

15–16 YOSHLI BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA QO‘L KUCHINI RIVOJLANTIRISH USULLARI

M.M. Reypnazarov

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti mustaqil izlanuvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20356501>

Annotatsiya. *Yosh basketbolchilarda qo‘l kuchining rivojlanishi natijasida kuchli va zich qarshiliklardan chaqqonlik bilan o‘tish, turli fintlardan foydalanish, har xil vaziyatlarda turli usullarda to‘p uzatish va qabul qilish, yuqori tezlikda yaqin va uzoq masofadan savatga sakrab yoki turgan joydan to‘p tashlash harakatlarini aniq, mukammal va o‘z vaqtida bajarish imkoniyati yuzaga keladi. Mazkur maqolada 15–16 yoshli basketbolchilarda qo‘l kuchini rivojlantirishning samarali usullari, nostandart mashqlarning ahamiyati hamda kuch tayyorgarligining texnik-taktik mahoratni oshirishdagi o‘rni yoritilgan.*

Kalit so‘zlar: *harakat usullari, rivojlanish bosqichlari, texnik-taktik yechimlar, qo‘l kuchi, basketbol mashg‘ulotlari, jismoniy tayyorgarlik.*

Kirish

Sport faoliyatida, ayniqsa basketbol o‘yinida namoyon bo‘ladigan barcha kuch turlari maxsus tayyorgarlik bosqichida alohida e‘tibor talab qiladi. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarning noto‘g‘ri qo‘llanilishi organizmning jarohatlanishiga olib kelishi mumkin, yuklama hajmi va intensivligi yetarli bo‘lmasa, kuch sifatlarining rivojlanishi ma‘lum muddatdan keyin to‘xtab qoladi. Shu sababli mashg‘ulot yuklamalarining uzluksizligi, zichligi va to‘lqinsimon tarzda qo‘llanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Kuchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar sportchilarning yoshi, jismoniy holati va funksional imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etilishi zarur. Og‘irlik bilan va og‘iriksiz bajariladigan mashqlardan foydalanish yosh basketbolchilarning qo‘l kuchini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Basketbolda to‘p uzatish, to‘pni boshqarish, savatga aniq tashlash va himoyaviy harakatlarni bajarishda qo‘l kuchining ahamiyati juda katta.

Zamonaviy basketbol sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, koordinatsiya va texnik mahoratni talab qiladi. Shu sababli qo‘l kuchini rivojlantirish basketbolchilarning sport natijalarini oshirishdagi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Yosh basketbolchilarda qo‘l kuchining rivojlanishi texnik va taktik harakatlarni samarali bajarishga yordam beradi. Kuchli qo‘l mushaklari to‘p uzatish aniqligini, zarba kuchini, to‘pni boshqarish va himoyaviy harakatlarning sifatini oshiradi. Bundan tashqari, kuch tayyorgarligi sportchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini ham mustahkamlaydi.

Qo‘l kuchini rivojlantirishning samaradorligi quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishi;
- sport jarohatlarining kamayishi;
- to‘pni boshqarishning rivojlanishi;
- texnik harakatlarning aniqligi;
- musobaqa davomida psixologik ishonchning ortishi.

Basketbolchilarda qo‘l mushaklarini rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

1. **Turnik mashqlari** – tortilish va tana vaznida bajariladigan mashqlar qo‘l va yelka mushaklarini mustahkamlaydi.

2. **To'p ko'tarish mashqlari** – basketbol to'pini yuqoriga ko'tarish va tushirish koordinatsiya hamda mushak chidamliligini oshiradi.

3. **Rezina bilan mashqlar** – rezinali trenajyorlar yordamida bajariladigan mashqlar mushak kuchini va elastikligini rivojlantiradi.

4. **To'p bilan boshqaruv mashqlari** – to'pni turli yo'nalishlarda harakatlantirish qo'l koordinatsiyasini yaxshilaydi.

5. **To'p uzatish mashqlari** – bir va ikki qo'l bilan to'p uzatish va qabul qilish qo'l kuchi hamda aniqlikni rivojlantiradi.

6. **Muvozanat mashqlari** – to'pni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazib harakatlanish boshqaruv va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Basketbolda ikki qo'lni teng darajada boshqarish qobiliyati – ambidekstriya ham muhim ahamiyatga ega. Har ikki qo'l bilan bir xil darajada to'pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash basketbolchiga o'yin davomida katta ustunlik beradi.

Ikki tomonlama koordinatsiyani rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar tavsiya etiladi:

- o'ng va chap qo'l bilan savatga to'p tashlash;
- har bir qo'l bilan alohida dribling bajarish;
- turli burchaklardan ikki qo'l bilan to'p uzatish.

Basketbolda kuch sifatleri texnik va taktik mahorat bilan chambarchas bog'liq bo'lishi kerak. Sportchi tezkor, chidamli va epcil bo'lishi mumkin, biroq qo'l kuchi yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, yuqori sport natijalariga erishish qiyinlashadi. Shu sababli mashg'ulotlarda portlovchi, maksimal va funksional kuchni rivojlantiruvchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Murabbiylar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnoma natijalariga ko'ra, ko'pchilik trenerlar asosan an'anaviy mashqlardan foydalanadi va nostandart mashqlarga kamroq murojaat qiladi.

Ayrim murabbiylar harakatli o'yinlar va o'yin shaklidagi mashqlarning kuch sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyatini yetarlicha baholamaydilar.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nostandart va o'yin tarzidagi mashqlar 15–16 yoshli basketbolchilarda qo'l kuchini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashqlar mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etadi, motivatsiyani oshiradi va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, qo'l kuchini rivojlantirish yosh basketbolchilarning texnik va taktik mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Kuchli qo'l mushaklari sportchilarga aniq uzatmalar, samarali zarbalar va himoyaviy harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

15–16 yoshli basketbolchilarni tayyorlashda nostandart va o'yin uslubidagi mashqlardan foydalanish ayniqsa samarali hisoblanadi. Murabbiylar mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning yoshi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda taqsimlashlari zarur. Shu bilan birga, an'anaviy va innovatsion mashqlarni uyg'unlashtirish basketbol mashg'ulotlari samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Muntazam va ilmiy asoslangan kuch tayyorgarligi yosh sportchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki umumiy sport mahoratining oshishiga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati.** – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti, 2021.

2. Salomov R.S. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Pulatov A.A. **Sport pedagogikasi va psixologiyasi.** – Toshkent: Tafakkur, 2022.
4. Ismailov S.I. **Basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligi metodikasi.** – Samarqand, 2021.
5. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi.** – Moskva: Sport, 2020.
6. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2019.
7. Ashmarin B.A. **Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii.** – Moskva: Akademiya, 2018.
8. Bompa T.O. **Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
9. Brown L.E. **Strength Training for Basketball.** – Champaign: Human Kinetics, 2020.
10. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2015.