

17-18 YOSHLI BASKETBOLCHILARNING MEHNATINING BAHOLANISHI

Qurbonov G‘ayrat Gaydarovich

Termiz Davlat Pedagogika instituti

2-kurs magistri

ANNOTATSIYA

Basketbol o‘yinida kuchning asosiy namoyon bo‘lishi tezlik kuchidir. Kuch-tezlik uchun eng keng tarqalgan atama “portlovchi kuch”. Aslida, bu odamning ko‘p sonli nerv-mushak bo‘linmalarini harakatga jalb qilish qobiliyatidir qisqa vaqt oralig‘i. Basketbolchilarning vertikal sakrash qobiliyatini baholash o‘smirlarni tayyorlashda ko‘p qirrali bo‘lganligi sababli talab hisoblanadi.

18 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlar o‘rtasida vertikal sakrash qobiliyatini sinab ko‘rish uchun biz nafaqat mutaxassislar tomonidan qo‘llaniladigan maxsus testni nafaqat basketbolda qo‘lladik, balki boshqa sport turlarida ham.

Kalit so‘zlar: portlovchi kuch, vertikal sakrash qobiliyati, basketbolchilar, o‘smirlar, jismoniy tayyorgarlik.

АННОТАЦИЯ

Основным проявлением силы в игре в баскетбол является сила скорости. Наиболее распространенным термином для силы-скорости является «взрывная сила». По сути, это способность человека задействовать большое количество нервно-мышечных единиц за короткий промежуток времени.

Оценка способности баскетболистов к вертикальному прыжку является обязательным требованием при обучении юниоров из-за его универсальности.

Для проверки способности подростков до 18 лет к прыжкам в высоту мы использовали специальный тест, используемый специалистами не только в баскетболе, но и в других видах спорта.

Ключевые слова: взрывная сила, способность к вертикальному прыжку, баскетболисты, подростки, физическая подготовка.

ABSTRACT

The main manifestation of power in the game of basketball is the power of speed. The most common term for strength-speed is “explosive strength”. In fact, it is a person’s ability to engage a large number of neuromuscular units in a short period of time.

Assessment of the vertical jump ability of basketball players is a requirement in the training of juniors because of its versatility.

To test vertical jump ability among teenagers under 18 years old, we used a special test used by experts not only in basketball, but also in other sports.

Key words: explosive power, vertical jump ability, basketball players, teenagers, physical training

Har bir to'pdi olib yurish qobiliyati uchun yuqori darajadagi ko'rsatkichlarga erishishga qaratilgan ko'nikmalar ishlab chiqiladi va o'rgatiladi va sig'imli vosita yig'indisi (integratsiya). Basketbol o'yinidagi kuchning asosiy ko'rinishi tezlik kuchi ostidadir. Eng keng tarqalgan kuch-tezlik atamasi "portlash kuchi" dir. Aslini olganda, bu shaxsning harakat bilan shug'ullanish qobiliyatidir, qisqa vaqt, ko'p sonli nerv-mushak birliklari.

Butun dunyo bo'ylab savol kelajakda muvaffaqiyatli o'ynashga qodir bo'lgan o'yinchini tayyorlashdir yirik milliy va xalqaro musobaqalarda basketbolga bo'lgan talab ortib bormoqda.

Katta basketbolchi - markazchi, har bir o'yinda o'rtacha 50-100 ta sakrashni amalga oshiradi. U to'psiz, hujum va mudofaada va to'liqsiz, haydash qobiliyatlari odatda bajaradi. Ushbu nuqtada, kuch bilan tavsiflangan mushaklarning faoliyati bir qator hodisalar sifatida namoyon bo'ladi: maksimal kuch, portlovchi kuch (vertikal sakrash qobiliyati).

Portlash kuchi - bu mushakning ma'lum bir mushak harakatini minimal miqdorda bajarish qobiliyatidir. Portlash kuchi basketbolga xosdir. Sakrash qobiliyati, dinamik sakrash to'pni tiklash, to'satdan sakrash, halqa urish uchun dinamik harakatlar, to'pni uloqtirish uchun to'satdan sakrash va umuman O'yinda ishtirok etadigan barcha dinamik harakatlar ushbu kuch va tezlik o'yinining tabiati bilan qat'iy bog'liq.

