uchun oldingi tayyorgarlik bosqichidagi harakatlar va mashqlar qo'llaniladi. Tezlik va tezlik-kuch chidamliligi, harakat tezligi va o'yin chidamliligini rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi, Tezlanishlar, 3 dan 40 m gacha bo'lgan segmentlarda turli holatlardan (o'tirish, turish, yotish) yuzga, yon tomonga va orqaga oldinga siljishlar. Joyda qadamlarning maksimal chastotasi bilan yugurish va harakat qilish.

Vizual ravishda idrok etilgan signallarga ko'ra silkinish: sherikning orqasidan quvish, to'pni o'zlashtirish uchun sherik bilan raqobatda, uni ushlab olish vazifasi bilan uchayotgan to'pning orqasida siljish. Yo'nalishni o'zgartirmasdan va yo'nalishni o'zgartirmasdan xujumchining orqasidan yugurish (zigzag, yuz va orqa oldinga, moki yugurish, burilish bilan). Masofaning oxirida, o'rtasida va boshida sakrash bilan qisqa muddatlarga yugurish.

Chuqurlikdagi sakrashlar, keyin yuqoriga sakrash (yakka, ketma-ket). Oyoqdan - oyoqqa takroriy sakrashlar (ma'lum miqdordagi sakrashlar bilan masofa uchun; ma'lum bir segment uchun 10 dan 50 m gacha bo'lgan sakrashlar soni uchun). Bir oyoqda joyida va harakatda yuqoriga tortmasdan va turtuvchi oyoq sonini yuqoriga tortib sakrash, "raqib" orqali o'z joyida yon tomonlarga (yakka va ketma-ket) sakrab, oldinga va orqaga harakat qiladi. Yugurish va og'irliklar bilan sakrash (belbog', shin manjetlari, to'ldirma to'plari, gantellar) 3-4-o'quv

kurslarining o'quv mashg'ulotlari guruhlarida yiliga ikki marta: boshida va oxirida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlari o'tkaziladi, o'quv yili (mavsum).

Yozgi sport-sog'lomlashtirish oromgohini o'tkazishda nazorat sinovlari jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar shaklida o'tkaziladi.

Bilak bo'g'imlarida qo'llarning egilishi va kengayishi va qo'llarning dumaloq harakatlari. Kaftlaringiz va barmoqlaringiz bilan bir vaqtning o'zida va o'ng va chap qo'llaringiz bilan devorni itarib yuborish. Qo'llaringizda aylana bo'ylab (o'ng va chap), oyoq barmoqlari joyida harakatlanish. Sherigi tomonidan to'piq bo'g'imlari ushlab turilgan oyoqlar bilan yotgon holatida qo'llar ustida harakat qilish. Yotgon holatidan "sakrash", bir vaqtning o'zida yotgan holda qo'llar va oyoqlarini bilan itarib, qo'llarni qarsak chalish.

Qo'llar uchun dumbbelllar, tayoqchalar, bilak ekspanderlari, tennis to'plari (siqish) bilan mashq qilish. Amortizator (rezina bandaj) va dumbbelllar bilan otishni taqlid qilish. Skameykada dumbbelllar bilan qo'llarni ko'tarish va tushirish, o'g'irlash va olib kelish. Har xil og'irlikdagi va hajmdagi to'plarni (tennis, xokkey, erkaklar va ayollar basketboli uchun og'irligi 1-5 kg bo'lgan to'ldirma to'plari) aniqlik, masofa, tezlik uchun uloqtirish. Suv yuzasidan tosh otish. Tayoqlarni otish ("shaharlar" o'yini). Uchar to'pga (voleybol va basketbol to'pini sakrashda, joydan, yugurishdan devorga, voleybol to'ridan nishonga aniqlik bilan urish uchun to'rdan o'tkazish. To'plarni voleybol to'ridan, arqon orqali uloqtirish. aniqlik uchun urishda qo'llar bilan oldinga, o'rnidan turib yon tomonlarga va sakrashlar.

Yurish va yugurish, burilish, salto, yiqilishdan keyin to'pni uloqtirish va ushlash. Saltodan so'ng to'pni ushlab olish va nishonga zarba berish. To'satdan paydo bo'lgan nishonga tennis yoki basketbol to'pini tashlash. To'pni devorga uloqtirish (batut) va keyin uni ushlab olish. Burilish, cho'zilish, sakrash yoki o'tirish holatiga o'tishdan keyin

devordan qaytgan (batut) to'pni ushlash. To'pni dribling qilish va o'rindig'ga zarba berish; polga zarbalar bilan dribling qilish, o'rindig' bo'ylab harakatlanish, to'siqlardan sakrash bilan dribling qilish. O'ng va chap qo'llar bilan bir vaqtning o'zida ikkita to'pni dribling qilish, qo'llarni almashtirish.

Bir vaqtning o'zida to'pni sherigidan uzoqlashtirganda to'pni dribling qilish. Haddan tashqari shiddat bilan yugurish, sakrash, ushlash, uzatish, uloqtirish, driblingdan iborat kombinatsiyalangan mashqlar. Har xil chastotali qadamlar bilan yugurish, oyoqni aniq joylashtirish bilan belgilar bo'ylab aritmik yugurish (belgilarga qadam qo'yish, oyoqlarini aniq chiziqqa qo'yish).

To'pni urib yurish, ushlab olish, uzatish va otish bilan estafeta mashqlari. Yugurish, sakrash, texnik va taktik mashqlarda turli intensivlikdagi va turli xil davomiylikdagi ish va dam olish mashqlarini bir necha marta takrorlash. Himoyadan hujumga va orqaga o'tishning ma'lum sur'ati bilan uzaytirilgan mashg'ulot o'yinlari. Davra mashg'ulotlari (tezlik-kuch, maxsus).

4.8. Psixologik trenirovkani tayyorgarlik bosqichlarida tashkil etish bo'yicha tavsiyalar

Psixologik tayyorgarlik sportchining shaxsiyati va shaxslararo munosabatlarini shakllantirish, sport intellektini rivojlantirish, maxsus aqliy funksiyalar va psixomotor fazilatlarini rivojlantirish, axloqiy tamoyillar asoslarini shakllantirishni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportga barqaror qiziqish, tartib-intizom, mashg'ulot rejimiga rioya qilish, jamoa va murabbiy oldidagi burch tuyg'usi, mashg'ulot rejasini bajarish uchun mas'uliyat hissi, mehnatsevarlikni shakllantirish kerak. Jamoatchilik, yaxshi niyat, hurmat, talabchanlik, sport mahorati, o'z-o'zini tarbiyalashga intilish, diqqat va chidamlilik kabi fazilatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozim.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida turli yashash va mashg'ulotlar sharoitlariga, musobaqa sharoitlariga hissiy qarshilik ham rivojlanadi. Og'zaki ta'sirning psixologik-pedagogik usullari quyidagilardir: tushuntirish, ishontirish, maslahat, maqtash, talab qilish, tanqid qilish, ma'qullash, qoralash, taklif qilish, obro'li kishilarning misollari va boshqalar.

Aralash ta'sirning psixologik-pedagogik usullariga quyidagilar kiradi: rag'batlantirish, jazolash, jamoat va shaxsiy topshiriqlarni bajarish.

Barcha guruhlarda sportga qiziqish, to'g'ri sport motivatsiyasi, umumiy axloqiy va axloqiy-psixologik xususiyatlarni rivojlantirishga asosiy e'tibor beriladi.

Psixologik ta'sir qilish vositalari va usullari:

Dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida turli xil shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirishga qaratilgan og'zaki va aralash ta'sir usullari qo'llaniladi. Aql-idrok va aqliy funktsiyalarni, diqqatni rivojlantirish usullarini, sensorimotor qobiliyatlarni va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradigan ma'lumotlar taqdim etiladi.

Asosiy qismi ixtisoslashgan aqliy funktsiyalar va psixomotor fazilatlarni, hissiy barqarorlikni, o'zini o'zi boshqarish va o'zligini boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi va sportchining aqliy maxsus tayyorgarligi darajasini oshiradi.

Yakuniy qismda o'z-o'zini boshqarish va tiklanish qobiliyati yaxshilanadi.

Albatta, psixologik tarbiya vositalari va usullarini taqsimlashda e'tibor hal qiluvchi darajada o'quvchilarning ruhiy xususiyatlariga, ularni individual tayyorlash vazifalariga va mashg'ulotlarning yo'nalishiga bog'liq.

Umumiy va maxsus jismoniy, sport-texnika va taktik tayyorgarlikni nazorat qilish turlari, nazorat sinovlari to'plami va

tayyorgarlik yillari va bosqichlari bo'yicha nazorat va o'tkazish standartlari, nazoratni o'tkazish muddatlari, basketbolchilarni tayyorlash samaradorligi nazorat vositalari va usullaridan foydalanish orqali oshiriladi. Nazorat basketbolchilarning tayyorgarligining turli tomonlarini va tana tizimlarining funksional holatini ob'ektiv baholash asosida sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarishga imkon beradi.

Basketbolchilarni tayyorlashda pedagogik nazorat mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari va musobaqalarda erishilgan natijalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rnatish uchun qo'llanilishi kerak. Basketbolchilar bilan o'tkaziladigan pedagogik nazoratning maqsadi ishtirokchilarning tanasiga qo'llaniladigan ta'sirlarning (vosita, usullar, yuklamalar) samaradorligini (salomatlik holati, jismoniy rivojlanishi) aniqlashdan iborat.

Agar nazorat natijasi ta'sir etuvchi omillar o'quvchilar tayyorgarligida ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantirishi aniqlansa, o'quv jarayoni oqilona amalga oshiriladi. Agar ijobiy tendentsiyalar etarli bo'lmasa, murabbiy pedagogik ta'sirlar tizimini moslashtirishi kerak.

Basketbolchilar bilan ishlashda pedagogik nazoratning asosiy usullariga quyidagilar kiradi: pedagogik kuzatish, so'rovlar, suhbatlar, standartlarni qabul qilish, testlar, musobaqa natijalari, mashg'ulotlar vaqti, yurak urish tezligi bo'yicha yuk dinamikasini aniqlash. Basketbolchilarni boshlang'ich tayyorlash bosqichida o'tkaziladigan pedagogik nazorat quyidagilarni aniqlaydi:

- o'quvchilarning o'quv vazifalarini amalga oshirishga tayyorligi; jismoniy tayyorgarlik darajasini pedagogik kuzatish va tekshirishdan foydalaniladi;

- jalb qilinganlar tanasidagi funksional o'zgarishlar dinamikasi; fiziologik va psixologik testlar (yurak urishi, jismoniy ishlash, qon bosimini o'lchash) yordamida aniqlanadi.

Basketbolchilarni tayyorlashni boshqarish vazifalaridan kelib chiqib, bir necha nazorat turlari ajratiladi.

Dastlabki nazorat - odatda o'quv yili boshida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga jalb qilingan basketbolchilar o'rtasida ularning tarkibini o'rganish uchun o'tkaziladi.

Ularning salomatlik holati aniqlanadi. jismoniy va boshqa tayyorgarlik turlari aniqlanadi. Bo'lajak mashg'ulotlarga tayyorligi aniqlanadi. Bunday nazoratni amalga oshirish sport mashg'ulotlarining maqsadlarini aniqlashtirish, mashg'ulotlarning vositalari, usullari, shakllarini rejalashtirish va yil oxirida natijalarni bashorat qilish imkonini beradi.

Tezkor nazorat - "basketbolchilar tanasining holati" mezoniga (nafas olish tezligi, ishlash) muvofiq alohida dars doirasidagi mashg'ulot effektini aniqlashga mo'ljallangan.

Ushbu turdagi nazorat yuklama dinamikasini tezda tartibga solish uchun ishlatiladi va mashg'ulot yoki musobaqa yuklamalarga reaksiyalarni baholashga qaratilgan bo'ladi. (umuman texnik va taktik kombinatsiyalarni bajarish sifati, qiyin musobaqa va mashg'ulotlar sharoitida basketbolchilarning kayfiyati va xatti-harakatlari).

Joriy monitoring mashqlardan keyin tananing stressga bo'lgan munosabatini o'rganish uchun ishlatiladi va basketbolchilarning ish faoliyatini tiklashni aniqlash imkonini beradi. Ushbu nazorat natijalari keyingi ish uchun yuklamani sozlash imkonini beradi. Ushbu turdagi nazorat mashg'ulotlar va musobaqa mikrosikllar bilan bog'liq bo'lib, basketbolchilarning har xil turdagi yuklamalarni bajargandan so'ng, texnik va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirgandan yoki takomillashtirishdan so'ng organizmidagi kuzatuv jarayonlarini o'rganishga qaratilgan bo'ladi.

Joriy imtihon, uning asosida o'quv yuklamalarini individual tuzatish amalga oshiriladi. Barcha mashg'ulotlarda o'tkazilishi tavsiya etiladi. Mashgulot davomida o'quv jarayonining quyidagi parametrlarini ro'yxatdan o'tkazish tavsiya etiladi: tayyorgarlik vositalari - umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy

tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik va musobaqa tayyorgarlik; daqiqalarda qo'llaniladigan mashg'ulot vazifasi yoki o'quv vositalarining vaqti va hajmi, daqiqada yurak urish tezligi bo'yicha mashg'ulot vazifasining intensivligi.

Basketbolchilarning funktsional holatini nazorat qilish uchun yurak urish tezligi tekshiriladi. U qo'lning radial arteriyasi, bo'ynidagi uyqu arteriyasi yoki to'g'ridan-to'g'ri yurakdagi puls urishlarini hisoblash orqali aniqlanadi. Yurak urishi 10, 15 yoki 30 soniya davomida hisoblab chiqiladi, so'ngra daqiqada urishlar qayta hisoblab chiqiladi.

O'quv yuklamalarini tahlil qilishda ularning har bir mashg'ulot vazifasi uchun ustunlik yo'nalishi aniqlanadi (19-jadval).

Yurak urish tezligining qiymatlari va bajarilgan ishning fiziologik kuchiningustun yo'nalishi

19-jadval

Yurak urishi tezligi (daqqa.)	O'quv yuklamaning yo'nalishlari
100-130	Aerobik (tiklovchi)
140-170	Aerobik (mashqlantiruvchi)
160-190	Anaerob-aerob (chidamlilik)
170-200	Laktat anaerobik (maxsus chidamlilik)
170-200	Alaktat anaerob (tezkor-kuch)

Jadvalda yurak urish tezligining qiymatlari va bajarilgan ishning fiziologik kuchining ustun yo'nalishi ko'rsatilgan. O'quv yuklamaning intensivligi yurak urish tezligi bilan nazorat qilinadi va baholanadi, bu bitta mashg'ulotni va mashg'ulotning mikro - mezo - va makrosikllarini rejalashtirishga asoslanadi. Haqiqiy yurak urish tezligi, qiymati mashqlarning rejalashtirilgan intensivligini amalga oshirish imkoniyatlarini baholashga imkon beradi. Jadvalda energiya

ta'minotining asosiy usullarini hisobga olgan holda o'quv yuklamalarining yo'nalishi ko'rsatilgan.

Bosqichma-bosqich nazorat o'quv va o'quv mashg'ulotlari tizimining umumiy ta'siri haqida ma'lumot olish imkonini beradi (oylik, bosqich, yil). Ushbu nazorat davomida olingan natijalar tayyorgarlik jarayonining samaradorligini aniqlash imkonini beradi.

Bunday nazorat basketbolchining umumiy tayyorgarlik darajasini va uning individual jihatlarini aks ettiruvchi sport natijalari va test ko'rsatkichlarida ifodalangan aniq bosqich natijalarini har tomonlama aniqlashga qaratilgan bo'ladi.

Yakuniy nazorat odatda o'quv yili oxirida rejalashtirilgan sport mashg'ulotlari dasturining muvaffaqiyati va turli mezonlar bo'yicha belgilangan vazifalarni hal qilish sifatini aniqlash uchun dastlabki tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi.

Har bir o'quv yili tugagunga qadar dastlabki tayyorgarlik bosqichlari, tayyorgarlik bosqichi va sport mahoratini oshirish bosqichi guruhlari sport tayyorgarligi dasturida o'zlari uchun nazarda tutilgan tayyorgarlik rejasini bajargan sportchilar test sinovlaridan o'tadilar.

Test to'rt qismdan iborat bo'ladi:

- Nazariy bilimlarni baholash;
- Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash;
- Texnik mahorat darajasini baholash;
- Darsda davomatni baholash.

Tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra amaliy mashg'ulotlardan ozod qilingan, ammo sport zalida bo'lish imkoniyatiga ega bo'lgan sportchilar mashg'ulotlarda yordamchi murabbiy sifatida ishtirok etadilar va kuzatish, qayd qilish va olib borish orqali mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish usullarini o'zlashtiradilar.

Yordamchi sifatida murabbiyning ko'rsatmalari bo'yicha yil oxirida bunday sportchilar amaliy imtihon o'rni nazarida imtihon

topshirishadi. Baho sportchini keyingi yilga yoki tayyorgarlik bosqichiga o'tkazish uchun mezon bo'lib xizmat qiladi.

Sport mashg'ulotlaridan o'tayotgan shug'ullanuvchilarning umumiy, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini baholash bo'yicha nazorat mashqlari to'plami, testlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar, tibbiy-biologik ekspertiza usullari va uni tashkil etish (20- jadval).

