

**YOSH BASKETBOLCHILARDA RAQIBNI YENGIB O‘TISHDA
CHALG‘ITUVCHI FINTLARNI QO‘LLAB RAQIBNI YENGIB
O‘TISH TEZLIGINI O‘RGANISH**

Ganiyeva Fatima Vaxabovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Voleybol, basketbol
nazariyasi va uslubiyati kafedrasida dotsenti

ANNOTATSIYA

Tanlangan mavzuda basketbol bo‘yicha o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarda to‘pni o‘ng va chap tomonga urib yurish davomida turli chalgituvchi fintlarni qo‘llash texnikasi va ijro etish tezligi ko‘nikmalariga o‘rgatish hamda, fintlarni ham ikki tomonlama ishlata olish qobiliyatini shakllantirish mashqlarini muntazam qo‘llashga bag‘ishlangan.

***Kalit so‘zlar:** basketbol, sportchi, psixofiziologik, koordinatsion, modellashtirilgan.*

**ИЗУЧЕНИЕ СКОРОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПЕРНИКА У МОЛОДЫХ
БАСКЕТБОЛИСТОВ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОТВЛЕКАЮЩИЕ
ФИНТЫ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ СОПЕРНИКА**

Кафедра теории и методики волейбола, баскетбола Узбекистан, г. Чирчик,
улица спортивная 19 Узбекский Государственный
Университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

Обучение технике и скорости выполнения различных отвлекающих финтов при ведении мяча вправо и влево в баскетбольных занятиях по выбранной теме, а также умению применять финты двусторонне, посвящено регулярному использованию формирующих упражнений.

Ключевые слова: баскетбол, спортсмен, психофизиологический, координация, смоделированный

STUDYING THE SPEED OF OVERCOMING AN OPPONENT IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS, USING DISTRACTING FEINTS WHEN OVERCOMING AN OPPONENT

Department of Theory and Methods of Volleyball, Basketball Uzbekistan, Chirchik city, sports street 19 Uzbek State University of Physical Culture and Sports
fatima018662@gmail.com

ANNOTATION

Teaching the technique and speed of performing various distracting feints when dribbling the ball to the right and left in basketball lessons on a chosen topic, as well as the ability to use feints bilaterally, is devoted to the regular use of formative exercises.

Key words: basketball, sportsman, psychophysiological, coordination simulations

Ma'lumki, har bir sport turiga xos texnik – taktik ko'nikmalar o'ziga xos koordinatsion elementlar, turli variantli harakat usullari va ularni ijro etish bilan bog'liq sir – asrorlardan iboratdir. Shunday ekan, ularga o'rgatish va texnik – taktik mahoratni shakllantirish samaradorligi trenerning kasbiy tayyorgarligiga bog'liqdir. Bunday

noyob va murakkab harakat elementlari basketbolda ham keng qo'llaniladi. Ularni mahorat bilan ijro etish – demak raqib chalg'itib o'tildi, binobarin ochkoga yo'l ochildi deb hisoblash mumkin. Basketbolga xos bunday harakat elementlaridan biri – bu to'pni urib yugurish vaqtida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan qo'llaniladigan chalg'ituvchi fintlaridir. Masalan, to'pni raqibga qarshi urib harakatlanishda o'ngaqay basketbolchi faqat chap tomonga keskin qadam tashlab chalg'ituvchi fint qo'llaydi va o'z harakatini o'ng tomondan, ya'ni raqibning chap tomonidan davom ettiriladi. Bunday taktik fintni bilgan raqib to'p bilan harakatlanayotgan o'yinchiga nisbatan osongina to'siq qo'yib, uning yo'lini to'sib qo'yishi mumkin. Lekin bunday chalg'ituvchi fintlarga qanchalik erta yoshdan boshlab o'rgatilsa va ular muntazam shakllantirib borilsa ushbu fintlarni ijro etish mahorati shunchalik yuksak darajada sayqal topadi. Zamonaviy basketbolda to'pni urib zich qarshilik ko'rsatayotgan raqibni engib o'tish imkoniyati faqat turli chalg'ituvchi fintlarni mohirona qo'llay olish qobiliyatiga bog'liqdir.

