

YOSH BASKETBOLCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat
kafedrası o'qituvchisi

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru **Tel:** [+998939410606](tel:+998939410606)

G'ofurov Mirzohid G'ulomjonovich

Namangan davlat universiteti Sport faoliyati va jismoniy madaniyat
kafedrası o'qituvchisi

Annatatsiya: Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni tezkor-kuch
sifatlarini rivojlantirish metodikasi yuzasidan adabiyotlar taxlili xamda bir qator
yangi ilmiy ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: yosh basketbolchilar, tezkor-kuch, mashg'ulot yuklamalari,
jismoniy va funktsional tayyorgarlik, o'pkaning tiriklik sig'imi, yurak urish
chastotasi va boshqalar.

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ МЕТОДИКА РАЗРАБОТКИ

Рахмонов Музаффар Усманбоевич

Преподаватель кафедры спортивной деятельности и физической
культуры Наманганского государственного университета

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru **Тел:** [+998939410606](tel:+998939410606)

Гафуров Мирзохид Гуломжонович

Преподаватель кафедры спортивной деятельности и физической
культуры Наманганского государственного университета

Аннотация: В статье представлен обзор литературы и ряд новых
научных данных по методике развития скоростно-силовых качеств юных
баскетболистов.

Ключевые слова: юные баскетболисты, скоростно-силовые качества,
тренировочные нагрузки, физическая и функциональная подготовка,
жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений и др.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING SPEED-POWER QUALITIES IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Rahmonov Muzaffar Usmonboyevich

Teacher of the Department of Sports Activities and Physical Culture, Namangan
State University

E-mail: muzaffar_rahmonov@mail.ru **Tel:** [+998939410606](tel:+998939410606)

Gafurov Mirzohid Gulomjonovich

Teacher of the Department of Sports Activities and Physical Culture,
Namangan State University

Abstract: This article provides a literature review and a number of new
scientific data on the methodology for developing the speed-strength qualities of
young basketball players.

Keywords: young basketball players, speed-strength, training loads, physical and functional training, vital capacity of the lungs, heart rate, etc.

Kirish. Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

Ammo shuni e'tirof etish joizki ayrim sport murabbiylarining tezda natijaga erishish uchun sportchi hali yetarli jismoniy va funktsional zahiraga ega bo'lmasdan hajmi va shiddati "katta" bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini qo'llashga ruju qo'yganlar. Natijada kuni kelib ushbu jarayon, bo'lajak sportchini sportdan umuman chetlashib qolishiga sabab bo'lishi mumkin.

So'zsiz, malakali sportchilarni yetishtirishda jismoniy va funktsional tayyorgarlikning ahamiyati nihoyatda katta. Ayniqsa, sport mahoratini shakllantirishda tezkor-kuch sifatlarini o'rni beqiyosdir. Lekin, bu sifatlarni dastlabki o'rgatish jarayonida maqsadga muvofiq jiddiy nazorat ostida amalga oshirish darkor.

Pedagogik tadqiqotning maqsadi: Basketbol tugaragiga endigina saralab olingan 9-10 yoshli bolalarda tezkor-kuch sifatlarini an'anaviy standart mashqlar yordamida rivojlanish samaradorligini o'rganishdan iborat edi.

Ma'lumki standart mashqlar qanchalik rejali qilib qo'llanilmasin yosh bolalarda salbiy kayfiyat, tez charchash, qiziqishni susayishi kabi holatlarga olib kelishi azaldan isbot qilingan. Jismoniy sifatlarni, hatto texnik-taktik mahoratni maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish katta samara berishi, shu o'yinlarning emotsional mohiyatiga ega ekanligi esa charchash asoratlari keyinroq paydo bo'lishiga olib kelishi ham ilmiy adabiyotlarda o'z aksini topgan. Tadqiqot natijalarini ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat;

- yosh basketbolchilarda tezkor - kuch sifatlarini rivojlantirishga ixtisoslashtirilgan bir guruh harakatli o'yinlarning yangi variantlari ishlab chiqildi va ularning samaradorligi tadqiqot asosida isbot qilindi;
- tajriba guruhida sinab ko'rilgan harakatli o'yinlar majmuasi nafaqat tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish "kuchi"ga ega ekanligi aniqlandi, balki shu sifatlarning fiziologik qiymati ham shakllanganligi kuzatildi.