20-jadval

O'quv-mashq guruhlari bosqichlariga kirish uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy nazoratlar

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi	Nazorat mashqlari (testlar)	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Tezlik	20 m yugurish (4.2 s dan oshmasligi kerak)	20 m yugurish (4.4 s dan oshmasligi kerak)
	Yuqori tezlikda dribling 20 m (11.0 s dan oshmasligi kerak)	Yuqori tezlikda dribling 20 m (12.0 s dan oshmasligi kerak)
Tezlik va kuch sifatlari	Joyidan uzunlikka sakrash (kamida 175 sm)	Joyidan uzunlikka sakrash (kamida 170 sm)
	Qo'l to'liqini bilan joydan yuqoriga sakrash (kamida 35 sm)	Qo'l to'liqini bilan joydan yuqoriga sakrash (kamida 32 sm)
Chidamlilik	28 m masofada makkisimon yugurish (kamida 185 m) 40 sek.da	28 m masofada makkisimon yugurish (kamida 170 m) 40 sek.da
	600 m yugurish (2 min 05 s dan oshmasligi kerak)	600 m yugurish (2 min 22 s dan oshmasligi kerak)
Majburiy texnik dastur	Majburiy texnik dastur	Majburiy texnik dastur

21-jadval

Sport takomillasuv guruhlari bosqichlariga kirish uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy nazoratlar

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi	Nazorat mashqlari (testlar)	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Tezlik	20 m yugurish (4.0 s dan oshmasligi kerak)	20 m yugurish (4.3 s dan oshmasligi kerak)
	Yuqori tezlikda dribling 20 m (10.0 s dan oshmasligi kerak)	Yuqori tezlikda dribling 20 m (10.7 s dan oshmasligi kerak)
Tezlik va kuch sifatlari	Joyidan uzunlikka sakrash (kamida 180 sm)	Joyidan uzunlikka sakrash (kamida 160 sm)
	Qo'l to'lqini bilan joydan yuqoriga sakrash (kamida 35 sm)	Qo'l to'lqini bilan joydan yuqoriga sakrash (kamida 30 sm)
Chidamlilik	28 m masofada makkisimon yugurish (kamida 183 m) 40 sek.da	28 m masofada makkisimon yugurish (kamida 168 m) 40 sek.da
	600 m yugurish (2 min 05 s dan oshmasligi kerak)	600 m yugurish (2 min 22 s dan oshmasligi kerak)
Majburiy texnik dastur	Majburiy texnik dastur	Majburiy texnik dastur

22-jadval

Oliy sport mahorati guruhlari bosqichlariga kirish uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy nazoratlar

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi	Nazorat mashqlari (testlar)	
	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
Tezlik	20 m yugurish (3.21 s dan oshmasligi kerak)	20 m yugurish (3.59 s dan oshmasligi kerak)
	Yuqori tezlikda dribling 20 m (8.0 s dan oshmasligi kerak)	Yuqori tezlikda dribling 20 m (9.0 s dan oshmasligi kerak)
Tezlik va kuch sifatlari	Joyidan uzunlikka sakrash (kamida 245 sm)	Joyidan uzunlikka sakrash (kamida 222 sm)
	Qo'l to'lqini bilan joydan yuqoriga sakrash (kamida 47 sm)	Qo'l to'lqini bilan joydan yuqoriga sakrash (kamida 43 sm)
Chidamlilik	28 m masofada makkisimon yugurish (kamida 234 m) 40 sek.da	28 m masofada makkisimon yugurish (kamida 206 m) 40 sek.da
	600 m yugurish (2 min 58 s dan oshmasligi kerak)	600 m yugurish (2 min 12 s dan oshmasligi kerak)
Majburiy texnik dastur	Majburiy texnik dastur	Majburiy texnik dastur
Sport toifasi	Sport ustaligiga nomzod	

Xulosa qilib aytganda mikrosikl, mezosikl, makrosikllarda tayyorgarlikning turli jihatlarini takomillashtirish va yillik uzoq muddatli tayyorgarlikning muayyan bosqichlarida mashg'ulotlarni tuzish qonunlariga muvofiq, ko'proq yoki kamroq aniq imtiyozli yo'nalishdagi ishlarni amalga oshirishda turli yo'nalishdagi ish rejalashtirilishi kerak.

Tayahch iboralar: Mikrosikl, mezosikl, makrosikllar, Joriy, tezkor nazorat, psixologik trenirovka, amortizator, dastur materiallari, mashg'ulotlari hajmi, me'yoriy nazoratlar.

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. O'quv jarayonining tuzilishi nechta darajani o'z ichiga oladi?

2. Sport tayyorgarliklari bosqichlari va yillari haqida so‘zlab bering.
3. Yakka sport tayyorgarligi mashg‘ulotlari hajmi ayting.
4. Psixologik trenirovkani bosqichlarda tashkil etishi bo‘yicha tavsiyalar himalardan iborat?
5. Mikrosikl, mezosikl, makrosikllarga ta‘rif bering.
6. O‘quv-mashq guruhlari uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me‘yoriy nazoratlar qanday?
7. Oliy sport mahorati guruhlari bosqichlariga kirish uchun umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha me‘yoriy nazoratlar qanday?
8. Dastlabki va tezkor nazorat to‘g‘risida gapirib bering.

Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2023. – 267 b.
2. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.
3. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: “Shafolat Nur Fayz”. 2021. – 456 b.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М.. 2004. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М.. 2009 14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка. Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия. 2002
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка. Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия. 2004 16. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС.67
6. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС.2012

V BOB. YUQORI RAZRYADLI BASKETBOLCHILAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH USLUBIYATI

Professional basketbol toifasiga mansub basketbolchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazish va shu mashg'ulotlar jarayonini boshqarish samaradorligi mutaxassis – trenerning kasbiy mahorati, uning kompetentligi va har bir muammoga ijodiy yondoshish darajasiga bog'liqdir.

Yuqori malakali basketbolchilar va terma jamoalar bilan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ustuvor yo'nalishlari hamda xususiyatlari – bu yakka, guruh va jamoa texnik-taktik harakatlarini o'zaro bog'liq tartibda shakllantirish bilan farqlanadi.

Yakka texnik-taktik harakatlar guruh oldiga qo'yilgan vazifalarga, guruhning o'zaro harakatlari jamoa oldiga qo'yilgan vazifalarga mos bo'lmog'i lozim. Shuning uchun ham har bir jamoani maqsadga muvofiq yo'nalishda tayyolash uchun har bir o'yinchiga, guruhga va jamoaga alohida tabaqalashtirilgan reja-dastur tuziladi.

Mashg'ulotning individual shakli ikki yo'nalishda olib boriladi:

- trener tomonidan boshqariladigan mashg'ulot yo'nalishi;
- mustaqil mashg'ulot yo'nalishi.

Trener tomonidan boshqariladigan yakka mashg'ulotlarida har bir o'yinchining o'yin ixtisosligi (ampluasi), o'ziga xos morfofunktsional va psixo-jismoniy, texnik-taktik qobiliyatlariga qarab guruh va jamoa oldiga qo'yiladigan vazifalarga mos sifatlar-ko'nikmalar (usullar) takomillashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar davomida qayd etilgan sifat va ko'nikmalarni yanada mukammallashtirish hamda barqarorlashtirish maqsadida mustaqil tayyorgarlik vazifalari beriladi.

Guruh bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'yin davomida o'ziga xos o'yin funksiyalarini bajaruvchi “o'yinchilar bog'lami” ga taalluqli texnik-taktik harakatlar shakllantiriladi.

Masalan: 2 yoki 3 o'yinchining o'z shchiti oldidagi himoya harakatlari, 2 yoki 3 o'yinchining raqib shchit oldidagi hujum harakatlari va h. Bunday harakatlar to'psiz va to'p bilan raqib yoki raqiblarning zich qarshiliklari ta'sirida shakllantiriladi.

Mashg'ulotning jamoa shaklini amalga oshirishda yakka va guruh harakatlarining jamoa vazifalariga bo'ysindirilgan texnik-taktik usullar hamda kombinasiyalar takomillashtiriladi.

Jamoa mashg'ulotlari bo'lajak raqib jamoalarining o'yin modellariga qarab qarama-qarshi tartibda modellashtirilgan mazmunda (tezlikda, taktik yo'nalishda va h.) tashkil etiladi.

Jamoa bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir necha yo'nalishlarda tashkillashtirilishi mumkin:

- kompleks-integral yo'nalish (texnik, taktik, jismoniy);
- texnik yo'nalishi;
- taktik yo'nalishi;
- jismoniy-psixofunksional yo'nalishi;
- kombinasion yo'nalishi.

Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda frontal va aylanma yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu yondashuvlar asosida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir qator tashkiliy - kvalifikasion xususiyatlar va mezonlarga erishish vazifalarini hal etishga qaratishi darkor. Jumladan, mashg'ulotlar davomida jamoani tuzish uchun asosiy hamda zahira tarkibga o'yinchilarni tanlash-saralash, o'yin funksiyalarini (amplualarini) e'tiborga olgan holda jamoa tarkibining o'yin tuzumini shakllanitirish prinsiplari va o'yinchilarga qo'yiladigan talablarga amal qilish masalalari trenerning diqqat markazida bo'lmog'i lozim.

Jamoaning to'liq tarkibi 10 kishidan iborat bo'lib, o'yinchilarning o'yin funksiyalari (amplua) bo'yicha himoyachilar, qanoat hujumchilarchilari va markaziy o'yinchilardan tashkil topadi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishda zamonaviy basketbol musobaqalariga xos model ko'rsatkichlarga mo'ljallanadi va shunga muvofiq hujum-himoya harakatlari, ularni ijro etish usullarining turg'unligi va mukammalligini kuchaytirishda qaratiladi.

Bunda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- o'rta va uzoq oraliqlaridan turli usullarda (sakrab, sakrab burilib-aylanib, yuqoridan ikki qo'llab, o'ng va chap qo'l bilan va h.) to'p otish.

- hujum va himoya harakatlari tezligini oshirish;

- keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yugurish (dribling) – raqib qarshiligida;

- zich qarshi “pressingdan” fint harakatlari (chalg'ituvchi harakatlar) asosida “chiqib” ketish;

- raqibni zich yuzma-yuz ta'qib qilish – to'psiz;

- chap va o'ng yonlama (raqibga orqa bilan joylashib – to'pni “berkitib”) to'pni urib tezkor harakatlanish;

- 3 ochkoli zonadan to'p otish;

- to'psiz bo'sh va qulay joyga tezkor chiqish;

- zonali “pressingni” tashkil qilish: 1-2-2. 2-2-1 va h.;

- o'z shchitiga sapchigan to'pni olish va savatga qayta tashlash yoki qulay turgan sherikka uzatish;

- uzatilgan yoki savatga yoki tashlangan to'pni to'sish yoki urib yugurish;

- to'p bilan harakatlanayotgan o'yinchidan to'pni urib olib qo'yish (qoidaga muvofiq).

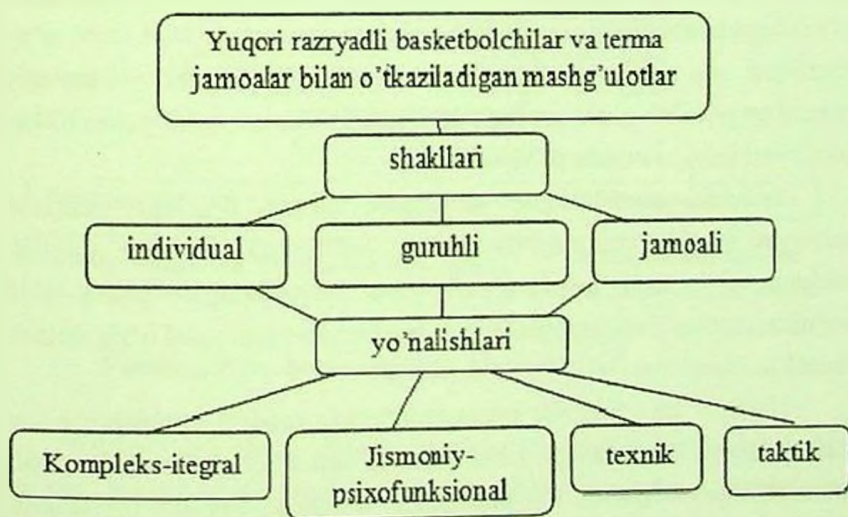
Ana shu va boshqa shunga o'xshash texnik-taktik harakatlarni samarali shakllantirish uchun ularning o'zlashtirilganlik darajasini model ko'rsatkichlar mezonlariga asoslangan holda baholash va olingan natijalarga muvofiq mashg'ulotlar mazmuniga zarur o'zgartirishlar kiritish tavsiya etiladi.

Buning uchun musobaqa faoliyatini (texnik-taktik usullar hajmi, shiddati, samaradorligi va h.) "stenografik" usulda tahlil qilingan model ko'rsatkichlarga amal qilinadi.

Texnik-taktik usullarni o'zlashtirilganlik darajasi muvofiq test mashqlari, video tas'vir va me'yoriy talablar mezonlari yordamida aniqlanadi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish davomida jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarni proporsional nisbatda shakllantirishga ustuvorlik berilishi lozim.

Yuqori razryadli basketbolchilar (YURB) va terma jamoalar (TJ) bilan mashg'ulotlar o'tkazish shakllari va mashg'ulot yo'nalishlari 4-andozada keltirilgan.



4-andoza. Yuqori razryadli basketbolchilar va terma jamoalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar.

5.1. Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubi

Ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish hamda ularni shakllantirish samaradorligini ta'minlash imkoniyati ma'lum darajada nazariy tayyorgarlik bilan belgilanadi.

Shuning uchun ham har bir tayyorgarlik bosqichida har bir tayyorgarlik guruhiga (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi) mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot dasturida barcha tayyorgarlik turlari kabi nazariy tayyorgarlikka ham alohida o'quv soatlari ajratiladi. Ushbu o'quv soatlari tayyorgarlik bosqichiga qarab o'z ichiga basketbolni rivojlanish tarixi va zamonaviy basketbol, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, mashqlar yuklamasini organizmga ta'sir etish qonunylari, toliqish va ish qobiliyatini tiklash uslubi kabi mavzularni biriktiradi.

Sportchi qayd etilgan va boshqa shunga o'xshash mavzular mohiyati haqida chuqur bilimga ega bo'lsagina, ularning mantiqiy mazmunini yetarli tasavvur qilsagina o'rgatiladigan texnik-taktik ko'nikmalar va rivojlantiriladigan jismoniy sifatlarni jadal o'zlashtirishi mumkin.

Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarida taqdim etiladigan o'quv materiallarini o'zlashtirish samaradorligi shu mashg'ulotlar davomida informasion va innovasion pedagogik texnologiyalardan foydalanish choralariga bog'liqdir. Nazariy tayyorgarlik bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlar darajasi ekspress-test, ekspress-intervyu va so'rovnoma uslublari yordamida baholanib borishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhim shundaki, nazariy mashg'ulotlar davomida trener tomonidan berilgan va shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirilgan bilimlar amaliy mashg'ulotlarda o'z aksini topmog'i lozim.

Boshqacha qilib aytganda trener o'z shogirdlariga olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, vaziyatini payqash, tahlil qilish va farqlash orqali eng qulay hamda foydaliy qaror qabul qilishda mavjud bilimni "ishga solish"ga o'rgatishi darkor.

Basketbol yuksak intellektual mazmunli o'yin bo'lganligi sababli bugungi kunga hos keskin raqobatli o'yinlarda g'alaba qozonish nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan belgilanadi, balki ustuvor jihatdan o'yinchilarning intellektual qobiliyatiga asoslanadi. 5-andozada nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarida rejalashtiriladigan na'munaviy mavzular keltirilgan.



5-andoza. Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlari mavzulari

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, mashg'ulotlar davomida jamoani tuzish uchun asosiy hamda zahira tarkibga o'yinchilarni tanlash-saralash, o'yin funksiyalarini e'tiborga olgan holda jamoa tarkibining o'yin tuzumini shakllanitirish tizimlari va o'yinchilarga qo'yiladigan talablarga amal qilish masalalari trenening diqqat markazida bo'lishi lozim ekan. Har bir tayyorgarlik bosqichida har bir tayyorgarlik guruhiga (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi) mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot dasturida barcha

tayyorgarlik turlari kabi nazariy tayyorgarlikning o'quv soatlariga alohida etibor berishimiz kerak ekan.

Tayanch iboralar: Mashg'ulotning individual shakli, mashg'ulot yo'nalishlari, tayyorgarlik turlari, mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari, mashg'ulot o'tkazish mazmuni, tashkiliy va nazorat ishlari, stenografik

Mustaqil ta'lim uchun savollar:

1. Yuqori razryadli basketbolchilar mashg'ulotlarini o'tkazish shakllari va mashg'ulot yo'nalishlari
2. Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubi.
3. Yuqori razryadli basketbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
4. Terma jamoani tuzish va unda mashg'ulot o'tkazish mazmuni qanday?
5. Yuqori razryadli basketbolchilar va terma jamoalarni tayyorlashda qanday tashkiliy va nazorat ishlari olib boriladi?
6. Mashg'ulotning individual shakli ikki yo'nalishda olib boriladi?
7. Jamoa bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar qaysi yo'nalishlarda tashkillashtirilishi mumkin.
8. Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlari mavzulari nimalardan iborat?

Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. – 267 b.
2. Donchenko P.I. Basketbol. Model программы samostoyatelnoy (individualnoy) podgotovki po basketbolu v gruppax

sportivnogo sovershenstvovaniya v vuze. // Uchebno-metodicheskoe posobie. T.: 2012. – 30s.

3. Jeleznyak. YU.D. Sovershenstvovanie sportivnogo masterstva: Ucheb. dlya stud. Vyssh. Ucheb. zavedeniy / YU.D. Jeleznyak. YU.M. Portnov. V.P. Savin i dr. – M.: Akademiya. 2004. – 400 s.

4. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.

5. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: "Shafoat Nur Fayz". 2021. – 456 b.

6. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully. / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225p.

7. Rodin A.V., Guba D.V. Basketbol v universitete. Teoreticheskoe i uchebno-metodicheskoe obespechenie sistemy podgotovki. M.: Sovetskiy sport. 2009.- 168s.

