BASKETBOLDA TEZKORLIK VA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Yo‘ldoshev Azizbek Umid o‘g‘li, Guliston davlat pedagogika instituti, “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi
e-mail: azizyoldoshev@gmail.com

Annotatsiya. Basketbol sport turida tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Kirish qismida zamonaviy basketbolda jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, xususan tezkorlik va chidamlilikning o‘yin samaradorligiga ta’siri yoritilgan. Tadqiqotning dolzarbligi o‘yin tezligining ortib borayotgani va sportchilardan yuqori darajadagi funksional tayyorgarlik talab etilishi bilan asoslanadi.

Metodologiya qismida pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari, taqqoslash va tahlil usullaridan foydalanildi. Mashg‘ulot jarayonida sprint mashqlari, interval yugurish, plyometrik mashqlar hamda o‘yin uslubidagi mashg‘ulotlar qo‘llanildi. Tadqiqot ishtirokchilari sifatida yosh basketbolchilar guruhi tanlab olindi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullangan sportchilarda tezkorlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshdi, chidamlilik darajasi esa barqaror ravishda yaxshilandi. Ayniqsa, interval mashqlar va o‘yin uslubidagi yuklamalar yuqori samaradorlik ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: basketbol, tezkorlik, chidamlilik, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, interval mashqlar, sprint, plyometrik mashqlar, o‘yin faoliyati, sportchilar tayyorgarligi, funksional rivojlanish, metodika.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ВЫНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ

Аннотация. Эффективные методы развития скоростных и выносливых качеств в баскетболе анализируются на научной основе. Во введении освещается роль физической подготовки в современном баскетболе, в частности, влияние скорости и выносливости на эффективность игры. Актуальность исследования обосновывается возрастающей скоростью игры и требованием от спортсменов высокого уровня функциональной подготовленности.

В методологической части использовались методы педагогического наблюдения, экспериментальной работы, сравнения и анализа. В тренировочном процессе использовались спринтерские упражнения, интервальный бег, плиометрические упражнения и тренировки в игровом

стиле. В качестве участников исследования была выбрана группа юных баскетболистов.

В качестве участников исследования была выбрана группа юных баскетболистов.

Результаты показали, что у спортсменов, тренировавшихся по специально разработанной тренировочной программе, показатели скорости значительно увеличились, а уровень выносливости стабильно улучшился. Особенно высокую эффективность показали интервальные упражнения и игровые нагрузки.

Ключевые слова: баскетбол, скорость, выносливость, физическая подготовка, тренировочный процесс, интервальные упражнения, спринт, плиометрические упражнения, игровая деятельность, подготовка спортсменов, функциональное развитие, методика.

METHODS OF DEVELOPING SPEED AND ENDURANCE IN BASKETBALL

Abstract. Effective methods for developing speed and endurance qualities in basketball are analyzed on a scientific basis. The introduction highlights the role of physical fitness in modern basketball, particularly the impact of speed and endurance on game effectiveness. The relevance of the research is substantiated by the increasing speed of the game and the requirement for athletes to have a high level of functional preparedness.

In the methodological part, pedagogical observation, experimental work, comparison, and analysis methods were used. Sprint exercises, interval running, air training exercises, and game-style training were used in the training process. A group of young basketball players were selected as participants in the study.

A group of young basketball players were selected as participants in the study.

The results showed that athletes trained according to a specially developed training program showed a significant increase in speed indicators and a steady improvement in endurance levels. Especially high effectiveness was shown by interval exercises and game loads.

Keywords: basketball, speed, endurance, physical training, training process, interval exercises, sprint, gliometric exercises, game activity, athletes' training, functional development, methodology.

Kirish. Hozirgi kunda basketbol sport turi dunyo miqyosida keng ommalashgan bo‘lib, u yuqori darajadagi jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni talab etadi. O‘yin jarayonining dinamikligi, tezkor qaror qabul qilish zarurati hamda doimiy harakat sportchilardan ayniqsa tezkorlik va chidamlilik sifatlarini mukammal darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Shu bois, zamonaviy sport tayyorgarligi tizimida ushbu jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Basketbol o‘yinining o‘ziga xos xususiyati shundaki, unda qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakatlanish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, sakrash va to‘xtash kabi murakkab harakatlar bajariladi. Bunday harakatlar esa sportchining nafaqat

tezkorligini, balki uning umumiy va maxsus chidamliligini ham talab qiladi. Ayniqsa, o‘yin davomida yuqori intensivlikdagi yuklamalarning takrorlanib turishi organizmning funksional imkoniyatlariga katta ta’sir ko‘rsatadi.

So‘nggi yillarda sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metod va vositalardan foydalanish orqali sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu nuqtai nazardan, basketbolda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish usullarini takomillashtirish, ularning samaradorligini aniqlash hamda amaliyotga joriy etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi – basketbol sportida tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullarini ilmiy asosda o‘rganish va ularning amaliy ahamiyatini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotda basketbolchilar orasida tezkorlik va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot jarayonida ilmiy-pedagogik usullar, jumladan, kuzatuv, tajriba-sinov, taqqoslash hamda statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot obyekti sifatida 14–16 yoshdagi yosh basketbolchilar guruhi tanlab olindi. Ishtirokchilar ikki guruhga — nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhida maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi joriy etildi.

Tajriba dasturi quyidagi mashg‘ulot vositalarini o‘z ichiga oldi:

- qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish 10–30 metr sprintlar
- interval mashqlar yuqori va past intensivlikdagi yuklamalar almashinuvi
- plyometrik mashqlar sakrash, portlovchi kuchni rivojlantirish
- o‘yin uslubidagi mashqlar 3x3 va 5x5 formatdagi intensiv o‘yinlar

Mashg‘ulotlar haftasiga 3–4 marotaba, 8 hafta davomida olib borildi. Har bir mashg‘ulotda yuklama bosqichma-bosqich oshirib borildi hamda sportchilarning individual xususiyatlari inobatga olindi.