Tadqiqotning maqsadi – yosh basketbolchilarda to'pni urib, harakatlanish davomida chalg'ituvchi fintlarni qo'llab raqibni engib o'tish soni va tezligini o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqotning vazifalari – tanlangan mavzu bo'yicha tadqiqotning ilmiy-amaliy g'oyasini isbotlash, yosh basketbolchilarda to'lipsiz va to'p bilan fint qilishni rivojlantirish samaradorligini tadqiqot asosida o'rganish muhim deb topilib, o'rganish yuzasidan o'tkazilgan pedagogik tajriba quyidagi vazifalar asosida amalga oshiriladi:

1. Modellashtirilgan test mashqi yordamida to'pni fintsiz va fint bilan urib yugurish tezligini o'rganish.

2. To'psiz va to'p bilan fint qilish tezligini o'zgarishi tadqiqot asosida o'rganish rivojlantirishda texnikasi bir tartibda shakllantiruvchi ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni samaradorligini pedagogik tajriba asosida aniqlash.

Tadqiqotda qo'llanilgan uslub-testlar va ulardan foydalanish tartibi.

1. 2x14 m.ga to'pni fintsiz urib yugurish tezligini aniqlash testi.
2. 2x14 m.ga to'pni fint qo'llab urib yugurish tezligini aniqlash testi.

Yosh basketbolchilarda fint bilan to'pni urib yugurishga ijro etish tezligining o'zgarishi

T/r	Test mashqlari	O'rgatishdan oldin	O'rgatishdan so'ng	Ko'rsatkichlar farqi
1.	2x14 m.ga to'pni urib fishkani chap tomoniga fint qo'llab yugurish	11,5	7,3	4,2
2.	2x14 m.ga to'pni urib fintsiz fishkani o'ng tomoniga fint qo'llab yugurish.	13,7	10,2	3,5

Jadvalda qayd etilgan tadqiqot natijalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, basketbolchilarda olib borilayotgan mashg'ulotlarda to'pni urib yugurish davomida fishkalar oldida chap tomonga qadam qo'yib fint ishlatish va o'ng tomonga o'ng qo'l bilan to'pni urib yugurish, shu harakatni aks tomonga bajarib harakatlanish texnikasiga taqdimiy hamda to'p bilan ijro etiladigan mashqlar yordamida muntazam o'rgatib borish natijasida shu harakatlar tezligi jadal o'sib borishi mumkin ekan. Jumladan, 2x14 m.ga to'pni urib fishkani chap tomoniga fint qo'llab o'ng tomonga to'p bilan yugurish tezligi o'rgatish mashqlaridan avval (dastlabki ko'rsatkich) 11,5 sek.ga teng bo'lgan edi. O'rgatish va takomillashtirish mashqlarini muntazam qo'llash natijalari ushbu ko'rsatkich 7,3 sek.ni tashkil etdi. To'pni urib harakatlanish va chap tomonga fint ishlatish, so'ng to'pni to'pni o'ng qo'l bilan urib o'ng tomonga harakatlanish tezligining o'sish sur'ati (farqi) 4,2 sek.gacha qisqardi.

2x14 m.ga to'pni urib fishkaning o'ng tomoniga qadam qo'yib fint ishlatish va to'pni chap qo'li bilan chap tomon bo'ylab harakatlanish tezligi avvalgi test natijasiga

qaraganda ancha sust bo'ldi va 13,7 sek.ni tashkil etdi. Mashg'ulotlar davomida yuqorida qayd etilgan chalg'ituvchi harakat fintiga maxsus mashqlar yordamida o'rgatish jarayoni yakunida ushbu harakat va chalg'ituvchi fintni bajarish tezligi 10,2 sek.gacha qisqardi. Demak, o'rgatish keyin natijasida to'pni urib yugurish va fintni bajarish tezligining o'sganlik farqi 3,5 sek.ni tashkil etdi.

Xulosa va takliflar

1.To'pni urib yugurish davomida chap va o'ng tomonlar bo'ylab fint qo'llash texnikasi hamda tezligini o'rgatishdan keyin mashg'ulotlar davomida shakllantirish shu harakatlarni ijro etish tezligini jadal o'sishiga olib keldi. Ana shu natijalar o'rganilayotgan usullar va fintlarni erta yoshlikdan boshlab muntazam shakllantirib borish zarurligiga e'tibor qaratadi.

2.Tadqiqot natijalari, qo'llanilgan uslub – testlar va ishlab chiqilgan o'rgatuvchi mashqlar basketbolchilar tayyorlash amliyotiga joriy etilishi taklif qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1.Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.

2. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.

3. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик боскичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.

5. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o‘quv qo‘llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.
6. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2019. – 585 с.
7. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2021. – 453 b.
8. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 268 b.
9. M.A. Umbetova. SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI METODIKASI (BASKETBOL) //- 2023. - B. 231
10. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
11. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O‘quv qo‘llanma] O‘zDJTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.