



BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA TEZLIK-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

¹S.T.Amaniyazov,

²M.Sh.Kadirbayev,

³A.X.Avezbayev

O'zDJTSU Nukus filiali

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7769585>

ARTICLE INFO

Received: 15th March 2023

Accepted: 24th March 2023

Online: 25th March 2023

KEY WORDS

Basketbol, jismoniy tayyorgarlik, kuch, tezlik-kuch qobiliyatlar.

ABSTRACT

Maqolada basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligining hozirgi tendentsiyalari muhokama qilinadi. Basketbolchining tezlik-kuch va kuch qobiliyatlarini oshirishning asosiy yo'nalishlari tahlili va asoslanishi berilgan.

Kirish. Jismoniy tayyorgarlik har tomonlama barkamol jismoniy rivojlanishining asosiy kafolati va muvaffaqiyatli hayot kechirishning hal qiluvchi shartlaridan biri bo'lgan jismoniy tarbiyadir. Yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish jismoniy tarbiya jarayoniga samarali vosita va usullarni joriy etishni taqozo etadi.

Jismoniy harakatsizlik (gipodinamiya), kompyuter texnologiyalariga ishtiyoq hukmronlik qilgan davrda jismoniy mashqlardan foydalanish asosan yuqori sport natijalariga erishishga emas, balki ularning yosh organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'sirini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Gipodinamiya muammosini hal qilishning samarali vositalaridan biri bu sport o'yinlari, xususan basketbol bilan shug'ullanish hisoblanadi.

A.Ya.Gomelskiy shunday deb yozadi: "Basketbol - bu jismoniy tarbiyaning samarali vositasi bo'lgan qiziqarli sport o'yini. Basketbol mashg'ulotlari ishtirokchilarning tanasiga har tomonlama kompleks ta'sir ko'rsatadi, hayotiy qo'zg'alish ko'nikmalarni egallashga va muhim vosita fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Basketbol yoshlar jamiyatida juda mashhur ekanligi bejiz emas [1].

Shuni ta'kidlash kerakki, ta'lim tizimida basketbol jismoniy tarbiya dasturlariga kiritilgan, chunki tizimli maxsus tashkil etilgan basketbol mashg'ulotlari salomatlikni mustahkamlash, tarbiyalash va ta'lim berishda sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishi eksperimental ravishda isbotlangan.

Ta'lim muassasalarida basketbol o'yini orqali asosiy vosita qobiliyatlarini tarbiyalash metodologiyasini ko'plab olimlar tomonidan o'rgandilar: A.N.Bondar, D.V.Guba, E.V.Eremin, Yu.D.Jeleznyak, A.V.Leksakov, Yu.M.Portnov, V.P.Savin va boshqalar. Ammo o'rganilayotgan mavzu dolzarbligicha qolmoqda va batafsilroq o'rganishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi basketbol mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar, pedagogik kuzatishlar ma'lumotlarini o'rganish, tahlil qilish va umumlashtirishdan iborat.

Tadqiqot materiallari va usullari



Tadqiqot materiali ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari va basketbolchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha pedagogik kuzatish materiallaridir. Ish jarayonida ilmiy-nazariy va amaliy-amaliy ma'lumotlarni tahlil qilish, sintez qilish, o'xshashlik, taqqoslash, umumlashtirish, pedagogik kuzatish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Basketbolchilarning tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishini hisobga olib, "tezlik-kuch qobiliyatlari" tushunchasining terminologiyasiga to'xtalamiz.

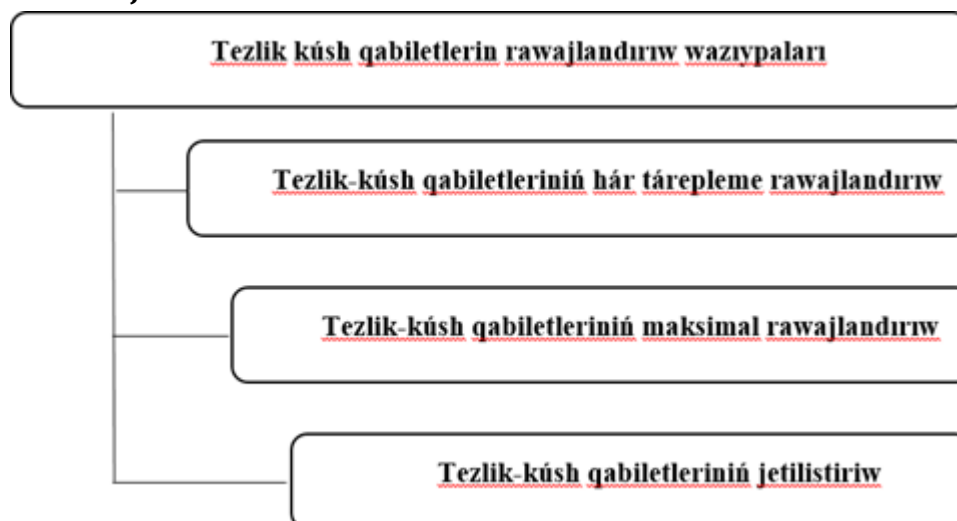
A.V.Shashurin tezlik-kuch qobiliyatini insonning harakatning optimal amplitudasini saqlab qolgan holda, eng qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon qilish uchun harakatlarini namoyon qilish qobiliyati deb hisoblaydi. Muallifning ta'kidlashicha, tezlik-kuch qobiliyatlari vosita faoliyatida namoyon bo'ladi va shuning uchun mushaklarning sezilarli kuchidan tashqari ular harakat tezligini ham talab qiladi.

Tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi tezlik-kuch mashqlari jarayonida sodir bo'ladi, bu har tomonlama uyg'un jismoniy rivojlanishni, maxsus tayyorgarlikning zarur darajasini ta'minlash uchun tezlik va kuchni kompleks tarbiyalash vositalari va usullari majmui sifatida tushuniladi va shu asosda yuqori sport natijalariga erishiladi [2].

O'quvchilarga jismoniy madaniyatni o'rgatishning hozirgi bosqichida tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Tadqiqotchilarning eng katta qiziqishi mushaklarning qisqarish tezligi va kuchini o'rganishda namoyon bo'ladi, chunki bu ikki muhim jismoniy sifatlar vosita ko'nikmalarini rivojlantirishga e'tibor beradi.

Basketbolga jalb qilingan o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari ko'rsatilgan [2], shu jumladan o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini ko'p qirrali va maksimal darajada rivojlantirish, shuningdek ularni takomillashtirish ko'rsatilgan (1-rasm).

1-rasm. Basketbol bo'limiga jalb qilingan o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalari



Basketbol o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadlarini qo'ygandan so'ng, ushbu jarayonni amalga oshirishga eng samarali yordam beradigan usullarni tanlash muhimdir.

Maxsus adabiyotlarda [3, 4, 5], bugungi kunda mualliflar basketbolga jalb qilingan o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini belgilovchi omillarning individual to'plamini



taklif qilishadi. Yosh basketbolchilarni har tomonlama tayyorlash zarurligi haqida gapirar ekan, har bir muallif asosiy omillardan biri - tezlik, kuch va boshqalarga e'tibor berishni taklif qiladi.

Bizning fikrimizcha, basketbol seksiyasiga qatnaydigan o'quvchilarni sportga tayyorlashda uchta asosiy jihatni o'zida mujassamlashtirish zarur:

1. Basketbolchilarning umumiy salomatligini, immunitetini mustahkamlash, organizmning yuqumli, shamollash va boshqa kasalliklarga chidamliligini, shuningdek, tayanch-harakat apparatining kasbiy shikastlanishlariga tananing chidamliligini oshirishga qaratilgan maxsus chora- tadbirlar kompleksini qo'llash.

2. Inson tanasining umume'tirof etilgan me'yorlarini shakllantirishga yo'naltirilgan, shuningdek, organizmning zaruriy nisbatlari va tuzilishi, birinchi navbatda, mushak tizimi topografiyasini shakllantirishga qaratilgan jismoniy mashqlarni ishlab chiqish orqali sportchilarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirish..

3. Basketbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va yaxshilash. Ushbu bo'lim yosh basketbolchilar uchun asosiy hisoblanadi, chunki u professional mahoratni rivojlantirishga asosiy hissa qo'shadi va basketbolchining faoliyatini yaxshilash va kelajakda sport g'alabalariga erishish imkonini beradi.

Pastdagi jadvalda basketbolchining tezlik-kuch qobiliyatining namoyon bo'lishining asosiy harakatlarini ko'rib chiqamiz.

