

JAS BASKETBOLSHILARDIŇ HÁREKET KÓNLIKPELERINIŇ ÓZGESHELIKLERI.**Niyazov Askarbay Tolibaevich**

Ajiniyaz atındaǵı Nukus Mámleketlik Pedagogikalıq instituti

Sport pánleri kafedrası baslıǵı Professor.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14996604>

Annotatsiya. *Basketbol oyını dawamında jas oyınshılar organizminiń funkcionallıq jaǵdayında, uzaq waqıt ishinde qayta tiklenbeytuǵın anaǵurlım kózge taslanatuǵın ózgerisler bolıwı múmkin. Sonıń ushın basketbolda nagruzkanı belgilewde organizmniń funkcional jaǵdayın esapqa alıp qoymastan, emocional tásir etiw dárejesin de esapqa alıw kerek.*

Dinamikalıq sistemalar ushın olardıń turaǵlılıǵı menen bir qatarda, belgili dárejedegi háreketshenlik te tán nársese. Dinamikalıq sistemaniń turaqlılıǵı onıń bólimlerinen óz ara qatnası menen shártlenedi. Keyingi waqıtları háreket kónlikpeleri tiykarında jatqan fiziologiyalıq mexanizmlerdi úyreniwge qatnas jasawda sistemalı-strukturalıq kózqarastan izertlew keń qollanılmaqta.

Tayanish sózleri: *Dinamikalıq sistemalar ushın olardıń turaǵlılıǵı, Basketbol tez ózgermeli intensivliktegi, Basketbolshılar maydandı jaqsı kóre alıwı menen ajıraladı. Atap aytqanda, texnikalıq-taktikalıq usıllar, taktikalıq kombinaciyalar.*

Háreket kónlikpeleriniń fiziologiyalıq tiykarı bolıp esaplanatuǵın dinamikalıq stereotip óziniń tıp tiykarı boyınsha eki qarama – qarsılıqtıń dialektikalıq birligin kózde tutadı. Bir tárepten belgili stereotip, ekinshi tárepten dinamikalıq, ózgermelilik yaǵnıy bas miy qabıǵında júz beretuǵın qozıw hám tormozlanıwdıń tiykarǵı processleriniń bir qalıplıǵı. Háreket stereotipiniń dinamikalıǵı birinshiden, qozǵalıstıń apparatın quramalılıǵı, kinetikalıq hám nerv sistemasınıń ózgermeli jaǵdayı menen, al úshinshiden qorshap turǵan ortalıqtıń ózgermeli sharayatlardı menen bir waqıtta háreketlerdi orınlawdıń anıqlıǵın talap etiw, háreketlerdiń sırtqı kórinisi turaqlılıǵın talap etedi.

Basketbol tez ózgermeli intensivliktegi, sharayatlı standart emes fizikalıq shınıǵıwlarǵa kiredi. Oyun dawamında háreketler intensivligi birese maksimal, birese ásten, al oyınıń bazı bir waqıtlarında aktiv bulshıq et iskerligi toqtap qalıwı da múmkin. Intensivliktiń bunday ózgermeliligi oyun sharayatı, ózgerip atırǵan oyun shártleri menen anıqlanıp úziksiz júz berip turadı. Nátiyjede, basketbol oyınında tez birinen-birine ótiwdi támiyinleytuǵın iskerliktiń bir dárejesinen basqasına, joqarıdan tómengese hám kerisinshe jaǵdaydı támiyinleytuǵın ózine tán dinamikalıq stereotipti payda etedi. Basqa sport túrлерinen ayrıqsha, joqarı dárejedegi basketbolshılar ózinen boyı uzınlıǵı menen 180 hám onnan joqarı, sonday-aq, bir qansha awırılıǵı menen de ajıralıp turadı.

Sporttı jetilstiriw dáwirinde, oraylıq nerv sisteması arqalı analizatorlar xızmeti jaqsılanadı, reakciya tezligi artadı, óz háreketlerin basqarıw uqıplılıǵı jaqsılanadı.

Basketbolshılar maydandı jaqsı kóre alıwı menen ajıraladı. Joqarı dárejedegi sportshılar top uzatıw anıqlılıǵı hám top taslawlar háreketin orınlaw waqtın jaqsı bahalap biledi. Basketbolshı iskerliginiń ózgermeli xarakteri oyın dawamındaǵı funkciyalardıń anaǵurlım terbelislerin túsindirip beredi.