8. [https:// olamsport.com/www.basket.uz](https://olamsport.com/www.basket.uz)

9. [https:// www. Uzbekistan.basketball/](https://www.Uzbekistan.basketball/)

10. [https:// uz.wikipedia.org/](https://uz.wikipedia.org/)

11. [https:// olympic.uz/](https://olympic.uz/)

12. [https:// fiba.com/](https://fiba.com/)

I BOB. YUKLAMA, TOLIQISH, UNI BARTARAF ETISH VA ISH QOBILIYATINI TIKLASH METODIKASI

6.1. Yuklama haqida tushuncha

Har bir inson qanday ish yoki harakatni bajarmasin ma'lum vaqt o'tgach uhda toliqish alomatlari yuzaga kela boshlaydi. Ana shu ish yoki harakatning turi, hajmi, sshiddatiga qarab insonda avval lokal toliqish alomatlari vujudga keladi, keyin, agar ish yoki harakat davom etadigan bo'lsa, mazkur lokal toliqish alomatlari butun organizm bo'ylab tarqaladi va katta toliqish holati yuzaga beradi.

Lokal yoki katta toliqishning yuzaga kelishi sababi – bu shu ish yoki harakat yuklamasining u yoki bu ijrochi organga (qo'l, oyoq, yoki butun organizmga) ta'sir etishi bilan asoslanadi. Shuning uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va ularni qo'llashda avvalombor ularning yuklamasi, yuklamaning hajmi va shiddati shug'ullanuvchilar yoshi, jismoniy, texnik-taktik hamda psixofunksional imkoniyatlari e'tiborga olinadi. Chunki yuqorida qayd etilganidek yuklamaning hajmi yoki, ayniqsa, shiddati ortib borsa, toliqish alomatlari kuchayadi, ish qobiliyati tushib ketadi, jismonir va texnik-taktik imkoniyatlar susayadi. Bunday holat psixofunksional, potensial holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ana shu holat yoki qonuniyatni nazarda tutgan mutaxassis-olimlar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarini “zinapoyasimon” tartibda emas, balki “to'liqinsimon” yo'nalishda oshirib boorish zarurligini ta'kidlaydilar.

Kuzatuvlar shundan darak beradiki, aksariyat o'qituvchi-trenerlar, xatto klub va terma jamoalari trenerlari ham mashg'ulotlar yakunida hamda musobaqa o'yinlari yakunida va tugaganida toliqish alomatlarini bartaraf etish, funksional organlar faoliyati hamda ish qobiliyatini tiklash choralariga ahamiyat berishlari lozim.

Yuklama - bu mashg'ulot vositalarining sportchining organizmga ta'sirining o'lchovidir.

Yuklamaning tashqi tomoni - bu mashg'ulot vositalarining ta'sir qiluvchi komponentlari ((hajm, mashqlar bajarish davomiyligi, mashg'ulot mashqlarini takrorlash miqdori, harakat tezligi, shiddati, tashilayotgan og'irlik kattaligi intensivlik. va h.)

Yukning ichki - tomoni tanada yuzaga keladigan o'zgarishlar (yurak urishi, nafas olish tezligi va hokazo).

Yuklamaning tashqi ko'rsatkichlari - murabbiy va sportchini yo'naltiradi, mashq jarayoni ayrim mashg'ulotlar va mashq vazifalarini miqdoriy o'lchamlarini belgilaydi. Mashq ishlarini rejalashtirish va hisobga olishda ulardan foydalaniladi.

Yuklamaning ichki ko'rsatkichlari - (tananing vaziraviy siljishlari ko'rsatkichlari) mashqi yuklamalarinng maqsadga muvofiq hajmini, mashq yuki ta'siri ostida sportchi tanasidagi siljishlar dinamikasini haqqoniy baholashga imkon beradi.

Yuklamaning komponentlari: hajm, intensivlik, yuklamalarni bajarish davomiyligi, urinishlar soni (seriya), dam olish oraliqlarining davomiyligi, dam olishning xarakteridir.

Organizmning ortiqcha faolligi ma'lum miqdorda kuch sarfini talab etadi (bu kuchning kattaligi yuk kattaligiga bog'liq), bu ma'lum bir vaqtdan keyin toliqishga olib keladi va tiklanishga zarurat seziladi. Mashg'ulot yuklamasi kuch sarfi va toliqishga olib kelish bilan birga tiklanish jarayonlarini qo'llaydi, ular faqat to'la tiklanish bilangina emas, balki ish qobiliyatini submaksimal va maksimal yuklamalarda to'la tiklanishini (superkompensastiya) ta'minlaydi.

Quyidagi yuklamalar farqlanadi:

- mashq (o'stiruvchi) - bu sportchi tanasida tarkibiy xarakterdagi anchagina ijobiy o'zgarishlarni ta'minlaydi.

- barqarorlashtiruvchi - bu erishilgan moslashish holatini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga "mashg'ulot yuklamasi" tushunchasi mashqni sportchi tanasiga ta'siri darajasi sifatida, birinchi navbatda bu ta'sirning miqdoriy darajasini belgilaydi. Kam, o'rtacha, ma'lum darajadagi va yuqori yuklamalarni farqlash zarur.

Sport amaliyoti qo'llanilayotgan yuklamalar o'z xususiyati xarakteriga ko'ra mashq va musobaqa, odatiy (ma'lum sport ixtisosligi uchun) va noodatiy turlarga bo'linadi, o'stiruvchi ta'sir yo'nalishi bo'yicha kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va ularning aralashmasini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ruhiy tanglik bo'yicha ko'p yoki kam ruhiy taranglikni talab qiluvchi, sportchi tanasiga ta'sir darajasi bo'yicha kichik, o'rta, sezilarli, katta yuklarga taqsimlanadi.

Mashq yuklamaning kattaligi - uning jadalligi (tangligi) va hajmi (miqdori) natijasi sifatida belgilanadi.

Yuklamaning bu kattaliklarini bir paytdagi ko'payishi ma'lum bir darajaga etguncha davom etishi mumkin, bundan keyin jadallikning o'sishi hajmini pasayishiga olib keladi yoki aksincha.

Hajm - yuklama ta'sirining davomiyligi va ayrim yoki ko'pgina mashq, mashg'ulot, davr, bosqich, davra kabilar vaqtda bajarilgan ishlarning umumiy miqdori.

Shiddati - mashqning har bir holatiga (tezlik, takrorlash miqdori va h.) yuk ta'sirining kuchlanishi va kuchining kattaligi.

Yuklama sportchi tanasiga ta'sir etishi faqat tashqi omillarga (hajmi va jadallik) tanadagi vegetativ (hayotiylikni ta'minlovchi tizim) siljishlargagina emas, balki bajarilayotgan mashqlarning ruhiy (xususan sezgi) tarangligi va muqobillashtiruvchi murakkabligiga ham bog'liqdir.

Toliqish - bu ish qobiliyatining vaqtincha pasayishi bilan tavsiflangan organizmning holati. Ish qobiliyatining pasayishi toliqishning tashqi va asosiy ob'ektiv belgisidir. Bu patologik holat emas, balki himoya ro'lini o'ynaydigan tana uchun normal holat.

Toliqish charchash bilan tavsiflanadi, bu uning sub'ektiv belgisidir. Charchaganda bosh va mushaklarda og'irlik hissi, umumiy zaiflik paydo bo'ladi. Jismoniy ish paytida toliqishning rivojlanishining asosiy sababi organizmning funktsional tizimlarining bir yoki bir nechta "etakchi" bo'g'inlari imkoniyatlarini kam yuklama talablari bilan kamaytirishdir. Toliqishning rivojlanishi mushaklar faoliyati sharoitlariga, tananing individual xususiyatlariga va tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Keskin va doimiy, umumiy va cheklangan, yashirin (o'rni to'ladigan) va ochiq (o'rni to'latilmaydigan) toliqish farqlanadi.

Keskin toliqish qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

Doimiy toliqish - qator mashqlardan keyin etarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy toliqish jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy toliqish - barcha mushak guruhleri ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiq olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodani zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak urishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

Cheklangan (o'rni to'latiladigan) toliqish - bu ayrim mushak guruhlarini toliqishi, yashirin oliqishga irodani ishga solish hisobiga ish qobiliyatining yuqori darajasi xos xususiyatdir. Bu sohada ishlash kam darajadagi iqtisod qilish bilan bog'liq.

Ochiq (o'rin to'latilmaydigan) toliqish yashirin toliqish paytida ish to'xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a'zolar va harakat apparatlari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi

hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chetlaydi, mashg'ulotni to'xtatadi.

Toliqish fazalari

To'liq kompensasiya bosqichi toliqishning dastlabki belgilarining paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi, bu ixtiyoriy harakat va mehnatga ijobiy motivasiya bilan to'liq qoplanishi mumkin. Sub'yektiv toliqish hissi paydo bo'ladi. Kompensasiya bosqichining davomiyligi odatda qisqa. Beqaror kompensasiya holati toliqishning kuchayishi va ishlashning pasayishi bilan namoyon bo'ladi. Ishlash ko'rsatkichlari insonning hissiy va irodaviy tarangligi tufayli qisman saqlanishi mumkin. Masofa oxirida kuzatilgan.

Ish qobiliyatining progressiv pasayishi fazasi. Uzoq muddatli faoliyat bilan yuzaga keladi va yanada toliqish rivojlanadi, ishlash ko'rsatkichlari yomonlashadi hamda barcha fiziologik tizimlar funktsiyalarining kuchlanishi oshadi.

Toliqishning biologik ahamiyati: markaziy asab tizimini haddan tashqari zo'riqish va charchashdan himoya qiladi; moslashishning asosidir, chunki organizmning zaxira imkoniyatlari safarbar qilinadi.

Keyingi ish bilan qo'zg'alish jarayoni zaiflashadi va qo'zg'alish jarayoni va ekstremal tormozlash rivojlanadi, bu asab hujayralarini chuqur funksional buzilishlardan himoya qiladi. Masalan, askarlar egarda o'tirib, yuk mashinasi haydovchilari esa rulda o'tirib uxlashadi. Ish qobiliyatining barcha davrlarini mustaqil funksional holatlar deb ko'riladi.

Surunkali toliqish holati Bu oldingi yukdan to'liq tiklanmagan holda kuchli professional va sport stressiga takroriy ta'sir qilish natijasida yuzaga keladigan chegara funksional holatidir.

Bu ish boshlashdan oldin ham toliqishning sub'yektiv va ob'yektiv belgilarining mavjudligi, fiziologik funktsional tizimlarda (masalan, yurak-qon tomir tizimida) aniq kuchlanish va ishlashning sezilarli

darajada pasayishi bilan tavsiflanadi. Surunkali toliqishning sabablari quyidagilardir: yuklama me'yorlaridan oshib ketish, to'g'ri dam olish uchun sharoit yo'qligi va vazifaning murakkabligi va kasbiy tayyorgarlik darajasi o'rtasidagi nomuvofiqlikdadir.

Surunkali toliqishning **sub'ektiv belgilari** bu - ish boshlashdan oldin toliqishni his qilish, toliqishning kuchayishi, umumiy toliqish, holsizlik, sinishi, bosh og'rig'i, boshda og'irlik va shovqin, ish qobiliyatining pasayishi, uxlab qolish qiyinlashuvidir.

Surunkali toliqishning **ob'ektiv belgilari** - kuch va chidamlilikning pasayishi, barmoqlarni titrashi, ko'z qovoqlari va til titrog'ining paydo bo'lishi, aniq dermografizm, terlash, sensorimotor reaksiyalarning kechikishini kuchayishi, xatolar sonining ko'payishi, muvozanatning (kordinatsiya) pasayishidir. (tog'ri joyda qoqilishi).

Toliqishning funksional holati bu fiziologik funktsiyalarning o'zgarishi va faoliyat samaradorligining keskin pasayishi bilan tavsiflangan kuchli professional yoki sport stressining takroriy uzoq muddatli ta'siri natijasida yuzaga keladigan patologik holatdir.

Haddan tashqari ishning **sub'ektiv** ko'rinishi astenik holatdir: doimiy toliqish hissi, apatiya, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, ishtahani yo'qotish, asabiylashish, mushaklarning og'rig'i, yurak og'rig'i, uyqu buzilishidir.

Ob'ektiv ravishda: motor harakatlarni muvozanatni yomonlashishi, e'tiborning pasayishi, terlashning kuchayishi, nafas qisilishi, tana vaznining yo'qolishi, taxikardiya, tendon reflekslarining kuchayishi, vestibulyar testlar yomonlashishi, ortostatik testlar bajarilishini yomonlashishi.

Yakuniy shoshilish holati (tugatish chizig'i) ish yoki masofani tugatishda kuzatiladi va hissiy yuksalish fonida ixtiyoriy omil tufayli yuzaga keladi,

Optimal ish qobiliyatining funksional holati Sport faoliyatini berilgan vazifani samaradorlik bilan bajarish qobiliyati sifatida aniqlanadi.

Qobiliyatni optimal darajada bajarish sharti - motivasiya, tayyorgarlik va sog'liqning etarli darajasi.

Optimal ish qobiliyati dinamikasida quyidagi davrlarni ajratish mumkin:

- 1) tezkor dam olish;
- 2) barqaror optimal ishlash qobiliyati;
- 3) to'liq kompensasiya;
- 4) beqaror kompensasiya;
- 5) yakuniy shoshilish;
- 6) samaradorlikning progressiv pasayishi.

Ushbu funktsional holatning davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- 1) organizmning dastlabki holati;
- 2) ish intensivligi;
- 3) bajarilgan vazifalarning murakkabligi.

Jismoniy faollik va tiklanishni basketbolchining jismoniy faolligini oshirish jarayonining ikki tomoni sifatida ko'rib chiqish kerak. Qayta tiklash jarayonlarining tezligini oshirish sportchining jismoniy rivojlanishining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir.

Qayta tiklash jarayonlarining tezligi yuklama va dam olish tartibini optimallashtirish orqali ham, yordamchi tiklash vositalari yordamida ham oshiriladi.

Bunday holda, tiklash jarayonlariga ta'sir qilishning ikkita asosiy yo'nalishi mavjud:

- 1) mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalardan keyin sport ko'rsatkichlarini tiklash tezligini oshirish;
- 2) kasallik va jarohatlardan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtirish (reabilitatsiya tadbirlari).

6.2. Mushaklar faoliyati davomida toliqish va tiklanish

Turli tiklovchi vositalardan oqilona foydalanish mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirishi mumkin. Biroq, tayyorgarlikning ayrim davrlarida to'liq tiklanmagan holatda mashq qilish tavsiya etiladi. Bu o'rganizmdagi moslashuv o'zgarishlarni rag'batlantiradi, natijada ish qobiliyatining yuqori darajasiga ko'tarilish imkonini beradi.

Qayta tiklash vositalari odatda pedagogik, psixologik va biotibbiyotga bo'linadi. Qayta tiklashning pedagogik vositalari asosiy hisoblanadi. Bularga yuklamalar va dam olishning oqilona almashinuvi, yuklamalarning hajmi va intensivligining optimal nisbati, tiklanish mashg'ulotlari sikllarini oqilona rejalashtirish va hokazolar kiradi. Pedagogik vositalardan oqilona foydalanish mushak faoliyatidan keyin tiklanish jarayonlarini hisobga olgan holda osonlashtiradi.

Qayta tiklash jarayonlarining xususiyatlari. Jismoniy mashqlarni bajarishda energiyaga boy birikmalar tanada parchalanadi va tiklanadi, parchalanish jarayonlari yanada kuchliroq bo'ladi. Qayta tiklash jarayonlari asosan ish tugagandan so'ng sodir bo'ladi. Tananing ishdan keyingi holati tiklanish davri deb ataladi. Shoshilinch (erta davr) va kechiktirilgan tiklanish (kech davr) mavjuddir.

Shoshilinch tiklanish - jismoniy mashqlar paytida to'qimalarda (metabolitlarda) to'plangan metabolik mahsulotlarni yo'q qilish va natijada kislorod qarzini yo'q qilish jarayoni. Har bir mashq tugagandan so'ng darhol paydo bo'ladi va mashg'ulotni tugatgandan so'ng 30-90 daqiqa davom etadi.

Kechiktirilgan tiklanish - bu tananing energiya resurslarining asl darajasiga qaytish, strukturaviy oqsillar va fermentlar sintezini kuchaytirish. Ishdan keyin ko'p soatlik dam olishga cho'ziladi.

Qayta tiklashning psixologik vositalari. Mashg'ulotlar va musobaqalar tabiiy ravishda ruhiy stress bilan birga keladi, uning oqibatlari nafaqat ruhiy sohaga, balki sportchining umumiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi, barcha mashg'ulotlar samaradorligini pasaytiradi. Psixologik vositalardan foydalanish yakka mashg'ulotlar davomida ham, mashg'ulot siklining uzoqroq bosqichlarida ham tiklanish jarayonlarini optimallashtiradigan qulay fonni yaratish uchun zarurdir.

Mehnat qobiliyatini tiklash uchun autogen mashg'ulotlar (shu jumladan dam olish va o'z-o'zidan uyqu), dam olishning turli shakllari, qulay yashash sharoitlari va mehnat qobiliyatini tiklashning boshqa vositalari va usullari qo'llaniladi.

Autogen ta'lim (yunoncha autogenes - o'z-o'zidan, ishlab chiqarish) psixoterapiya usuli. Basketbolda o'z-o'zini gipnoz yordamida sportchi o'zining jismoniy va ruhiy holatiga ta'sir qilishni o'rganadi. Auto-trenirovkadagi asosiy vazifa tashqi va ichki stimullarning intensivligini kamaytirish orqali miya yarim korteksining inhibe qilingan holatiga erishishdir. Autojenik mashg'ulotlar yordamida jismoniy toliqish va asabiy taranglik kamayadi, uyqu normallashadi, sportchining bo'lajak mashg'ulotlarini bajarish qobiliyati normallashadi va ba'zi kasalliklar ham davolanadi.

Bo'shashish (zaiflashish) - bu bo'shashish yoki skelet mushaklari tonusining keskin pasayishi, to'liq immobilizasiyaga qadar, basketbolchining vazifalarni bajarishda, shuningdek, ular o'rtasida va mashg'ulotlar va musobaqalardan keyin mushaklarni bo'shashtirish qobiliyati tiklanish jarayonlarini tezlashtirishga yordam beradi. Bu qobiliyatni o'rgatish mumkin. Moslashuvchanlik mashqlari va nafas olish mashqlari paytida mushaklarni bo'shatish orqali ta'sir kuchayadi.