O'pkaning tiriklik sig'imi oddiy havoli spirometrda aniqlandi. Tekshiriluvchilar dastavval tik turgan holda chuqur nafas olib, so'ng spirometrga maksimal puflashlari talab qilindi. Ushbu test ikki marta qaytarilib, eng yaxshi natija e'tiborga olindi.

Nafas olish chastotasi 15 sekund davomida o'lchanib olingan natija 4ga ko'paytirildi. Test barcha tekshiriluvchilarda pedagogik tadqiqotdan avval va

tadqiqot yakunida, hamda tezkor – kuch sifatlarini baholovchi testlardan avval va so'ng o'tkazildi.

Yurak urish chastotasi ham 15 sekund davomida o'lchanib, olingan natija 4 ga ko'paytirildi. Bu test ham avvalgi test singari tartibda qo'llanildi.

Pedagogik tadqiqot basketbol to'garagiga saralab olingan va shug'ullanishni endigina boshlagan 9 – 10 yoshli basketbolchi bolalar misolida o'tkazildi.

Tadqiqot ikki guruh – nazorat (10 kishi) va tajriba (10 kishi) guruhlarida 7 oy (2023 yil noyabrdan 2024 yil iyungacha) davomida o'tkazildi.

Nazorat guruhidagi bolalar SM larga mo'ljallangan amaldagi dasturda shug'ullanib keldilar.

Tajriba guruhida tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishga rejalashtirilgan standart (an'anaviy) mashqlar hajmi 50% ga qisqartirilib, o'rniga maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar qo'llanildi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati tajriba guruhida sinab ko'rilgan basketbolga ixtisoslashtirilgan maxsus harakatli o'yinlar majmuasini dastlabki sport tayyorgarligi bosqichida muntazam qo'llanishi yosh kurashchilarning tezkor-kuch sifatlarini tez va unumli shakllanishiga olib keldi.

Ma'lumki standart mashqlar qanchalik rejali qilib qo'llanilmasin yosh bolalarda salbiy kayfiyat, tez charchash, qiziqishni susayishi kabi holatlarga olib kelishi azaldan isbot qilingan. Jismoniy sifatlarini, hatto texnik-taktik mahoratni maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish katta samara berishi, shu o'yinlarning emotsional mohiyatiga ega ekanligi esa charchash asoratlari keyinroq paydo bo'lishiga olib kelishi ham ilmiy adabiyotlarda o'z aksini topgan. Shuning uchun ushbu maqola doirasida o'tkazilgan tadqiqot natijalarini iste'dodli yosh sportchilarini tayyorlash jarayoniga tadbiiq etish o'ta ijobiiy ta'sir etadi.

Ishning maqsadi. Dastlabki o'rgatish bosqichida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga mo'ljallangan maxsus harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligi. Belgilab olingan maqsadning amalga oshirish uchun Namangan viloyatidagi maktablarda faoliyat ko'rsatayotgan, yosh basketbolchilar bilan ishlovchi 25 kishidan iborat sport murabbiylari o'rtasida quyidagi savollar bo'yicha savolnomalar tarqatdim va shu orqali ularning dastlabki o'rgatish bosqichida tezkor – kuch sifatini rivojlantirish xaqidagi fikr – mulohazalarni o'rgandim. Savolnoma natijalari ilovada aks ettirilgan.

Ilovadan shu narsa ko'rinib turibdiki, bolalarni sport tugaragi-ga jalb qilishda aksariyat murabbiylar, ya'ni 13 kishi (52%) tanlov o'tkazmas ekanlar. Tugarakka bolalarni saralab oluvchi murabbiylar soni esa atigi 6 – kishi (24%) ga teng. Yana shuncha foiz murabbiylar tanlovni qisman o'tkazar ekanlar.

Bolalarni oilaviy turmushi va qiziqishlari xaqida esa 9 ta (36%) murabbiy suhbatlashar ekanlar. Murabbiylardan 5 kishi (20%) esa «yuq» javobini berganlar. 11 kishi (44%) murabbiy «qisman» yoki «bilmayman» degan javob berdilar.

Bolalarning ota onasi bilan suhbat o'tkazasizmi? degan savolimizga 3 kishi (12%) «ha» javobini berdilar, 8 kishi (72%) «yo'q» javobini berdilar, 4 kishi (16%) esa «qisman» javobini berdilar.

