



## The Role And Significance Of Preparation Types In The Game Of Basketball

**Toshpulatov S.K.**

Teacher of Chirchik State Pedagogical University

[Sirojiddint1995@gmail.com](mailto:Sirojiddint1995@gmail.com)

**Abstract:** This article provides basic information on the physical, technical-tactical, psychological, theoretical and proper organization of competition preparations in order to achieve high sportsmanship in the game of basketball and win competitions.

**Key words:** Reaction, time, tool, methods, ways, form, skill, functional readiness, UJT, MJT, element, option, hygienic regime, medical supervision, injury.

## Basketbol O'yinida Tayyorgarlik Turlarining O'rni Va Ahamiyati

**Toshpulatov S.K.**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

[Sirojiddint1995@gmail.com](mailto:Sirojiddint1995@gmail.com)

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada basketbol o'yinida yuksak sport mahoratga erishish va musobaqalarda g'alaba qozonish uchun tayyorgarlik turlari jismoniy, texnik-taktik, psixologik, nazariy va musobaqa tayyorgarliklarini to'g'ri tashkil qilish bo'yicha asosli ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Reaksiya, vaqti, vosita, usullar, yo'llari, shakl, mahorat, funksional tayyorlik, UJT, MJT, element, variant, gigiyenik rejim, shifokor nazorati, jarohat.



Basketbolchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi sportchini musobaqalarga tayyorlashning tashkiliy-pedagogik jarayonini, ularning eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishini ta'minlovchi maqsadlar, vazifalar, vosita va usullar, tashkiliy shakllar, moddiy texnik sharoitlar va boshqalarni o'z ichiga olgan murakkab, ko'p omilli hodisa hisoblanadi. Sport tayyorgarligi yosh sportchilar uchun muhim rag'bat sanalib, tirishqoqlik bilan qat'iy shug'ullanishga, butun kuch-quvvatini maqsadga erishish uchun sarflashga intilishni kuchaytiradi. Ayni vaqtda sport bilan muntazam shug'ullanish - bu eng yaxshi insoniy fazilatlarining rivojlanishiga, mard, kuchli, mehnatga chidamli va chiniquqan, Vatan himoyasiga tayyor shaxslarni tarbiyalashga yordam beruvchi juda kuchli omildir. Sport tayyorgarligi ko'p yillik va yil bo'yi davom etadigan jarayon bo'lib, pirovard natijada sportchining mustahkam sog'ligini, ma'naviy hamda aqliy tarbiyasini, uyg'un jismoniy rivojlanishini, texnik va taktik mahoratini, maxsus jismoniy, psixik, axloqiy va irodaviy fazilatlarini, shuningdek, sport nazariyasi va usuliyati sohasida bilim hamda ko'nikmalarning yuqori darajasiga erishishini ta'minlaydigan masalalarni hal etadi. Shunga ko'ra sport tayyorgarligida uning nisbatan mustaqil jihatlarini, bir-biridan farqlovchi jiddiy belgilar: texnik, taktik, jismoniy, psixologik, nazariy va integral tafovutlarga ega turlarini ayirib ko'rsatish

mumkin. Bu sport mahoratining tarkibiy qismlari haqidagi tasavvurlarni tartibga soladi, ularni takomillashtirishning vosita va usullarini, o'quv-mashq jarayonini nazorat qilish va boshqarish yo'llarini tizimlashtiradi. Shu bilan birga hisobga olish

kerakki, tayyorgarlik turlarining birortasi alohida holda namoyon bo'lmaydi, ular eng yuksak sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan murakkab majmuani hosil qilib birlashadi. Sport tayyorgarligining har bir turi boshqa turlarga bogliqligini, ular tomonidan taqozo etilishi va, o'z navbatida, ularga ta'sir ko'rsatishini ham e'tiborga olish zarur. Masalan, sportchining texnikasi jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasiga, ya'ni kuch, tezkorlik, egiluvchanlikga bevosita bogliq. Jismoniy sifatlarning (masalan, chidamlilikning) namoyon bo'lishi darajasi texnikaning tejamkorligi, charchoqqa maxsus psixik barqarorlik, murakkab



sharoitlarda musobaqa bellashuvining oqilona taktik tuzilmasini amalga oshira bilish bilan chambarchas bog'liqdir. Ayni paytda taktik tayyorgarlik yuqori darajadagi texnik mahorat, yaxshi funksional tayyorlik, mardlik, qatiyat va tirishqoqlikni rivojlantirish evaziga amalga oshiriladi.