Sakrash qobiliyati portlovchi kuch bilan chambarchas bog'liq [1].

Basketbol o'yini paytida vertikal sakrashlarni bajarish qobiliyati juda muhim rol o'ynaydi. Bu kuchning namoyon bo'lishi ba'zi mushak guruhlarining qisqa vaqt ichida maksimal kuchni rivojlantirish qobiliyati sifatida aniqlanadi.

Vertikal sakrash qobiliyati (portlash kuchi yoki tezlik kuchi ostida) har xil shakllarda turlicha namoyon bo'ladi. Sportchi yuqori oyoqlarda portlovchi kuchga ega bo'lishi uchun u pastki oyoqlarda sekinroq yurishi kerak. Bundan tashqari, izometrik qisqarish kuchi va tezligi o'rtasida yaxshi bog'liqlik borligiga ishonishdi harakatni amalga oshirish.

Vertikal sakrashni rivojlantirish uchun maksimal kuchni oshirish yoki tezlikni oshirish orqali harakat qilish kerak mushaklarning qisqarishi, aniqrog'i, ikkalasining

kombinatsiyasi orqali. Ushbu kombinatsiyaning samaradorligi uchun murabbiy har bir sportchining zaif tomonlarini bilish va portlash kuchining maksimal kuchini o'rnatish transformatsiya. Maksimal tezlikning namoyon bo'lishiga yordam beradigan kichik og'irliklar bilan ishlashni tavsiya etamiz. Bu tizim, ammo, qisqarishning yaxshilanishiga olib kelmaydi va shuning uchun yuklarni oshirish kerak.

Chunki basketbol o'yinida, boshqa jamoaviy o'yinlarda bo'lgani kabi, mushaklarning dinamik harakati ustunlik qiladi, statik mashqlarga emas, balki dinamik mashqlarga afzallik beriladi [2].

Ushbu tadqiqotni o'tkazish uchun hujjatlashtirish usuli, test usuli va statistik usul va matematik izohlashdan foydalanilgan.

18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar o'rtasida vertikal sakrash qobiliyatini tekshirish uchun mutaxassislar o'rtasida maxsus test o'tkazildi Nafaqat basketbolda, balki boshqa sport turlarida ham qo'llaniladi, quyidagicha: Sportchining bo'yi qo'lini yuqoriga ko'targan holda o'lchanadi, sportchi devorga yon tomoni bilan turadi. Ikki oyoqning ajralish balandligi o'lchanadi. Panel oldidagi sportchi oyoqlarini oldinga qo'yadi, ularga og'irlik berib, oyog'ini olddaginging orqa tomoniga oladi, og'irlikini orqa oyoqda harakatga keltiradi, bajaradi qo'lni silkitib, orqa oyog'ini old tomonga yaqinlashtiradi va metrik lentaga tegib, portlovchi ajratishga erishadi. Natija u erishgan nuqta orasidagi farq bilan dyuymlarda beriladi barmoqlari bilan va qo'lini cho'zgan. Mavzuning ikkita urinishi bor va eng yaxshisi qayd etiladi.

Raqobat faoliyatini muntazam ravishda tahlil qilish jamoa murabbiylar shtabi ishining muhim bo'limlaridan biridir [3]. Bunday ishning natijasi nafaqat ma'lum bir raqibning o'yinini to'g'ridan-to'g'ri tahlil qilish, balki sport mashg'ulotlari va musobaqalarda qatnashish jarayonini optimallashtirish uchun modellarni qurish va ulardan foydalanishning asosiy yo'nalishlarini tanlash bo'lishi mumkin [4].

Tadqiqotning maqsadi 17-18 yoshdagi basketbolchilar va ayol basketbolchilarning raqobatbardoshlik ko'rsatkichlaridagi o'ziga xos xususiyatlarni aniqlashdir.

