BLAZE POD TEXNOLOGIYASI ASOSIDA BASKETBOLCHI TALABA-QIZLARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

I.I.Abdullayev
Namangan davlat universiteti
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsenti
ismoiljon9623@gmail.com

DOI: ***https://doi.org/10.5281/zenodo.24011277***

Annotatsiya. *Mazkur maqolada BlazePod interaktiv yorug‘lik texnologiyasi asosida basketbolchi talaba-qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari o‘rganilgan. Tadqiqotning maqsadi mashg‘ulot jarayoniga BlazePod texnologiyasini integratsiya qilish orqali basketbolchi talaba-qizlarning to‘pni boshqarish, uzatish, savatga tashlash aniqligi, harakat koordinatsiyasi, reaksiya tezligi va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishning samarali metodikasini ishlab chiqishdan iborat.*

Kalit so‘zlar: *BlazePod, basketbol, talaba-qizlar, texnik tayyorgarlik, reaksiya tezligi, koordinatsiya, savatga to‘p tashlash, qaror qabul qilish, raqamli texnologiyalar, pedagogik tajriba, innovatsion metodika.*

Zamonaviy sport tayyorgarligi sharoitida faqat an’anaviy jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmasdan, kognitiv jarayonlar, tezkor qaror qabul qilish va harakatning aniq boshqarilishini integratsiyalashgan holda rivojlantirish zarurati tobora ortib bormoqda. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotda mashg‘ulot jarayoniga BlazePod (flash-refleks) texnologiyasi asosidagi sensorli mashqlar hamda basketbolga xos texnik mashqlar majmuasi kiritildi.

Ushbu paragrafda basketbolchilarning musobaqa faoliyatida muhim ahamiyat kasb etuvchi sensomotor reaksiyalar, muvozanatni saqlash qobiliyati hamda savatga sakrab to‘p tashlash texnikasining aniqligi va barqarorligini kompleks rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmualari bayon etiladi.

Basketbolchilarda sensomotor reaksiya tezligi, muvozanat, koordinatsiya va basketbolga xos harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan, BlazePod (flash-refleks) texnologiyasi asosida ishlab chiqilgan 12 ta maxsus mashqdan iborat takomillashtirilgan mashqlar majmuasi keltirilgan. Ushbu majmua tuzilishi jihatidan 4 ta funksional bo‘limga ajratilgan bo‘lib, har bir bo‘limda 3 tadan mashq jamlangan. Mashqlar hajmi, davomiyligi va murakkabligi bosqichma-bosqich oshib boruvchi tamoyil asosida tanlangan. Birinchi bo‘limda (1–3-mashqlar) idrokiy va sensomotor reaksiyalarni rivojlantiruvchi mashqlar joy olgan. Ushbu bo‘limdagi mashqlarda 1–2 xil rang, 2–4 ta BlazePod diski hamda 1,5–3 soniyalik yoritilish intervallari qo‘llanilib, har bir mashq 3 seriyada 20–30 soniya davomida bajarilgan. Mazkur yuklama parametrlari sportchilarda oddiy reaksiya va tanlov reaksiyasi tezligini erta bosqichda faollashtirish, shuningdek diqqat barqarorligini saqlash imkonini bergan. Tezlikdan ko‘ra aniqlikni ustuvor qo‘yish natijasida noto‘g‘ri javoblar sonini kamaytirish va sensomotor javoblarning sifatini oshirish maqsad qilingan.

BlazePod (flash-refleks) texnologiyasi asosida ishlab chiqilgan takomillashtirilgan mashqlar majmuasi

№	Mashq	Mashqning di	Qanday ladi	BlazePod nasi	Takrorlash	Metodik
1-bo‘lim. Idrokiy (kognitiv) va sensomotor reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar						
1	Bir rangli ga javob	Oddiy va tezligi va ni htirish	Yongan imkon tez va aniq	1 rang, 2–3 soniya l	3 × 20	Tezlikdan niqlik muhim, ri javoblardan n
2	Rangni javob berish	Tanlov vasi va idrok ni rivojlantirish	Faqat an ngan rang da javob	2 rang, 3–4 soniya l	3 × 25	Ranglarni rqlash, na-shosharlikni sh
3	Raqamli ketlikka	Qaror qabul ezligi va iy idrok	Disklar ket yongan a bosib di	3–4 disk, iya interval	3 × 30	Diqqat orligi va ketlikni slik
2-bo‘lim. Muvozanat va tayanchni rivojlantiruvchi mashqlar						
4	Bir oyoqda ga javob	Statik anat va gavda tini rtirish	Bir oyoqda ongan javob berish	Disklar 3–4 dona	3 × 20	Gavda tikligi, h oyoq orligi
5	Yon qadam l	Dinamik anat va shni rish	Yon ga qadam , signalga erish	Disklar yoy da	3 × 25	Harakatni t bilan h, maslik
6	Aylanishdan avob	Vestibulyar huv va fazoviy	360° hdan so‘ng ga javob	3–5 disk	3 × 20	Ko‘z–gavda qligi, bosh shini nazorat
3-bo‘lim. Sensomotor va basketbolga xos harakatlar integratsiyasi						
7	Signal → h	Reaksiya va eksploziv	Signal zahoti l sakrash	Sakrash	3 × 8–10	Tizzadan olish, oq qo‘nish
8	Signal → atish	Ko‘z–qo‘l natsiyasi	Signalga n to‘pni a aniq n	Basketbol	3 × 10	Uzatish i va ritmi
9	Signal → to‘p tashlash	Sakrab to‘p sh texnikasini nkamlash	Signal h sakrab a otish	Savat	3 × 6–8	Otish asi buzilmasligi
4-bo‘lim. Murakkab koordinatsion va kognitiv yuklama mashqlari						
10	Ikki rang + t	Ko‘p vazifali a harakat ti	Rangga turli tni bajarish	2–3 rang	3 × 30	Xatolarni tirish

