# YOSH BASKETBOLCHILARNI SPORT TAYYORGARLIGI MASALASI

***Kotlov E.V.***
*Andijon davlat universiteti, fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasi dotsenti*

**Tayanch so'zlar:** yoshlar sporti, basketbol mashg'ulotlari, sportchilarni rivojlantirish, jismoniy chiniqtirish, mahorat egallash, murabbiylik usullari.

**Ключевые слова:** юношеский спорт, баскетбольная подготовка, развитие спортсменов, физическая подготовка, приобретение навыков, методы тренировки.

**Key words:** youth sports, basketball training, athlete development, physical training, skill acquisition, coaching methods.

Kirish. Yoshlar sporti, xususan basketbol, yosh sportchilarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shakllanish yillarida samarali sport mashg'ulotlari nafaqat sport ko'rsatkichlarini oshiradi, balki muhim hayotiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi. Ushbu maqola yosh basketbolchilar uchun sport mashg'ulotlarining turli jihatlarini, shu jumladan jismoniy tayyorgarlik, mahoratni rivojlantirish, murabbiylik metodologiyasi va ularning sportchilarning o'sishi va ishlashiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan.

Muhokama va natijalar. Oldingi tadqiqotlar yosh sportchilar uchun tuzilgan sport mashg'ulotlari dasturlarining ahamiyatini ta'kidlaydi. Tadqiqotlar erta ixtisoslashuvning diversifikatsiyalangan mahoratni rivojlantirishga qarshi rolini ta'kidlaydi, muvozanatli yondashuv uzoq muddatli natijalarga olib kelishini ko'rsatadigan dalillar bilan. Bundan tashqari, adabiyotlarda yosh, mahorat darajasi va fiziologik rivojlanish kabi omillarni hisobga olgan holda, yosh sportchilarning ehtiyojlariga moslashtirilgan individual mashg'ulotlar rejimlarining ahamiyati ta'kidlangan.

Yosh basketbolchilar uchun sport mashg'ulotlari dasturlarining samaradorligini baholash uchun mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish o'tkazildi. Ma'lumotlar bazalari, shu jumladan PubMed, Google Scholar va tegishli akademik jurnallar "yoshlar basketbol mashg'ulotlari",

"sportchilarni rivojlantirish" va "murabbiylik metodologiyasi" kabi kalit so'zlar yordamida qidirildi."So'nggi o'n yil ichida nashr etilgan ekspertlar tomonidan ko'rib chiqilgan maqolalar, kitoblar va hisobotlar tahlil qilish uchun tanlandi.

Yosh basketbolchilarni tayyorlash ularning sportchi sifatida ham, shaxs sifatida ham rivojlanishi uchun juda muhimdir. Yosh basketbolchilar uchun sport mashg'ulotlari haqida gap ketganda, ba'zi asosiy jihatlarni hisobga olish kerak:

- Asosiy ko'nikmalarni rivojlantirish: dribling, o'q otish, pas berish va mudofaa kabi asosiy basketbol ko'nikmalarini o'rgatishga e'tibor qarating. To'g'ri texnikani ta'kidlang va kuchli poydevor qurish uchun boshidan shakllantiring.

Basketbolda asosiy ko'nikmalarni rivojlantirishga e'tibor qaratish juda muhimdir. Bu erda siz ushbu asosiy ko'nikmalarning har birini o'rgatishga qanday yondashishingiz mumkinligi haqida ma'lumot:

Dribling:

– Driblingning asosiy pozitsiyasidan boshlang: tizzalar egilgan, orqa tekis va ko'zlar yuqoriga.
– Yaxshi nazoratni saqlab qolish uchun kaftlar bilan emas, balki barmoq uchlari bilan driblingni ta'kidlang.
– Sudda ko'p qirralilikni ta'minlash uchun ikkala qo'l bilan driblingni teng ravishda o'rgating.
– Haqiqiy o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish uchun tezlik va yo'nalishni o'zgartirishni o'z ichiga olgan dribling mashqlarini bajaring.
– Turli vaziyatlarda qulay bo'lish uchun o'yinchilarni turli balandliklarda dribling bilan shug'ullanishga undash.

Tortishish:

– To'g'ri tortishish pozitsiyasini o'rgatish bilan boshlang: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar egilgan va to'p ostida qo'l otish.
– Tortishish harakatini, shu jumladan tortishish qo'lini, bilagini to'g'ri joylashishini va kuzatishni ta'kidlang.
– Yaqin masofadan zarbalar bilan boshlang va asta-sekin futbolchilar ko'proq malakali bo'lib sifatida tortishish qator kengaytirish.
– O'yinchilarga mushak xotirasini rivojlantirishga yordam berish uchun ko'plab takrorlash va mulohazalarni taqdim eting.
– Bosim ostida tortishishni simulyatsiya qiladigan o'yinga o'xshash tortishish mashqlarini qo'shing.