Máselen, jaqsı tayarlıqqa iye bolǵan oyınshılardıń pulsi minutlıq dem alıs waqtında eń joqarı shoqqıǵa jetiwi múmkin. Sonıń menen bir qatarda, oyın dawamında qayta tikleniwi reakciyası saqlanıp qaladı. Jaqsı tayarlıqqa iye bolmaǵan hám joqarı dárejeli emes basketbolshılarda sharshawdıń rawajlanıp barıwı menen júrek qan tamırı sistemasiniń qayta tikleniwi kórsetkishleriniń bir qansha páseńlep atırǵanlıǵı, sonday-aq, dem alıs rawajlanıwında hám trenirovkadan soń 12 saat dawamında nápes alıw sırtqı kórinisiniń joqarı dárejesi, dáslepki jaǵdayǵa qaraǵanda kislorod qabıl etiuden joqarı bolıwı kózge taslanadı.

Sonıń menen bir waqıtta, kislorod jetispewshiligine pútkilley beyimlesiwshilik payda boladı, bul, gipoksimiyanıń tez rawajlanıwında kórinedi, 12–24 saat ishinde funkciyalardıń normallasıwı júz beredi. Joqarı sheberliktegi basketbolshılarda qayta tikleniwge beyimlesiwshenlik reyakciyası 6–9 saat kóleminde ótedi.

Basketbol oyını dawamında jas oyınshılar organizminiń funkcionallıq jaǵdayında, uzaq waqıt ishinde qayta tiklenbeytuǵın anaǵurlım kózge taslanatuǵın ózgerisler bolıwı múmkin. Sonıń ushın basketbolda nagruzkanı belgilewde organizmniń funkcionál jaǵdayın esapqa alıp qoymastan, emocional tásir etiw dárejesin de esapqa alıw kerek.

Dinamikalıq sistemalar ushın olardıń turaǵlılıǵı menen bir qatarda, belgili dárejedegi háreketshenlik te tán nárese. Dinamikalıq sistemaniń turaqlılıǵı onıń bólimlerinen óz ara qatnası menen shártlenedi. Keyingi waqıtları háreket kónlikpeleri tiykarında jatqan fiziologiyalıq mexanizmlerdi úyreniwge qatnas jasawda sistemalı-strukturalıq kózqarastan izertlew keń qollanımaqta. Sport ámelleri jetilstirwin háreket kónlikpelerin turaqlılıǵı hám mobilligi bolıp tabıladı.

Birinshiden, dinamikalıq turaqlılıq izbe-izlikti cikllardıń minimal variativligin támiyinlese, ekinshiden dinamikalıq turaqlılıq óziniń tábiyatı boyınsha garmoniyalıq terbelisler menen baylanısqa boladı.

1891-jılda amerikalı D. Neysmit tárepinen dáslepki ret oylap tabılǵan daslep ápiwayı mazmunlı jaǵdaylı oyın mártebesine iye bolǵan basketbol búgingi kúnge kelip, oǵada keskin ózgeriwshen tezlik hám jónelislerde orınlanatuǵın júdá úlken kúsh, epshillik hám shaqqanlıq talap etiwshi kúshli hújim hám qorgaw háreket kónlikpeleri hám de kombinaciyalardan ibarat sport túrine aynalǵan.

Zamanagóy basketboldın oyın mazmunı ózine tartatuǵın texnikalıq taktikalıq usılları hám olardı kem ushraytuǵın kórkem óner dárejesinde atqarıw tek ǵana millionlap kishi hám úlken jaslı ápiwayı insanlar dıqqatın tartıp kiyatır , bálki oǵada bánt bolǵan isbilermenler, ilimpazlar túrli kásip iyeleri, hátte túrli mámleket hám jámiyetlik basshıları itibarına erisip atır.

Haqıyqattan da, sońǵı 30-40-jıl dawamında basketbol óz mánisi, mazmunı hám baǵdarı táreplerinen tupten ózgergen. Atap aytqanda, texnikalıq-taktikalıq usıllar, taktikalıq kombinaciýalar, topsız hám top penen orınlanatuǵın háreket "fintleri" (aljastırıwshı háreketler) kólemi artqan atqarıwshılıq kórkem óneriniń hár táreplemelik sheńberi keńeygen. Búgingi basketbol hújim hám qorǵaw háreketleriniń kóp retl keskin almasıwı menen parıq etedi.

Basketbolshılardıń fizikalıq hám psixofunkcional múmkinshilikleri júdá kúsheygen.

