BASKETBOL MASHG‘ULOTLARIDA O‘YIN VAZIYATLARI ASOSIDA TAKTIK TAFAKKURNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti
Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
Rustamov Eldar Rixsitilla o‘g‘li
eldorrustamov0703@gmail.com

Annotatsiya: ushbu maqolada basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin vaziyatlari asosida taktik tafakkurni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari, pedagogik imkoniyatlari va sport tayyorgarligi jarayonidagi ahamiyati keng yoritilgan. Basketbol sport turi o‘zining yuqori tezligi, murakkab kombinatsion harakatlari, raqib va sheriklarning doimiy o‘zgarib turuvchi joylashuvi hamda qisqa vaqt ichida tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan ajralib turadi.

Kalit so‘zlar: basketbol, taktik tafakkur, o‘yin vaziyatlari, qaror qabul qilish, o‘yin intellekti, sport mashg‘uloti, taktik tayyorgarlik, kichik tarkibli o‘yinlar, hujum taktikasi, himoya taktikasi, sport pedagogikasi.

Kirish

Zamonaviy basketbol o‘zining yuqori tezligi, dinamik o‘zgaruvchanligi, texnik harakatlarning murakkabligi va jamoaviy hamkorlikka asoslanganligi bilan sportchilar oldiga keng qamrovli tayyorgarlik talablarini qo‘yadi. Basketbolchi maydonda har bir soniyada o‘zgarib turuvchi vaziyatlarni kuzatadi, raqib va sheriklarining joylashuvini baholaydi, to‘p bilan yoki to‘psiz harakat qiladi, hujum va himoya vazifalarini bajaradi hamda qisqa vaqt ichida eng maqbul qarorni tanlashga majbur bo‘ladi. Bunday sharoitda sportchining faqat jismoniy tayyorgarligi yoki texnik mahorati yetarli bo‘lmaydi, balki yuqori darajada rivojlangan taktik tafakkuri ham zarur bo‘ladi.

Taktik tafakkur basketbolchining o‘yin jarayonida yuzaga keladigan vaziyatlarni anglash, ularni tahlil qilish, ehtimoliy rivojlanishini oldindan ko‘ra bilish, optimal harakat variantini tanlash va uni amalda qo‘llay olish qobiliyatidir. Basketbolda taktik tafakkur o‘yin intellekti bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, sportchining individual hamda jamoaviy harakatlarini samarali tashkil etishida namoyon bo‘ladi. Masalan, sportchi to‘pni olib yurayotgan paytda raqib himoyachisining joylashuvi, sheriklarining ochiq hududga chiqishi, vaqt va hisob holati, hujumni yakunlash imkoniyati kabi omillarni bir vaqtning o‘zida baholashi kerak.

Basketbol mashg‘ulotlarida taktik tafakkurni rivojlantirish an’anaviy nazariy tushuntirishlar bilangina cheklanmasligi lozim. Chunki taktik tafakkur real o‘yin vaziyatlarida shakllanadi. Sportchi qaror qabul qilishni o‘yin jarayonida, raqib bosimi, vaqt cheklovi va jamoaviy harakatlar sharoitida o‘rganadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida o‘yin vaziyatlariga asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish katta ahamiyatga ega.

O‘yin vaziyatlari asosida tashkil etilgan mashg‘ulotlar basketbolchilarning o‘yin tafakkurini rivojlantirish, qaror qabul qilish tezligini oshirish, hujum va himoya harakatlarini ongli bajarish, sheriklar bilan o‘zaro hamkorlikni kuchaytirish hamda musobaqa sharoitiga moslashuvni yaxshilash imkonini beradi. Ayniqsa, yosh basketbolchilar bilan ishlashda bunday yondashuv ularning texnik harakatlarini taktik mazmun bilan bog‘lashga yordam beradi.

Mazkur maqolaning maqsadi basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin vaziyatlari asosida taktik tafakkurni rivojlantirish metodikasini nazariy-metodik jihatdan yoritish hamda ushbu jarayonda qo‘llaniladigan samarali pedagogik vositalarni asoslashdan iboratdir.

Taktik tafakkur sportchining musobaqa faoliyatida maqsadga muvofiq va samarali harakat qilishini ta’minlovchi psixologik-pedagogik sifatdir. Basketbolda taktik tafakkur sportchining maydondagi vaziyatni ko‘ra olishi, raqib va sheriklar harakatini tahlil qilishi, o‘zining texnik imkoniyatlarini vaziyatga mos ravishda qo‘llashi va jamoaviy taktika talablariga muvofiq harakat qilishi orqali namoyon bo‘ladi.