Basketbolchining tezlik-kuch qobiliyatining namoyon bo'lishining asosiy harakatlari

| Harakat turi | Xususiyati | Basketbolda texnikani ishlatish |
|----------------------|--|--|
| Yugurish | Yugurish o'yinda asosiy harakat vositasi hisoblanadi. Bu sportchining yugurishidan sezilarli darajada farq qiladi. Sportchi maydonchanning barcha mumkin bo'lgan boshlang'ich pozitsiyalaridan istalgan yo'nalishda, yuz yoki orqaga, oldinga tezlashishni amalga oshirishi, yugurish yo'nalishi va tezligini tezda o'zgartirishi kerak. | Yugurish tezligining keskin, to'satdan oshishi yoki boshlang'ich tezlashuvi sport o'yinlarida silkinish deb ataladi. Kuchli surish bilan yugurish yo'nalishini o'zgartirish. |
| To'pga egalik qilish | To'pga egalik qilish texnikasi to'pni ushlab olish, uzatish, dribling qilish va savatga tashlash mahoratini o'z ichiga oladi. | Harakatda to'pni ushlab olish, to'pni ko'krakdan qo'l bilan uzatish mahoratini oshirish. Harakatlarni, sinxron ravishda almashadigan qadamlarni va to'p bilan aloqa qiladigan qo'lning harakatini bajarish muhimdir. |



| | | |
|----------------------|--|--|
| To'pni savatga otish | Savatga otish harakatini aniq bajarilishi kerak, to'p savatga tushganda barqarorlikka erisha olishi, to'pning optimal traektoriyasini mohirlik bilan hisoblashi kerak. | Otishga tayyorgarlik ko'rayotganda, basketbolchi maydondagi vaziyatni baholaydi, raqib jamoa himoyachilarining ta'sirining mumkin bo'lgan intensivligini hisoblab chiqadi va himoya harakatlari strategiyasini aqliy ravishda ko'z oldiga keltiradi. |
| Sakrovchanlik | Sakrash basketbolchilarning muhim sifati bo'lib, to'pni savatga tashlashda alohida ahamiyat kasb etadi. | Sakrash qobiliyatini rivojlantirish sakrashning parvozni qo'llab-quvvatlash bosqichida muhim bo'lgan chaqqonlikni o'rgatish asosida amalga oshiriladi. Bundan tashqari, sportchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga ham e'tibor qaratiladi. |

Yosh basketbolchilarning tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda umumiy va maxsus jismoniy o'zaro bog'liqlikni hisobga olish kerak. Faqat shu tarzda sportchilarda professional basketbolchilar uchun zarur bo'lgan fazilatlarni rivojlantirish mumkin bo'ladi. Trenerning asosiy vazifasi - jalb qilingan tananing ish qobiliyatini sezilarli darajada oshirishga erishishdir [5].

Basketbolga jalb qilingan o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish dasturini tuzishda turli mualliflarning dasturlariga tayanish mumkin. Shunday qilib, L.S.Dvorkin, A.A.Xabarov, S.F.Yevtushenko asosan shtangalar, giryalar, gantellardan foydalangan holda og'irliklar bilan kuch mashqlariga e'tibor qaratadi. O'quv dasturi uchun O.V.Jbankov sakrash mashqlarini qo'llash bilan tavsiflanadi (oyoqdan oyoqqa, skameykadan, arqonda sakrash). A.I. Pyazin yosh basketbolchilarning tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish vositasi sifatida joydan uzunlikka sakrashdan foydalanishni tavsiya qiladi.

Turli mualliflarning usullarini ko'rib chiqib, basketbolga jalb qilingan o'quvchilarning tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha bir qator tavsiyalar berishimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya mashqlaridagi yuklamani shunday taqsimlash kerakki, u asta-sekin ortib boradi, lekin o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori darajaga etgunga qadar yuklamani oshirishni boshlash kerak. Mashqlarni murakkablashtirish ham asta-sekin bo'lishi kerak.

"Basketbolchilarni tarbiyalashda tabiatan, tug'ma kuchli odamlar kam bo'ladi. Basketbolchilar maxsus mashqlarni bajarish orqali kuchli bo'lishadi. Basketbol seksiyasiga jalb etilgan yoshlarni tezlik-kuch tayyorlashning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, dastlab kuch-quvvatni shakllantirish uchun poydevor yaratish, keyin esa doimiy ravishda bu poydevorni mustahkamlash talab etiladi", deb yozadi D.V. Guba [6].

Yosh basketbolchilarni tezlik-kuch tayyorlash dasturi basketbolchilarning tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, sakrash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan turli xil



mashqlar bilan to'yingan bo'lishi kerak. Tezlik-kuch sifatlarini to'g'ridan-to'g'ri tarbiyalashga qaratilgan mashqlar bilan bir qatorda, kuchli stress elementlari bilan birgalikda chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlardan, shuningdek, epchillikni ko'p jihatdan yaxshilaydigan mashqlar majmuasidan foydalanish kerak.