Lekin, bunday unamlı progressiv ózgerisler menen bir qatarda, jarıs qaǵıydalarınń jańalanıp turıwı hám básekiniń keskinlesip barıwı oyınshılardıń texnikalıq teoriyalıq hám psixologiyalıq tayınlıǵı shınıǵıw aldı hám jarıs aldı dene tárbiyası hújim háreketlerinen qorǵaw háreketlerine hám kerisinshe, qorǵaw háreketlerinen hújim háreketlerine ótiw taktikası menen baylanıslı mashqalalardı jaratıp atır hám olardı sheshiw zárúrligine itibar qaratılıp atır.

Ayrıqsha atap ótiw kerek, basketboldıń búgingi kún rejimine balalar basketbolınan baslap professional basketbolshılardı shekem sáwlelendiriwshı zárúr bolǵan taǵı bir qatar máseleler bar bolıp tabıladı.

Bular: keskin ózgeriwsheń jónelislerde zor qarsılıq kórsetip atırǵan qarsılastan toptı "jasırıp" (oǵan qaptal yamasa teris orınasıp) basqarıp (toptı urıp) onı jarıp ótiw; hár túrli aralıqlardan sonday-aq, 3 ochkolı aralıqtan sekirip on hám shep táreplerge 90° yamasa 360° aylanıp toptı sebetke taslaw; óz sherigine uzatıw; toptı basqarıwda on hám shep táreplerge birdey sheberlik penen fintlardı (aljastırıwshı háreket) qollap qarsılastı aldap ótiw; sebet sheńberi yamasa shitten asıp ótken toptı sekirip taǵı tákirar sebetke taslaw; topsız hám top penen hújim etip atırǵan qarsılas oyınshılardıń zor "jabıw" (pressing).

Oyın kúshin " jórtaǵa " geyde páseytip, geyde aktivlesip qarsılas taktikasın "buzıw" jáne onıń ruwxıyatın teń salmaqlılıqtan shıǵarıw sıyaqlı máselelerden ibarat bolıp esaplanadı (A. A. Romanov, 2006; L. B. Kostikova, 2003; Ya. I. Nesterovskiy, M. A. Pavlova, 2009; Yu. M. Portnov, A. I. Valtin, 2003).

Búgin basketbolǵa tán hám ámelge asırılıwı zárúr bolǵan taǵı bir oǵada aktual máselelerden biri minada, bul túrli jas hám maman hátte professional klublar oyınshıları "onı" hám "solaqay" háreket funkciýaların (top urıp basqarıw, top uzatıw jáne onı sebetke taslaw) simmetriyalıq koefficientke birdey sheberlik penen atqara almay qalıw bolıp tabıladı.

L. R. Ayrapetyanc hám Sh. A. Irmatovlar (2012) 100 den artıq jas basketbolshılar ortasında sorawnama ótkerip, olarğa "hálsız" qol menen toptı urıp háreketleniw hám qolaysız táreplerge burılıp aylanıw kónlikpelerin qáıplestiriwge ayrıqsha shınıǵıwlar berile me, degen soraw menen usınıs etti hám nátiyjeler 88,6-100 % "joq" juwapları menen juwmaqlangan.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi 60-sonli Qarori. 2022 yil 28 yanvar'.
2. O'zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrdagi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risidagi"gi Qonuni. –Toshkent.
3. Ózbekstan Respublikası Prezidenti Shavkat Mirziyoevniń Oliy Majlis hám Ózbekstan xalqına múrájatı. 21.12.2022 j.
4. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni (04-sentyabr 2015-yil).
5. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)
6. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov.D.K.
7. Jumaniyazov D.Monografiya 10-12 JASLI GANDBOLSHÍLARDÍŇ ULÍWMA FIZIKALÍQ TAYARLÍQ QURALLARÍNÍN NÁTIYJELILIGIN ASÍRÍW METODLARÍ
8. O.Yu. Niyazova SPORT HÁM HÁREKETLI OYINLAR (BASKETBOL)
9. Ganieva F. v. Basketbol oyınıniń rásmiy qaǵıydaları.- T., 2007.- 124 b.
10. Ganieva F. V., Kubeyanova Y. T., Yakybova Y. J., Xusanova D. T. Hetraditsionnaya texnologiya vostonovleniya prijkov pri zanyatiyax basketbolom. // Metodicheskoe posobie.-T., 2013. 52 c.

Elektron tálim resursları:

Internet saytları

11. [www. lex. uz](http://www.lex.uz)
12. [www ziyanet. uz](http://www.ziyanet.uz)
13. www. natlib. uz
14. www. edu. uz
15. www. basket. uz.