Basketbolchining taktik tafakkuri bir nechta tarkibiy komponentlardan iborat. Birinchi komponent — vaziyatni idrok etish qobiliyatidir. Sportchi maydonda to‘p, raqib, sherik, savat, vaqt va hudud munosabatlarini tez anglay olishi lozim. Ikkinchi komponent — tahlil qilish qobiliyati bo‘lib, u sportchining vaziyatdagi asosiy va ikkinchi darajali omillarni ajratib olishini bildiradi. Uchinchi komponent — qaror qabul qilish bo‘lib, bunda sportchi mavjud imkoniyatlar ichidan eng samarali harakat variantini tanlaydi. To‘rtinchi komponent esa qarorni amalda bajarishdir, chunki to‘g‘ri qaror texnik jihatdan sifatli amalga oshirilmasa, taktik natija yuzaga chiqmaydi.

Basketbolda taktik tafakkur individual, guruhli va jamoaviy darajalarda namoyon bo‘ladi. Individual taktik tafakkur sportchining birga-bir vaziyatda raqibni aldab o‘tishi, to‘p tashlashi yoki himoyada to‘g‘ri pozitsiya egallashi bilan bog‘liq. Guruhli taktik tafakkur ikki yoki uch basketbolchining o‘zaro harakatlarida, masalan, “to‘siq qo‘yish va chiqish”, “pas va kesib o‘tish”, “pick and roll” kabi kombinatsiyalarda ko‘rinadi. Jamoaviy taktik tafakkur esa butun jamoaning hujum va himoya tizimida, tezkor qarshi hujumlarda, zonali himoyada yoki pressинг harakatlarida namoyon bo‘ladi.

Basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin vaziyatlari asosida o‘qitish sportchilarni real musobaqa sharoitlariga yaqinlashtiradi. Oddiy texnik mashqlarda sportchi ko‘pincha oldindan ma’lum bo‘lgan harakatni bajaradi, lekin o‘yin vaziyatlarida u tanlov qilishga majbur bo‘ladi. Aynan tanlov qilish jarayoni taktik tafakkurni rivojlantiradi. Sportchi to‘pni uzatish, savatga hujum qilish, to‘pni olib yurish, sherikka yordam berish yoki himoyaga qaytish kabi qarorlarni vaziyatdan kelib chiqib tanlaydi.

O‘yin vaziyatlari asosidagi mashg‘ulotlar basketbolchilarda mustaqil fikrlashni rivojlantiradi. Murabbiy sportchiga har doim tayyor javobni bermaydi, balki vaziyat yaratadi va sportchini qaror qabul qilishga undaydi. Bunday yondashuv sportchining o‘yin intellektini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Masalan, “agar himoyachi chap tomonni yopsa, qanday harakat qilasan?”, “sheriging bo‘sh hududga chiqsa, to‘pni qachon uzatish kerak?”, “tezkor hujumda son jihatdan ustunlik bo‘lsa, qaysi variant samaraliroq?” kabi savollar sportchining vaziyatni tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Pedagogik jihatdan o‘yin vaziyatlari asosida o‘qitish yosh basketbolchilar uchun ayniqsa samaralidir, chunki ular o‘yin orqali o‘rganishga moyil bo‘ladilar. O‘yin shaklidagi mashqlar sportchilarda qiziqish uyg‘otadi, emotsional faollikni oshiradi va mashg‘ulot jarayonini tabiiylashtiradi. Bunday muhitda sportchi xato qilishdan qo‘rqmaydi, tajriba qiladi, harakat variantlarini sinab ko‘radi va xatolaridan xulosa chiqaradi.

Basketbolda hujum taktikasi sportchilarning to‘p bilan samarali harakat qilishi, sheriklar bilan hamkorlikda savatga xavf tug‘dirishi, bo‘sh hudud yaratishi va hujumni natijali yakunlashiga qaratilgan harakatlar tizimidir. Hujum vaziyatlari asosida taktik tafakkurni rivojlantirishda

sportchilarga turli amaliy vazifalar beriladi. Masalan, 2x1, 3x2, 3x3, 4x4 shaklidagi mashqlar son jihatdan ustunlik yoki tenglik sharoitida qaror qabul qilishni o‘rgatadi.