Tibbiy va biologik tiklanish vositalari. Ushbu guruhning vositalariga ko'pincha mustaqil ahamiyatga ega. Ammo shuni esda tutish kerakki, tibbiy va biologik restavratsiya va samaradorlikni

oshirish vositalaridan samarali foydalanish faqat ular oqilona tuzilgan o'quv tizimida psixologik vositalar bilan birlashtirilganda mumkin bo'ladi. Tibbiy va biologik vositalar kuniga ikki yoki uch marta mashg'ulotlar paytida, musobaqalar sababli kuchli toliqish bilan ayniqsa muhimdir.

Sport farmakologiyasi o'z oldiga quyidagi vazifalarni qo'yadi: - ekstremal yashash va mehnat sharoitida organizmning aqliy va jismoniy faoliyatini oshirish;

- toliqish va ortiqcha kuchlanishning oldini olish va bartaraf etish;
- keksalar va keksalar uchun yuqori ko'rsatkichlar va faol mehnatga qaytish davrini oshirish;

- giperdinamiya va jismoniy harakatsizlik sindromi rivojlanishining oldini olish;

- kasal sportchilarni davolash va musobaqalarda shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatish vositalari va usullarini ishlab chiqish.

Sport tibbiyotida qo'llaniladigan farmakologik vositalarni guruhlariga bo'lish mumkin:

- markaziy asab tizimining qo'zg'atuvchi va inhibitiv jarayonlarini tartibga solish;

- asabiy jarayonlarning harakatchanligini oshirish, uyquni normallashtirish, ijobiy his-tuyg'ularni rag'batlantirish;

- makro va mikrotsikllarning tez va uzoq muddatli o'zgarishi va iqlim sharoitlarida normal fiziologik va aqliy ko'rsatkichlarni saqlashga yordam beradigan akklimatizasiya va adaptogenlar;

- og'ir jismoniy zo'riqish ostida organizmdagi fiziologik, biokimyoviy va morfologik jarayonlarning borishini yaxshilash;

- sarflangan energiyani tezda tiklashga fermentativ tizimlarni faollashtirishga, tananing stressga chidamliligini oshirishga yordam berish;

- ekstremal sharoitlarda mashg'ulot paytida ishlatiladigan gematopoezni rag'batlantirish;

- analizator funksiyasini normallashtirish;
- dorivor malhamlar va kremlar;
- proteinli preparatlar va sport ichimliklar, maxsus ovqatlanishlar.

Oziqlanish organizmdagi metabolik jarayonlarning normal kechishida asosiy ekologik omillardan biridir. To'g'ri ovqatlanishning ro'li, ayniqsa, energiya almashinuvi sezilarli o'zgarishlarga uchragan sport faoliyati sharoitida oshadi.

Vitaminlar (lotincha vita - hayot) kuchli biologik ta'sirga ega bo'lgan organik moddalardir. Ular turli xil metabolik jarayonlarning normal kechishini, oziq-ovqatning yaxshi so'rilishini ta'minlaydi, organizmning qarshiligini oshiradi, hujayralar va to'qimalarning o'sishi va tiklanishini ta'minlaydi (23-jadval).

23-jadval.

Muhim vitaminlarning qisqacha tavsifi

A vitamini (retinol)	Epiteliya to'qimalarida metabolik jarayonlarni tartibga soladi, tungi ko'rishni normallantiradi, metabolizmning turli turlariga va endokrin bezlarga ta'sir qiladi, yosh organizmlarning o'sishini rag'batlantiradi.
Vitamin B1 (tiamin)	Protein, yog' va mineral almashinuvida ishtirok etadi, asab tizimining to'g'ri ishlashi uchun zarur, toliqishni, asabiylashishni, mushaklarning kuchsizligini kamaytiradi, ishtahani oshiradi.
B2 vitamini (riboflamin)	To'qimalarning o'sishi va yangilanishini va gemoglobin sintezini rag'batlantiradi, oqsillar, yog'lar va uglevodlar almashinuvida muhim ro'l o'ynaydi, tunda ko'rishni yaxshilaydi, qorong'iga moslashishni yaxshilaydi.
Vitamin B6 (piridoksin)	Markaziy asab tizimining faoliyatini normallantiradi, gematopoetik funksiyalarni yaxshilaydi, oqsil va yog' almashinuvida muhim ro'l o'ynaydi.
B12 vitamini (siyanokobalamin)	Metabolik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, gematopoezning normal jarayonini ta'minlaydi.

	markaziy asab tizimining funktsional holatini oshiradi. Bolalarning o'sishiga yordam beradi va ularning umumiy holatini yaxshilaydi.
E vitamini (tokoferil asetat)	Antihipoksik ta'sirga ega. oksidlanish jarayonlarini tartibga soladi va mushaklarda ATF to'planishiga yordam beradi. anaerob ish paytida va o'rta balandlikda jismoniy ish faoliyatini oshiradi.
S vitamini (askorbin kislotasi)	Oksidlanish-qaytarilish jarayonlarida muhim ro'l o'ynaydi. Qo'llab-quvvatlovchi to'qimalarda hujayralararo moddalarning shakllanishida ishtirok etadi. Biriktiruvchi to'qima kollagenining sintezini rag'batlantiradi. kapillyarlarning normal o'tkazuvchanligini ta'minlaydi. Asab va endokrin tizimlarning funktsiyalariga ijobiy ta'sir qiladi. Turli fermentlarning ta'sirini faollashtiradi va gormonlar tananing mudofaasini oshiradi. To'qimalarning yangilanishi va davolanishini rag'batlantiradi.

Yuklamalar orasidagi dam olishning ahamiyati. Ma'lumki, mashq jarayoni dam olishni o'z ichiga oladi. Dam olish o'z qonuniyatlariga ko'ra amalga oshirilsagina mashqning tashkiliy tarkibiy qismi bo'lib qoladi, o'ta qisqa yoki uzoq muddatli dam olish mashq tarkibiga putur etkazadi, uning asosiy tarkibidan ortiqcha mashq qilganlik yoki etarli mashq qilmaslik sababiga aylanib qoladi. Mana shundan sport mashqidagi dam olishini tartiblash (yuklama va dam olishni nihoyatda muvofiq-lashtirish) muammosi yuzaga keladi.

Mashq jarayonidagi dam olish quyidagi ikki asosiy vazifani bajaradi:

1-mashq yuklaridan keyin ish qobiliyatini ta'minlashga yordam beradi.

2-yuklama samarasini yaxshilash (eng ma'qul varianti) vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi.

Mashqlar orasidagi dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamani umumiy (kumulyativ) samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Superkompensatsiya fazasidan keyin boshlanadigan qayta (reduksiya) fazasi boshlanmay turib, ya'ni dam olishning tiklanish fazasi oralig'i mashg'ulotlar orasidagi dam olish har doim ertaroq tugashi lozim,

Tiklanish jarayonlarining davomiyligi ko'pincha mashg'ulotlar yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Sportchi tezlik yo'nalishidagi, shuningdek muqobillashtiruvchi qobiliyat, tezlik-kuch sifati, texnik, mahoratni oshiruvchi mashg'ulotlardan keyin tezroq tiklanadi.

Odatda bunday yo'nalishdagi katta yuklamali mashg'ulotlardan keyin tiklanish 2-3 kunda yakunlanadi.

Mashg'ulotlar chidamlilikka yo'naltirilgan bo'lsa, sportchi tanasida muhim siljishlarni yuzaga keltiradi va shuning uchun tiklanish jarayoni sekinroq 5-7 kunda ro'y beradi.

Tiklanish jaryonlari tezligi mashg'ulotning ko'pligi va sportchi mahorati darajasiga ham bog'liq. Yuqori ixtisosligi sportchida tiklanish II va III razryaddagiga qaraganda 1,5-3 marta tezroq yakunlanadi.

Tiklanish jarayonlarining davomiyligiga sportchi tanasining shaxsiy xususiyatlari va yuklamaning umumiy kattaligi ham ta'sir qiladi.

Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'yimoqda va birinchi navbatda mashq yuklamasining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi. Mashq yuklamasi o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbqiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam beradi.

20-25 yil ilgari yosh sportchilar imkoniyatiga to'g'ri kelmaydigan holat hozirgi paytda me'yor bo'lib qoldi. Turli asosiy yo'nalishdagi yuklamalarni to'g'ri muvofiqlashtirib va ketma-ket qo'llab, tiklanishning kattaligi va vaqtini o'zaro kelishtirib kuniga ikki va uch marta mashq qilish imkoniyat'i tug'iladi.

Ochiq (o'rin to'latilmaydigan) toliqish yashirin toliqish paytida ish to'xtatilmasa yuzaga keladi. Ichki a'zolar va harakat apparatlari vazifasini susayishi bilan ish qobiliyatini pasayishi bosh belgi hisoblanadi. Odatda bunday holatda sportchi masofadan chetlaydi, mashg'ulotni to'xtatadi.

M.P.Pavlov ta'kidlaganidek toliqish va tiklanish - bu bir jarayonning ikki tomonidir. Ularning mutanosibligi - harakat holatining asosi yoki hayotiy tarkibning past faolligi hisoblanadi.

Mashq yoki musobaqa jarayonida sportchi tanasida ro'y beradigan fiziologik va biologik o'zgarishlar ishlayotgan a'zolar holatini yomonlashtiradi. Ammo ularning o'zi tiklanish jarayonini jadallashtiradi. Bunda toliqish qanchalik tez ro'y bersa tiklanish shunchalik tez bo'ladi.

Ishtlagandan keyin tiklanish jarayonining quyidagi 3 davri belgilanadi:

- 1 - tez tiklanish davri
- 1 - sekin tiklanish davri.
- 2 - superkompensasiya davri.

Dastlabki ikki davr uchun charchatadigan ish natijasida susaygan ish qobiliyatini tiklash davri mos keladi, uchinchi davr - asta-sekin me'yordagi (ishchi) darajasiga qaytuvchi yuqori darajadagi ish qobiliyatidir.

6.3. Tiklanish jarayonining xususiyati

Tiklanish jarayonining xususiyati shundaki, tiklanish tezligi va davomiyligi ishning quvvati bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir, ya'ni ish quvvati qanchalik yuqori bo'lsa ish vaqtida shunchalik ko'p o'zgarishlar ro'y beradi va tiklanish tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha minut, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi.

Mashqlar orasida dam olish vaqtini kamaytirib yoki ko'paytirib yuklamaning kumulyativ samarasini ko'paytirish yoki kamaytirish mumkin.

Dam olishning (mashg'ulotlar orasidagi dam olish) tiklanish davri orasi barcha holatlarda orqasidan superkompensasiya davri vujudga keladigan reduksiya (teskari) davri boshlanmasdan tugashi lozim.

Tiklanish davri davomiyligi quyidagilarga bog'liq:

- yuklamaning kattaligi;
- yuklamaning yo'nalishi;
- sportchi malakasi;
- tiklanishga bo'lgan shaxsiy xususiyatlar.

Maxsus sharoitlarda, masalan, o'quv mashq yig'inlarida kuniga ikki marta mashg'ulot o'tkazishning maqsadga muvofiqligi katta hajmdagi mashq ishlarini bajarish bilan bog'liq zamonaviy sport tabiatidan kelib chiqadi.

Engillatish yuklamalaridan (2-3 mashg'ulotga bo'lish natija-sida) keyin tiklanish jarayonlari asosan 6-8 soatdan keyin yakunlanadi. Bunda energiya zahiralarning 85-90% tiklanadi. Yuk taqsimoti jigar va mushaklarda glikogenning jadal yig'ilishi bilan o'tkaziladi.

Tiklanish jarayonini tezlatish maqsadida tiklanishning turli shakllari shuningdek faol dam olish ham qo'llaniladi.

Bu holatda bir xildagi mushak faoliyatini boshqasi bilan almashtiriladi. Faol va passiv dam olishni birikuvi ham mashqlar, ham mashg'ulotlar orasida rang - baranglashtirish sifatida qo'llaniladi. Musobaqa jarayonida startlar orasidagi vaqt cho'zilib ketgan paytda ayrim sportchilar autogen mashg'uloti va qisqa muddatli uyqudan foydalanib to'laligicha tiklanishga ulguradi.

6.4.Mushak faoliyatining energiya ta'minoti

Mushaklar ishlashi uchun energiya bilan ta'minlangan bo'lishi kerak katta quvvat zahirasi ega bo'lgan fosfat birikmalari (adinozintrifosfat, kreatinfosfat), shuningdek uglevodlar (glyukoza, glikogen) va moylar eng muhim energiya manbalari hisoblanadi.

Oqsillar energiya manbai sifatida ikkilamchi o'rinda turadi, ammo mushakning hajmi, bo'yini o'sishida ular birlamchi ahamiyatga ega. Faqat ayrim hollardagina (ochlik, uzoq va ortiqcha urinishda) oqsillar aminokislota sifatida moddalarning energiya almashinuvida qatnashishi mumkin.

Mushakda boy energiyaga ega bo'lgan fosfat birikmalari, glikogen va moylar to'planadi. Glikogen bilan moylar shuningdek jigar va ter osti yog' to'qimalarida ham yig'iladi. Odamdagi 1 kg mushak og'irligiga 3,5 dan 7,5 gacha mmol ATF va 3,5 16 dan 28 gacha mmol Krf to'g'ri keladi.

Bu tanani adinozintrifosfatda (ATF) 5 kdj (1,2 kkal) atro-fida, kreatinfosfatda (Krf) 15 kdj (3,6 kkal) atrofimdagi xususiy quvvat zahirasi bilan ta'minlaydi.

Glikogenda

- *mashq qilmagan odam - 7.500 kdj (1.800 kkal)*
- *mashq qilgan odam - 13000 kdj (3100 kkal)*

Bu miqdordan jigar glikogenga 2600 kdj (620 kkal) atrofida to'g'ri keladi.

Mushak glikogeni samarali, tez energiya hosil qilishga kirishadi, shuning uchun uni dastlab qon aylanish tarmoqlari orqali ishlayotgan mushaklarga yuborish, so'ngra qobil orqali mushak to'qimasiga (mushak tolasiga) o'tkazish shart emas.

Shuningdek, yana shuni hisobga olish kerakki, mushak tolasi unga qon tomirlari orqali yuborilayotgan glyukozani oson qabul qiladi va uni glikogen shaklida to'playdi. Ammo juda kam miqdordagi glikogeni boshqa kuch bilan ishlayotgan mushaklarga iste'mol uchun qaytaradi. Bundan tashqari jigar glikogeni faqat qisman mushak faoliyati uchun foydalanishi mumkin, negaki u bosh miyaning hayoti uchun zarur bo'lgan faoliyatini ta'minlab turadi.

Yog'lar uzoq davom etadigan uncha jadal bo'lmagan sport ishlarini bajarishda tuganmas quvvat manbai (125.000 dan 400.000 kdj 30.000- 1000.000 kkal) bo'lib xizmat qiladi. Yog' zaxirasining katta qismi teri osti yog' to'qimasida to'plangan bo'ladi. **Energiya ta'minot tizimi.** Kislorodsiz tizim - Anaerob quvvat ta'minoti. Mushak tolalari uchun energiya ta'minotining bevosita manbai bo'lib hamisha ATF (Adinozintrifosfat kislotasi) xizmat qiladi.

ATF ADF (Adinozindifosfat)ga va F (fosfat)ga parchalanadi. Parchalanish chog'ida 9-10 kkal (38-42 kdj) energiya ajralib chiqadi.

ATf - ADF+F+ energiya. Bunda ajratilgan energiya faqat uchdan biri mushak ishlashiga xizmat qiladi, uchdan ikkisi issiqlik hosil qilib beradi.

ATF ni mushakda deyarli chegaralangan miqdorda (3.5-7.5 mmol/kg) bo'lganligi sababli qisqa vaqt ichida (1-3 sek) jadal ishlash oqibatida ish to'xtamaydi. ATFni tiklanishi (resintez) nisbatan oddiy bo'lgan bioximik jarayon yordamida amalga oshiriladi.

ATF parchalanishi natijasida vujudga kelgan ADF va F mahsulotlari qayta birikadi.

ADP+F+energiya ATP

Bu bioximik reaktsiya uchun energiya talab etiladi. U boshqa energiya manbalarining parchalanishi oqibatida yuzaga keladi.

ATP qanday shaklda va qaysi quvvat manbalari yordamida tiklanishi vaqt birligida talab qilinadigan energiyaga bog'liq. Mushak osoyishta turgan holatdan birdaniga, juda kuchli tarzda ishga tushib ketsa ATP KrF (kreatinfosfat) yordamida tiklanadi.

KrF-ADP kreatin (K)+ATP

Bir mol KrF taxminan bir mol ATP ishlab chiqarilganligi sababli bu jarayon natijasida energiya chiqishi taxminan parchalan-ganda olinadigan energiyaga teng bo'ladi.

Bir mol KrF----Kr + F 1 mol ATP ADP+F Kreatinfosfat mushaklarda kam miqdorda (16-28 mmol/kg) bo'ladi. KrF ning bu miqdori 7-12 sek davomida o'ta jadal ishlashga, 15-30 soniya davomida jadal ishlashga etarli bo'ladi. Undan keyin ishni to'xtatish yoki uning jadalligini pasaytirishda kerak bo'ladi. Biroq biz ishni to'xtatmay, uning jadalligini pasaytirsak, bu holatda ATP ni tiklovchi energiya manbasi almashib qoladi, boshqacha aytganda KrF glikogenga aylanadi.

Bunday sharoitda mushakda mavjud bo'lgan glikogen kislorodning ishtirokisiz sut kislotasiga (laktat) parchalanadi.

Glikogen laktat + ATP

Bunda bir mol mushak glikogeni 3 mol ATP ni etkazib beradi. 1 mol glikogen-laktat + 3 mol ATP.

