ISSN: 2181-3906 2024

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 3 / ISSUE 12 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ

Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich
Yuldashov Uzakbay Kengashovich
QMU Dene mádeniyatı teoriyası hám metodikası kafedrası oqitiwshi.
https://doi.org/10.5281/zenodo.14543407

Annotaciya. *Jarıs iskerligin sportshılar tárepinen sol sport túri ushın arnawlı bolǵan háreket kónlikpe hám tájriybeleri túri orınlay alatuǵın jaǵdaydaǵana ámelge asırıwı múmkin.*

Usınıń sebebinen háreket texnikasın úyreniwde háreket kónlikpesin tájriybege aylanıwı sport túri ushın eń zárúr esaplanadı.

Taynısh sózler: *Taktika, Texnika, Fizikalıq sapalar, Motivlı informaciya, Metodika.*

Ózbekstan Respublikası óz ǵárezsizligin jáhán kóleminde jıl sayin turaqlılastırıp barar eken, onıń perspektivası búgingi áwladtıń bilimli, ruwxıy hám fizikalıq jaqtan bárkámal insanlar bolıp jetilisiwine baylanıslı. Sol orında mámleketimizde jaslardıń fizikalıq tayarlıǵınınıń rawajlanıwı hám sport túrleri boyınsha qábiletlerin qáliplestiriwde dene tárbiyası hám sporttıń áhmiyeti úlken bolıp tabıladı.

Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi " Dene tárbiyası hám sport haqqında" ǵı O'RQ-394-sanlı Nızamı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalaıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı qabıl etiliwi jas awlattı fizikalıq jaqtan jetik insanlar bolıp ósiwleri ushın jaratılıp atırǵan shárt-shárayatlarınıń ayqım mısalı bolıp tabıladı[1, 2, 3].

Jarıs iskerligin sportshılar tárepinen sol sport túri ushın arnawlı bolǵan háreket kónlikpe hám tájriybeleri túri orınlay alatuǵın jaǵdaydaǵana ámelge asırıwı múmkin. Usınıń sebebinen háreket texnikasın úyreniwde háreket kónlikpesin tájriybege aylanıwı sport túri ushın eń zárúr esaplanadı.

Hár bir oyınshınıń texnikalıq sheberligi onıń ihtiyarında bolǵan, orınlawdı jaqsı bilgen oyın wazıypaların sheshiw ushın kerekli texnikalıq usıllar túrleri kópligine qaray belgilenedi.

Basketbolshinin sport tayarlıǵı procesi oyın texnikasınıń úzliksiz jaqsılanıp barıwı menen tıǵız baylanıslı bolıp tabıladı. Shınıǵıwdıń bas wazıypalarınan biri basketbol texnikasın hár tárepleme iyelewden ibarat esaplanadi. Usı wazıypanı sheshiw ushın:

1) oyınnıń barlıq házirgi zaman texnikalıq usılların birdey dárejede iyelegen bolıwdı hám olardı túrli shárt sharayatta jáne de jetilisken usıllar menen orınlawdı biliw;

2) bir usıldı ekinshisi menen túrli izbe-izlikte qosıp alıp bara biliwdi;

3) komanda bolıp orınlanatuǵın háreketlerge baylanıslı túrde oyın waqtında kóbirek paydalanıletuǵın hújim hám qorǵaw usılların iyelewdi;

4) erkin hám qálegen háreketlerde isletiletuǵın usıllardıń ulıwma muwapıqlıǵın barǵan sayın asırıp, orınlaw sapasın úzliksiz jaqsılap barıwdı talap etedi.

Basketbolshinin texnikalıq sheberligin jetilistiriw ulıwma teoriyalıq qurıladı hám taktikalıqanı jetilistiriw, háreket hám ruwxıy shıdamlılıq sapaların rawajlandırıw menen birge

qosıp orınlanadı. Shınıǵıw procesinde usıldı orınlaw texnikasın neler esabına jaqsılaw múmkinligin anıqlaw kerek. Onıń ushın tómendegi háreket sapaların, yaǵnıy tezlik, kúsh, shıdamlılıq, iyiliwshwńlik, shaqqnlıq hám taǵı basqalar dárejesin joqarı kóteriw nátiyjeli járdem beredi.

Komandanıń sheberligi oyınshılardaǵı tehnikalıq tayarlıqtıń dárejesine baylanıslı. Oyın ushın zárúr bolǵan barlıq usıllar hám olardı orınlaw usılları texnikalıq tayarlıq procesinde artıp baradı, sonıń menen birge sportshınıń jeke qábileti hám komanda ushın zárúr bolǵan ulıwma háreketler jetilisedi.

Texnikanı jetilistiriw ushın málim bolǵan barlıq usıllardan paydalanıladı. Usılardan, tákirarlaw usılı kóbirek tarqalǵan. Sonıń menen birge jarıs usıllarınıń barlıq túrlerinen de paydalanıladı.

Texnika - oyınnıń tiykarı. Tek onı jetilisken iyelew hám hár túrlı oyın sharayatında qóllawdı biliw joqarı sport tájriybesine erisiwdiń girewi bolıp tabıladı.

Texnikalıq procesti jetilistiriw, sportshı tárepinen informaciyanı qabıllaw jáne onı islep shıǵıw, háreketti nátiyjeli orınlaw sapasın korrekciya hám baqlawǵa baylanıslı.