2019-2020 yilgi mavsumda bolalar va o'smirlar basketbol ligasining Rossiya chempionatida ishtirok etadigan 17-18 yoshli basketbolchilar va basketbolchilarning dastlabki va yarim final bosqichlarining statistik ko'rsatkichlarining o'rtacha qiymatlari ko'rib chiqildi.

O'g'il bolalar jamoalari har bir uchrashuvda o'rtacha $69,0 \pm 1,50$ ball to'plasa, qizlar jamoalarida bu ko'rsatkich $67,1 \pm 3,51$ ballni tashkil etadi ($P > 0,05$). Shu bilan birga, basketbolchi o'g'il bolalar o'rtasida ikki ochkolik zonadan zarbalar samaradorligi qizlarnikiga nisbatan 3,9 foizga ($t=2,19, P < 0,05$), uch ochkolik zonadan esa 2,7 foizga yuqori. ($t=2,42, P < 0,05$). Shu bilan birga, erkin zarbalarni amalga oshirish ayol basketbolchilar uchun 4,3% ga yaxshiroq ($t=3,09, P < 0,01$). Bundan

tashqari, Rossiya chempionatining yarim final bosqichida o'z kichik guruhlarida 1-o'rinni egallagan jamoalar ko'rsatkichlari orasida o'g'il bolalar ikki ochkolik zonadan boshqasiga nisbatan atigi 4,6 foizga samarali zarba bergani ma'lum bo'ldi. tanlov ishtirokchilari ($t=2,87$, $P<0,05$). Ayol basketbolchilar o'rtasida yetakchi jamoalarning muhim ustunligi har bir o'yinda to'plangan ochkolar sonida (o'rtacha 27,8 ball) ($t=6,44$, $P<0,001$), shuningdek, yaqin va o'rta masofadagi zarbalar samaradorligida 13,1 ball qayd etildi. % ($t=6,03$, $P<0,001$) va erkin uloqtirish 6,3% ($t=3,33$, $P<0,01$).

Shunday qilib, 17-18 yoshli o'g'il-qizlar jamoalarining raqobatbardoshligini oshirish uchun maydondan (ayniqsa, ikki ochkolik zonadan) berilgan zarbalar va erkin to'plar nisbatiga e'tibor qaratish lozim.

Vertikal sakrash qobiliyati basketbolchilarning maxsus fazilatlaridan eng muhimi hisoblanadi. U chambarchas bog'langan portlovchi kuch bilan va treningning maqsadlaridan biridir. O'yinchi otishni o'rganish uchun sakraydi, to'xtatib turish uchun sakrab chiqadi to'p va uni tiklash uchun sakrab. Ma'lumki, tiklanishlarni nazorat qiluvchi jamoa o'yinda g'alaba qozonadi, chunki ularning hujumlar ko'payadi va raqibnikini kamaytiradi.

Amalga oshirilgan testlarda qayd etilgan qiymatlar va ularning o'rtacha va median bo'yicha statistik tahlili ko'rsatilgan 18 yoshgacha bo'lgan o'smirlar barcha jamoalar uchun vertikal sakrash qobiliyati maksimalga nisbatan pastroq

FR savati tomonidan belgilangan qiymat.

18 yoshgacha bo'lgan o'smirlarda vertikal sakrash qobiliyati past darajada rivojlanadi, bu yetarli emas.

Shu sababli, o'yinni ko'proq mashq qilish uchun texnik va taktik darajani rivojlantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI: (REFERENCES)

1. Tudor V., (1999). Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice. Editura RAI, București, 46
2. Moanță, A. D., (2000). Pregătirea fizică în jocul de baschet. Bucharest, PRO-Publishing, 231
3. Дудка Г.Н. Динамика статистических показателей соревновательной деятельности мужской сборной команды по баскетболу КГУФКСТ в сезоне 2018-2019 / Г.Н. Дудка // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18-20 сентября 2019 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 35-37.

4. Колесникова Е.А. Анализ защитных действий баскетболистов студенческих команд разных игровых амплуа в условиях соревновательной деятельности / Е.А. Колесникова, Г.К. Георбелидзе // Материалы научной и научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 36-38.