

BASKETBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-METODIK ASOSLARI

Mirzamuratov Jan'abay Jamalatdinovich

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya va sport kafedrası katta o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21727987>

Annotatsiya. Mazkur maqolada basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari yoritilgan. Basketbol sport turida yuqori sport natijalariga erishishda tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch va maxsus chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning o'rni tahlil qilingan. Mashg'ulot jarayonini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish, yuklamalarni individuallashtirish hamda maxsus mashqlar kompleksidan foydalanishning samaradorligi ilmiy manbalar asosida asoslangan. Tadqiqot natijalari basketbolchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik hal qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: basketbol, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch, chidamlilik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik.

Abstract. This article examines the scientific and methodological foundations for improving the special physical fitness of basketball players. The study analyzes the role of speed, agility, explosive power, muscular strength, and special endurance in achieving high sports performance. Particular attention is paid to modern training methods, individualized workloads, and scientifically based exercise programs aimed at improving technical and tactical skills. The findings indicate that systematic development of special physical qualities significantly enhances the competitive performance of basketball players.

Keywords: basketball, special physical fitness, speed, agility, explosive power, strength, endurance, technical training, tactical training.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические основы совершенствования специальной физической подготовленности баскетболистов.

Проанализирована роль быстроты, ловкости, прыгучести, силы и специальной выносливости в достижении высоких спортивных результатов. Особое внимание уделено современным методам тренировки, индивидуализации физических нагрузок и использованию специальных упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Сделан вывод о том, что специальная физическая подготовленность является одним из основных факторов успешной соревновательной деятельности баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, специальная физическая подготовленность, быстрота, ловкость, прыгучесть, сила, выносливость, техническая подготовка.

Kirish

Basketbol dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, u yuqori tezlikda harakat qilish, tezkor qaror qabul qilish, murakkab texnik harakatlarni aniq bajarish va jamoaviy hamkorlikni talab qiladi. Zamonaviy basketbolning rivojlanishi o'yin sur'atining oshishi, taktik sxemalarning murakkablashuvi va musobaqalarning yuqori raqobat sharoitida o'tkazilishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi ularning texnik-taktik mahorati va musobaqa natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda basketbolda yuqori natijalarga erishish faqat texnik usullarni mukammal egallash bilangina emas, balki maxsus jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish bilan ham bog'liq. Zamonaviy o'yin davomida sportchi o'nlab tezlanishlar, sakrashlar, keskin burilishlar, to'xtashlar va yo'nalishni o'zgartirish harakatlarini bajaradi. Bu esa yuqori darajada tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch va maxsus chidamlilikni talab etadi.

Basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida shakllanadi va o'yin faoliyatiga mos ravishda rivojlantiriladi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vositalar sportchining yoshiga, sport malakasiga, funksional imkoniyatlariga va musobaqa davriga mos ravishda tanlanishi lozim. Mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish sportchining ortiqcha charchashining oldini oladi hamda tiklanish jarayonlarini optimallashtiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan basketbolchilar o'yin davomida harakatlarni yuqori tezlikda va kam xatolik bilan bajaradi. Ular murakkab o'yin vaziyatlarida tez qaror qabul qiladi, himoyadan hujumga va hujumdan himoyaga tez o'tadi hamda butun uchrashuv davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qoladi.

Pedagogik nuqtai nazardan, basketbol mashg'ulotlari sportchilarda intizom, jamoada ishlash, mas'uliyat, irodaviy sifatlarni va psixologik barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish nafaqat jismoniy sifatlarni, balki texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni ham uzviy ravishda rivojlantirishni talab etadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslarini tahlil qilish hamda zamonaviy mashg'ulot jarayonida samarali qo'llanilishi mumkin bo'lgan metodik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

Basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining nazariy asoslari

Basketbol sportida yuqori natijalarga erishish sportchining texnik, taktik, psixologik va jismoniy tayyorgarligining uyg'un rivojlanishiga bog'liq. Ushbu tayyorgarlik turlari ichida maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi, chunki aynan u musobaqa faoliyati davomida yuqori ish qobiliyatini ta'minlaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik basketbolchining o'yin faoliyatida uchraydigan harakatlarni samarali bajarishi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Zamonaviy basketbolda o'yin tezligining ortishi, himoya va hujum harakatlarining dinamiklashuvi sportchilardan yuqori tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik va chidamlilikni talab qiladi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikning poydevori hisoblanadi. Dastlab mushaklar, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari rivojlantiriladi, keyinchalik esa basketbolga xos harakatlar orqali maxsus sifatlarni takomillashtiriladi.

