

BASKETBOL O'YINIDA BASKETBOLCHI QIZLARNING HARAKAT FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВУШЕК БАСКЕТБОЛИСТОК В БАСКЕТБОЛЬНОЙ ИГРЕ

CHARACTERISTICS OF MOVEMENT ACTIVITY OF BASKETBALL GIRLS IN THE BASKETBALL GAME

Mamadjanov Azam Azizovich

Annotasiya: *Maqolada yosh basketbolchi qizlarning mashg'ulot jarayoniga maxsus jismoniy, umumiy jismoniy va texnik tayyorgarligini ishlab chiqish rejasini amalga oshirish bo'yicha materiallar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Basketbol, maxsus jismoniy, savat, o'yin, texnik tayyorgarlig, dribling, harakatlar, rivojlanish, umumiy jismoniy, vosita.*

Аннотация: *В статье представлены материалы по реализации плана развития специальной физической, общей физической и технической подготовки юных баскетболисток к тренировочному процессу.*

Ключевые слова: *Баскетбол, специальная физкультура, корзина, игра, техническая подготовка, ведение мяча, движения, развитие, общефизическая, двигательная.*

Abstract: *The article contains materials on the implementation of a plan for the development of special physical, general physical and technical preparation of young basketball girls for the training process.*

Key words: *Basketball, special physical, basket, game, technical training, dribbling, movements, development, general physical, motor.*

KIRISH

Basketbol ko'plab mamlakatlarda eng mashhur o'yinlardan biridir.

U turli xil harakatlar bilan tavsiflanadi: yurish, yugurish, to'xtash, burilish, sakrash, to'pni ushlash, savatga o'tish va dribling qilish, raqiblar bilan birga bir yakka kurashda amalga oshiriladi.

Bunday turli xil harakatlar asab tizimini, vosita tizimini mustahkamlashga, metabolizmni yaxshilashga va barcha tana tizimlarining ishlashiga yordam beradi va chaqonlikni rivojlantiradi.

Basketbol ko'plab otirib ishlaydigon ishchi hodimlar va ayniqsa aqliy faoliyat bilan shug'ullanadiganlar uchun faol dam olish vositasi hisoblanadi.

O'yin harakatlarining samaradorligi sensorimotor reaksiya ko'rsatkichlari bilan chambarchas bog'liq.

Eng integral sensorimotor ko'rsatkich "vaqt hissi" bo'lib, uni basketbolchi qizlarning maxsus qobiliyatlarining tarkibiy qismi deb hisoblash mumkin. "Vaqt tuyg'usi" ning rivojlanishi analizatorlar majmuasining faoliyatiga asoslanadi, chunki vaqtni idrok etish fazoviy idrok bilan bog'liq.

Sport o'yinlari vakillari boshqa ko'plab sport turlari vakillariga nisbatan qaror qabul qilish tezligida sezilarli ustunlikka ega ekanligi isbotlangan. Vaziyatning o'zgarishi ehtimolini hisobga olish zarur bo'lganda, shuningdek, hissiy stress sharoitida qaror qabul qilishda tezkor fikrlash ayniqsa muhimdir.

To'pni savatga tashlash uchun raqibning qarshiligini engib o'tish kerak va bu faqat o'yinchilar ma'lum texnika va taktikalarni o'zlashtirsa, tez harakat qilishni bilsa, harakat yo'nalishi va tezligini birdaniga o'zgartirsagina mumkin bo'ladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Sport natijasini yaxshilash uchun basketbolchining o'yindagi faoliyati nafaqat himoya va hujumning individual usullari yig'indisi, balki umumiy maqsad bilan yagona dinamik tizimga birlashtirilgan harakatlar majmuidir. Jamoa o'yinchilarining o'zaro to'g'ri munosabati jamoaviy faoliyatning asosi bo'lib, u jamoaning umumiy manfaatlariga erishishga qaratilgan bo'lishi va har bir o'yinchining tashabbusi va ijodiy faolligiga tayanishi kerak.

Har bir o'yinchi nafaqat hujum qila olishi, balki o'z savatini faol himoya qilishi kerak. Raqibdan to'pni ushlab olish yoki uni tashlab yuborishiga yo'l qo'ymaslik uchun raqib jamoa o'yinchilari, sheriklari va to'pning joylashishini hisobga olgan holda uning barcha harakatlariga tezkor va to'g'ri munosabatda bo'lish kerak. O'yin faoliyati harakat qobiliyatlarining barqarorligi va o'zgaruvchanligiga, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga, o'yinchilarning sog'lig'i va aql-idrokiga asoslanadi.