2x1 vaziyatida hujumchilar bitta himoyachiga qarshi harakat qiladi. Bu mashq to‘pni vaqtida uzatish, himoyachini o‘ziga tortish, sherikka bo‘sh yo‘l ochish va hujumni oqilona yakunlashni o‘rgatadi. 3x2 vaziyatida esa sportchilar son ustunligidan foydalanishni, to‘pni tez harakatlantirishni va ochiq pozitsiyani topishni o‘rganadilar. 3x3 va 4x4 vaziyatlari esa murakkabroq bo‘lib, unda to‘siq qo‘yish, kesib o‘tish, joy almashish va guruhli hamkorlik harakatlari rivojlanadi.

Hujum vaziyatlarini o‘rgatishda murabbiy sportchilarning qaror qabul qilish jarayoniga e’tibor qaratishi kerak. Faqat savatga to‘p tushgani emas, balki hujumning qanday tashkil etilgani, qaysi vaziyatda pas berilgani, sportchi qachon individual harakatni tanlagani va qachon sherigiga imkoniyat yaratgani tahlil qilinishi lozim. Bunday tahlil basketbolchilarda ongli o‘yin madaniyatini shakllantiradi.

Basketbolda himoya harakatlari hujumni to‘xtatish, raqibga qulay pozitsiya bermaslik, to‘pni olib qo‘yish, savat ostini himoya qilish va jamoaviy mudofaani tashkil etish bilan bog‘liq. Himoyada taktik tafakkur sportchining raqib harakatini oldindan sezishi, to‘g‘ri pozitsiya egallashi, sheriklariga yordam berishi va xavfli vaziyatni bartaraf etishida namoyon bo‘ladi.

Himoya vaziyatlari asosida mashg‘ulot tashkil etishda 1x1, 2x2, 3x3 va 4x4 shaklidagi himoyaviy topshiriqlardan foydalanish mumkin. 1x1 vaziyatida sportchi raqibning individual harakatlariga qarshi turishni, oyoq harakatlarini to‘g‘ri bajarishni, masofani saqlashni va to‘p yo‘nalishini nazorat qilishni o‘rganadi. 2x2 va 3x3 vaziyatlarida esa himoyachilar o‘zaro yordam, almashish, to‘siqdan o‘tish va bo‘sh hududni yopish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.

Himoya mashqlarida vaqt va hudud cheklovlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, hujumchilarga 8 soniya ichida savatga tashlash vazifasi berilsa, himoyachilar qisqa vaqt davomida yuqori konsentratsiya bilan harakat qilishga o‘rganadilar. Yoki hujumchilar faqat ma’lum hududdan hujum qilishga majbur qilinsa, himoyachilar pozitsion joylashuvni yaxshiroq anglaydilar.

Kichik tarkibli o‘yinlar basketbolchilarda taktik tafakkurni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Bunday o‘yinlarda sportchilar to‘p bilan ko‘proq harakat qiladi, qaror qabul qilish imkoniyatlari ko‘payadi va o‘yin vaziyatlari tez-tez takrorlanadi. 3x3, 4x4 va 5x5 shaklidagi o‘yinlar sportchilarning individual va jamoaviy taktik tayyorgarligini rivojlantirishda keng qo‘llaniladi.

3x3 o‘yini basketbolchilarning bo‘sh hudud yaratish, to‘pni tez harakatlantirish, to‘siqdan foydalanish va himoyada o‘zaro yordam ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. 4x4 o‘yini esa jamoaviy joylashuv, hujumni kengaytirish, tezkor almashish va himoya tizimini tushunishga yordam beradi. 5x5 o‘yini real musobaqa sharoitiga eng yaqin bo‘lib, unda sportchilar to‘liq taktik tizim asosida harakat qiladilar.

Kichik tarkibli o‘yinlarda murabbiy maxsus shartlar kiritish orqali taktik vazifani aniq yo‘naltirishi mumkin. Masalan, “har bir hujumda kamida uchta pas bo‘lishi kerak”, “to‘p tashlash faqat bo‘sh hududga chiqilgandan keyin amalga oshiriladi”, “himoyada har bir o‘yinchi sherigiga yordam berishi shart” kabi talablar sportchilarning taktik tafakkurini maqsadli rivojlantiradi.

Zamonaviy sport tayyorgarligida videoanaliz taktik tafakkurni rivojlantirishning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Basketbolchilar o‘z o‘yinlarini yoki professional jamoalar o‘yinlarini tahlil qilish orqali taktik vaziyatlarni chuqurroq anglaydilar. Video orqali sportchi maydondagi joylashuv, qaror qabul qilish, xatolar va muvaffaqiyatli harakatlarni aniq ko‘ra oladi.