Basketbolchilar tayyorgarligining eng muhim qismlaridan biri sportchining asosiy harakat sifatlarini rivojlantirish va tarbiyalashga qaratilgan jismoniy tayyorgarlik sanaladi. Odatda, Basketbolda har tomonlama jismoniy rivojlanishga ega bo'lgan sportchilar yuqori ko'rsatkichlarni namoyish qila oladilar. Jismoniy tayyorgarlik sport tayyorgarligining bir turi bo'lib, u Basketbolchining harakat sifatleri: kuchi, tezkorligi, chidamliligi, chaqqonligi, egiluvchanligi va boshqalarni ustuvor rivojlantirishga, shuningdek, organizmdagi eng muhim organ va tizimlarni mustahkamlashga, ularning funksiyalarini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning (UJT) maqsadi organizmning yuksak darajadagi ish qobiliyatiga erishishidan iborat bo'lib, u sportchi organizmini umumiy rivojlantirish va mustahkamlash: ichki organlarning funksional imkoniyatlarini oshirish, mushaklar tizimini rivojlantirish, koordinatsiya qobiliyatlarini yaxshilash, gavda tuzilishidagi nuqsonlarni tuzatishga yo'naltiradi. Bunda Basketbol ixtisosligining xususiyatlari va talablari hisobga olinadi. Ularga snaryadlarda (gimnastika devori, o'rindig'i va b.), snaryadlar bilan (to'ldirma to'plar, qumli qoplar, shtanga blinlari, gantellar va h.k.), trenajyorlarda bajariladigan mashqlar, harakatli va sport o'yinlari, krosslar, chang'ida yurish, suzish va b. kiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) Basketbolchining alohida mushak guruhlarini rivojlantirishga, uning tanlangan sport turi texnikasini chuqur o'zlashtirib, natijalarini o'stirib borishiga bevosita yordam beradigan tegishli harakat ko'nikmalarini egallashiga qaratilgan bo'lishi lozim. U harakatlar amplitudasi, mushak kuchlanishlarining xususiyati va kattaligi, yurak-qon tomir, nafas olish tizimlariga beradigan yuklamasi, psixik zo'riqishlar va h.k. nuqtayi nazaridan o'xshashroq mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Bularga Basketbolning tanlangan turi elementi, qismini yoki uni to'laligicha o'z ichiga oladigan maxsus tayyorlov mashqlari kiradi. Sportchining, mahorati ortib borgan sayin UJT



