

**BASKETBOLCHILARDA MUVOZANAT QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING
ILMIY-METODIK ASOSLARI****Reymbaeva Sevara Artikbay qizi**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Sport o'yinlari nazariyasi va metodikasi kafedrasida stajyor-tadqiqotchisi.

Maratova Jasmin Azamatovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali 1-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20813454>

Kalit so'zlar: basketbol, muvozanat, koordinatsiya, psixomotor tayyorgarlik, talabalar, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari.

Bugungi kunda zamonaviy basketbol yuqori tezlik, tezkor fikrlash va murakkab texnik harakatlarni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. O'yin jarayonida sportchi tez yo'nalish o'zgartirishi, sakrash, raqib bilan kurashishi va shu bilan birga tana muvozanatini saqlab qolishi kerak. Basketbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligida muvozanat qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Muvozanat sportchining harakatlarni aniq bajarishi, yiqilmasligi va murakkab vaziyatlarda tanani boshqara olishini ta'minlaydi. So'nggi yillarda sport amaliyotida koordinatsion va muvozanat mashqlariga katta e'tibor qaratilmoqda. Chunki muvozanat qobiliyati rivojlangan sportchilar texnik harakatlarni samaraliroq bajaradi va o'yin davomida kamroq xato qiladi. Shu sababli basketbolchilarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirish masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri hisoblanadi.

1. Muvozanat qobiliyati bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Talabalarning dastlabki muvozanat ko'rsatkichlarini aniqlash.
3. Maxsus muvozanat mashqlari kompleksini ishlab chiqish.
4. Pedagogik tajriba o'tkazish.
5. Tajriba natijalarini tahlil qilish.

Zamonaviy basketbolda sportchilardan yuqori tezlik, kuch, chidamlilik va ayniqsa koordinatsion tayyorgarlik talab etiladi. O'yin davomida sportchi keskin burilishlar, sakrashlar, to'xtashlar va tezkor qaror qabul qilish jarayonida tana muvozanatini saqlashi kerak. Muvozanat qobiliyati sportchining texnik mahoratini samarali namoyon etishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Agar sportchi muvozanatni yaxshi saqlay olsa, u texnik harakatlarni aniqroq bajaradi, raqib bosimi ostida barqaror harakat qiladi va o'yin vaziyatlarida kamroq xatoga yo'l qo'yadi. Hozirgi kunda basketbolchilar tayyorgarligida koordinatsion va muvozanat mashqlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki bu mashqlar nafaqat texnik mahoratni rivojlantiradi, balki markaziy asab tizimi faoliyatini ham takomillashtiradi.

Talabalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda muvozanat qobiliyatini rivojlantirish ayniqsa muhimdir. Chunki aynan shu yosh davrida organizmning funksional imkoniyatlari faol rivojlanadi. Basketbolchilarda muvozanatni rivojlantirish masalasi ilmiy jihatdan dolzarb bo'lib, bu boradagi tadqiqotlar sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Sport nazariyasida koordinatsion qobiliyatlar tarkibiga muvozanatni saqlash qobiliyati ham kiradi. Olimlarning fikricha, muvozanat sportchining fazoda tanani boshqarish imkoniyatini belgilaydi.

Basketbolda muvozanat quyidagi holatlarda muhim hisoblanadi:

- sakrash vaqtida;
- to'p bilan harakatlanishda;

- keskin burilishlarda;
- himoyaviy harakatlarda;
- raqib bilan kontakt vaziyatlarida.

Ko'plab tadqiqotchilar muvozanat mashqlari markaziy asab tizimi faoliyatini yaxshilashini ta'kidlaydi. Natijada sportchilarda tezkor reaksiya, harakat aniqligi va koordinatsiya rivojlanadi.

Basketbolchilar uchun muvozanat mashqlari vestibulyar apparat faoliyatini takomillashtirishda ham muhim vosita hisoblanadi. Ayniqsa yosh sportchilarda bu sifatlarni rivojlantirish kelgusida texnik mahoratni shakllantirish uchun katta ahamiyatga ega. Zamonaviy sport mashg'ulotlarida balans platformalari, koordinatsion narvonlar, sakrash mashqlari va noturg'un tayanchlarda bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. Mutaxassislar fikriga ko'ra, muvozanat qobiliyatini rivojlantirish sportchilarning jarohatlanish xavfini ham kamaytiradi.

Tadqiqotni tashkil qilish va metodlari. Tadqiqot O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida olib borildi.

