

Ochilov Rufat Qo'qonovich

Qarshi davlat universiteti "Jismoniy
tarbiya va sport" kafedrası dotsenti (PhD)

e-mail: r.ochilov77@gmail.com

YOSH BASKETBOLCHILARNING HARAKAT TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo'llariga alohida e'tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o'smirlar sport maktablari boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg'ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o'rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg'ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch, individual imkoniyatlar, shaxsiy sifatlar.

Очиллов Руфат Куконович

Доцент кафедры физического воспитания и спорта Каршинского
государственного университета (PhD)

e-mail: r.ochilov77@gmail.com

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: В данной статье особое внимание уделено методике развития ловкости юных баскетболистов и способам решения поставленных задач. В частности, разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование ловкости движений и повышение маневренности с использованием упражнений, развивающих равновесие при резких движениях и ловкость при сложных реакциях на неожиданные

ситуации у баскетболистов, занимающихся на начальном этапе подготовки в детско-юношеских спортивных школах.

Ключевые слова: баскетбольная экипировка, юные спортсмены, тренировочный процесс, комплекс упражнений, физические качества, быстрота, быстрая сила, индивидуальные возможности, личностные качества.

Ochilov Rufat Qo‘qonovich

Associate Professor (PhD) of the Department of "Physical Education and Sports" of Karshi State University
e-mail: r.ochilov77@gmail.com

METHOD FOR DEVELOPING MOVEMENT SPEED IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Abstract: *This article pays special attention to the methods of developing the agility of young basketball players and ways to solve problems. In particular, a set of exercises aimed at improving the agility of movement and improving the agility of movement was developed using exercises that develop balance in sharp movements and agility in complex reactions to unexpected situations in basketball players who are engaged in the initial training stage of children's and youth sports schools.*

Key words: *basketball equipment, young athletes, training process, exercise complex, physical qualities, quickness, quick strength, individual capabilities, personal qualities.*

KIRISH

Bugungi kunda jahon miqyosida basketbol bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning mashg‘ulotlar jarayonini innovatsion yondashuv asosida samarali tashkil qilish masalalari soha olimlari oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Bu borada yosh basketbochlarning jismoniy imkoniyatlarini va sifatlarini oshirish, individual va jamoaviy mashg‘ulot asoslarini ishlab chiqish, somatotip xususiyatlaridan kelib chiqib tayyorgarlik asoslarini rivojlantirish, mashg‘ulot vositalaridan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish kabi ishlar amalga oshirib

kelinmoqda. Biroq, yosh basketbolchilarning individual imkoniyatlarini oshiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish va uni takomillashtirib borish orqali harakat tezkorligini rivojlantirish masalasi alohida ilmiy-tadqiqot mavzusi sifatida o'rganilmagan. Hozirgi vaqtda Respublikamizning har bir viloyatida sport turlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, Yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonlarda bolalar va o'smirlar sport maktablariga bo'lgan mas'uliyat yanada kuchaymoqda. Zero, bolalar-o'smirlar sport maktablari o'quvchi-yoshlarni sportga jalb qilish va ularning jismoniy faolligini oshirishda o'ziga xos maktab vazifasini o'tamog'i lozim. [1; 61-b., 3; 24-b., 7; 26-b.].

ADABIYOTLAR TAHLILI

Basketbol sport turi – yurtimizda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va shaxs salomatligining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Basketbol sport turi bilan muntazam shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sabablarga ko'ra sport o'yinlari ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Sport o'yinlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga basketbol sport turi kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanishadi. Basketbol sport turi yopiq hamda ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [4; 21-26-b., 6; 26-29-b; 9; 331-b].

Basketbol sport turi bilan shug'ullanish yosh bolalar organizmning ko'plab funksiyalariga va shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan:

- basketbol mashg'ulotlari asosidagi muhim jismoniy sifatlar: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlik sifatлари rivojlanadi egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o'xshash ko'nikmalari shakllanib boradi;

- yosh bolalarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

- boshqa sport turlari kabi, basketbol bilan shug'ullanishning to'liq foydaliligi to'g'risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo'rttirish bo'ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O'tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin – hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, basketbol sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi;

- basketbol bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar sportga qiziqtirishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina basketbol sporti bilan shug'ullanish oliy ta'lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va basketbolchining ko'plab ijobiy sifatleri shakllanadi [1; 61-b., 3; 24-b., 8; 21-b.].

Bir qator tadqiqotlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda yuqori malakali basketbolchilarning mashg'ulot tizimini alohida o'rganishga ko'proq e'tibor qaratilgan. Lekin, bolalar-o'smirlar sport maktabi boshlang'ich tayyorgarlik

bosqichi basketbolchilarining harakat tezkorligini rivojlantirishda maxsus mashqlaridan foydalanish yo‘llari deyarli tadqiq etilmagan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda nazariy adabiyotlar tahlili, pedagog kuzatuv, jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash, pedagogik tajriba, psixofizalogik usullar, hujjatli materiallar tahlil qilish, savol-javob va so‘rovnoma, matematik statistika usullaridan foydalanilgan.