Videoanaliz mashg‘ulotdan oldin, mashg‘ulotdan keyin yoki alohida nazariy dars sifatida tashkil etilishi mumkin. Murabbiy videoni to‘liq ko‘rsatishdan ko‘ra, muhim epizodlarni tanlab, sportchilar bilan muhokama qilishi samaraliroqdir. Masalan, “bu vaziyatda hujumchi qaysi qarorni qabul qilishi kerak edi?”, “himoyachi nima uchun kechikdi?”, “qaysi sherik ochiq pozitsiyada edi?” kabi savollar sportchilarning tahliliy fikrlashini rivojlantiradi.

Videoanalizning afzalligi shundaki, sportchi o‘z xatosini tashqaridan ko‘rish imkoniga ega bo‘ladi. Bu esa refleksiv o‘rganishni kuchaytiradi va keyingi mashg‘ulotlarda xatolarni kamaytirishga yordam beradi.

Basketbolchilarda taktik tafakkurni rivojlantirishda murabbiy asosiy yo‘naltiruvchi shaxs hisoblanadi. Murabbiy mashg‘ulot jarayonida faqat texnik ko‘rsatma beruvchi emas, balki sportchilarning o‘yin fikrlashini shakllantiruvchi pedagog sifatida faoliyat yuritadi. U o‘yin vaziyatlarini to‘g‘ri tanlashi, sportchilarga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berishi va mashg‘ulotdan keyin tahliliy muhokama tashkil etishi kerak.

Murabbiy sportchilarga tayyor javobni doimiy ravishda aytib berishdan qochishi lozim. Chunki bunday yondashuv sportchilarning mustaqil fikrlashini cheklaydi. Aksincha, murabbiy savollar orqali sportchilarning tafakkurini faollashtirishi, ularni vaziyatni tahlil qilishga undashi va turli qaror variantlarini solishtirishga o‘rgatishi kerak.

Yosh basketbolchilar bilan ishlashda ijobiy pedagogik muhit alohida ahamiyatga ega. Sportchi xato qilganida jazolanishdan qo‘rqmasligi, balki xatoni o‘rganish imkoniyati sifatida qabul qilishi kerak. Bunday muhitda taktik tafakkur erkinroq rivojlanadi.

Xulosa

Basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin vaziyatlari asosida taktik tafakkurni rivojlantirish sportchilarni zamonaviy basketbol talablariga mos tayyorlashning muhim metodik yo‘nalishlaridan biridir. Taktik tafakkur sportchining maydondagi vaziyatni anglash, uni tahlil qilish, tezkor qaror qabul qilish va jamoaviy harakatlarda samarali ishtirok etish qobiliyatini ta’minlaydi.

O‘yin vaziyatlariga asoslangan mashg‘ulotlar sportchilarning qaror qabul qilish tezligini, o‘yin intellektini, hujum va himoya harakatlarini ongli bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Ayniqsa, 2x1, 3x2, 3x3, 4x4 kabi vaziyatli mashqlar va kichik tarkibli o‘yinlar basketbolchilarning taktik tafakkurini shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega.

Xulosa qilib aytganda, basketbol mashg‘ulotlarida o‘yin vaziyatlarini modellashtirish, kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanish, videoanalizni joriy etish va murabbiy tomonidan tahliliy savollar asosida o‘qitish sportchilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuv basketbolchilarda nafaqat texnik mahoratni, balki ongli, ijodiy va samarali o‘yin fikrlashini ham rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.
3. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Champaign: Human Kinetics, 2015.
4. Oliver J. Basketball Fundamentals. – Champaign: Human Kinetics, 2004.
5. Krause J.V., Meyer D., Meyer J. Basketball Skills and Drills. – Champaign: Human Kinetics, 2008.

6. Wissel H. Basketball: Steps to Success. – Champaign: Human Kinetics, 2012.
7. McGee K. Coaching Basketball Technical and Tactical Skills. – Champaign: Human Kinetics, 2007.
8. Delextrat A., Cohen D. Physiological testing of basketball players: toward a standard evaluation of anaerobic fitness. Journal of Strength and Conditioning Research, 2008.
9. Salomov R.S. Sport mashg‘ulotining nazariy asoslari. – Toshkent: O‘zDJTI, 2007.
10. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2004.
11. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2005.
12. Pulatov A.A. Sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
13. Foran B. High-Performance Sports Conditioning. – Champaign: Human Kinetics, 2001.
14. FIBA. Basketball Coaching Manual. – Mies: International Basketball Federation, 2016.
15. Wooden J. Practical Modern Basketball. – New York: Ronald Press, 1966.