

YOSH BASKETBOLCHICHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Ma'murbekova Gulzoroy A'zamjon qizi

Oriental universiteti o'qituvchisi.

Akramaliyeva Niginabonu Qosimjon qizi

Oriental universiteti talabasi.

O'zbekiston, Toshkent shahar.

gulzoroymamurbekova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14580235>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh basketbolchilarda kuch jismoniy sifatini nostandart mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganish bo'yicha ilmiy metodik jihatdan ko'rsatkichlari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Harakat, tezkor-kuch, basketbol, jismoniy sifat, mashq, nostandart mashqlar.

METHOD OF DEVELOPING STRENGTH QUALITY IN YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Abstract. This article presents scientific methodological indicators for studying the effectiveness of developing strength physical quality in young basketball players using non-standard exercises.

Keywords: Movement, speed-strength, basketball, physical quality, exercise, non-standard exercises.

МЕТОД РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье представлены научно-методические показатели эффективности развития физических качеств силы у юных баскетболистов с помощью нестандартных упражнений.

Ключевые слова: Действие, быстрота, баскетбол, физическое качество, физическая нагрузка, нестандартные упражнения.

Kirish

Basketbol – bu tezlik, chaqqonlik, eksploziv kuch va jismoniy chidamlilik talab qiladigan sport turi. Ayniqsa, yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini to'g'ri yo'lga qo'yish ularning kelajakdagi muvaffaqiyati uchun asos bo'ladi. Shu jumladan, kuch sifatini rivojlantirish yosh o'yinchilarning sakrash qobiliyati, tezkor qaror qabul qilishlari va jarohatlarga chidamliligini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu maqola yosh basketbolchilar uchun kuch sifatini rivojlantirishning samarali uslubiyati, mashg'ulot rejasi va muhim tamoyillari haqida ma'lumot beradi.

Insonning harakat faoliyati doimo muayyan maqsadga qaratilgan bo'ladi. Binobarin, shu harakat faoliyatining sifati va pirovard samaradorligi aniq me'yorlangan mushaklar kuchiga bog'liqdir. Sport faoliyatida, jumladan basketbol o'yinida, qayd etilgan kuch turlarining barchasi yetarli shakllanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bilan bir qatorda sport nazariyasi va amaliyotiga ma'lumki mashg'ulotlarida jarayonida kuch sifatina rivojlantirish ayniqsa dastlabki tayyorgarlik bosqichida alohida ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Chunki kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash organizmni jarohatlashi mumkin, yoki aksincha shunday mashqlar hajmi va shiddati yetarli bo'lmasa kuch sifati ma'lum muddatdan so'ng rivojlanishdan to'xtaydi. Demak, kuch sifatini rivojlantirishda mashqlar yuklamalarini uzluksizlik, izchillik va to'liqinsimon prinsipda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, kuchni shakllantirishda og'irliklar va og'irliksiz ijro etiladigan mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos ravishda qo'llash kerak bo'ladi.

Yosh basketbolchilarning jismoniy rivojlanishi va ularning organism xususiyatlari yuklamani to'g'ri belgilashni talab qiladi. Yosh sportchilar hali rivojlanishi jarayonida bo'lgani uchun yuklama asta-sekin oshirilishi lozim. 10-12 yosh bolalar yengil kuch mashqlari va o'yin texnikasiga e'tibor beriladi. Yuklama vaqtida tana quvvati charchamasligi va mushaklar zarur darajada dam olishga ulgurishi kerak.

10-12 yosh bolalarga 45-60 daqiqa 10% yengil isitish va cho'zish yuklama bearish lozim.

Yuklama yosh basketbolchining jismoniy imkoniyatlaridan oshib ketmasligi kerak.

Sportchi mashg'ulot paytida o'zini qulay his qilishi lozim. Ortiqcha yuklama mushaklarining charchashi va jarohatlarga olib kelishi mumkin. Har mashqdan keyin 1-2 kun tiklanish va dam olish zarur. Har mashg'ulotdan keyin mushaklarni bo'shashtiruvchi mashqlari bajarilishi kerak. Tiklanish uchun ovqatlanish, massaj va yetarli uyqu ta'minlanadi. Haftasiga kamida 1 kun to'liq dam olish belgilanadi.

Basketbol jismoniy psixologik va texnik mahorat talab qiladigan sport turi bo'lib, unda kuch, chidamlilik, muvozanat va tezlik muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, yosh basketbolchilar uchun kuch sifatini rivojlantirish ularning kelajakdagi sportdagi muvaffaqiyati uchun asosiy omil hisoblanadi. Dastlabki tayyorgarlik guruhiga mansub yosh basketbolchilarda o'yin malakalarini samarali shakllantirish kuch sifatini rivojlanganlik dara- jasiga bog'liqdir. Ayniqsa, to'pni aniq uzatish, har xil oraliqdan turib turli tezlikda savatga to'p tushirish qo'l kuchini o'ziga xos ravishda rivojlantirishni taqozo etadi. Buning uchun dastlab qo'llarini bo'quvchi va yozuvchi mushaklari kuchini tarbiyalash kerak bo'ladi.

Yosh basketbolchilarda kuch sifatini rivojlantirish juda muhim, chunki kuch basketbol o'yinida tezlik, qattqlik, balandlik, va jismoniy bardoshlikni oshiradi.

Ushbu maqsadga erishish uchun bir nechta asosiy tamoyillarni inobatga olish kerak.

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Yosh basketbolchilar uchun avval umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish kerak. Bu asosan bodibilding, kardio mashqlar, ko'ndalang kuch mashqlari va to'g'ri ovqatlanishdan iborat. Bunda yosh sportchilarning tanasi rivojlanishi va jarohatlardan himoya qilish uchun zarurdir.