TAHLIL VA NATIJALAR

Basketbol nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olim va mutaxassislarning tavsiyalari dastlabki tadqiqotlar materiallari o‘quv yillar jarayoni uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik bo‘yicha keng qamrovli dasturni ishlab chiqishga va asosiy eksperimentda ilmiy asoslashga imkon berdi.

Biz tomonimizdan tanlab olingan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida “harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi”ga ko‘ra yosh basketbolchilarda 8 turdagi nazorat mashqlari asosida tezkorlik sifati rivojlantirildi. Bunda mashqlar o‘lchov birligi asosida hisoblanib, mashq takroriyliigi eng ko‘p natija asosida, mashqning davomiyligi eng kam ko‘rsatkich asosida hisoblandi. Yosh darajasiga ko‘ra mashqlarning baholanish mezonlariga ham ahamiyat qaratildi. Nazorat mashqlari 3 yo‘nalish bo‘yicha tasniflandi. Ya‘ni, birinchi yo‘nalishi to‘p bilan harakatlanayotganda harakat tezkorligiga erishish, ikkinchi yo‘nalishi raqib qarshiligini yengishda harakat tezkorligini oshirish, uchinchi yo‘nalish taqibdan qochishda harakat tezkorligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidan foydalanildi.

1-jadval

Yosh basketbolchilarning sport takomillashuv bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi

№	Mashqlar majmuasi	Bajarilish tartibi	10 yosh	11 yosh	12 yosh
			Takrorlanish soni		
1.	Raqib qarshiligini kuch bilan yengish	To‘psiz o‘yinchi to‘pli o‘yinchi yelka qismidan ushlab oldinga harakat qilishiga qarshilik ko‘rsatadi	4-5	5-6	7-8
2.	Yo‘nalishni o‘zgartirib to‘pni urib	Himoyachi hujumchining to‘pni urib yunalishni o‘zgartirib	5-6	7-8	9-10

	yurish	xarakatlanishiga qarshilik ko'rsatadi			
3.	Harakatda to'p uzatish	Maydonning qarama-qarshi ikki burchagida to'pli o'yinchilar to'p urib shchit tomon xarakatlanadi, to'pni savatga tashlagandan so'ng ikkinchi o'yinchini to'p urib xarakatlanishiga qarshilik ko'rsatadi	4-5	8-9	10-11
4.	To'pni himoyalab to'pga harakat	Ikki to'pli o'yinchi bir qo'lida to'pni urib harakatlanadi bo'sh qo'lida bir – birlarini to'plarini olib qo'yishga bahslashadi	5-6	7-8	9-10
5.	To'p bilan tezkor harakat	To'pni yerdan zarb bilan dumalatib yuboriladi to'pli o'yinchi to'pni urib xarakatlanib tezkorlik bilan dumalab ketayotgan to'pni to'xtatadi	4-5	6-7	8-9
6.	Ta'qibdan qochish	Devor qarshiligida masofadan to'pni zarb bilan devorga otiladi devor oldida to'pni urib turli yo'nalishga xarakatlanayotgan o'yinchi to'pdan himoyalanadi	6-7	8-9	10-11
7.	Qarshilikni yengib harakatlanish	To'pli o'yinchi belidan rizinka o'tkaziladi va ikkinchi o'yinchi tomonidan ushlab turiladi to'pli o'yinchi rizina qarshiligida ikkala qo'lida to'pni urib oldinga harakatlanadi	5-6	6-7	8-9
8.	Qarshilikda to'p uchun kurash	Ikki to'psiz o'yinchi belgilangan nuqtada turgan to'pni olishiga bir- biriga kuchli to'qnashuv ostida	5-6	8-9	10-11

Mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida “tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi”ning (1-jadval) maqsadi 10-12 yoshli basketbolchilarda mashg'ulot jarayonida raqibning xatti-harakatlaridan kelib chiqib, yuqori tezlikda harakat tezkorligiga erishtirish hisoblanadi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar marta va soniyada hisoblanadi. Jadvalda mashqlar va ularning hajmi aniq keltirilgan.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 10-12 yoshli basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishda muvozanatni saqlash muhimdir. Bunda harakat tezkorligini rivojlantirishda “keskin harakatlarda muvozanatni rivojlantiruvchi koordinatsion mashqlar majmuasi”dan (2-jadval) foydalanish samarali hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi 10-12 yoshli basketbolchilarning jismoniy rivojlanishi natijalarining tahlili: pedagogik tajriba natijalariga ko'ra, tajriba va nazorat guruhlarining 10 yoshli o'g'il bolalari o'rtasida o'tkazilgan