mashqlari miqdori kamayib, ixtisoslashuvga ko'proq yordam beradigan, ya'ni MJT mashqlari tanlanadi. Sportchining mashg'ulotlari tizimida UJT va MJT mashqlari hajmi ma'lum darajada uning tayyorlanganligi tarkibiy qismlari darajasi bilan belgilanadi. Agar sportchida muayyan mushak guruhlari kuchi yetarlicha rivojlanmagan, bo'g'mlari harakatchanligi kam yoki yurak-qon tomir va nafas olish tizimlar ish qobiliyati pastroq bo'lsa, jismoniy tayyorgarlikning tegishli vosita va usullaridan foydalaniladi. UJT va MJTga ajratiladigan vaqt Basketbolning turiga bog'liq. Masalan, uzoq masofaga yuguruvchilarda UJT hissasiga kamroq vaqt to'g'ri keladi, chunki mashg'ulotlarning ko'proq qismini (85% gacha) yugurish egallaydi, balandlikka sakrovchilarda esa tor ixtisoslik mashg'ulotlariga kamroq vaqt ajratiladi. Zamonaviy sakrovchilar bir yilda to'liq yugurib kelishdan balandlikka 2000 tagacha sakrashni bajaradilar va bunga 6 soatga yaqin vaqt sarflaydilar. Lekin ularda sakrash, yugurish bilan bog'liq shtanga bilan bajariladigan, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi, alohida mushak guruhlari mustahkamlashga qaratilgan va b. mashqlarning hajmi juda katta. Sport mahorati oshib borar ekan, UJT vositalari tobora ko'proq jismoniy tayyorlanganlikning tarkibiy qismlarini saqlab turishga, qator hollarda esa mustahkamlashga yo'naltiriladigan bo'ladi. Ular orasida barcha Basketbolchilar uchun umumiy bo'lgan tarkibiy qismlar mavjud. Bular, eng avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish qobiliyati, modda almashinuv hamda ayiruv jarayonlaridir. Mazkur tizimlarning funksional imkoniyatlarini kengaytirish uchun uzoq muddatli yugurish, kross, chang'ida yurish, suzish va h.k.ni keng qo'llash lozim, bu organizmning tiklanish qobiliyatlarini yaxshilashga va maxsus mashg'ulotlar hajmini oshirishga imkon beradi. Jismoniy tayyorgarlikda sport ixtisosligiga, Basketbolning tanlangan turiga muvofiq funksional imkoniyatlarni oshiradigan mashqlar katta ahamiyatga ega. Masalan, sakrovchi va uloqtiruvchilar kuchni imkon qadar tez, uzoq masofalarga yuguruvchilar esa sekinroq, lekin ko'proq muddat rivojlantiradigan mashqlarni bajarishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik vositalari sifatida xilma-xil mashqlar va boshqa sport turlarini qo'llaganda, ular qanday muayyan vazifalarni bajarish kerakligini aniq bilishi shart. Mashqlarni chuqur o'ylamay tanlash salbiy samara berishi mumkin.



Basketbolda eng yaxshi natijaga erishish uchun mukammal texnikani — mashq bajarishning eng toʻgʻri va unumli usulini egallash lozim. Mukammal texnika deganda yuksak sport natijalariga erishishga yordam beradigan, toʻgʻri asoslangan va maqsadga muvofiq harakatlarni tushunish kerak. Bunda har doim sportchining oʻziga xos xususiyatlarini, shuningdek, harakatlar bajariladigan shart-sharoitlarni hisobga olish zarur. Sport taktikasi — raqib bilan bellashuv olib borish sanʼati boʻlib, uning asosiy vazifasi raqib ustidan gʻalabaga erishishi, oʻzi uchun maksimal boʻlgan natijalarni koʻrsata olishi, Basketbolchining jismoniy va psixik imkoniyatlaridan eng oqilona tarzda foydalanishidir. Taktika Basketbolning barcha turlarida juda zarur. U yurish, oʻrta va uzoq masofalarga yugurishda eng katta ahamiyatga ega. Musobaqalar raqib bilan bevosita munosabatda boʻlmay oʻtkaziladigan turlarda (sakrash, uloqtirishlar) uning ahamiyati bu qadar jiddiy emas. Taktik sanʼat Basketbolchiga oʻz sport texnikasini, jismoniy va axloqiy-irodaviy tayyorgarligini, oʻz bilimlari hamda turli sharoitlarda turli raqiblar bilan bellashish tajribasini unumliroq qoʻllay olishga imkon beradi. Umuman, taktik mahorat belgilangan rejani aniq bajarish, ogʻishlar yuz berganda vaziyatni tez baholab, eng samarali yechim topish uchun sharoit yaratadigan bilimlar, koʻnikma va malakalarning boy zaxirasiga asoslanishi zarur.

Taktik tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

- taktikaning umumiy qoidalarini oʻrganish;
- sport bellashuvlarining mohiyati va qonuniyatlarini (ayniqsa, Basketbolning tanlangan turida) bilish;
- oʻz turi boʻyicha taktikaning yoʻllari, vositalari, shakl hamda turlarini oʻrganish;
- eng kuchli sportchilarning taktik tajribasini bilish;
- mashgʻulotlarda prikidkalar, musobaqalarda (taktik mashqlar) taktika elementlari, yoʻllari, variantlaridan amaliy foydalanish;
- raqiblarning kuchini aniqlash, ularning taktik, jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarligini, ularning musobaqa bellashuvlarini olib borish malakasini vaziyat hamda boshqa tashqi shart-sharoitlarni hisobga olgan holda oʻrganish. Mazkur



vazifalar asosida sportchi murabbiy bilan birgalikda o'tkaziladigan musobaqa uchun taktik harakatlar rejasini ishlab chiqadi. Musobaqalardan so'ng taktikaning samaradorligini tahlil qilib, kelajak uchun xulosalar chiqarishi kerak.