Ilk mashg'ulotlar amaliy mashg'ulotlardan boshlanadimi? degan savolimizga 17 kishi (68%) «ha» javobini berdilar, 5 kishi (20%) «yo'q» javobini berdilar, 3 kishi (12%) esa «qisman» javobini berdilar.

Mashg'ulotlar rejalarini o'zingiz ishlab chiqasizmi? degan savolimizga 8 kishi (32%) «ha» javobini berdilar, 7 kishi (28%) «yo'q» javobini berdilar, 10 kishi (40%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik – taktik tayyorgarlik ustivormi? degan savolimizga 19 kishi (76%) «ha» javobini berdilar, 3 kishi (12%) «yo'q» javobini berdilar, 3 kishi (12%) «esa» qisman javobini berdilar.

Tezkorlikni rivojlantirishda kuchga oid mashqlar berish to'g'rimi? degan savolimizga 11 kishi (44%) «ha» javobini berdilar, 9 kishi (36%) «yo'q» javobini berdilar, 5 kishi (20%) esa «qisman» javobini berdilar.

Kuchni rivojlantirishda tezkorlikka oid mashqlar berish tug'rimi? degan savolimizga 9 kishi (36%) «ha» javobini berdilar, 7 kishi (28%) «yo'q» javobini berdilar, 9 kishi (36%) esa «qisman» javobini berdilar.

Dastlabki o'rgatish jarayonida og'irliklar bilan tezkorlik mashqlarini berish mumkunmi? degan savolimizga 13 kishi (52%) «ha» javobini berdilar, 7 kishi (28%) «yo'q» javobini berdilar, 5 kishi (20%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Dastlabki o'rgatish bosqichida tezkor – kuch sifatini rivojlantirish uchun shtanga bilan o'tirib turish mashqini qo'llash to'g'rimi? degan savolimizga 12 kishi (48%) «ha» javobini berdilar, 11 kishi (44%) «yo'q» javobini berdilar, 2 kishi (8%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Tezkor – kuch sifatini baholashda narmativlardan foydalanish shartmi? degan savolimizga 16 kishi (64%) «ha» javobini berdilar, 7 kishi (28%) «yo'q» javobini berdilar, 2 kishi (8%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Tezkor–kuch chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni, mashg'ulotning boshida berish mumkunmi? degan savolimizga 7 kishi (28%) «ha» javobini berdilar, 11 kishi (44%) «yo'q» javobini berdilar, 7 kishi (28%) esa «qisman» javobini berdilar.

Tezkorlikni rivojlantirganda kuch ham rivojlanadimi yoki aksincha? degan savolimizga 9 kishi (36%) «ha» javobini berdilar, 11 kishi (44%) «yo'q» javobini berdilar, 5 kishi (20%) «esa» bilmayman javobini berdilar.

Tezkor – kuchni rivojlantirishda harakatli va milliy o'yinlarning afzalligi bormi? degan savolimizga 11 kishi (44%) «ha» javobini berdilar, 8 kishi (32%) «yo'q» javobini berdilar, 6 kishi (24%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Dastlabki o'rgatish bosqichida tezkor – kuchni samarali rivojlantirish uchun milliy o'yinlar qo'l keladimi? degan savolimizga 11 kishi (44%) «ha» javobini berdilar, 9 kishi (36%) «yo'q» javobini berdilar, 5 kishi (20%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Siz shaxsan tezkor-kuchni rivojlantirishda milliy o'yinlardan foydalanasizmi? degan savolimizga 9 kishi (36%) «ha» javobini berdilar, 9 kishi

(36%) «yo'q» javobini berdilar, 7 kishi (28%) esa «bilmayman» javobini berdilar.

Yuqorida qayd etilgan savolnoma natijalari asosida quyidagi xulosalarni qilish mumkin:

1. Tadqiqodimizda ishtirok etgan aksariyat murabbiylar bolalar sportini tashkil qilish haqida aniq bilim va tasavvurlarga ega emas.

2. Ayrim murabbiylarda tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni to'g'ri tanlash, ularni bolalar imkoniyatiga qarab meyorlash hamda hajmi va shiddati jihatidan qanday tarzda qo'llash texnologiyasi tug'risida aniq fikr va muloxazalar shakllanmaganligi aniqlandi.

3. Ko'pchilik murabbiylar dastlabki o'rgatish jarayonida qaysi tayyorgarlik turi ustivorligini aniqlashda qo'pol xatolarga yo'l qo'yganliklari kuzatiladi.