jismoniy rivojlanishni aniqlash bo'yicha testlarda statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida 11-12 yoshli o'g'il bolalarning tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi kengligi, nafas olish chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash testlarida statistik farq kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10 yoshli o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda 5 ta nazorat testlaridan foydalanildi. Jismoniy rivojlanish darajasi o'rtasida statistik farqlar kuzatilmadi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi ishonchlilik darajasi [$P < 0,05$] kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhi 11 yoshli o'g'il bolalari o'rtasida jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar borligi aniqlandi. Tajriba oxirida o'tkazilgan jismoniy rivojlanish bo'yicha tajriba va nazorat guruhleri o'rtasidagi farqlar tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imini aniqlash testlari bo'yicha statistik farqlar kuzatildi [$P < 0,01$]. Tajriba va nazorat guruhi 12 yoshli o'g'il bolalari o'rtasida jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba boshidagi natijaga nisbatan tajriba oxirida tajriba guruhidagi o'g'il bolalarda nazorat guruhidagi bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar kuzatildi. Jumladan, tajriba va nazorat guruhleri o'rtasidagi farqlar tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish soni va o'pkaning tiriklik sig'imi testlari bo'yicha statistik farqlar borligi aniqlandi [$P < 0,05$]. Pedagogik tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlarining 10 yoshli qiz bolalari orasida jismoniy rivojlanish testlari bo'yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Pedagogik tajriba oxirida 11-12 yoshli qiz bolalarda tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi va o'pkaning tiriklik sig'imi testlari bo'yicha statistik farqlar aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi 10 yoshli qiz bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda 5 xil nazorat testlari bo'yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Tajribaning oxirida tajriba va nazorat guruhi o'rtasidagi ishonchlilik darajasi [$P < 0,05$] kuzatildi. Tajriba va nazorat guruhi 11 yoshli qiz bolalarni jismoniy rivojlanganlik darajasi o'rganilganda tajriba boshidagi natijaga nisbatan tajriba oxirida tajriba guruhidagi qiz bolalarda nazorat

guruhidagi qiz bolalarnikiga nisbatan sezilarli o'zgarishlar yuz berganligi aniqlandi. Xususan, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida tana uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, nafas olish chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imi testlari bo'yicha statistik farq aniqlandi [$P < 0,01$].

Yosh basketbolchilarning mashg'ulotlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida harakat tezkorligini rivojlantirish uchun tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlaridan oyoq va qo'l mushak kuchini uzluksiz hamda interval mashq uslubida mashg'ulotda qo'llanildi. Natijada o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarlik bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichi 20 metrga past startdan yugurish vaqtida 12 yoshli o'g'il bolalarda ($4,0 \pm 0,4$ soniyadan $3,1 \pm 0,3$ soniyagacha kamaygan) o'sish 20,39 %. Yuqori startdan 60 metrga yugurish vaqtida 11 yoshli o'g'il bolalarda ($10,3 \pm 0,4$ soniyadan $8,6 \pm 0,6$ soniyagacha kamaygan) 20,37% gacha o'sdi ($R < 0,01$).

XULOSA

Shunday qilib, olingan ma'lumotlarni qiyosiy tahlil qilish natijasida xulosa qilishimiz mumkinki, mashq bajarish mahorati pedagogik tajriba oxirida tajriba guruhi basketbolchilari, nazorat guruhi gimnastlari ko'rsatkichlariga nisbatan gimnastika xodasida murakkab, dasturli va akrobatik mashqlarni bajarishda yaxshi natijalarni qo'lga kiritganligini ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotimizni yakuniy natijalariga binoan, tajriba guruhi talabalarining jismoniy va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'sishi ahamiyatli ravishda kechdi. Yosh bolalarning basketbol vositalari orqali jismoniy sifatlarini shakllantirish, saralash samaradorligini oshirish uchun pedagogik kuzatuv davomida bajariladigan elementlarni o'rgatishda texnik harakatlarga vaziyatga muvofiq tanlab reaksiya qilish vaqtini qisqartirishga qaratilgan mashqlardan foydalanib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish modeli asosida bolalarning jismoniy imkoniyatlarini oshirib borish lozim.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Nurmatova Sh.M. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Chirchiq - 2022. - 61 b.

2. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – М., 1990. – 23 с.

3. Ахмедов А.К. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки. втореф. дис. ... канд. пед. наук. – В., 2000. – 24 с.

4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.

5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.

7. Платонов А.В. Программированная физическая подготовка юных баскетболистов. автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1998. – 26 с.

8. Романов А.А. Комплексная методика формирования спортивно-технического мастерства юных баскетболистов 10-12 лет. автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 21 с.

9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры. М.:Физкультура и спорт, 1987.-128 с.; Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.:Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.