11	Tez ılda javob	Reaksiya va stressga huv	1 soniyalik ılda arga javob	6–8 disk	3 × 20	Nafasni rish, ımaslik
12	Signal +	Psixomotor ɔrlik va qaror	Qaysi disk iga qarab anlov	O‘zgaruvchan ketlik	3 × 25 soniya	To‘g‘ri qaror, a harakat ik

Ikkinchi bo‘limda (4–6-mashqlar) statik va dinamik muvozanatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar kiritilgan bo‘lib, ular 3–5 ta disk, 20–25 soniyalik ish oralig‘i va 3 seriya asosida bajarilgan. Bir oyoqda turib bajariladigan mashqlar orqali tayanch barqarorligi kuchaytirilgan, yon qadam va 360° burilishdan keyingi javob mashqlari orqali esa vestibulyar moslashuv va fazoviy idrok rivojlantirilgan. Ushbu bo‘lim mashqlari basketbolchilarda harakat jarayonida gavda holatini nazorat qilish va muvozanatni saqlash qobiliyatini oshirishga xizmat qilgan.

Uchinchi bo‘limda (7–9-mashqlar) sensomotor mashqlar basketbolga xos harakatlar bilan integratsiyalangan. Ushbu mashqlarda reaksiya signali bilan vertikal sakrash, to‘p uzatish va sakrab savatga to‘p tashlash ketma-ketligi bajarilgan. Mashqlar 3 seriyada 6–10 martadan takrorlangan bo‘lib, bu reaksiya tezligi, eksploziv kuch va texnik barqarorlikni bir vaqtning o‘zida rivojlantirish imkonini bergan. Ayniqsa, signalga javoban sakrab to‘p tashlash mashqi musobaqaviy vaziyatni modellashtirib, texnikaning charchoq va vaqt cheklovi sharoitida ham saqlanishiga xizmat qilgan.

To‘rtinchi bo‘lim (10–12-mashqlar) murakkab koordinatsion va kognitiv yuklama mashqlaridan iborat bo‘lib, ularda 2–3 xil rang kombinatsiyasi, 6–8 ta disk, 1 soniyagacha qisqartirilgan intervallar va o‘zgaruvchan ketma-ketliklar qo‘llanilgan. Har bir mashq 3 seriyada 20–30 soniya davom etib, sportchilardan tezkor qaror qabul qilish, stress sharoitida to‘g‘ri tanlov qilish va psixomotor barqarorlikni namoyon etish talab qilingan. Bu bo‘lim mashqlari sportchilarning psixologik bosim ostida ham harakat aniqligini saqlash qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Umuman olganda, 4.1-jadvalda keltirilgan mashqlar majmuasi 12 ta mashq, 4 ta funksional bo‘lim, 3–5 ta disk, 1–3 soniyalik signallar oralig‘i va 20–30 soniyalik ish vaqtlaridan tashkil topgan holda, yuklamaning oddiydan murakkabga, pastdan yuqoriga qarab izchil oshirilishini ta’minlaydi. Ushbu tizim basketbolchilarda sensomotor integratsiya, muvozanat, koordinatsiya, reaksiya tezligi va sakrab to‘p tashlash texnikasining barqarorligini kompleks ravishda rivojlantirishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan metodik model sifatida baholanadi. Basketbolchilarda savatga to‘p tashlash jarayonida texnik aniqlik, harakat barqarorligi va biomekanik muvofiqlikni oshirishga yo‘naltirilgan 10 ta maxsus mashqdan iborat mashqlar majmuasi taqdim etilgan. Ushbu majmua mazmunan 5 ta asosiy texnik blokka ajratilgan bo‘lib, har bir blok savatga to‘p tashlash texnikasining muayyan komponentini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Xulosa

O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, BlazePod texnologiyasidan foydalanish basketbolchi talaba-qizlarning texnik tayyorgarligini samarali takomillashtirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulotlar davomida interaktiv yorug‘lik signallari asosida tashkil etilgan maxsus mashqlar sportchilarning reaksiya tezligi, harakat koordinatsiyasi, to‘pni boshqarish, uzatish va savatga to‘p tashlash aniqligini sezilarli darajada oshirdi.

Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan metodika sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish, o‘yin vaziyatlariga tez moslashish hamda texnik harakatlarni yuqori aniqlikda bajarish imkonini berdi. Ayniqsa, tezkor qaror qabul qilish, diqqatni jamlash va murakkab o‘yin vaziyatlarida samarali harakat qilish ko‘rsatkichlari ijobiy o‘sishga ega bo‘ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Denisova, U. J. Malakali basketbolchi qizlarda tiklanish jarayonlarini lazer nurlari ta’sirida jadallashtirish samaradorligi: ped. fan. bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / U.J.Denisova; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2021. – 59 b.
2. Egamberdiev, F.T. O‘smir basketbolchilarda iroda sifatlari shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik omillar: psixologiya fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / F.T.Egamberdiev; Toshkent davlat pedagogika universiteti. – Toshkent, 2022. – 46 b.
3. Miradilov, B.M. O‘yin ampluasini hisobga olgan holda malakali basketbolchilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish metodikasi: pedagogika fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / B.M.Miradilov; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2022. – 65 b.
4. Nurmatova, Sh.M. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish: pedagogika fanlari bo‘yicha PhD dissertatsiyasi avtoreferati / Sh.M.Nurmatova; O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – Chirchiq, 2022. – 61 b.