Bir necha soniya jadal ishlaganidan keyin bu bioximik jarayon ancha faollashib ketadi.

Glikogen parchalanishi yo'li bilan ATP ni tiklanishi (kislorod bo'lmaganda) bir vaqt oralig'ida fosfat parchalanishi paytida olish mumkin bo'lgan energiyaning uchdan bir qismini ajratib beradi.

Shuning uchun ish jadalligi susayishga majbur. Masalan, 100 metrga yugurish chog'ida 60-80 metrdan yugurish tezligi pasayadi, negaki quvvatga boy bo'lgan modda fosfat zahirasi kamaya boradi va

tana samarasi kamroq bo'lgan glikogendan energiya olishga o'tishga majbur bo'ladi.

Kislorod ishtirokisiz glikogen parchalanganda moddalar almashinuvining nordon maxsulotlari (laktat, SO_2 va boshq.) hosil bo'ladi.

Jadal va uzoq davom etmagan ish jarayonida ular etarli darajada parchalanmasligi va tanadan chiqarib tashlanmasligi mumkin. Shuning uchun kuchli toliqishga olib keladigan yukdan keyin mushakda laktat to'planishi 30 mmol/g'i gacha va qonda 20 mmol/l gacha ko'tariladi. Ishni nihoyatda charchagunicha bajargandan keyin, yoki boshqacha aytganda bu paytda mushakning kattagina qismi kuchli harakat qilganda (masalan, kurash paytida kuchli olishuvdan keyin) laktat 25-28 mmol gacha etadi.

Laktatning kattagina qismini tana chiqit qiladi. Bu glikogenni parchalanishini qiyinlashtiradi, buning natijasida ATF resintezi (tiklanishi) pasayadi.

Shunga ko'ra ATF quvvati faqat mushaklarni qisqarishiga emas, balki ularning bo'shashuvi uchun ham zarur bo'ladi, shu sababdan ATF ni etishmasligi ishlayotgan mushaklarni tortishib (behosdan mushaklarni kuchli qisqarib) qolishiga olib kelishi mumkin.

Oraliqdagi yuklamalar ishlayotgan mushaklardan nordon moddalarni qisman chiqib ketishiga xizmat qiladi, ammo shu paytning o'zida qisqa tanaffuslar glikogen zahirasini to'latish imkonini bermaydi.

Shunga ko'ra yuklamaning har bir qatlamida glikogen kamayib boraveradi. Bunday oraliq yuklamalar bir topqir jadal yuklamalarga qaraganda glikogen uychasini (u to'planadigan joyni) ancha bo'shab qolishiga olib keladi.

Ko'rsatib o'tilgan bioximik jarayonlar deyarli kislorodning ishtirokisiz ro'y beradi, shuning uchun ularni anaerob (kislorodsiz) deb yuritiladi.

ATF ni KrF parchalanishidagi quvvat hisobiga tiklanish jarayoni anaerob-alaktat (laktat hosil bo'lmaydigan) deb nomlanadi. ATF ni

glikogen parchalanishi hisobiga tiklanishi anaerob-laktatli (laktat hosil bo'ladigan) deb yuritiladi.

Aerob energiya manbai. Glikogen faqat sut kislotasigina parchalanmaydi, balki O_2 ishtiroki bilan suvga (N_2O) ham parchalanadi va is gaz (SO₂) bunda ATF resintezi uchun energiya ajratadi.

Glikogen O_2 $N_2O + SO_2 + ATF$

Kislorod ishtiroki bilan uglevod yonishining bu yo'li energiya olishning anaerob yo'li deb yuritiladi.

Bunda bir mol glikogen 39 mol ATF ni etkazib beradi. ATF ni tiklashning bu yo'li kislorod ishtirokisiz glikogen parchalanishiga qaraganda deyarli 13 marta samaraliroqdir.

5 daqiqa atrofida davom etadigan jadal yukda 50% energiya anaerob, 50 energiya aerob yo'li bilan hosil qilinadi.

Agar jadal yuk davomiyligi 5 daqiqadan kam bo'lsa, unda anaerob jarayonlarining ustunligi seziladi, agar 5 daqiqadan ortiq bo'lsa, anaerob jarayonlarining ulushi anaerobga qaraganda ortadi.

10 daqiqadan ortiq davom etadigan kuchli yukida aerob modda almashinuvi ro'y beradi, uning yordamida talab qilinadigan energiyaning 70-95 % olinadi. Bu ishning jadalligi eng yuqorisidan 25 % ni tashkil etadi.

Anaerob jarayonining kamligi tufayli mushakda laktat yig'ilishi nihoyatda arziyas bo'ladi. Yuklamaning davomiyligi ortishi bilan energiyaning aerob o'zgarishi manbai sifatida yog'lar birinchi navbatda chiqadi. Ammo bari bir barcha musobaqa mashqlarni bajarishdagi jadalligi o'sishi munosabati bilan ishchi quvvatni tashkil bo'lishida glikogen ulushi xattoki marafon yugurish turida ham 80% atrofida bo'ladi, yog'lar esa 20% atrofida.

Shuning uchun 90 daqiqadan ortiq davom etadigan kuchli yuklanarda ishni davom ettirish uchun kishida mavjud bo'lgan glikogen zahirasi etishmaydi.

Fosfagen energiya tizimi. Bu tizimga KrF quvvati hisobiga ATFni darhol tiklanishi xos xususiyat hisoblanadi. Fosfat guruxini KrFdan ajratilganda katta miqdordagi quvvat bo'shaydi 1 mol KrF parchalanganda 10.5 kkal energiya erkinlashadi. Bu jarayon kimyoviy reaksiyaning murakkabligiga ham, O₂ kelishiga ham bog'liq emas. shuning uchun ATF tez tiklanishining energiya manbai hisoblanadi. boshqa tizimlarga nisbatan katta kuchga ega.

ATF tiklanish tezligi laktat tizimiga qaraganda 3 barobar va kislotaga qaraganda 4-10 marta tezroq bo'ladi. Ammo fosfogen tizimining sig'imi katta emas, negaki ATF va KrF zahiralari juda chegaralangan (23-jadval).

23-jadval

Uch energiya tizimining eng yuqori kuchi va sig'imi, (20 kg og'irlikdagi mushak hisobiga taxminiy kattaliklar).

Tizimlar	Eng yuqori kuch		Sig'im mollarning umumiy miqdori	
	mol ATF (min)	kkal	ATF	kkal
Fosfagen	3,8	38	0,5	5
Laktat	1,2	12	1,2	12
Kislorod glikogenning nordonlashuvi	0,8	8	80,0	800
Yog'larning nordonlashuvi	0,4	4	8000,0	80000,0

70 kg og'irlikdagi "me'yordagi" erkak tanasi og'irligining 40% ni, ya'ni taxminan 30 kgni tashkil etadi. Anchagina odatiy bo'lgan mushak faoliyatida (lokomosiya) butun mushak og'irligining 23 qismini tashkil etadi. Shuning uchun, odatda faol mushak og'irligi 20 kg dan ochilmaydi.

Kislorodni eng yuqori darajadagi iste'moli. Odamning aerob imkoniyatlari eng avvalo uning kislorodni iste'mol qilishi tezligi bilan belgilanadi.

MPK qanchalik yuqori bo'lsa, eng yuqori aerob yukning absolyut kuchi shunchalik ko'p bo'ladi. Bundan tashqari MPK qanchalik yuqori bo'lsa, aerob ishlarini bajarish nisbatan engil va davomiyroq bo'ladi.

Masalan – "A" va "B" sportchilar har ikkalasidan 4 l.da. O_2 talab qilinadigan bir xil tezlikda yugurmoqda.

"A" sportchida MPK 5l.da. ga teng. bu iste'molning 80% ni tashkil etadi. demak unda 20 % zahira bor.

"B" sportchi MPK 4,4 l.da. qiqaga teng bu iste'molning 90% ni tashkil etadi. bor- yo'g'i 10% zahira.

Shunga ko'ra "A" sportchi tezlikni oshirish yoki tegishli tezlik bilan uzoqroq masofaga chopish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shunday qilib, sportchida MPK qancha yuqori bo'lsa, u masofada yuqori tezlikda uzoq harakat qila oladi, sport natijalari shuncha yuqori bo'ladi. MPK qanchalik yuqori bo'lsa, uning aerob ish qobiliyati (chidamliligi) shuncha yuqori bo'ladi, u shuncha ko'p hajmdagi ishni bajaradi (24-jadval).

24-jadval

KM+K eng yuqori ko'rsatkichlari		KM+K nisbiy ko'rsatkichlari	
Uzoq masofaga yugurish	Erkak	ayollar	ayol
O'rta masofaga. yugurish	6,5 l.da. 5,1 l.da.		60 ml.kgm
suzish	5,1 l.da. 3,6 l. daq.	30 ml.kgm	50,4 ml.kgm
futbol	4,2 l. daq.		
kurash	4,9 l daq.		
gimnastika	3,1 l. daq.		

MPK. eng yuqori ko'rsatkichi litr. daq. ifodalanadi		Nisbiy ml.kg.min bilan ifodalanadi
KM+K dan nisbiy kuch zonasi		
eng yuqori		95-100% KM+K dan
Yuqori atrofida		85-90% KM+K dan
Sub.maksimal		70-80% KM+K dan
o'rta		55-65% KM+K dan
kichik		50% va KM+K dan past

25-jadval

Turli nisbiy kuchga ega bo'lgan mashqlarning tavsifi

Ko'rsatkichlar	Nisbiy kuch zonasi			
	Ishning imkon darajadagi vaqti (tinimsiz bajarilsa)			
	20 soniyagacha	20 soniyadan 5 daqiqagacha	5-30 daqiqa	30 daqiqadan ortiq
quvvat sarfi (kkal.s)	2 gacha va undan ortiq	2-0.5 gacha	0,5-0.4 gacha	0,3 va undan kam
quvvatning umumiy sarfi (kkal)	30 dan kam	240 gacha	750 gacha	1000 gacha va undan ortiq
ehtiyojni O ₂ ga qondirish foizda	20 dan kam	50 gacha	85-90 gacha	to'la yoki deyarli to'la
kislorod qarzi (l.daq)	15-18 gacha	25 gacha	15-16 gacha	4-6 gacha

Ko'rsatkichlar	Nisbiy kuch zonasi			
	Ishning imkon darajadagi vaqti (tinimsiz bajarilsa)			
	20 soniyagacha	20 soniyadan 5 daqiqagacha	5-30 daqiqa	30 daqiqadan ortiq
YuKTU (zarb.daq.))	185 gacha va undan ortiq	220-240 gacha(ba'zan)	200 gacha	180 gacha
O ₂ iste'moli (daq.l.)	1.5 gacha	eng yuqoriga yaqin	6-7 gacha	180 gacha
o'pkada havo almashinuvi (l.daq.)	60 dan kam	150 va undan Ortiq	100-150 gacha	100 dan kam
O ₂ istemoli l.daq.	1.5 gacha	Maksimal yoki yaqin	6-7 gacha	5.2 – 5.5

Shunday qilib, mashqning davomiyligi qanchalik qisqa bo'lsa, tiklanish davri shunchalik qisqa bo'ladi. Maksimal anaerob quvvati ishidan keyin ko'pgina vazifalarni tiklanish davomiyligi bir necha daqiqa, marafon yugurishdan keyin esa bir necha kun tiklaniladi. Sportda jahon miqyosida erishilayotgan yutuqlar mashq jarayoni uslubi va mazmunini o'zgartirish zaruratini vazifa qilib qo'yimoqda va birinchi navbatda mashq yukining ham hajmini, ham jadalligini oshirish ko'zda tutiladi. Mashq yuklamasining o'sishi, tiklanishining zamonaviy vositalarini tadbiiq etilishi sportchilarning moslashish imkoniyatlarini oshishiga, ular yanada yuqori sport yutuqlariga erishishga yordam berar ekan.

Tayanch iboralar: Yuklama, toliqish, charchoq, tiklanish, fosfagen energiya tizimi, glikogen, anaerob-laktat, sub'yektiv, ob'ektiv.

Mustaqil ta'lim uchun savollar

1. Yuklama musobaqa yuklamasi tushunchasiga ta'rif bering
2. Yuklamaning komponentlarinimalardan qanday?
3. Toliqish, charchoq haqida tushunchangiz.
4. Qayta tiklash jarayonlarining xususiyatlarini so'zlab bering.
5. Tiklanish jarayoninnig davomiyligi qancha.
6. Tibbiy va biologik tiklanish vositalari nimalardan iborat.
7. Qayta tiklashning psixologik vositalari nimalardan iborat.
8. Muhim vitaminlarning qisqacha tavsifini aytib bering

Tavsiya etilgan adabiyotlar

1. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. // Монография. Т.: 2021.- 119 б.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия. 2004. – 336 с.
3. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. Т.: 2023. – 267 б.
4. Железняк Ю.Д.. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк. П.К. Петров. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия». 2014.-288с.
5. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.
6. Miradilov B.M.. Karimov B.Z.. Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. Т.: 2017. – 268 б.
7. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Т.: "Shafolat Nur Fayz". 2021. – 456 б.

8. Pulatov A.A.. Ganieva F.V.. Miradilov B.M.. Xusanova D.T..
Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. –
351 b.

9. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi. Darslik. “MAKON
SAVDOPRINT” T.: 2023. – 234 bet.

10. [https:// olamsport.com/www.basket.uz](https://olamsport.com/www.basket.uz)

11. [https://lex:uz/](https://lex.uz/)

12. [https:// uz.wikipedia.org/](https://uz.wikipedia.org/)

13. [https:// olympic.uz/](https://olympic.uz/)

14. [https:// fiba.com/](https://fiba.com/)

15. [https:// www. Uzbekistan.basketball/](https://www.Uzbekistan.basketball/)

TAQDIM ETILGAN ILOVALAR

Sport ta'lim muassasalarining sport zahiralari tayyorgarligining bosqichlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot ishlari tartibi

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'quv yili	O'quv guruhlar bilan o'quv-mashg'ulot ishlari rejimi (haftada soatlar)	Sport turlari guruhlarini *		
			I	II	III
Oliy sport mahorati	butun davr	32	3	6	4
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko'p	28	4	6	5
	2 – yil	26	4	6	5
	1 – yil	24	5	6	6
O'quv – mashq	3 yildan ko'p	20	6	12	8
	3 – yil	18	6	12	8
	2 – yil	14	8	12	10
	1 – yil	12	8	12	10
Boshlang'ich tayyorlov	1 yildan ko'p	8	10	14	12
	1 – yil	6	12	16	14
Sport – sog'lolashtirish	butun davrda	6	14	18	16

* Sport turlari guruhlariga quyidagi tartibda bo'linadi:

I guruh – sportning jamoaviy o'yin turlaridan tashqari barcha olimpiya sport turlari;

II guruh – sportning jamoaviy o'yin turlari;

III guruh – barcha boshqa sport turlari.

134

O'quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar tartibi

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'quv yili	Qabul qilish uchun minimal yosh *	O'quv guruhlaridagi O'quvchilarning minimal soni	Bir haftalik o'quv soatlarining maksimal miqdori	O'quv yili yakunida jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
Oliy sport mahorati	Butun davr	15-21	3-6	32	Sport natijalarining darajasi
Sport kamolotiga erishish	2 yildan ko'p	14-20	4-6	28	O'tkazish - nazorat meyorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	2 – yil	13-19	4-6	26	
	1 – yil	12-18	5-6	24	
O'quv – mashq	3 yildan ko'p	10-17	6-12	20	O'tkazish - nazorat meyorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo'yicha talablarni bajarilishi
	3 – yil	9-16	6-12	18	
	2 – yil	8-15	8-12	14	
	1 – yil	7-14	8-12	12	
Boshlang'ich tayyorlov	1 yildan ko'p	6-12	8-14	8	O'tkazish - nazorat meyorlarini bajarilishi

135

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	O'quv yili	Qabul qilish uchun minimal yosh *	O'quv guruhlaridagi O'quvchilarning minimal soni	Bir haftalik o'quv soatlarining maksimal miqdori	O'quv yili yakunida jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo'yicha talablar
	1 – yil	5-11	10-16	6	
Sport sog'lomlashtirish	butun davr	5-10	12-16	6	

Izoh:

- *sport maktabiga qabul qilishning faqat minimal yoshi ko'rsatiladi.
- sportning o'yinli (jamoaviy) turlarining sport kamolotiga erishish va oliy sport mahorati guruhlarida bitta jamoada ikki nafardan trener – o'qituvchilar ishlaydilar. Jamoa 12 kishidan iborat bo'lib, har bir jamoada 6 kishiga 1 trener – o'qituvchi ishlaydi, jami jamoada 2 trener – o'qituvchilar ishlaydilar.

Sport ta'limi muassasalariga tayyorgarlikning bosqichlari bo'yicha qabul qilishning minimal yoshi

Sport turlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
	Boshlang'ich tayyorlov		O'quv – mashq				Sport kamoloti			Oliy sport mahorati	
	1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p	butun davrd a	maktabda shug'ullanish ning maksimal yoshi
Olimpiya snort turlari											
Basketbol	9	10	12	13	14	15	16	17	18	18	22

Izoh: “Sport maktabida shug'ullanishning maksimal yoshi” grafasida sportchilarning maktabda shug'ullanadigan maksimal yoshi ko'rsatilgan.

Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sport maktablariga tanlov o'tkazish hamda qabul qilishda qo'llaniladigan me'yoriy talablar (antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha)

t/r	Test mashqlari	10 yosh			11 yosh			12 yosh		
		a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli
jismoniy rivojlanish qizlar										
1	Tana uzunligi, sm	156 va undan baland	155-151	150-145	160 va undan baland	159-155	154-150	170 va undan baland	169-160	159-155
2	Bel kuchi, kg	45 va undan yuqori	44-40	39-35	55 va undan yuqori	54-50	49-45	60 va undan yuqori	59-55	54-50
3	Bilak kuchi, kg	20 va undan yuqori	19-16	15-13	23 va undan yuqori	22-20	19-17	26 va undan yuqori	25-23	23-20
4	Tana vazni, kg	o'rtacha	37-40		o'rtacha	40-44		o'rtacha	44-50	
5	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	o'rtacha	66-68		o'rtacha	68-71		o'rtacha	71-76	

t/r	Test mashqlari	10 yosh			11 yosh			12 yosh		
		a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli
o'g'il bolalar										
1	Tana uzunligi, sm	153 va undan baland	152-148	147-143	158 va undan baland	157-153	152-148	165 va undan baland	164-160	159-153
2	Bel kuchi, kg	65 va undan yuqori	64-59	58-52	75 va undan yuqori	74-70	69-62	78 va undan yuqori	77-72	71-67
3	Bilak kuchi, kg	23 va undan yuqori	23-20	19-17	26 va undan yuqori	25-23	23-20	30 va undan yuqori	29-27	26-23
4	Tana vazni	o'rtacha	35-38		o'rtacha	38-42		o'rtacha	42-46	
5	Ko'krak qafasi aylanasi, sm	o'rtacha	65-67		o'rtacha	67-70		o'rtacha	69-73	

**Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha sport maktablariga tanlov o'tkazish hamda
qabul qilishda qo'llaniladigan me'yoriy talablar
(antropometrik ko'rsatkichlar bo'yicha)**

t/r	Test mashqlari	10 yosh			11 yosh			12 yosh		
		a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli
jismoniy tayyorgarlik (qizlar)										
1	30 m yugurish, sek	5,6 va undan past	5,7-6,1	6,2-6,6	5,4 va undan past	5,5-5,9	6,0-6,4	5,2 va undan past	5,3-5,7	5,8-6,2
2	6x5 m ga makkisimon yugurish, sek	12,4 va undan past	12,5-12,8	12,9-13,3	12,2 va undan past	12,3-12,7	12,8-13,1	12,0 va undan past	12,1-12,4	12,5-12,8
3	“Archasimon” yugurish, 92 m, sek	32,0 va past	32,1-32,6	32,7-33,2	30,0 va undan past	30,1-30,6	30,7-31,2	29,2 va undan past	29,3-29,8	29,9-30,4
4	Vertikal sakrash, sm	37 va undan yuqori	36-31	30-25	38 va undan yuqori	37-33	32-27	40 va undan yuqori	39-35	34-29
5	Joydan uzunlikka sakrash, sm	165 va undan yuqori	164-145	144-130	170 va undan yuqori	169-151	150-135	180 va undan yuqori	179-160	159-140

140

t/r	Test mashqlari	10 yosh			11 yosh			12 yosh		
		a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli
6	To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish, m	9,0 va undan yuqori	8,9-7,0	6,9-5,0	10 va undan yuqori	9,9-8,0	7,9-6,0	12 va undan yuqori	11,9-10,0	9,9-8,0
7	to'ldirma to'pni bosh ortidan o'tirib uloqtirish, m	4,0 va undan yuqori	3,9-3,0	2,9-2,5	4,5 va undan yuqori	4,4-4,0	3,9-3,5	5,0 va undan yuqori	4,9-4,5	4,4-4,0
o'g'il bolalar										
1	30 m yugurish, sek	5,3 va undan yuqori	5,4-5,7	5,8-6,2	5,1 va undan past	5,2-5,5	5,6-6,0	5,0 va undan past	5,1-5,3	5,4-5,8
2	6x5 m ga makkisimon yugurish, sek	12,0 va undan yuqori	12,2-12,4	12,5-12,8	11,8 va undan past	11,9-12,2	12,3-12,6	11,6 va undan past	11,7-12,0	12,1-12,4
3	"Archasimon" yugurish, 92 m, sek	31,0 va yuqori	31,1-31,6	31,7-32,2	30,1 va undan past	30,2-30,5	30,7-31,1	29,0 va undan past	29,1-29,6	29,7-30,2
4	Vertikal sakrash, sm	40 va undan yuqori	39-33	32-26	42 va undan yuqori	41-35	34-29	45 va undan yuqori	44-38	37-32

t/r	Test mashqlari	10 yosh			11 yosh			12 yosh		
		a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli	a'lo	yaxshi	qoniqarli
5	Joydan uzunlikka sakrash, sm	180 va undan yuqori	179-165	164-154	186 va undan yuqori	185-168	167-150	192 va undan yuqori	191-171	170-155
6	To'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish, m	11 va undan yuqori	10,9-9,0	8,9-6,0	13 va undan yuqori	12,9-10,0	9,9-8,0	15 va undan yuqori	14,9-12,0	11,9-9,0
7	To'ldirma to'pni bosh ortidan o'tirib uloqtirish, m	5 va undan yuqori	4,9-4,0	3,9-3,5	6 va undan yuqori	5,9-5,0	4,9-4,4	7 va undan yuqori	6,9-6,0	5,9-5,4

O'quv-mashg'ulot bosqichiga qabul qilish me'yoriy mezonlari

1	Tana uzunligi (sm)	155-165	165-170
2	30 m. Yugurish (sek)	5,8	5,5
3	5x6 m. Yugurish (sek)	11,5	11,0
4	"Archasimon" yugurish-92 m (sek)	30,0	29,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	36	42
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	50

142

7	1 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish: - o'tirgan holatda (m) - tik turgan holatda(m)	5,4 10,0	7,0 12,5

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMB G
		o'quv yillari			o'quv yillari					o'quv yillari			barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan orti	
o'g'il bolalar													
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	170	175	180	185	190	192	195	195	195-200
2	30 m. yugurish (sek)	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,6	4,4	4,4	4,3
3	5x6 m. yugurish (sek)	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMB G
		o'quv yillari			o'quv yillari					o'quv yillari			barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan orti	
4	"Archasimon" yugurish-92 m. (sek)	-	-	-	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,5	24,0	23,5
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	38	42	46	50	52	55	60	65	70	75	80	85
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	48	52	56	58	62	66	70	75	85	90	95
7	1 kg. li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish (m):	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0	12,0	13,0	13,5	14,0
	-o'tirgan holatda	11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5	18,0	18,0	18,5	19,0

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMB G
		o'quv yillari			o'quv yillari					o'quv yillari			barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan orti	
	-tik turgan holatda												
qiz bolalar													
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	168	174	176	178	180	182	184	186	190
2	30 m. yugurish (sek)	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2
3	5x6 m. yugurish (sek)	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	"Archasimon" yugurish-92 m. (sek)	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2	26,0	25,7	25,2	25,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	34	36	40	44	48	52	56	60	60	62	65	65
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	40	42	44	48	52	56	60	64	66	68	70	70

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMB G
		o'quv yillari			o'quv yillari					o'quv yillari			barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan orti	
7	1 kg. li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish(m):	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,0	7,5	7,9	8,3	8,5	9,0	9,0
	-o'tirgan holatda -tik turgan holatda	8,0	9,0	10,0	10,8	12,5	13,5	14,0	14,5	15,0	15,0	15,5	15,5

146

Yillik tayyorgarlik siklida o'tkaziladigan musobaqa turlari va bajariladigan minimal musobaqalar hajmi (o'yinlar soni)

Musobaqa turlari	BTBG		O'TBG				STBG			OSMBG		
	1 yil	1 yildan ortiq	2 yil	2 yildan orti			1 yil	1 yildan ortiq		1 yil	1 yildan ortiq	
Jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha	6	7	8	8	6	6	8	-	-	-	-	-
Nazorat	6	13	16	14	12	12	8	6	8	10	12	12
Yondoshtiruvchi harakat	-	-	4	10	12	12	4	4	6	12	14	14
Asosiy	2	6 tagacha	6	12	20	20	4	4	6	16	18	18

Sport ta'limi muassalalarining 52 haftalik o'quv mashg'ulot darslarining taxminiy o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari									
		BT		O'M				SK			OSM
		1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p	butun davrd
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	86	110	144	166	206	228	262	284	290	332

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari									
		BT		O'M				SK			OSM
		1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p	butun davrda
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	45	64	168	196	242	270	312	338	348	366
3.	Tex.-takt. tayyorgarlik	107	146	250	290	392	436	548	594	670	798
4.	Nazariy tayyorgarlik	8	14	12	14	18	20	24	26	28	32
5.	Psixologik tayyorgarlik	26	30	14	22	28	30	32	34	38	42
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2	6	8	8	10	12	14	16	18	22
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari									
8.	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti *	-	-	10	12	16	18	20	22	24	30
9.	Musobaqalarda ishtirok	24	30								
10.	Tiklanish tadbirlari **	14	16	18	20	24	26	36	38	40	42

148

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari									
		BT		O'M				SK			OSM
		1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p	butun davrda
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari									
	Jami	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Bir haftalik yuklhamo	6 s.	8 s.	12 s.	14 s.	18 s.	20 s.	24 s.	26 s.	28 s.	32 s.

* boshlang'ich tayyorlov bosqichida o'tkazilmaydi.

** boshlang'ich tayyorlov bosqichida o'tkazilmaydi.

Basketbol sport turi bo'yicha sport kamolotga erishish bosqichining yillik (52 haftalik) o'quv mahsulot darslarining o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik bo'limlari	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p
1.	Nazariy tayyorgarlik	24	26	28
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	262	284	290
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	312	338	348
4.	Texnik tayyorgarlik	240	260	300
5.	Taktik tayyorgarlik	308	334	370
6.	Integral tayyorgarlik	32	16	38
7.	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	20	22	24

149

№	Tayyorgarlik bo'limlari	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p
8.	Musobaqalarda ishtirok	kr	kr	kr
9.	Qabul-ko'chirish nazorat sinovlari	14	2	18
10.	Ish qobiliyatini tiklash tadbiralri	36	38	40
	Jami	1248	1352	1456

Basketbol sport turi bo'yicha oliy sport mahorati bosqichining yillik (52 haftalik) o'quv mahg'ulot darslarining o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Butun davrda
1.	Nazariy tayyorgarlik	32
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	332
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	366
4.	Texnik tayyorgarlik	798
5.	Taktik tayyorgarlik	
6.	Integral tayyorgarlik	42
7.	Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti	30
8.	Musobaqalarda ishtirok	kr
9.	Qabul-ko'chirish nazorat sinovlari	22
10.	Ish qobiliyatini tiklash tadbiralri	42
	jami	1664

O'quv yillari bo'yicha jismoniy, texnik – taktik va psixologik tayyorgarlik vositalarining farqi (miqdori)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Tayyorgarlik bosqichlari									
		BT		O'M				SK			OSM
		1 yil	1 yildan ko'p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko'p	1 yil	2 yil	2 yildan ko'p	butun davrda
1.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	25	24	23	23	22	22	21	21	20	20
2.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	28	27	27	26	26	25	25	24	22
3.	Texn.-taktik tayyorgarlik	35	38	40	40	42	42	44	44	46	48
4.	Nazariy tayyorgarlik	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5.	Psixologik tayyorgarlik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Sport – sog‘lomlashtirish tayyorgarligi guruhi uchun butun o‘quv davriga o‘quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (6 soat)

№	Tayyorgarlik bo‘limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	78
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	7	94
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4.	Nazariy tayyorgarlik	1			1		1		1	1			1	6
5.	Psixologik tayyorgarlik		1	1	1	1	1	1			1	2	1	10
6.	O‘tkazish nazorat sinovlari			1							1			2
7.	Nazorat o‘yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo‘riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo‘yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	14
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

152

Boshlang‘ich tayyorlov guruhi (1 yil) uchun o‘quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (6 soat)

№	Tayyorgarlik bo‘limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	7	7	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	78
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	7	94
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4.	Nazariy tayyorgarlik	1			1		1		1	1			1	6
5.	Psixologik tayyorgarlik		1	1	1	1	1	1			1	2	1	10
6.	O‘tkazish nazorat sinovlari			1							1			2
7.	Nazorat o‘yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo‘riqchi amaliyoti *													

153

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	14
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Boshlang'ich tayyorlov guruhi (1 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (8 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	8	8	9	9	8	8	8	8	8	8	9	9	100
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	116
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	158
4.	Nazariy tayyorgarlik		1		1	1	1		1		1	1	1	8

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	1		1		1		1		1		1		6
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *													
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	16
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	34	34	35	35	35	35	34	34	35	35	35	35	416

O'quv mashq guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (12 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	100
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	20	21	22	21	20	21	21	20	21	21	21	21	250
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	14
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2			2			2				2		8
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	10

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	18
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhamo	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

O'quv mashq guruhi (2 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (14 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	14	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	166
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	17	16	16	16	16	16	17	17	16	16	16	17	196
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	24	290
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	14

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5.	Psixologik tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	22
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2			2			2			2			8
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **		2	3	1	2	2		22	2	2	2	2	20
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	61	60	61	61	60	61	60	61	61	61	60	61	728

O'quv mashq guruhi (3 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (18 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	18	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	206
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	20	20	242
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	33	33	32	33	33	33	32	33	33	33	32	32	392
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	18
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	3	28
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	2			3			2			3			10
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	16
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	78	8	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

O'quv mashq guruhi (3 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (20 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	22	23	23	23	22	23	23	22	23	22	22	22	270
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	37	36	36	36	37	36	36	37	36	36	36	37	436
4.	Nazariy tayyorgarlik	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	20
5.	Psixologik tayyorgarlik	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	30
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	3			3			3			3			12

160

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	18
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	26
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	87	86	86	87	86	87	87	87	87	87	86	87	1040

Sport kamolotiga erishish guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (24 soat)

	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	21	22	22	22	22	22	22	21	22	22	22	22	262

161

	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	46	45	46	46	46	46	46	46	46	45	45	45	548
4.	Nazariy tayyorgarlik	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	24
5.	Psixologik tayyorgarlik	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	32
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	3			4			3			4			14
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	2	4	4	1	4	3	2	4	3	1	4	4	36

162

	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklhama	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Sport kamolotiga erishish guruhi (2 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (26 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	24	23	23	24	24	24	24	23	24	24	24	23	284
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	28	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	338
3.	Texn.-taktik. tayyorgarlik	49	49	49	50	50	50	49	50	49	50	50	49	594
4.	Nazariy tayyorgarlik	2	3	3	2	2		2	2	2	2	2	2	26

163

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
5.	Psixologik tayyorgarlik	4			4			4			4			16
6.	O'tkazish nazorat sinovlari													2
7.	Nazorat o'yinlari	Soat Setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	22
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	3	4	4	2	3	4	1	4	4	2	3	4	38
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklama	113	113	112	113	113	113	113	112	112	113	113	112	1352

Sport kamolotiga erishish guruhi (2 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (28 soat)

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	290
2.	Maxsus. jismoniy tayyorgarlik	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
3.	Texnik.-taktik. tayyorgarlik	55	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	55	670
4.	Nazariy tayyorgarlik	2	3	2	1	3	3	1	3	3	1	3	3	28
5.	Psixologik tayyorgarlik	2	4	4	2	3	4	3	4	3	2	3	3	38
6.	O'tkazish nazorat sinovlari	4			5			4			5			18

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Musobaqalarda ishtiroki	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	40
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklama	122	121	121	122	121	121	122	121	121	122	121	121	1456

166

**Oliy sport mahorati guruhi uchun butun o'quv davriga
o'quv soatlari taqsimotining taxminiy yillik jadvali (32 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Umum. jismoniy tayyorgarlik	27	28	28	27	28	28	27	28	28	27	28	28	332
2.	Maxs. jismoniy tayyorgarlik	30	31	31	30	30	31	30	31	31	30	30	31	366
3.	Tex.-takt. tayyorgarlik	66	67	67	67	66	66	66	67	66	67	67	66	798
4.	Nazariy tayyorgarlik	2	3	1	2	4	4	2	3	3	1	3	4	32
5.	Psixologik tayyorgarlik	3	4	5	1	4	4	3	4	4	2	4	4	42
6.	Nazorat sinovlari o'tkazish	5			6			5			6			22

167

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
7.	Nazorat o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Hakam va yo'riqchi amaliyoti *	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	30
9.	Musobaqalarda ishtirok	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
10.	Tiklanish tadbirlari **	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	42
11	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
	Bir haftalik yuklama	139	139	139	139	139	138	138	138	139	139	139	138	1164

Sportchining shaxsiy kartasi

F.I.SH. _____

Tugʻilgan vaqti va joyi _____

Tanlangan sport turi _____ bilan shugʻullanishni Boshlagan yil, oy _____ sport Maktabi _____

Sport jamiyati _____

Shahar, Respublika _____

O'quv guruhi, o'quv yili	Jismoniy rivojlanishi										Shifokor xulosasi
	Bo'yi (sm)		Gavda og'irligi (kg)	Bukish kuchi		O' ts	mpk				
	Tik turganda	O' turganda		qo'l kuchi			Gavda (kg)	ml/min	ml/min/kg		
				O' ng qqo' l (kg)	Chap qqo' l (kg)						
SM, OZISM, OSM va OZK ga qabul qilinganda											
Dastlabki ma'lumotlar											
Boshlang'ich tayyorlov bosqichi:											
1-yil											
1-yildan ko'p											
O'quv mashq bosqichi:											
1-yil											

O'quv guruhi, o'quv yili	Jismoniy rivojlanishi									
	Bo'yi (sm)		Gavda og'irligi (kg)	Bukish kuchi		O' ts	mpk		Shifokor xulosasi	
	Tik turganda	O' turganda		qo'l kuchi			Gavda (kg)	ml/min		ml/min/kg
				O' ng qqo' l (kg)	Chap qqo' l (kg)					
2-yil										
3-yil										
3-yildan ko'p										
Sport kamolotiga erishish bosqichi:										
1-yil										
2-yil										
2-yildan ko'p										