Basketbol musobaqalarda qatnashayotganda basketbolchi qizlar juda ko'p ish qiladi: o'yin davomida yuqori malakali sportchi 4800 dan 6500 metr gacha masofani bosib o'tadi, shu bilan birga 125-135 sakrash harakatlarini bajarishadi, ko'p silkinish (130-155 gacha), tezlashadi va to'xtaydi. Yuqori tezlikda harakat to'pni savatga otish va uzatish bilan birlashtiriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'yinda almashtirishsiz ishtirok etuvchi basketbolchi qizlar to'g'ridan-to'g'ri to'p bilan atigi 2,5-3,5 daqiqa harakat qiladi, qolgan vaqtda esa to'psiz o'ynashadi.

So'nggi paytlarda o'yin sezilarli darajada tezlashdi va kuchaydi. Bu, birinchi navbatda, o'yinchilarning chaqqonligi va harakatchanligini oshirishda, maydonning har bir qismida to'p yoki o'rin uchun intensiv kurashish istagida ifodalanadi. O'yin davomida kuchli jismoniy faoliyat juda katta kuch talab qiladi va sportchini har tamonlama rivojlantiradi.

O'yin faoliyati uchun energiya ta'minoti aralash xarakterga ega ekanligi aniqlandi (aerob-anaerob). Aerobik quvvatning asosiy ko'rsatkichi basketbolchi qizlar uchun maksimal kislorod iste'moli (MOC) qiymati bo'lib, ularning malakasi oshib boradi va sport ustalari uchun u 5,0 l / min ga etadi (1 kg vaznga taxminan 70 ml). O'yin davomida basketbolchi qizlar maksimal energiya salohiyatining 75-85% dan foydalanadilar.

Tananing funktsional holatining muhim ko'rsatkichi yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Yurak urishi tezligi (HR) fiziologik stress darajasini aks ettiruvchi yurak mezonidir. O'yin davomida basketbolchi qizlarning yurak urish tezligi daqiqada 170-200 zarbaga yetishi aniqlandi.

Mashg'ulot yukining miqdori basketbolchi qizlari tomonidan bajarilgan ba'zi mashqlarning uning tanasiga ta'sir qilish darajasini aks ettiradi. Har bir murabbiy uchun qo'llaniladigan mashqlarning mashg'ulot ta'sirini bilish va ularni tanadagi o'zgarishlarning tabiatiga ko'ra tizimlashtirish muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, basketbolchi qizlarning maxsus mashqlari tananing reaksiyasida sezilarli darajada farqlanadi. Masalan, erkin topni savatga tashlash bajarishda yurak urish tezligi o'rtacha 135 zarba/dak, kislorod iste'mol qilish darajasi maksimal qiymatning 40% ni tashkil qiladi; o'rta intensivlikdagi maxsus mashqlarni bajarishda yurak urishi tezligi 120-160 zarba / dak, kislorod iste'moli darajasi MOC ning 60% gacha; o'yin mashqlarini bajarishda yurak urish tezligi 182-190 zarba / dak ga etadi, kislorod qarzi 6-8 l / dak.

O'yin davomida sportchi 1,5-4 kg vazn yo'qotadi. Turli jinsdagi va malakali sportchilar har xil energiya sarfiga ega boladi.

XULOSA

Amaliy tajriba tahlili shuni ko'rsatadiki g'alabaga erishish uchun ma'naviy va irodaviy harakatlar zarurligini hisobga olmasak, o'yinning mohiyati to'liq ochib bo'lmaydi.

Basketbol to'pi faoliyatini xarakterlovchi barcha jihatlarni bilish. o'yinchi ta'lim, o'quv va raqobat jarayonlarini rejalashtirishga, ta'lim va tarbiya jarayoni yo'naltirilishi kerak bo'lgan me'yoriy asoslar yoki namunaviy xususiyatlarni yaratishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования (pp. 272-277).

2. Сиддиков, Ф. З. (2021). ЭФФЕКТИВНОСТЬ АКЦЕНТИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ. In Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования (pp. 272-277).

3. Orifjon, M. (2021). NO ONE CAN MAKE THE COUNTRY FAMOUS IN SPORTS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 908-911.