O'tish:

– Ko'krak pass, bounce pass, yuqoridagi pass, va bir qo'lli pass, shu jumladan, turli o'tgan texnikasi, o'rgatish.
– O'tishda aniqlik va vaqtning muhimligini ta'kidlang.
– O'yinchilarni kortda o'tish imkoniyatlarini yaxshilash uchun ikkala qo'lni ham ishlatishga undang.
– Harakat paytida o'tish va himoyachilar atrofida o'tishni o'z ichiga olgan mashqlarni mashq qiling.
– O'yinchilarni jamoadoshlarining harakatini oldindan bilishga o'rgating va to'pni qachon va qayerda uzatish haqida tezkor qaror qabul qiling.

Mudofaa:

– To'g'ri mudofaa pozitsiyasini o'rgatishdan boshlang: oyoqlar yelka kengligida, tizzalar egilgan, qo'llar cho'zilgan va tana biroz oldinga egilgan.
– Mudofaa pozitsiyasini saqlab qolish uchun past turish va lateral harakatlanish muhimligini ta'kidlang.
– Paslarni rad etish, raqib va savat o'rtasida qolish va zarbalarni ifloslantirmasdan bahslashish kabi mudofaa tamoyillarini o'rgatish.
– Oyoq ishi, chaqqonlik va reaktsiya vaqtiga qaratilgan mudofaa mashqlarini mashq qiling.
– O'yinchilarni himoyada jamoadoshlari bilan muloqot qilishga va raqib jamoani to'xtatish uchun birgalikda ishlashga undash.

Ushbu asosiy ko'nikmalarni izchil mashq qilish, fikr-mulohaza va mustahkamlash o'yinchilarga mustahkam poydevor yaratishga va har tomonlama basketbolchi bo'lishga yordam beradi.

• Jismoniy konditsionerlik: dasturga yoshga mos kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik mashqlarini kiriting. Konditsioner matkaplar basketbolchilarning o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilishi kerak, bunda umumiy Atletizmni yaxshilashga e'tibor qaratiladi.
• Malakalarning harakat: futbolchilar yaxshilash kabi asta-sekin murakkabligi progress dizayn o'quv mashg'ulotlari. Asosiy mashg'ulotlardan boshlang va asta-sekin ilg'or texnika va strategiyalarni joriy qiling, chunki o'yinchilar o'z mahoratlarini rivojlantiradilar.
• Shaxsiy mahorat bilan ishlash: o'yinchilarga mashq qilish va takrorlash orqali individual ko'nikmalar ustida ishlash imkoniyatini bering. O'yinchilarga yaxshilanishga muhtoj bo'lgan joylarga e'tibor berishga ruxsat bering, shu bilan birga ularni har tomonlama ko'nikmalarni rivojlantirishga undang.

- Jamoa tushunchalari: o'yinchilarga oraliq, to'psiz harakat va mudofaa aylanishlari kabi jamoaviy tushunchalarni o'rgating. Ularga jamoadagi ro`llarini va sudda qanday qilib samarali ishlashni tushunishga yordam bering.
- O'yin vaziyat Drills: o'yin vaziyatlarni taqlid drills va scrimmag futbolchilar sud qaror qabul qilish ko'nikmalarini va moslashuvchanligi rivojlantirish yordam berish uchun o'z ichiga.
- Aqliy chidamlilik va chidamlilik: aqliy chidamlilik, chidamlilik va sport mahoratining muhimligini ta'kidlang. O'yinchilarga bosim, muvaffaqiyatsizliklar va qiyinchiliklarni ijobiy va konstruktiv tarzda qanday boshqarishni o'rgating.
- Jarohatlarning oldini olish: o'yinchilarga to'g'ri isinish, cho'zish va jarohatlarning oldini olish usullari haqida ma'lumot bering. Haddan tashqari shikastlanmaslik uchun dam olish va tiklanish muhimligini ta'kidlang.
- Oziqlanish va Hidratsiya: umumiy ishlash va tiklanishni qo'llab-quvvatlash uchun sog'lom ovqatlanish odatlarini va to'g'ri hidratsiyani rag'batlantirish.
- Murabbiy murabbiyligi va ijobiy muhit: o'yinchilarni o'rganish va takomillashtirishga da'vat etadigan ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulot muhitini yarating. Futbolchilar o'z salohiyatini to'liq erishish yordam berish uchun konstruktiv hisobot va mentorship ta'minlash.