O'pkaning tiriklik sig'imi oddiy havoli spirometrda aniqlandi. Tekshiriluvchilar dastavval tik turgan holda chuqur nafas olib, so'ng spirometrga maksimal puflashlari talab qilindi. Ushbu test ikki marta qaytarilib, eng yaxshi natija e'tiborga olindi.

Nafas olish chastotasi 15 sekund davomida o'lchanib olingan natija 4 ga ko'paytirildi. Test barcha tekshiriluvchilarda pedagogik tadqiqotdan avval va tadqiqot yakunida, hamda tezkor – kuch sifatlarini baholovchi testlardan avval va so'ng o'tkazildi.

Yurak urish chastotasi ham 15 sekund davomida o'lchanib, olingan natija 4ga ko'paytirildi. Bu test ham avvalgi test singari tartibda qo'llanildi.

30 metrga yugurish tik turgan holatdan amalga oshirildi.

Qolgan testlar ham belgilangan uslubiy tartibda amalga oshirildi.

Pedagogik tadqiqot qurash to'garagiga saralab olingan va shug'ullanishni endigina boshlagan 9 – 10 yoshli kurashchi bolalar misolida o'tkazildi.

Tadqiqot ikki guruh – nazorat (10kishi) va tajriba (10kishi) guruhlarida 7 oy (2004 yil noyabrdan 2005 yil iyungacha) davomida o'tkazildi.

Nazorat guruhidagi bolalar SM larga mo'ljallangan amaldagi dasturda shug'ullanib keldilar.

Tajriba guruhida tezkor – kuch sifatlarini rivojlantirishga rejalashtirilgan standart (an'anaviy) mashqlar hajmi 50% ga qisqartirilib, o'rniga quyidagi maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar qo'llanildi:

Xulosa: 1. Jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasini ifodalovchi test mashqlari natijalariga ko'ra, nazorat va tadqiqot guruhlarida tadqiqot boshida kuzatilgan ko'rsatkichlar bir – biridan deyarli farq qilmadi. Kuch va kuch chidamliligi, tezkor – kuch va tezkor – kuch chidamliligi tekshiriluvchi 9 – 10 yoshli basketbolchilarda yetarli darajada rivojlanmaganligi ma'lum bo'ldi.

2. Tadqiqot yakunida taxlil etilgan kuch va kuch chidamliligi, tezkor–kuch, maxsus tezkor–kuch hamda maxsus tezkor–kuch chidamliligini ifodalovchi ko'rsatkichlar tadqiqot guruhida nazorat guruhiga nisbatan 65-70 foizga o'sganligi qayd etildi. Vestibulyar analizatorining aylanma tezlanishlar ta'siriga nisbatan bardoshqarorligi tadqiqot guruhida 95% gacha o'sdi. Ya'ni tadqiqot guruhidagi basketbolchilarda muvozanat saqlash funktsiyasi muntazam

qo'llanilgan aylanma tezlantirishlar ta'sirida ancha yuqori darajada shakllandi. Binobarin tadqiqot guruhida qayd etilgan ko'rsatkichlar shu guruhdagi basketbolchilarga nisbatan qo'llanilgan yo'naltirilgan jismoniy va vestibulofunksional tayyorgarlik mashqlarini o'ta samarali ekanligidan dalolat beradi.

3. Jismoniy sifatlar va vestibulyar analizatori funksiyasini shakllantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi tadqiqot guruhidagi basketbolchilar texnik mahoratini (nazorat guruhidagi sportchilarga nisbatan) 3,7 balldan 7,3 balgacha oshishiga sababchi bo'ldi.

4. Pirovardida shuni ta'kidlash zarurki, basketbolchilar jismoniy, texnik va vestibulofunksional tayyorgarligini shakllantirish maqsadida tanlab olingan umumiy va ixtisoslashtirilgan mashqlar majmuasi malakali basketbolchilarni tayyorlashda o'ta muhim ilmiy – amaliy ahamiyatga ega ekanligi o'tkazilgan tadqiqot natijalari yordamida isbotlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 2001, B.211-223.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. 29 may 1999 yil.
3. Ganieva F.V. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. T.: 2007. -124 b.
4. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubi. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.
5. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Авторы: А.А. Пулатов, Ф.В. Ганиева. – ИИ раздел: Баскетбол, Т. "ИЛМ ЗИЁ", 2012, с.91-174.
7. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.