O'quv guruhi, o'quv yili	Ko' rik sanasi	Jismoniy tayyorlanganligi						Mashg'ulot va musobaqa faoliyati		Eng yaxshi sport natijalari	
		Umumiy						maxsus mashqlar	Soni		
		30 m ga yugurish sek	joydan uzunlikka sakrash	3x10 m ga mokkisimon yugurish sek	turnikda tortinish. takror. soni	yotgan holda qqo' llarni bukib yozish	1000 m ga yugurish sek		mashg' ulot kunlari		musobaqa kunlari /startlar
SM, OZISM, OSMM va OZK ga qabul qilinganda											
Dastlabki ma'lumotlar											
Boshlang'ich tayyorlov bosqichi:											
1-yil											
1-yildan ko'p											
O'quv mashq bosqichi:											
1-yil											
2-yil											
3-yil											
3-yildan ko'p											
Sport kamolotiga erishish bosqichi:											
1-yil											
2-yil											
2-yildan ko'p											

Jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarining rivojlanish ko'rsatgichlarini baholashga me'yoriy talablar
(qiz bolalar, qizlar)

№	Mashqlar	Baholash darjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
1.	30m. ga yugurish, {soniya).	5	5,8 va ham	5,6 va ham	5,3 va ham	5,0 va ham	4,8 va ham	4,5 va ham
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,4 va ko'p	7,2 va ko'p	6,9 va ko'p	6,6 va ko'p	6,4 va ko'p	6,1 va ko'p
2.	5 daq.ga yugurish, soniya.	5	1241 va ko'p	1281 va ko'p	1321 va ko'p	1401 va ko'p	1461 va ko'p	1521 va ko'p
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	914-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 va ham	980 va kam	1020 va kam	1100 va kam	1160 va kam	1220 va kam

172

№	Mashqlar	Baholash darjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
3.	Joydan uzunlikka sakrash, sm.	5	171 va ko'p	181 va ko'p	191 va ko'p	206 va ko'p	221 va ko'p	231 va ko'p
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210
		1	140 va kam	150 va kam	160 va kam	175 va kam	190 va kam	200 va kam
4.	Joydan balandlikka sakrash, sm.	5	35 va ko'p	41 va ko'p	45 va ko'p	49 va ko'p	51 va ko'p	54 va ko'p
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
		2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
		1	22 va ham	25 va ham	29 va ham	33 va ham	38 va ham	41 va ham
5.	2 kg li to'ldirma to'pni tashlash, sm.	5	271 va ko'p	301 va ko'p	361 va ko'p	391 va ko'p	431 va ko'p	501 va ko'p
		4	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 va ham	210 va ham	240 va ham	270 va ham	340 va ham	380 va ham

№	Mashqlar	Baholash darjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
6.	Turnikda tortilish, chiziq	5	8 va ko'p	9 va ko'p	10 va ko'p	14 va ko'p	15 va ko'p	16 va ko'p
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	4-3	1-3	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0		2-0	0
7.	30x10 morkisimon yugurish, (soniya).	5	8,7 va ham	7,7 va ham	7,5 va ham	7,1 va ham	6,9 va ham	6,7 va ham
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,6-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,6
		2	9,3-9,9	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 va ko'p	9,3 va ko'p	9,1 va ko'p	9,0 va ko'p	8,8 va ko'p	8,3 va ko'p

Jismoniy sifatlar va harakat qobilyatlarinining rivojlanish ko'rsatgichlarini baholashga me'yoriy talablar (bolalar, o'smirlar)

№	Mashqlar	Baholash dbarjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
1.	30 m. ga yugurish, (soniya).	5	5,6 va ham	5,3 va ham	5,0 va ham	4,7 va ham	4,4 va ham	4,2 va ham
		4	6,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,3	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7,2 va ko'p	6,9 va ko'p	6,6 va ko'p	6,3 va ko'p	6,0 va ko'p	5,8 va ko'p
2.	5 daq ga yugurish. (soniya).	5	1281 va ko'p	1351 va ko'p	1421 va ko'p	1481 va ko'p	1561 va ko'p	1621 va ko'p
		4	1117-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620
		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-1200	1111-1260	1171-1320

№	Mashqlar	Baholash dharjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
		1	940 va ham	980 va ham	1020 va ham	1060 va ham	1110 va ham	1170 va ham
3.	Joydan uzunlikka sakrash, sm.	5	186 va ko'p	196 va ko'p	211 va ko'p	226 va ko'p	236 va ko'p	251 va ko'p
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-234	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 va ham	150 va ham	165 va ham	180 va ham	190 va ham	205 va ham
4.	joydan balandlikka sakrash, sm.	5	43 va ko'p	48 va ko'p	55 va ko'p	60 va ko'p	64 va ko'p	67 va ko'p
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
		1	24 va ham	30 va ham	33 va ham	38 va ham	42 va ham	45 va ham
5.	2 kg li to'ldirma to'pni tashlash, sm.	5	366 va ko'p	396 va ko'p	436 va ko'p	486 va ko'p	536 va ko'p	586 va ko'p
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-485	436-485	486-485

176

№	Mashqlar	Baholash dharjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
		2	261-315	306-350	346-390	386-485	436-485	486-535
		1	210 va ham	260 va ham	300 va ham	335 va ham	385 va ham	435 va ham
6.	Turnikda tortilish, chiziq	5	11 va ko'p	13 va ko'p	15 va ko'p	18 va ko'p	21 va ko'p	25 va ko'p
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	30x10 makkisimon yugurish, (soniya).	5	7,7 va ham	7,5 va ham	7,3 va ham	7,0 va ham	6,9 va ham	6,6 va ham
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 va ko'p	9,3 va ko'p	8,9 va ko'p	8,6 va ko'p	8,4 va ko'p	8,3 va ko'p

Mavzuni mustaqil o'zlashtirishga mo'ljallangan testlar

1. O'zbekistonda basketbolni rivojlantirishni davlat organlari boshqaradimi?

- a) O'zbekiston basketbol federatsiyasi
- b) Xalqaro basketbol federatsiyasi
- s) Basketbol Osiyo Ligasi
- d) Milliy basketbol assotsiatsiyasi

2. Basketbol federatsiyasining asosiy maqsadi nima?

- a) basketbolni rivojlantirish va ommalashtirish
- b) xalqaro musobaqalarda ishtirok etish
- s) sport maydonchalarini qurish
- d) tanlov qoidalarini ishlab chiqish

3. Basketbol mashg'ulotlarining ustuvor maqsadi bu:

- a) sog'lom va iqtidorli basketbolchilar tarbiyalash
- b) jismoniy baquvvat bolalarni tarbiyalash
- s) iqtidorli basketbolchilar tarbiyalash

d) viloyat, shahar va respublika terma jamoasiga nomzod tayyorlash

4. Basketbolchilar tayyorgarligi jarayoni nimaga asosan boshqariladi?

- a) rejalashtirish va pedagogik nazorat natijalariga asosan
- b) basketbol federatsiyasining yo'riqnomasiga asosan
- s) sport klubining ustaviga asosan
- d) murabbiyning bilimi va kasbiy mahoratiga asosan

5. Basketbolchining tayyorgarligini har kuni nazorat qilish qanday ataladi?

- a) joriy
- b) tezkor
- s) tez
- d) doimiy

6. O'zbekiston basketbol Federatsiyasi faoliyatiga kim rahbarlik qiladi?

- a) Federatsiya raisi
- b) Sport ishlari vazirligi
- s) Federatsiya Prezidenti
- d) Bosh kotib

7. Basketbol bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarning taqvim rejasini kim tuzadi?

- a) O'zbekiston basketbol Federatsiyasi
- b) Sport ishlari vazirligi
- s) Sportning Olimpiya turlari boshqarmasi
- d) O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi

8. FIBAning asosiy maqsadi nimadan iborat.

a) jahonning turli mintaqalarida basketbolni rivojlantirish, do'stlik aloqalarini mustahkamlash, milliy basketbol federatsiyalarini birlashtirish, yangi milliy basketbol federatsiyalarini tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat

b) musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va basketbol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirishdan iborat

s) basketbol endigina rivojlanayotgan mintaqa va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilishdan iborat

d) musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tahlil etish va baholash, xalqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajarishdan iborat

9. Yillik tayyorgarlik reja-jadvalida taktik tayyorgarlik nechanchi bo'lib qayd etiladi?

- a) 4
- b) 2

s) 3

d) 1

10. Basketbolchilar sport mashg'uliotini davrlash deganda nimani tushunasiz?

a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikni qo'llash

b) jamoani sport formasini holatini yuqoriga ko'tarish asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash

s) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik taqsimlashni almashtirib foydalanish

d) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o'tkazish

11. Sport trenirovkasini yillik sikli nechta davrdan iborat?

a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri

b) nazariy, mahsus tayyorlov, tiklanuvchi davri

s) umumiy jismoniy, texnik, taktik

d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

12. Mashg'ulotni tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?

a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik

b) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi

s) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik

d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

13. Basketbol bo'yicha sport maktabi dasturiga asoslanib o'quv guruhni to'g'ri nomlanishini aniqlang?

a) boshlang'ich tayyorlov, o'quv trenirovka, sport takomillashuvi

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'smirlar

s) boshlang'ich guruh, razryadli guruh (III, II, I.)

d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

14. Sport tayyorgarligini tayyorlov davri necha bosqichdan iborat?

- a) ikkitadan
- b) beshtadan
- s) uchtdan
- d) to'rtadan

15. Basketbolchilar tezkor chidamkorligini aniqlashda qaysi testdan foydalaniladi?

- a) 30 m.ga yugurish
- b) 60 m.ga yugurish
- s) "mokkisimon" va "archasimon" yugurish
- d) maydon diagonali bo'yicha yugurish

16. Tayyorgarlikni yillik sikli necha bosqichdan iborat?

- a) to'rtta
- b) ikkita
- s) oltita
- d) beshta

17. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi qaysi davrga kiradi?

- a) musobaqa davri
- b) ko'rsatmali davri
- s) tayyorlov davri
- d) o'tish davri

18. Musobaqaga jamoani tayyorlashda tezkor reja qanday nomlanadi?

- a) strategik reja
- b) prognostik reja
- s) ko'p yillik reja
- d) istiqbol reja

19. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimidan tanlov jarayonini tashkiliy tartibi?

- a) boshlang'ich tanlov
- b) sport tayyorgarligi
- s) tanlov jarayonini
- d) ko'p yillik

20. Musobaqa siklida yoki butun o'yin davomida basketbolchini maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifat bu...

- a) o'yin chidamkorligi
- b) kuch chidamkorligi
- s) organizm turg'unligi
- d) tezkor chidamkorligi

21. Basketbolchilar sport mashhulotlarining davrlanishi nima?

a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikdan foydalanish

b) jamoani asosiy musobaqalar boshlanishidan oldin sport formasi holatiga erishish maqsadida mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil qilish

s) yil davomida jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik bo'yicha mashhulotlarni galma-galdan qo'llash

d) nazorat o'yinlari match uchrashuvlari va turishlarini vaqti-vaqti bilan o'tkazib turish

22. Sport mashg'ulotining yillik sikli qanday davrlarga bo'linadi?

- a) tayyorgarlik, musobaqa, o'tish
- b) nazoriy, maxsus tayyorgarlik, tiklanish
- s) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

23. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?

- a) jismoniy, integral, psixologik tayyorgarlik
- b) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik musobaqa oldi
- s) texnik, taktik, integral tayyorgarlik
- d) boshlang'ich o'rgatish, kelgusi o'rganish

24. O'rgatish va mashq qildirish vositalaroi nima?

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar
- b) jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari
- s) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari
- d) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar

25. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan hamma mashqlar qaysi asosiy-qismlarga (tayyorgarlik turlariga) birlashtiriladi?

- a) integral, taktik, texnik, maxsus jismoniy
- b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar
- s) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
- d) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar

26. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar nechta guruhga bo'linadi?

- a) uzluksiz va oraliq uslubga
- b) o'yin va musobaqa uslubiga
- s) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslubga
- d) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslubga

27. Mashg'ulotni tashkillashtirish va o'tkazish turlari?

- a) yakka
- b) tashkiliy
- s) guruhli, jamoali, yakka, frontal va erkin
- d) erkin

28. Musobaqa oldidan o'yinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?

- a) start oldi maslaxat
- b) o'yin oldi ongga singdirish
- s) musoboqa oldi buyiruv
- d) o'yin oldi qo'rsatma

29. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?

- a) dastlabki suhbat
- b) start suhbat
- s) dastlabki qo'rsatmalar
- d) o'yin oldi ko'rsatmalar

30. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?

- a) o'yin boshida
- b) choraklar orasida
- s) tanaffusda
- d) barcha javob tug'ri

31. Basketbol taraqqiyotini boshqarish, yuqori malakali sportchilarni etishtirish jarayonini boshqarish mas'uliyatini qaysi tashkilotga yuklatiladi?

a) Sportni rivojlantirish vazirligining sport o'yinlari boshqarmasiga

- b) Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligiga
- s) Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylariga
- d) Respublikamizning barcha turdagi ta'lim muassasalariga

32. Basketbolchilar sport mashg'ulotsini davrlarga bo'lish deganda nimani tushunasiz?

a) sport maxoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo'llash

b) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko'tarish uchun asosiy musobaqalar boshida mashg'ulot jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash

s) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish

d) nazorat o'yinlar, machtli uchrashuvlar va turnirlar vaqti – vaqti bilan o'tkazish

33. Sport mashg'ulotsini yillik sikli nechta davrdan iborat?

a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri

b) nazariy, maxsus tayyorlov, tiklanuvchi davri

s) umumiy jismoniy, texnik, taktik

d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

34. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?

a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik

b) umum-tayyorgarlik, maxsus-tayyorgarlik, musobaqa oldi

s) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik

d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

35. Basketbol bo'yicha sport maktabi dasturiga asoslanib o'quv guruhni to'g'ri nomlanishini aniqlash?

a) boshlang'ich tayyorlov, o'quv mashg'ulot, sport takomillashuvi

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin

s) boshlang'ich guruh, razryadli guruh (III, II, I.)

d) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

36. Yillik sikl tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan sikllar qanday ataladi?

a) musobaqaoldi, bazaviy, musobaqa sikli

b) muvofiqlashtiruvchi, zarbli, yondoshtiruvchi, tiklash sikli

s) mikrosikl, mezosikl, makrosikl

d) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik sikli

37. Mashg'ulotning mezosikl turlari?

a) katta, o'rta, kichkina hajmdagi me'yor

b) boshlang'ich baza tayyorgarligi

- s) mahsus, baza tayyorgarligi
- d) bazali, musobaqa oldi, musobaqa

38. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar
- b) jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari
- s) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari
- d) maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar

39. Sport mashg'ulotsining asosiy uslublari?

- a) so'z, ko'rgazmali, amaliy
- b) yordamchi, musobaqa mashqlar
- s) umumtayyorlov mashqlar
- d) maxsus tayyorlov mashqlar

40. Sport tayyorgarligini asosiy boshqarish funksiyasiga nima kiradi?

- a) 4 yilga tayyorlangan istiqbol reja, yillik reja, bosqichli ish rejasi
- b) rejalashtirish, tashkillashtirish, nazorat va hisob
- s) shaxsiy reja, nazorat va hisob
- d) makrosikl, davr va bosqichning alohida ish rejasi

41. Murabbiy pedagogik nazorat natijalarini qanday maqsadda qo'llaydi?

- a) basketbolchilar tayyorgarligini yuksak sport formasi darajasiga olib chiqish uchun
- b) yillik hisobotni tayyorlash uchun
- s) basketbolchilar tayyorgarligi jarayonini boshqarish uchun
- d) jamoa tarkibini tashkil qilish uchun

42. Basketbolchilar sport mashg'ulotini davrlarga bo'lish deganda nimani tushinasiz?

- a) sport maxoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo'llash
- b) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko'tarish uchun asosiy musobaqalar boshida mashg'ulot jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash

s) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish

d) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlar vaqti – vaqti bilan o'tkazish

43. Mashg'ulotni tayyorgarlik davri qaysim bosqichlarga bo'linadi?

a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik

b) umum-tayyorgarlik, maxsus-tayyorgarlik, musobaqa oldi

s) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik

d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

44. Yoshi katta yoshdagi shaxslar bilan basketbol mashg'ulot o'tkazilganda asosiy e'tibor qanday holatga qaratilishi kerak?

a) mashg'ulotni emotsional holatga o'tkazishga

b) mashg'ulotni asosiy qismini to'g'ri uslubda o'tkazishga

s) barcha mashg'ulotlar oladigan jismoniy me'yorni qat'iy taqsimlashga

d) o'quv o'yinni o'tkazayotganda hakamlikni ob'ektiv tarzda olib borishga

45. Basketbolchilar sport mashg'ulotini davrlash deganda nimani tushunasiz?

a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikni qo'llash

b) jamoani sport formasini xolatini yuqoriga ko'tarish asosiy musobaqalar boshida mashg'ulot jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash

s) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik taqsimlashni almashtirib foydalanish

d) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o'tkazish

46. Sport mashg'ulotini yillik sikli nechta davrdan iborat?

- a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- b) nazariy, mahsus tayyorlov, tiklanuvchi davri
- s) umumiy jismoniy, texnik, taktik davrlar
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik davrlar

47. Mashg'ulotni tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?

- a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik
- b) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi
- s) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik
- d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

48. Tayyorgarlikni yillik sikli necha davrdan iborat?

- a) to'rtta
- b) ikkita
- s) uchta
- d) beshta

49. Maydonda basketbolchilarni harakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?

- a) basketbolchilar epchilligiga
- b) texnik-taktik tayyorgarligiga
- s) o'yin tajribasiga
- d) to'pni uchish traektoriyasiga, tezligiga va yo'nalishiga

50. Musobaqaga jamoani tayyorlashda tezkor reja qanday nomlanadi?

- a) strategik reja
- b) prognostik reja
- s) ko'p yillik reja
- d) istiqbol reja