Umuman olganda, yosh basketbolchilar uchun sport mashg'ulotlari asosiy ko'nikmalar, jismoniy tayyorgarlik va aqliy chidamlilikni rivojlantirishga, shuningdek jamoaviy ish, sport mahorati va o'yinga umrbod muhabbatni rivojlantirishga qaratilishi kerak.

Topilmalar shuni ko'rsatadiki, yosh basketbolchilarning salohiyatini oshirish uchun sport mashg'ulotlariga yaxlit yondashuv, jismoniy tayyorgarlik, mahoratni rivojlantirish va samarali murabbiylik metodologiyasini birlashtirish zarur. Tuzilgan mashg'ulotlarni erkin o'yin bilan muvozanatlash sportchilarga erta ixtisoslashuv bilan bog'liq charchash va ortiqcha jarohatlarni minimallashtirish bilan birga qiziqarli va qiziqarli tarzda ko'nikmalarni takomillashtirishga imkon beradi.

Xulosa va takliflar. Xulosa qilib aytganda, yosh basketbolchilar uchun sport mashg'ulotlarini optimallashtirish ularning jismoniy, texnik va psixologik ehtiyojlarini qondiradigan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Murabbiylar, ota-onalar va sport tashkilotlari qisqa muddatli muvaffaqiyatdan ko'ra uzoq muddatli sportchi rivojlanishini birinchi o'ringa qo'yadigan samarali o'quv

dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar turli xil o'quv metodologiyalarining yosh sportchilarning ko'rsatkichlari, jarohatlar darajasi va umumiy farovonligiga uzoq muddatli ta'sirini baholashga qaratilishi kerak.

Dalillarga asoslangan amaliyotlarni o'z ichiga olgan holda va qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi muhitni yaratish nafaqat sport ko'rsatkichlarini yaxshilaydi, balki yosh basketbolchilarning yaxlit rivojlanishiga yordam beradi, ularni sudda ham, tashqarida ham muvaffaqiyatga tayyorlaydi.

**Adabiyotlar:**

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 1986-y.

2. Rasulev O.T. Basketbol. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik.Toshkent, 1998y.

3. Rasulev O.T., Sokolova N.D., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ixtisos qursi bo‘yicha dastur. Toshkent, 1993-y.

4. Sokolova N.D., G‘aniyeva F.V., Ismatullayev X.A. Basketbol. Ma'ruzalar to‘plami. Toshkent, 2001-y

5. Annenkov V.N. 8-11 yoshli yosh basketbolchilarni texnik-taktik tayyorlash vositalari va usullari: Dissertatsiya avtoreferati. dis. …sharh. ped. Fanlar. — Sankt-Peterburg, 1993. — 24 p.( Annenkov V.N. 8-11 yoshli yosh basketbolchilarni texnik-taktik tayyorlash vositalari va usullari: Dissertatsiya avtoreferati. dis. …sharh. ped. Fanlar. — Sankt-Peterburg, 1993. — 24 p.)

6. Aniskina S.N. Basketbol o‘ynash texnikasini o‘rgatish metodikasi. – M., 1991 yil. (Aniskina S.N. Methodology for teaching the technique of playing basketball. – M., 1991.)

**РЕЗЮМЕ**

Ushbu maqola yosh basketbolchilar uchun sport mashg'ulotlarining ahamiyatini o'rganadi va ularning rivojlanishini optimallashtirishga kompleks yondashuvni taklif qiladi. Mavjud metodologiyalarni tushunish uchun adabiyotlarni tahlil qilishni o'rganadi, samarali o'qitish usullarini muhokama qiladi, tadqiqot natijalarini taqdim etadi va yoshlar basketbolini tayyorlash dasturlarida kelajakda takomillashtirish bo'yicha takliflar bilan yakunlanadi.

**РЕЗЮМЕ**

В данной статье исследовано значение спортивной подготовки юных баскетболистов и предложен комплексный подход к оптимизации их развития. Изучает анализ литературы для понимания существующих методологий, обсуждает эффективные методы обучения, представляет результаты исследований и в заключение предлагает предложения по будущему совершенствованию программ обучения юношескому баскетболу.

**SUMMARY**

This article explores the importance of sports training for young basketball players and offers a comprehensive approach to optimizing their development. Explores literature analysis to understand existing methodologies, discusses effective teaching methods, presents research findings, and concludes with suggestions for future improvements in youth basketball training programs.