### **Taktikani o'rgatishning asosiy vositasi**

- o'ylab chiqilgan reja bo'yicha mashqni takroran bajarish, masalan, tezligini muayyan tarzda o'zgartirib yugurish, belgilangan balandlikdan sakrashni boshlash, taktik sxemani o'zgartirish va h.k. tushunchalar;
- mamlakatimizda va jahon miqyosida jismoniy tarbiya hamda sportning rivojlanish istiqbollari bilish;
- Basketbol sporti nazariyasi va amaliyotini bilish;
- sportchini psixologik jihatdan tayyorlash masalalarini bilish;
- sportchining gigiyenik rejimi, shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish masalalarini bilish;
- Basketbolning ixtisoslashtirilgan turida jarohatlarning oldini olish masalalarini bilish.

### **REFERENCES:**

1. Кувондигов, С. С. (2023). Structure and long-term dynamics of competitive activity of highly qualified Basketball players. *инновации в педагогике и психологии*, 6(3).
2. Mamatqulov R.S. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Basketbol). O'quv qo'llanma. T., "Zebo print". 2022 yil.
3. Xo'jayev F, Nigmanov B.B Raximqulov K.D, Sport va harakatli o'yinlar va o'qitish metodikasi. (Sport o'yinlar) O'quvqo'llanma. Toshkent. 2008 yil
4. Расулев А.Т. Баскетбол. Олий укув юртлари учун дарслик. УзДЖТИ нашриёт булими 1998. - 278 б.
5. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik: -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.



6. Sidikovich, K. S. (2023). Analysis of national and foreign experiments on the diagnosis of processes for the development of a sense of patriotism. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 16, 243-248.
7. Kuvondikov, S. S. (2023). Model for the development of a sense of patriotism in future educators. *Confrencea*, 6(6), 289-292.
8. Sidikovich, K. S. (2023). Integrative-Pedagogical Features of The Development of A Sense of Patriotism in Future Educators. *European Journal of Pedagogical Initiatives and Educational Practices*, 1(2), 259-264.
9. Sidikovich, K. S. (2023). Theoretical bases of developing a sense of patriotism in future teachers based on the competence approach. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 15, 363-366.
10. Quvondiqov, S. S. (2023). Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). *O'quv qo'llanma*, 1(1), 175.
11. Quvondiqov, S. S., Dusanov, S., Odilov, O., Junayeva, A. (2023). Sport mahorati oshirish (Gimnastika). *O'quv qo'llanma*, 1(1), 180.
12. Quvondiqov, S. S., Abdulaxatov, A., Toshpulatova, A. T. (2023). Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. *O'quv qo'llanma*, 1(1), 175.
13. Quvondiqov, S. S. (2023). Vatanparvarlik tarbiyasiga kompetensiyaviy yondashuvni tadbiq etish ijtimoiy zarurat sifatida. *Pedagogika*, 1(3), 33-37.
14. Quvondiqov, S. S. (2023). Vatanparvarlik tuyg'usini rivojlantirish jara yonlarini tashxis etishga doir milliy va xorijiy tajribalar ta'limi. *TDPU Ilmiy axborotlari*, 1(3), 248-254.
15. Quvondiqov, S. S. (2022). Sport pedagogik mahoratni oshirish (Sport o'yinlari). *Darslik*, 1(1), 200.
16. Quvondiqov, S. S. (2022). Sport pedagogik mahoratni oshirish (Futbol). *Darslik*, 1(1), 150.
17. Қувондиқов, С. С. (2022). Кўп йиллик тайёргарлик босқичида енгил атлетика турларига ўқувчи ёшларни саралашнинг педагогик технологияси. *ЎзМУ*, 1(4), 104-107.