2. Moslashuvchanlik va yengillik. Basketbolchilar uchun moslashuvchanlikni stretching rivojlantirish juda muhim. Bu mushaklarning elastikligini oshirib, jarohatlarning oldini oladi.

Ayniqsa oyoqlar, bel va yelka mushaklarini mustahkamlash kerak.

3. Ayniqsa kuchni oshirish mashqlari. Kuchli oyoq mushaklari. Squat, lunges, deadlift kabi mashqlar oyoqlarda kuchni oshirishga yordam beradi. Basketbolchilar uchun bu mushaklar o'yin davomida yuqori natijalarga erishish uchun juda zarur.

Boshqaruv mashqlari. Bu turdagi mashqlar masalan step-up, plyometrik mashqlar tezlik va chaqqonlikni rivojlantiradi. To'liq tana mashqlari: Bench press, pull-up, push-up, dip kabi yuqori tana mushaklarini rivojlantirish ham muhimdir, chunki yuqori tana kuchi to'pni ushlash, zarba berish va himoya qilishda yordam beradi.

4. Plyometrik mashqlar. Plyometrik mashqlar (masalan, sakrash, tezkor tormozlash va tezlikni oshirish mashqlari) kuchni va tezlikni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Bu turdagi mashqlar sportchining yerdan turib, yuqoriga sakrashi va zarba berish kuchini oshiradi.

5. Maxsus basketbolga oid mashqlar. Kuchni rivojlantirish bilan birga, maxsus basketbol mashqlarini ham bajarish kerak. Masalan basketbol o'yinida tezkor qarorlar qabul qilish, to'pni ushlash, kurash va himoya qilish uchun zarur bo'lgan tezlik va kuchni rivojlantirish uchun aniq va samarali mashqlarni bajarish lozim.

6. Ovqatlanish va tiklanish. Yosh sportchilar uchun to'g'ri ovqatlanish va tiklanish muhim omillardandir. Proteinlar, karbongidratlar va yog'lar muvozanatli tarzda qabul qilinishi kerak.

Yaxshi uxlash va dam olish jarohatlarni oldini olish va mushaklarni tiklashda yordam beradi.

Yosh basketbolchilar uchun kuchni rivojlantirish jarayonida barcha mashqlarni ehtiyotkorlik bilan bajarish, jismoniy tayyorgarlikni doimiy ravishda oshirish va mutaxassislar tomonidan nazorat qilish zarur.

Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'rqiqlash holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. Shuning uchun kuch mashqlarini qo'llashdan avval kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu maqola bo'yicha rejalashtirilgan tadqiqotning maqsadi yosh basketbolchilarda kuch sifatini nostandart maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganishdan iborat.

Ushbu maqsad quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi:

- yosh basketbolchilarda qo'l kuchini aniqlash;
 - kuch sifatini nostandart mashqlar yordamida rivojlantirish samaradorligini o'rganish.
- Ishda quyidagi testlardan foydalanildi:

1. Kuch sifatining ahamiyati bo'yicha so'rovnoma o'tkazish.
2. Turnikda tortilish.
3. Brusyada qo'llarni bukish-yozish.
4. Gorizontal holatda qo'llarga tayanib, qo'llarni bukish-yozish.

Binobarin, olingan tadqiqot natijalari yosh basketbolchilarning o'quv- mashg'ulotlarida kuch va tezkor-kuch mashqlari xajmini orttirish chorasini ko'rish taqozo etiladi. Aytish zarurki bunday mashqlar xajmini oshirish faqatgina standart mashqlar hisobiga bo'lmasdan, balki ko'proq nostandart maxsus mashqlarni musobaqa tariqasi qo'llash yaxshi natija beradi. Bundan tashqari, dastlabki o'rgatish bosqichida yosh basketbolchilar tarkibidan tezroq iste'dotli sportchi tayyorlash maqsadida kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash ko'ngilsiz, oqibatlariga olib kelishi diqqat markazida bo'lishi kerak.

Xulosa

Yosh basketbolchilarda kuch sifatini rivojlantirish murakkab va individual yondashuvni talab qiladi. Bosqichma-bosqich mashqlarni murakkablashtirish, texnikaga e'tibor berish va mashg'ulotlarni o'yin texnikasi bilan bog'lash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Shu bilan birga, jarohatlardan himoyalaniish uchun yuklamalarni ortiqcha oshirib yubormaslik lozim. To'g'ri yondashuv orqali yosh basketbolchilar nafaqat kuchli, balki chaqqon va chidamli o'yinchilarga aylanishlari mumkin.

REFERENCES

1. Basketbol. Pod redaksiyey dosenta N. V. Semashko. M, FiS.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. 1 tom, (professor A. D. Novikov va pedagogika fanlari kandidati L. P. Matveyevning umumiy tahriri ostida) —O'qituvchil nashriyoti, Toshkent.
3. Darslik B.A. Ashmarin, —Jismoniy tarbiya nazariyasil.
4. Ganiyeva F.V. Basketbol uyining rasmiy koidalari T.2007.123 b
5. Rasulov A.T. Basketbol. Oliy ukuv yurtlari uchun darslik. UzJTI. 1998.278 6
6. Xusanova D.T. Yakubova U.J. Ganiyeva F.V2016.
7. Ma'murbekova Gulzoroy Azamjonovna, Improving the speed and agility of national wrestlers , the multidisciplinary journal of science and technology 2024 volume-4, issue-12, 34-37.
8. Sultonov R, Umarov K 2015.