Tadqiqot davomida tezkorlikni baholash uchun 20 metrga yugurish testi, chidamlilikni aniqlash uchun esa ko‘p bosqichli yugurish qo‘llanildi. Olingan natijalar boshlang‘ich va yakuniy ko‘rsatkichlar asosida solishtirildi hamda statistik jihatdan tahlil qilindi.

Tadqiqot natijasi. Tadqiqot davomida olingan natijalar tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlarini solishtirish asosida tahlil qilindi. Boshlang‘ich o‘lchovlarda har ikkala guruh sportchilarining tezkorlik va chidamlilik darajalari deyarli bir xil ekanligi aniqlandi.

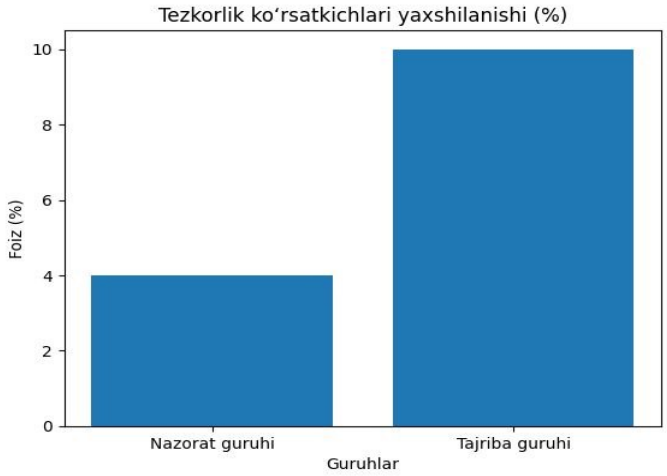
8 haftalik mashg‘ulotlar yakunida tajriba guruhida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Xususan, 20 metrga yugurish testi natijalari o‘rtacha 8–12% ga yaxshilandi, bu esa sportchilarning tezkorlik qobiliyati oshganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichlar faqat 3–5% atrofida o‘sdi.

Chidamlilik ko‘rsatkichlari bo‘yicha ham tajriba guruhida yuqori natijalar qayd etildi. Ko‘p bosqichli yugurish natijalari asosida sportchilarning umumiy chidamliligi o‘rtacha 10–15% ga oshgani aniqlandi. Nazorat guruhida esa bu o‘sish 4–6% bilan cheklangan.

Shuningdek, tajriba guruhidagi sportchilarda mashg‘ulotlar davomida charchashga chidamlilik, tiklanish tezligi hamda o‘yin davomida faol harakat qilish ko‘rsatkichlari yaxshilangani kuzatildi. O‘yin uslubidagi mashqlarni qo‘llash natijasida sportchilarning amaliy o‘yin faoliyatida tezkor qaror qabul qilish va harakat samaradorligi oshdi.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi basketbolda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishda an’anaviy usullarga nisbatan samaraliroq hisoblanadi.

1 rasm



1-rasmda tajriba va nazorat guruhlarida tezkorlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi aks ettirilgan. Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida tezkorlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 10% ga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich atigi 4% ni tashkil etdi. Bu natijalar maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturining tezkorlikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatadi.

2 rasm



2-rasmda esa chidamlilik ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi ifodalangan. Unda tajriba guruhida chidamlilik darajasi o‘rtacha 12% ga oshgani, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkich 5% atrofida bo‘lgani kuzatiladi. Mazkur natijalar interval va o‘yin uslubidagi mashqlarning chidamlilikni oshirishdagi muhim rolini tasdiqlaydi.

Umuman olganda, diagrammalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulotlar tizimi basketbolchilarning tezkorlik va chidamlilik sifatlarini sezilarli darajada rivojlantirgan. Bu esa taklif etilgan metodikaning amaliy ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, basketbol sportida o‘yinchining tezkorligi va chidamliligi uning umumiy samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun maxsus tezlik mashqlari, koordinatsiya va reaktsiya mashqlari samarali vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, chidamlilikni oshirish uchun uzluksiz yugurish, interval va qarshilik mashqlari muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, tezkorlik va chidamlilikni bir vaqtda rivojlantirishga qaratilgan kompleks trening dasturlari o‘yinchilarning fizik tayyorgarligini yaxshilab, jismoniy va ruhiy chidamliligini oshirishga yordam beradi. Shu orqali o‘yin davomida charchash darajasi kamayadi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va o‘yin sifati yaxshilanadi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, individual va guruh mashqlari, sport texnikasi bilan uyg‘unlashtirilgan tezlik va chidamlilik mashqlari basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini samarali rivojlantiradi. Ushbu usullarni muntazam va tizimli qo‘llash o‘yinchilarning sport natijalarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Xolmatov S. O‘zbekiston sharoitida yosh basketbolchilarda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Toshkent davlat jismoniy tarbiya instituti, 2018.
2. Yoqubov A. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash va rivojlantirish usullari. – Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti, 2020.
3. Rashidov B. Yosh sportchilarda chidamlilikni oshirishning zamonaviy usullari. – Samarqand: Samarqand davlat universiteti, 2017.
4. Tursunov N. Basketbolchilarda tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirish metodikasi. – Buxoro: Buxoro davlat universiteti, 2019.
5. Karimov D. O‘zbekiston sport maktablari basketbolchilari jismoniy tayyorgarligini baholash usullari. – Toshkent: Ixtisoslashtirilgan sport maktabi, 2021.