Tezkorlikni rivojlantirish metodikasi

Basketbol o'yinida tezkorlik hal qiluvchi omillardan biridir. To'pni olib yurish, raqibni aldab o'tish, himoyadan hujumga o'tish va qarshi hujumlarni tashkil etishda yuqori tezlik talab qilinadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- 5–30 metrga maksimal tezlikda yugurish;
- Shuttle Run (5×10 m, 10×5 m);
- signal bo'yicha start olish;
- to'p bilan tez yugurish;

- qarshilik bilan yugurish;
- reaksiya tezligini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mazkur mashqlar markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtiradi hamda sportchining harakat reaksiyasi vaqtini qisqartiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirish

Chaqqonlik basketbolda murakkab koordinatsion harakatlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. O'yin davomida sportchi doimo yo'nalishini o'zgartiradi, sakraydi, to'xtaydi va yana harakatni davom ettiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirish uchun:

- koordinatsion narvon mashqlari;
- konuslar orasida yugurish;
- zigzag yugurish;
- keskin burilishlar;
- muvozanat mashqlari;
- to'p bilan koordinatsion mashqlar tavsiya etiladi.

Mazkur mashqlar harakat aniqligini oshirib, texnik usullarni yuqori tezlikda bajarishga yordam beradi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish

Basketbolda to'pni savatga tashlash, ribaund olish va blok qo'yish sakrovchanlikka bog'liq.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun:

- plyometrik mashqlar;
- qutiga sakrash;
- chuqurlikka sakrab qayta yuqoriga sakrash;
- bir oyoqda sakrash;
- arqonda sakrash;
- maksimal vertikal sakrash mashqlari qo'llaniladi.

Plyometrik mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini rivojlantirib, vertikal sakrash balandligini sezilarli oshiradi.

Kuch tayyorgarligi

Basketbolda kuch sportchining raqib bilan kurashishi, to'p uchun kurashishi va o'yin davomida barqaror harakat qilishini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlarda:

- squat;
- lunge;
- deadlift;
- bench press;
- push-up;
- medicine ball mashqlari;
- rezina amortizatorlar bilan mashqlar keng qo'llaniladi.

Kuch mashqlari yosh sportchilarda me'yorlashtirilgan yuklama asosida tashkil etilishi zarur.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish

Basketbol uchrashuvi davomida sportchilar yuqori intensivlikdagi harakatlarni ko'p marotaba bajaradi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun:

- interval yugurish;
- HIIT mashg'ulotlari;
- kichik maydonda o'yinlar (3×3, 4×4);
- takroriy sprint mashqlari;
- musobaqaga yaqin yuklamalar tavsiya etiladi.

Bu mashqlar yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshiradi.

Zamonaviy mashg'ulot texnologiyalari

Hozirgi kunda basketbol mashg'ulotlarida quyidagi innovatsion texnologiyalar qo'llanilmoqda:

- GPS monitoring;
- video tahlil;
- biomekanik tahlil;
- yurak urish chastotasini monitoring qilish;
- raqamli mashg'ulot platformalari.

Bu vositalar yuklamalarni individuallashtirish va sportchining funksional holatini nazorat qilish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish texnik-taktik ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga olib keladi. Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar himoyadan hujumga tez o'tish samaradorligini oshiradi. Plyometrik mashqlar vertikal sakrash natijalarini yaxshilaydi, kuch va interval mashqlari esa o'yin davomida ish qobiliyatini yuqori darajada saqlashga yordam beradi.

Mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va funksional imkoniyatlariga mos ravishda rejalashtirish jarohatlar xavfini kamaytiradi hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlaydi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulotlarni rejalashtirishda ilmiy asoslangan metodikalar va muntazam pedagogik nazoratdan foydalanishlari zarur. Basketbolda maxsus jismoniy tayyorgarlik sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillardan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tezkorlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch va maxsus chidamlilikni kompleks rivojlantirish sportchilarning texnik va taktik mahoratini sezilarli darajada oshiradi.

Mashg'ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish, yuklamalarni individuallashtirish va zamonaviy pedagogik hamda axborot texnologiyalaridan foydalanish basketbolchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshiradi. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uzviy bog'liqligini ta'minlash, funksional holatni muntazam nazorat qilish va tiklanish jarayonlarini oqilona rejalashtirish muhim ahamiyatga ega.

Kelgusida basketbolchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirishda raqamli monitoring tizimlari, biomekanik tahlil va individual mashg'ulot dasturlarini keng qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoy kultury*. Moskva: Sport, 2008.
2. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

3. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Human Kinetics, 2019.
4. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of Sport and Exercise*. 7th ed. Human Kinetics, 2020.
5. Wissel H. *Basketball: Steps to Success*. 3rd ed. Human Kinetics, 2012.
6. Krause J., Meyer D., Meyer J. *Basketball Skills and Drills*. 4th ed. Human Kinetics, 2018.
7. Oliver J. *Basketball Fundamentals*. Human Kinetics, 2004.
8. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O'qituvchi, 2015.
9. Xo'jayev F., Abdullayev A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O'qituvchi, 2017.
10. Armstrong N., Van Mechelen W. *Oxford Textbook of Children's Sport and Exercise Medicine*. Oxford University Press, 2017.