GLOSSARIY

TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

1.	Basket – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi,	Баскет – с английского языка означает слово «корзина»	Basket – from English means the word “basket”
2.	Ball – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «to'p» ma'nosini bildiradi.	Мяч – с английского языка означает слово «мяч»	Ball – from English means the word “ball”
3.	Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o'ynagan. Basketbolga o'hshash o'yin nomi	пок-та-пок – древняя игра в которую играли племя Мая	Pock ta pock – an ancient game played by the May tribe
4.	Texnika – yunoncha “tehnus” so'zdan kelib chiqqan bo'lib. O'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan. Basketbolda “texnika” harakat malakalari. O'yin usullarining tuzilish shakli. Mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.	Техника – происходит греческого слово “технус” на узбекском языке означает “искусство”. В спортивной практике и частности это технические двигательные навыки и структура и представляет содержание формирование игровых видов.	Texnika – comes from the Greek word “technus” in the Uzbek language shkhnachakt “art”. In sports practice and in particular, these are technical motor skills and structure and represent the content of the formation of game types.
5.	Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi	Техническая подготовка – это возглавление педагогическим процессом направленный на формирование	Technical 189reposition – Technical training is the leadership of a pedagogical process aimed at developing

	texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.	технических навыков. Результат этого процесса показывает уровень развития технических навыков.	technical skills. The result of this process shows the level of technical skill development
6.	“Kryuk” – qo'lni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.	Крюк – означает вытягивание руки полукругом в поднятом положении.	Hook – means extending the arm in a semicircle in a raised position.
7.	Element- lotin so'z bo'lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi	Элемент- латинского слово «элементум» означающего части целого.	Element – The Latin word “elementum” means a part of a whole.
8.	Step – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida “qadam” ma'nosini bildiradi	Степ- с английского языка означает слово «шаг»	Step – from English means the word “step”
9.	Dribbling – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'pni olib yurish ma'nosini bildiradi va maydonda to'pli harakat qilish uchun qo'llaniladi.	Дриблинг- с английского языка означает слово «ведение мяча»	Dribbling – from English means the word “driving the ball”
10.	Blok – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida to'siq qo'yish ma'nosini bildiradi	Блок- с английского языка означает слово «блокирование мяча»	Block- from English means the word “blocking the ball”
11.	Double-dribbling – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida ikki qo'llab to'pni sapchitib olib yurish ma'nosini bildiradi	Двойной дриблинг – с английского языка означает слово «двойное мяча»	double-dribbling - from English the word means “double ball”

12.	Guarding – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida qo'riqlash. Himoyalash ma'nosini bildiradi	Guarding – с английского языка означает слово «защита»	Guarding – from English means the word “protection”
13.	Offence - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida hujum qilish ma'nosini bildiradi	Offence - с английского языка означает слово «атакующий»	Offence – from English means the word “attacker”
14.	Footwork - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida oyoqlar harakati ma'nosini bildiradi	Footwork – с английского языка означает слово «движение ног»	Footwork – from English means the word “leg movement”
15.	Lay ups - ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilidatez yorib o'tish ma'nosini bildiradi	Lay ups – с английского языка означает слово «быстрый прорыв»	Lay ups – from English means the word “fast break”
16.	Taktika – yunoncha “taktikus” so'zdan olingan bo'lib. O'zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.	Тактика – с греческого языка означает слово «тактикус» означает слово «проведение порядка»	Tactics – from Greek the word “tacticus” means the word “maintaining order”
17.	Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni Shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.	Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на формирование тактических навыков.	Tactical preparation – This is a pedagogical process aimed at developing tactical skills.
18.	Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum	Тактическая комбинация - это двигательная	Tactic combination – This is the motor activity

	qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.	деятельность нескольких игроков, направленная на создание благоприятных условий для атаки одного игрока.	of several players aimed at creating favorable conditions for the attack of one player.
19.	Fint – chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.	Финт – с английского языка означает слово «обманное движение» используется для обыгрывания игры	Fint – from English means the word “a deceptive movement is used to beat the game
20.	Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.	Прессинг – это смысл интенсивных действий против соперников в защитных действиях.	Pressing this is the meaning of intense action against opponents in defensive actions.
21.	Pozision – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.	Позицион – подразумевает действия по организации атаки по всем направлениям.	Possession - implies actions to organize an attack in all directions
22.	Assist – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to'p uzatish	Ассист- взята с английского языка означает слово передача мяча путем выполнения тактических действий.	Assist – from English means the word passing the ball by performing tactical actions.
23.	No-look pass- ingliz tilidan olingan bo'lib, o'zbek tilida sherigiga qaramasdan to'p uzatish	No-look pass – с англ. языка означает слово «бросок мяча не смотри на напарника»	No-look pass-from English means the word “throw meat, don't look at your partner”
24.	Drive- ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek	Drive – с англ. языка означает слово «вести»	Drive- in English it means the word

	tilida tez. Shiddat bilan to'g'ri savatga hujum qilish	то есть быстрая атака в кольцо	"lead". That is, a quick attack into the ring
25.	Backboard- ingliz tilidan olingan bo'lib, schit tahtasi ma'nosini bildiradi	Щит – с англ.языка означает слово «доска». В баскетболе используется как щит.	Backboard – in English the word "board" means. In basketball it is used as a backboard.
26.	Fol- jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.	Фол – с англ.языка означает слово «нарушение»	Foul – in English means the word "violation"
27.	Game clock- ingliz tilidan olingan bo'lib, o'yin soati vaqti ma'nosini bildiradi	Игровые часы – с англ.языка означает слово «игровое время»	Game clock – in English means the word "game time"
28.	Hoop- ingliz tilidan olingan bo'lib, halqa ma'nosini bildiradi	Hoop с англ.языка означает слово «кольцо»	Hoop – in English the word means "ring"
29.	Overtime- ingliz tilidan olingan bo'lib, qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi	Overtime с англ.языка означает слово «дополнительное время»	Overtime- in English the word means "extra time"
30.	Personal foul- o'yinda qilingan qo'polliklar uchun shahsiy ogohlantirish tushuniladi	персональный фол – персональное предупреждение за фолы, совершенные в игре	Personal foul – personal warning for fouls committed in the game
31.	Referees- lotin tilidan olingan bo'lib, hakam ma'nosini bildiradi	Рефери- с лат.языка обозначает слово «судья»	Referees- from Latin means the word "judge"

32.	Technical foul- tehcnical yunon. Foul ingliz tilidan olingan o'yin mobaynida qilingan qo'polliklar jazosi	Технический фол – с наказание за нарушения, совершенные во время игры «технический фол»	Technical foul- penalty for violations committed during the game “technical foul”
33.	Time-out- ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi	Тайм-аут - взят из английского языка и означает «минутный перерыв»	Time-out –English language and means “minute break”
34.	Tayyorgarlik – bu sportchini tanasida moclashish bo'lib, u turli funksional tizimlarning va musobaqa faoliyatidagi qobiliyat darajasini belgilaydi	Подготовка – это укрепление организма спортсмена, определяющее уровень возможностей различных функциональных систем и соревновательной деятельности.	Preparation – is the strengthening of the athlete's body, which determines the level of capabilities of various functional systems and competitive activity.
35.	Yuklama – bu jismaniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri	Нагрузка – это влияние физических упражнений на организм спортсмена	Load – is the effect of physical exercise on the athlete's body
36.	Musobaqa yuklamasi – musobaqa faoliyatini bajarish bilan bog'liq bo'lgan kuchli, maksimal yuklama	Нагрузка соревнований – это сильная, максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности	Competition load – is a strong, maximum load associated with performing competitive activities.
37.	Tiklanish – ish tugatilganidan keyin vujudga keladigan va fiziologik, biokimyiviy	Восстановление – процесс, происходящий после окончания работы и заключающийся в постепенном переходе	Recovery – is a process that occurs after completion of work and consists of a gradual transition

	vazifalarning boshlang'ich holatga asta-sekin o'tishidan iborat jarayon	физиологических и биохимических задач в исходное состояние.	of physiological and biochemical tasks to their original state.
38.	Charchoq – vaqtincha uzoq va jadal ish ta'sirida yuzaga keladigan va uning samaradorligini pashivlashiga olib keladigan funksional holat	Утомление – функциональное состояние, возникающее временно под влиянием длительной и напряженной работы и приводящее к снижению ее работоспособности.	Fatigue – is a functional state that occurs temporarily under the influence of prolonged and intense work and leads to a decrease in performance.
39.	Sport formasi – har bir kata mashg'ulot siklida ortirilgan sport natijasiga erishish uchun sportchining optimal tayyorgarlik holati	Спортивная форма – это состояние оптимальной подготовки спортсмена к достижению спортивного результата, полученного в каждом цикле тренировок.	Sports form - is a state of optimal preparation of an athlete to achieve sports results obtained in each training cycle.
40.	Makrosikl – bu sport formasining rivojlanishi stabilashuvi.vaqtincha yo'qolisi bilan bog'liq bo'lgan yarim yillik.yillik, ko'p yillik turdagi mashg'ulot sikli	Макроцикл – это полугодовой, годовой, многолетний тренировочный цикл, связанный со стабилизацией и временной потерей развития спортивной формы	A macrocycle – is a six-month, annual, multi-year training cycle associated with stabilization and temporary loss of sports form development
41.	Mezosikl - bu 2 dan 6 hafta davom etgan ortiqcha mashg'ulot sikli	Мезоцикл – это цикл перетренированности продолжительностью от 2 до 6 недель.	A mesocycle – is a cycle of overtraining lasting from 2 to 6 weeks.
42.	Mikrosikl – bu mashg'ulotning	Микроцикл – это цикл тренировок,	A microcycle – is a training cycle lasting

	sikli, 1 hafta davomiyliigi, 2 dan bir necha mashg'ulotlargacha	длительностью 1 неделя, от 2 до нескольких тренировок	1 week, from 2 to several workouts
43.	Mikrostruktura – alohida mashg'ulot mashqining tuzilishi	Микроструктура – структура отдельного тренировочного упражнения	Microstructure – the structure of an individual training exercise
44.	Mezostruktura – bu mashg'ulot bisqichlarining tuzilishi, to'liq mikrosikllar turkumi	Мезоструктура – это структура тренировочных упражнений, полная серия микроциклов	Mesostructure – is the structure of training exercises, a complete series of microcycles
45.	Makrostruktura – yarim yillik, yillik, ko'p yillik kabi katta mashg'ulot sikllarining tuzilishi	Макроструктура – структура больших циклов обучения, таких как полугодовые, годовые, многолетние	Macrostructure – the structure of large training cycles, such as semi-annual, annual, multi-year

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

1. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. – 267 b.

2. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.

3. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.

4. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: "Shafolat Nur Fayz". 2021. – 456 b.

5. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-sonli va 2024 йил 19 июлдаги "Волейбол спорт турларини янада ривожлантириш чоратadbirlari tug'risida"ги ПК-274 сонли Қарорлари.

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoev SH.M. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tug'risidagi" Qonun // PQ-3031-son . 03.06.2017

8. ПП Республики Узбекистан "О программе развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года // ПП-5280 Ш.Мирзиёев 5 ноября 2021г.

9. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/

O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi. 2015 yil 5 sentyabr. №174. – B. 1-4.

10. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi. 4 iyun.

12. Айрапетьянц Л.Р., Ирматов Ш.А. Методика симметричного совершенствования право-и левосторонних двигательных функций при занятиях баскетболом // Методические рекомендации. - Т., 2012.-с. 23-27.

13. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право-и левосторонней моторики в спорте // Учебно-методическое пособие. Германия.

14. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия. 2004. – 336 с.

15. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М.: АСТ: Астрель. 2005. –237 с.

16. Болтаев А.А. Ёш волейболчиларда махсус иш қобилятини ривожлантириш ва уни ўйин давомида сақлаш имконияти. // Монография. Т.: 2021.- 119 б.

17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. Сов.спорт. 2013. - 216 с.

18. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30 с

19. Железняк Ю.Д.. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ.

- учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк. П.К. Петров. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия». 2014. - 288 с.
20. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М 2019. -200 с.
21. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Олимпийская литература, 2013. С. 121-139.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература. 2004. – 808 с.
23. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. К.: Вища школа. Олимпийская литература, 2015. Т. 1. с. 647-653.
24. Пулатов Ф.А. “Ўнақай” ва “Чапақай”лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? -Т.: “Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti”, 2017.- 6.81-88.
25. Pulatov F.A. Pulatov A.A., Zamonaviy sport o'yinlarida “O'naqay” va “chapaqay” harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati // O'zDJTI, 2017, - 6. 77-85.
26. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27с.
27. Спортивная метрология: учеб. пособие [учеб. пособие] Трифонова. Н.Н., И.В.Еркомайшвили; [науч. ред. Г. И. Семеновна] ; М: во образования и науки Рос.Федерации. Урал. федер. ун-т – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. 2016. - 112с
28. Спортивные игры: Техника. тактика. методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д. Железняка. Ю.М. Портнова. М.: Академия. 2004. - 520 с.

29. Tojiyev M.A. Sport nazariyasi. Darslik. "MAKON SAVDOPRINT" T.: 2023. – 234 bet.

30. Умматов А.А. Волейболчиларда сакровчанлик иш қобилиятини компьютерлаштерилган сенсор қурилма ёрдамида аниқлаш методикаси. // Услубий-амалий тавсиялар. – Т.: "ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESSNASHRIYOTI"– 2019. - 84 б.

31. Ummatov A.A. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni kompyuter dasturi yordamida baholash. // Monografiya. – T.: Tipograff. 2022. – 125b.

32. D. Brown "Handbook of Basketball Fundamentals and Drills". 2010 U.S.A. - 109p.

33. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully. / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225p.

Axborot manbalari

34. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari. ma'lumotlari milliy bazasi.

35. www.ziynet.uz - Ziynet milliy ijtimoiy - ta'lim axborot tarmog'i.

36. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal.

37. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali.

a. www.fiba.com - O'zbekiston basketbol federatsiyasi portal.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
I BOB O'ZBEKISTONDA BASKETBOL TARAQQIYOTINI REJALASHTIRISH VA BOSHQARUVCHI DAVLAT HAMDA JAMOAT ORGANLARI.....	6
1.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha.....	7
1.2. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar.....	9
1.3. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi jamoat organlari O'zbekiston basketbol Federasiyasi va uning ish faoliyati.....	11
1.4. Ommaviy basketbolning dolzarb muammolari.....	16
Mustaqil ta'lim uchun savollar.....	25
Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	25
II BOB KO'P YILLIK SPORT TRENIROVKASI JARAYONINING SIKLLILIGI VA DAVRIYLIGI.....	27
2.1. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni.....	28
2.2. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari.....	29
2.3. Sport trenirovkasining davriyligi.....	37
2.4. Sikl turlari va tuzilishi.....	41
Mustaqil ta'lim uchun savollar.....	45
Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	46
III BOB BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONINI REJALASHTIRISH VA TURLI TAYYORGARLIK SIKLLARIDA MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH XUSUSIYATLARI» MAVZUSINING MAQSADLARI, VAZIFALARI VA MAZMUNI.....	47

3.1. Rejalashtirish va tayyorlash jarayoni.....	47
3.2. Yil davomida o'quv jarayonini tuzish.....	51
3.3. Sportchilarni tayyorlash uzoq muddatli uzluksiz jarayon sifatida.....	57
3.4. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat.....	62
Mustaqil ta'lim uchun savollar.....	65
Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	66
IV BOB YILLIK TAYYORGARLIKNING	
SIKLLIYLIGI, DAVRLARI VA	
BOSQICHLARI: MIKROSIKL, MEZOSIKL,	
MAKROSIKLLAR, ULARDA	
TAYYORGARLIK TURLARLARIGA	
AJRATILADIGAN MASHQLAR XAJMI VA	
SHIDDATI.....	67
4.1. O'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimining tuzilishi.....	67
4.2. Sport mashg'ulotlari bosqichlarining davomiyligi.....	69
4.3. Yakka sport tayyorgarligi mashg'ulotlari hajmi.....	73
4.4. Yillik siklning tuzilishi (davrlar, bosqichlar, mezotsikllarning nomi va davomiyligi).....	74
4.5. O'quv bosqichi guruhleri uchun dasturiy material.....	75
4.6. Sport mahorati takomillashtirish guruhleri uchun dastur materiallari.....	80
4.7. Oliy sport mahorati guruhleri (OSMG) uchun dastur materiali...	85
4.8. Psixologik trenirovkani tayyorgarlik bosqichlarida tashkil etishi bo'yicha tavsiyalar.....	90
Mustaqil ta'lim uchun savollar.....	98

	Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	99
V BOB	YUQORI RAZRYADLI	
	BASKETBOLCHILAR BILAN	
	MASHG'ULOT O'TKAZISH USLUBIYATI.....	100
5.1.	Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubiyati.....	104
	Mustaqil ta'lim uchun savollar.....	106
	Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	106
VI BOB	YUKLAMA, TOLIQISH, UNI BARTARAF	
	ETISH VA ISH QOBILIYATINI TIKLASH	
	METODIKASI.....	108
6.1.	Yuklama haqida tushuncha.....	108
6.2.	Mushaklar faoliyati davomida toliqish va tiklanish.....	115
6.3.	Tiklanish jarayonining xususiyati.....	122
6.4.	Mushak faoliyatining energiya ta'minoti.....	123
	Mustaqil ta'lim uchun savollar.....	131
	Tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	132
	TAQDIM ETILGAN ILOVALAR.....	134
	Mavzuni mustaqil o'zlashtirishga mo'ljallangan testlar.....	178
	Glossariy.....	189
	Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda Axborot manbalari.....	197

GANIYEVA FATIMA VAXABOVNA

**BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONINI
REJALASHTIRISH VA TURLI TAYYORGARLIK SIKLLARIDA
MASHG'ULOTLAR O'TKAZISH XUSUSIYATLARI**

O'QUV QO'LLANMA

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 17.04.2025 yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 12.6 Nashr hisob t 13.4

Adadi 20 dona. 4-buyurtma.

«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» nashriyotida tayyorlandi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.

«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Jangox MFY, Jangox mavzesi, 37-uy.





ISBN 978-9910-690-47-1



9 789910 690471