Basketbol - bu sportchilarning mushaklarning kuchlanishini talab qiladigan turli xil harakatlarni tezda bajarish qobiliyati bilan tavsiflangan o'yin. Masalan, qisqa segmentlar uchun "boshlang'ich" silkinishlar, o'yin holatining rivojlanishiga qarab yugurish yo'nalishi va tezligini o'zgartirish, to'p uchun kurashga qo'shilish tezligi va boshqalar.

Ma'lumki, basketbol seksiyasiga bolalar asosan 13-14 yoshdan boshlab o'ynay boshlaydilar. O'smirlarni qaysidir ma'noda o'z sohasining professionallari deb atash mumkin. Biroq, yosh basketbolchilarning har bir yosh bosqichida doimiy mashq qilish va tezlik-kuch qobiliyatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, o'quvchilarni kuch mashqlariga psixologik moslashtirishga e'tibor berish muhimdir. Mana bu haqda V.S.Kuznetsov: "Kuch uchun yuklama yosh basketbolchilardan bir xil mashqlarda kuchlarini qayta- qayta va maksimal darajada safarbar qilish qobiliyatini talab qiladi, bu basketbolning o'yin xususiyatlari bilan taqqoslaganda, sportchilar uchun kamroq hissiy qiziqish uyg'otishi mumkin".

Bundan kelib chiqqan holda, trenerlar oldida talabning Kuch uchun yuklamaga salbiy munosabatda bo'lmasligi va uni basketboldan uzoqlashtirmasligi uchun muayyan ehtiyot choralariga rioya qilish muhim vazifa qo'yiladi. Shu munosabat bilan, dastlabki tayyorgarlik bosqichi 6 oydan bir yilgacha davom etishi mumkin bo'lgan adaptiv davr sifatida qaralishi kerak.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda bosqichma-bosqichlik tamoyiliga amal qilish muhim. Dastlabki bosqichda kuch mashqlarini kichik vazn bilan boshlash va takroriy sonlarni kamaytirish kerak. Kuch uchun yuklamaning turli shakllarini birlashtirish tavsiya etiladi: tezlik-kuch, kuch chidamlilik, kuch va har bir seriyadan keyin tiklanish va dam olish uchun vaqt kerak bo'ladi.

Kuch uchun yuklama o'quv jarayonining turli bosqichlarida kiritilishi mumkin: darsning maqsadlariga qarab boshida, o'rtasida yoki oxirida. Xususiyat shundaki, ular haftalik o'quv tsiklining o'ziga xos rejasiga qarab o'zgaruvchan hajm va intensivlik bilan yil davomida foydalanishdir. Haftada uch marta basketbol seksiyada mashq qilishda kuch uchun yuklamalari 40-50% ga kiritiladi. Nazorat va musobaqa o'yinlardan so'ng bu yuklamalarni 2-3 kun ichida berish mumkin.

Basketbol seksiyada mashg'ulotlar jarayonida o'quvchilarning tezlik- kuch qobiliyatini rivojlantirishning umumiy uslubiy jihatlari bilan bir qatorda qiziqish va ishtiyoqni oshirish ham muhim ahamiyatga ega. M.V.Borisova, A.Yu.Musoxranova, E.Yu. Sokolovalarning fikrilaricha sog'lom turmush tarzining inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi rolini tushunish butun shaxsning rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega: uning madaniyati boyib boradi, tananing funksional imkoniyatlari oshadi, faoliyat ko'lami kengayadi va o'z-o'zini anglash imkoniyati paydo bo'ladi va ularning fikrilariga qo'shilishimiz mumkin. Bu sport muassasalarida navqiron avlodni sog'lom turmush tarziga undash uchun zarur shart-sharoitlar yaratilish uchun imkon yaratadi.

Xulosa



Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi zamonaviy jismoniy harakatsizlik, kompyuter texnologiyalariga ishtiyoq bilan bog'liq salbiy tendentsiyalarga ega ekanligini ta'kidlash imkonini beradi. Shu munosabat bilan yoshlarni jismoniy tarbiyalash masalalari tobora dolzarb bo'lib bormoqda. O'quvchilarning jismoniy rivojlanishining samarali vositalaridan biri sifatida sport o'yinlari, jumladan, basketbol, sog'lig'ini mustahkamlash va tezlikni kuchaytirish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. O'quvchilarning harakat funktsiyalarini rivojlantirish yo'lini tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga olgan kompleks jismoniy tayyorgarlik orqali amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

References:

1. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. - М.: ФАИР - ПРЕСС, 2003.
2. Mambetjumaev T.T. Basketbol teoriyasi hám metodikasi. Sabaqlıq / Innovatsiya-Ziyo" MSHJ. T., 2022-yil. 312 bet
3. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -: Издательский центр «Академия».2008.
5. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
6. Губа В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П.Губа, А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. –
7. № 4.