

YOSH BASKETBOLCHILARDA KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Djiyanov Rustam Baxrullayevich

Samarqand davlat universiteti

Sport faoliyati kafedrası o'qituvchisi

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.

Аннотация. В данной статье представлены научно-методические рекомендации по изучению эффективности развития силовых физических качеств у юных баскетболистов с помощью нестандартных упражнений.

Ключевые слова: движение, ловкость, баскетбол, физические качества, упражнение, нестандартные упражнения.

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

Keywords: movement, agility, basketball, physical quality, exercise, non-standard exercises.

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.

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga mansub yosh basketbolchilarda o'yin malakalarini samarali shakllantirish kuch sifatini rivojlanganlik darajasiga 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.

Sport amaliyotida ham kuchni muayyan sport turi xususiyatiga mos ravishda ixtisoslashtirib rivojlantirish muhim shartlardan biridir. Aynan kuch sifati sportchining ish qobiliyatini ta'minlovchi asosiy manbalar qatoriga kiradi. Sportchilar ish qobiliyati, uni shakllantirish va samaradorligini oshirish muammolari ilmiy mavzu sifatida azal-azaldan tadqiqotchilar e'tiborini jalb qilib kelgan bo'lsada, bugungi kunda unga bo'lgan qiziqish nafaqat susaymayapti, balki borgan sari ortib bormoqda. Bunday qiziqish tabiiy, albatta, chunki sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish muayyan sharoitlarda ish qobiliyatini shakllanishi, o'sishi, ma'lum vaqt davomida bir maromda saqlanishi, susayishi va tiklanishi kabi masalalar mohiyatini bilish hamda unga asoslanishi taqozo etadi.

Basketbolda kuchni qachon, qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish kerak, degan savol tug'iladi. Albatta, yoshlikdan. Ammo hamma gap mashqlarni tanlay bilishda, uni bolaning jismoniy imkoniyatiga qarab qo'llashdadir. Demak, kuchni rivojlantirishga dastlabki o'rgatish bosqichidanoq e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Ammo, aksariyat tadqiqotchi olimlar va mutaxassislarning fikriga ko'ra dastlabki o'rgatish bosqichida kuch va tezkor-kuch sifatlarini og'ir buyumlar

(tosh, shtanga) bilan rivojlantirish tavsiya etilmaydi. Shuning uchun yosh bolalarda kuch sifatini rivojlantirish murabbiylardan nihoyatda ehtiyetkorlik bilan ishlash mas'uliyatini yuklaydi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida malakali sportchilarni tarbiyalash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa kuch sifatini tarbiyalash bolaning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish 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.
4. Brusyada qo'llarni bukish-yozish.
5. 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, oqibatlarga olib kelishi diqqat markazida bo'lishi kerak. Demak, kuchga

oid mashqlar bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor.

Xulosa qilib aytganda, dastlabki tayyorgarlik bosqichida kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni nostandart o'yinsimon tarzda qo'llash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Л.Р.Айрапетянс, М.А.Годик. Спортивные игры. Т., ИБН-Сино, 1991 й
2. F.V.G'aniyeva Hujumda jamoa bo'lib harakat qilishni uyushtirishda qo'llaniladigan mashqlar. Uslubiy.qo'llanma. 1998 y
3. X.A.Ismatullayev, F.V.G'aniyeva Basketbolda texnik priyemlarni egallashda yordam beruvchi huqqabozlik mashqlari. Metod.qo'llanma. Т., 1999 y