Tajriba jarayonida 2007-yilda tug'ilgan 20 nafar talaba ishtirok etdi. Ular ikki guruhga bo'lindi:

- nazorat guruhi — 10 nafar;
- tajriba guruhi — 10 nafar.

Tajriba 3 oy davom etdi.

Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi. Tajriba guruhida esa qo'shimcha ravishda maxsus muvozanat mashqlari qo'llanildi.

Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

- ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatuv;
- test sinovlari;
- pedagogik tajriba;
- matematik-statistik tahlil.

Maxsus muvozanat mashqlari kompleksi

Tajriba guruhida quyidagi mashqlar qo'llanildi:

1. Bir oyoqda turish mashqlari.
2. Ko'z yumgan holda muvozanat saqlash.
3. Balans platformasida mashqlar.
4. Sakrash va qo'nishda muvozanatni saqlash.
5. To'p bilan noturg'un holatda mashqlar.
6. Koordinatsion narvonda harakatlanish.
7. Yon tomonlarga tez harakatlanish mashqlari.
8. Burilishlardan keyin to'p uzatish.

Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta o'tkazildi. Har bir mashg'ulotda 20–25 daqiqa muvozanat mashqlariga ajratildi. Mashqlar asta-sekin murakkablashtirib borildi.

Tajribadan oldingi natijalar

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Bir oyoqda turish (sekund)	17,4	17,8
Shuttle run 4×9 m (sek)	10,3	10,2

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
To'p bilan slalom yugurish (sek)	12,7	12,6
Reaksiya tezligi (sek)	0,41	0,40

3 oylik tajribadan so'ng qayta testlar o'tkazildi.

Tajribadan keyingi natijalar

Testlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Bir oyoqda turish (sekund)	19,5	28,6
Shuttle run 4×9 m (sek)	10,0	9,3
To'p bilan slalom yugurish (sek)	12,0	10,9
Reaksiya tezligi (sek)	0,38	0,32

Natijalar tajriba guruhida muvozanat va koordinatsion ko'rsatkichlar sezilarli yaxshilanganini ko'rsatdi.

Tajriba davomida talabalar:

- harakatlarni aniqroq bajara boshladi;
- tezkor vaziyatlarda barqarorlikni saqladi;
- texnik xatolar soni kamaydi;
- to'p bilan harakatlanish sifati yaxshilandi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi talabalarida bir qator ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Mashg'ulotlarning dastlabki haftalarida talabalar ayrim murakkab muvozanat mashqlarini bajarishda qiyinchiliklarga duch kelgan bo'lsa, keyingi bosqichlarda ularning harakatlari ancha erkinlashdi.

Ayniqsa quyidagi ko'rsatkichlarda sezilarli o'sish kuzatildi:

- tezkor harakatlardan keyin tana barqarorligini saqlash;
- sakrashdan keyingi qo'nish texnikasi;
- to'p bilan muvozanatni yo'qotmasdan harakatlanish;
- himoyaviy harakatlarda tayanch holatini saqlash;
- reaksiya tezligi.

Tajriba davomida talabalar mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini ham oshirdi. Maxsus mashqlar mashg'ulotlarni qiziqarli va faol tashkil etishga yordam berdi. Shuningdek, murabbiy kuzatuvlari asosida tajriba guruhi sportchilarining texnik xatolari kamaygani aniqlandi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari basketbolchilar tayyorgarligida muvozanat qobiliyatini rivojlantirish muhim ekanligini ko'rsatdi. 3 oylik pedagogik tajriba davomida maxsus mashqlar sportchilarning koordinatsiyasi, tezkorligi va harakat aniqligini sezilarli darajada yaxshiladi. Shu sababli maxsus muvozanat mashqlarini basketbol mashg'ulotlariga muntazam ravishda kiritish tavsiya etiladi. Mazkur metodika sport oliygohlarida tahsil olayotgan talabalar tayyorgarligida samarali vosita sifatida qo'llanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. — Moskva, 2010.
2. Lyax V.I. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish asoslari. — Moskva, 2017.
3. Jeleznyak Yu.D. Sport o'yinlari metodikasi. — Moskva, 2015.
4. Platonov V.N. Sportchilar tayyorlash tizimi. — Kiyev, 2013.
5. Verxoshanskiy Yu.V. Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. — Moskva, 2014.

6. Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. — Moskva, 2013.
7. Ozolin N.G. Murabbiy kitobi. — Moskva, 2010.
8. Nikitushkin V.G. Yosh sportchilar tayyorlash metodikasi. — Moskva, 2014.
9. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqot metodlari. — Toshkent, 2018.
10. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. — Toshkent, 2016.