

YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH IMKONIYATINI ORGANISH

Ganiyeva Fatima Vaxabovna

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası Dotsenti:

ANNOTATSIYA

Mashg‘ulot davomida mikrotsiklning har bir maxsus jismoniy tayyorgarligida mashqlar majmuasidan foydalanishni o‘zgartirish orqali yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish mumkinligi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: moshlanuvchanlik, basketbol, psixofiziologik, koordinatsion, modellashtirilgan.

ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Университет физической культуры и спорта Кафедра теории и методики волейбола, баскетбола г. Чирчик, улица Спортивная 19

ANNOTATSIYA

Установлено, что в ходе тренировки можно повысить уровень специальной физической подготовки юных баскетболистов, изменив использование комплекса упражнений в каждом конкретном упражнении микроцикла.

Ключевые слова: адаптированный, баскетбол, психофизиологический, координация, смоделированный.

EXPLORING THE POSSIBILITY OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Uzbek State University of Physical
Culture and Sports Department of Theory and Methods of Volleyball, Basketball
Uzbekistan, Chirchik city, sports street 19

fatima018662@gmail.com

ABSTRACT

Trening davomida har bir mikrosikl mashqlarida mashqlar to'plamidan foydalanishni o'zgartirib, yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish mumkinligi aniqlandi.

Keywords: adapted, basketball, psychophysiological, coordination, simulations.

Zamonaviy basketbol basketbolchining jismoniy rivojlanishiga juda yuqori talablarni qo'yadi. Har bir basketbolchi hujumda ham, himoyada ham qatnashishi shart, bu esa uning tezlik-kuch tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi, texnikaning ko'p variantli bajarilishi va o'yin davomiyligida alohida chidamlilik kabi jismoniy sifatlari yaxshi rivojlanganligi musoboqalarni yaxshi natijalarini ta'minlaydi. Basketbol qoidalari o'yin davomida katta asabiy taranglikni va doimiy e'tiborni talab qiladigan texnik usullarning bajarilishining tozaligini qat'iy baholaydi.

Tadqiqotning maqsadi: 13-14 yoshli basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashqlar dasturini ishlab chiqish va tajriba sinovlarni o'tkazish, taxlil qilish maqsad qilib belgilandi.

Tadqiqotning vazifalari: Basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi oldida quyidagi vazifalar turadi: Sportchilarning har tomonlama jismoniy rivojlantirish, jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va chaqqonlik) rivojlantirish, funktsional imkoniyatlarini oshirish, salomatlikni mustahkamlash, sport ko'rsatkichlarini oshirish, qayta tiklash jarayonlarini tezlashtirish, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va x.z. Basketbolchining umumiy jismoniy tayyorgarligi barcha asosiy jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ammo sportchining barcha jismoniy sifatlarning bir xilda rivojlanishi bilan ularni har tomonlama jismoniy rivojlantirib bo'lmaydi. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi (texnik- taktik, ruhiy) bir vaqtning o'zida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlar darajasiga va organizmining ichki funktsional imkoniyatlarni rivojlanganligi jismoniy tayyorgarlikni asosiy jihatlarni belgilaydi.

Ma'lumki, sportchilar tayyorgarligida barcha jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liqligini hisobga olsak, shuni aytishimiz mumkinki, jismoniy tayyorgarlik darajasi texnik tayyorgarlik asosini tashkil etuvchi turli harakat imkoniyatlar muvaffaqiyatni ta'minlaydi. Shuningdek, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik samarali bajarish va taktik vazifalarni bajarish uchun amaliy asos yaratadi. Bularning barchasi turli vaziyatlarda sport turlarida, shu jumladan basketbolda juda muhimdir: sportchilarni xarakat ko'nikmalarining musoboqa o'yinchilarning hujum va himoya harakatlarida muhim bo'lgan yangi jismoniy sifatlarni shakllantirishga imkon beradi.

Ilmiy izlanishlarni olib borish uchun sport maktabida ikki yil davomida shu'g'ullanayotgan 13-14 yoshdagi 24 nafar basketbolchil guruhlarida olib borildi. Tajriba va nazorat guruhlarida 12 nafar o'g'il bolalar ishtirok etdi. Olti oy davomida (2022-yil sentabr – 2023-yil fevral) tajriba guruhining o'quv-mashq jarayonida namunaviy dastur doirasida yosh basketbolchilarning alohida jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun mashq dasturidan foydalanildi. Tadqiqotimiz boshida basketbolchilarning yetakchi sifatlari (tezlik-kuch qobiliyati, tezlik, tezlikka chidamlilik) darajasini quyidagi testlar yordamida baholadik: to'pni uloqtirish; tik turgan holda uzunlikka sakrash; tik turgan holda balandlikka sakrash; 30 m va 92 m ga yugurish.