Bul waqıtta analizatorlar arqalı aldınnan islep shıǵılǵan úlken sandaǵı hár túrlı informaciyalar, háreket iskerligine nátiyjeli yamasa onı shalǵıtatuǵın háreket iskerligin orınlaw waqtında túsetuǵın informaciyalar tómendegi komponentlerge bólinedi.

- signal - motivlı informaciya
- teris baylanıslı informaciya

fondlı informaciya parıqlanbaytuǵın hám joldan uradatuǵın informaciyalar.

Texnikalıq jetilistiriw procesinde, ádebiyatlar, tez informatsiya quralları, foto -kino - video materiallarınıń analizi, sóz, kórgezbelilik hám ámeliy metodlardan, temp (pát) hám ritmdi fazalıq hám dinamikalıq xarakteristikalardan paydalanǵan halda, úyretiw procesin jańalap barıw kerek[4].

Basketbol sport oyınında texnikalıq sheberlikti salıstırmalı parq etiwshi qásiyetlerinen biri bul ózgeriwshen jarıs jaǵdayında tezlik - kúsh tiykarında orınlawshı quramalı háreket tájriybeleri bolıp tabıladı. Naǵız sol sapa sheshiwshi jaǵdaylarda óz jetekshiligin kórsetedi.

Yu. I. Portnix kitabında uzaq jıllar dawamında túrli jas daǵı hám tájriybege iye gandbolshılar ústinde izertlewlar ótkeriw nátiyjesinde fizikalıq sapalardıń texnik sheberligine hám jarıs procesine tuwrıdan-tuwrı baylanıslı ekenligin kórsetedi. Onıń pikrine qaraǵanda, fizikalıq sapalar qanshelli joqarı dárejede qáliplesken bolsa sport sheberligi sonshelli jetilisken ósip baradı.

Sonıń menen birge ilimiy maǵlıwmatlardıń analizine kóre hár qanday fizikalıq tayarlıq procesi de fizikalıq sapalardı nátiyjeli rawajlanıwǵa alıp kelebermeydi hám texnikalıq-taktikalıq sheberliktiń qáliplesiwine unamlı tásir ete almawı múmkin. Kerisinshe, kóbinese sport sheberligine unamsız tásir kórsetiwi de múmkin.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq hám atap aytqanda sportshılardı tayarlawda háreket sapaların (tezlik, kúsh, shıdamlııq, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik) bir birine baylanıstırıp qáliplestiriw zárúrli áhmiyetke iye.

Sonlıqtan oqıw shınıǵıw procesinde fizikalıq tayarlıq shınıǵıwların qóllaw hár bir gandbolshınıń jası, gandbol sport turiniń ózgesheligi hám sportshınıń tájriybesi hám de násillik imkaniyatların itibarǵa alıwdı talap etedi.

Tájiriybeli sportshılardı tayarlawda maqsetke muwapıq jobalastırılǵan texnikalıq tayarlıq sheberligin jetilistiriwde hám jarıs dawamında joqarı nátiyjege erisiw óte zárúrli faktorlardan biri bolıp tabıladı.

Sonıń menen bir qatarda uzaq múddet dawam etetuǵın jarıs procesinde texnikalıq jumıs birinshi náwbette arnawlı ulıwma fizikalıq tayarlıq sapasına tikkeley baylanıslılıǵı artıqsha tastıyıqtı talap etpeydi.

Yu.V Verxoshanskiydiń gúzetiwlerine qaraǵanda sport túrleriniń jáhán chempionati qatnasıwshılarınıń jarıs dawamında orınlaǵan texnikalıq tájriybeleri óz nátiyjesin keskin kúsheytirgen. Bul jaǵday áne sol sport oyın túrleri qatnasıwshı sportshılardıń arnawlı shıdamlılıǵı joqarı dárejede qálipleskenligine itibar qaratadı.

Pavlov Sh. K, Abduraxmanov F. A Akromov J. A hám basqalar arnawlı shınıǵıwlar sapaların rawajlandırıwda, shınıǵıwlar menen uzaq waqıt dawamında úzliksiz shuǵıllanıw nátiyjesinde basketbolshılardıń texnikalıq-taktikalıq sheberligi hám de taǵı basqa qábiletleri qánshelli sezilerli qáliplesiwi múmkinligin izertlew tiykarında tastıyıqlap bergen[5].

Solay eken gandbolshılardıń texnikalıq tayarlıǵı olardıń jarıs iskerligi xarakterin esapqa alǵan halda shınıǵıw procesin sonday shólkemlestiriw kerek, bunda basketbolshılardıń texnikalıq-taktikalıq sheberligin jetilistiriwge tiykar boladı.

REFERENCES

1. Ózbekstan Respublikasınıń 2015 jıl 4 sentyabr degi “Dene tárbiyası hám sport haqqında” ǵı O'RQ-394-sanlı Nızamı.
2. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2022 jıl 29 yanvardaǵı “Jańa Ózbekstannıń “Rawajlanıw strategiyası” haqqında” ǵı PF-60-san Pármanı.
3. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020 jıl 24 yanvar daǵı “Ózbekstan Respublikasında dene tárbiya hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalıǵın asırıw is-ilájları haqqında” ǵı PF-5924-sanlı Pármanı
4. Игнатьева В.Я, “Гандбол”, М, “Фис”, 1983й.
5. Ф.Абдурахманов, В.А.Пемешков, А.Н.Левицкий, Ш.К.Павлов, Я.И.Яроцкий “Подготовка гандболистов”. Ташкент-1992.изг.отд.УзГос ИФК.
6. Jumaniyazov D. (2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)