O'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatadiki, o'rganishning birinchi bosqichida nazorat va tajriba guruhlarida tekshirilgan jismoniy sifatlarning o'rtacha ko'rsatkichlari amalda bir xil bo'ldi. Tajriba guruhda yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining barcha o'rtacha ko'rsatkichlari nazorat guruhiga qaraganda yuqori, ammo bu ko'rsatkichlardagi sezirali farq qilmadi. Biz birinchi tajriba natijalarini yoshlar va o'smirlar sport maktabi dasturining 2-bosqich o'quv guruhlarida uchun belgilangan me'yoriy talablari bilan solishtirdik va bir joydan uzunlikka sakrash va tik turgan holda to'ldirilgan to'pni uloqtirishda natijalar bir xil ekanligini aniqlandi. Biroq, qolgan mashqlarda ikkala guruhlardagi natijalari o'tkazilgan sinov natijalarga nisbatan bir oz pastroq ko'rsatkichlar aniqlandi. Bu shuni ko'rsatadiki, o'quv- mashq jarayonidagi ishlarning oldingi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlashning boshqa jihatlariga ham e'tibor qaratigan lekin boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor berilmagan, basketbolchilarning eksperimental guruhida olti oy davomida 13-14 yoshli basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ishlab chiqilgan maxsus mashq dasturi qo'llanildi. Mashqlarning maxsus dasturining asosiy yo'nalishini bir mashg'ulotdan ikkinchisiga o'zgartirish kiritildi, bu umuman olganda yosh basketbolchi bolalarni jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishni ta'minlaydi. Tadqiqot oxirida (2023 yil fevral) basketbolchilarning jismoniy sifatlari qayta sinovdan o'tkaziladi va biz taklif qilgan maxsus mashqlar dasturining tajriba o'yinda basketbolchilar guruxida maxsus jismoniy tayyorgarligi natijalariga ijobiy ta'siri aniqlandi. Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv-mashq jarayonida mikrotsiklning har bir jismoniy tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tiborni o'zgartirgan holda mashqlar to'plamidan foydalanish yosh basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshiradi. Tajriba va nazorat guruhlaridagi basketbolchilarning jismoniy sifatlarning dastlabki ko'rsatkichlarida sezilarli farqlar yo'q edi. Biz birinchi sinov natijalarini sport maktabi dasturining ikkinchi guruhlarida uchun belgilangan me'yoriy talablari bilan solishtirdik va bir joydan uzunlikka sakrash va tik turgan holda to'pni uloqtirishda

natijalar bir xil ekanligini aniqladik. Biroq, qolgan mashqlarda ikkala guruhning natijalari o'tkazilgan tajriba natijalariga nisbatan bir oz farq qilishi aniqlandi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

1. O'quv-mashq'ulot jarayonidagi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlashning boshqa jihatlariga ham e'tibor qaratish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor berilishi, erta yoshlikdan boshlab muntazam jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni berib borish zarurligiga e'tibor qaratish kerakligi maqsadga muvofiqdir.

2. Tadqiqot natijalari, qo'llanilgan uslub-testlar va ishlab chiqilgan o'rgatuvchi mashqlar basketbolchilar tayyorlash amliyotiga joriy etilishi taklif qilinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.
2. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.
3. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик босқичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.
4. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o'quv qo'llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.
5. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2019. – 585 с.
6. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2021. – 453 b.
7. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2017. – 268 b.
8. M.A. Umbetova. SPORT TURLARINI O'RGATISH METODIKASI METODIKASI (BASKETBOL) //- 2023. - B. 231
9. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.
10. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketbol) [O'quv qo'llanma] O'zDTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.
11. Умбетова М. А. БАСКЕТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИДА МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЎЙИНЛАРИ ОЛДИДАН ЎТКАЗИЛАДИГАН АНЪАНАВИЙ МАЗМУНЛИ ЧИГИЛЁЗДИ МАШҚЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.