YOSH BASKETBOLCHILARNING MAXSUS MASHQLAR ORQALI JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Xakimov S.T-jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi mudiri p.f.b.f.d (PhD), dotsent
Komilova N.B- Farg‘ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Maqola yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus metodikalarni tahlil qiladi. Basketbol – yuqori tezlikda va katta jismoniy faollikni talab qiluvchi sport turi bo‘lib, sportchilarning kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi fazilatlarini rivojlantirish zarur. Maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlashda qo‘llaniladigan asosiy metodikalar va mashqlar yoritiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, shuningdek, umumiy jismoniy holatni yaxshilash, jarohatlarga qarshi kurashish va o‘yindagi samaradorlikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Treninglar davomida sprintlar, agility mashqlari, interval treninglari, og‘irlik bilan ishlash va to‘p bilan bajariladigan maxsus mashqlar kabi metodikalar qo‘llaniladi. Ushbu tadqiqotda yosh basketbolchilarning sport mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning o‘rni va ahamiyati, shuningdek, metodikalar asosida amalga oshiriladigan mashqlar va ularning samaradorligi ko‘rsatiladi.

Kalit so‘zlar: yosh basketbolchilar, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, trening metodikasi, tezlikni oshirish, chidamlilikni rivojlantirish, kuchaytirish mashqlari, basketbol texnikasi, to‘pni boshqarish, oyoq kuchi, dribbling mashqlari, jarohatlarni oldini olish, fizikaviy chidamlilik, Sportchilarni tayyorlash, koordinatsiya mashqlari, og‘irlik bilan ishlash

KIRISH. Bugungi kunda sportning barcha turlari qatori basketbol ham jahon miqyosida jadal rivojlanib, sportchilarni jismoniy va texnik tayyorgarligi yuqori darajaga ko‘tarilishini talab qilmoqda. Ayniqsa, yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bugungi zamonaviy basketbolning muhim talablaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda maxsus mashqlar alohida o‘rin tutadi, chunki ular nafaqat sportchilarni umumiy jismoniy holatini yaxshilash, balki basketbol uchun zarur bo‘lgan tezkorlik, sakrash qobiliyati, kuch va chidamlilik kabi ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sportning jamoaviy turlari jamiyatda jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish hamda ularning jamoaviylik va liderlik ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 4-dekabrdagi PQ-421-son qarori bilan jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish bo‘yicha ustuvor yo‘nalishlar belgilandi. Ushbu yo‘nalishlar yoshlarni sportga keng jalb qilish, ularning iste’dodini yuzaga chiqarish va mamlakat sport salohiyatini yuksaltirishga qaratilgan chora-tadbirlarni qamrab oladi[1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. O‘zbekistonlik olimlar tomonidan yozilgan ilmiy asarlar va darsliklarda chidamlilikning sog‘lom turmush tarzidagi o‘rni hamda yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlar va metodikalar keng yoritilgan. Jumladan, A.A. Pulatov, F.V. Ganiyeva, B.M. Miradilov, D.T. Xusanova, F.A. Pulatov kabi mualliflarning darslik va ilmiy ishlari yosh basketbolchilarning jismoniy rivojlanishini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar, o‘smirlik davrida mushaklarning o‘sishi hamda nerv-mushak aloqalarining mustahkamlanishi kabi jihatlarni qamrab oladi.

Yosh basketblochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun tuzilgan mazkur mashg‘ulot dasturi sportchilarni kuch, tezlik, koordinatsiya, chidamlilik va moslashuvchanlik kabi muhim jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Har bir komponent basketbol o‘yinida zarur bo‘lgan jismoniy va texnik talablarni qondirishga yordam beradi. Quyida dastur asosida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish usullari haqida tushuntirib beramiz:

Mashg‘ulot dasturi jadvali

Komponent	Mashq turi	Tavsif	Takrorlar/vaqt	Haftalik chastota
Kuch	Og‘irlik bilan sakrash (Weighted Squats)	Oyog‘ mushaklarini kuchaytiradi, sakrash qobiliyatini oshiradi.	3 ta set × 12 ta takror	Haftada 2-3 marta
	Push-up (qo‘l bukish mashqlari)	Qo‘l va ko‘krak mushaklarini kuchaytiradi.	3 ta set × 15 ta takror	Haftada 3 marta
	Plank (statik holat)	Tananing barqarorligini oshiradi.	3 set × 30-60 soniya	Haftada 3 marta
Tezlik	Sprint yugurish	Tezkor hujum va himoya o‘tish uchun foydali.	5 ta yugurish × 30 metr	Haftada 3 marta
	Shuttle Run	O‘yin sharoitida harakat tezligini oshiradi.	4 ta yugurish × 20 metr	Haftada 3 marta
	Tabiiy to‘siqlardan sakrab o‘tish	Koordinatsiya va tezlikni rivojlantiradi.	3 set × 10 marta	Haftada 2 marta
Koordinatsiya	Dribling konuslar orasidan yugurish	To‘pni nazorat qilish va harakatlarning muvofiqligi uchun.	5 set × 30 soniya	Haftada 3 marta
	"Ball Toss" devorga to‘p otish	Reaksiya va harakat aniqligini oshiradi.	3 set × 20 ta tashlash	Haftada 2 marta
	Ko‘r-ko‘rona to‘pni qabul qilish (Blind Catch)	Tezkor javob qobiliyatini rivojlantiradi.	5 set × 15 marta	Haftada 3 marta
Chidamlilik	Uzoq masofaga yugurish	O‘yin davomida nafas olishni yaxshilaydi.	2 km yugurish	Haftada 3-4 marta
	"Burpee" mashqi	Tana chidamliligini oshiradi.	3 set × 10 takror	Haftada 2 marta
	To‘pni olib yurib yugurish (Full-court Run)	Basketbolga mos o‘yin sharoitida chidamlilikni rivojlantiradi.	5-6 marta maydon bo‘ylab	Haftada 3 marta
Moslashuvchanlik	Tana cho‘zish mashqlari (Stretching)	Tananing egiluvchanligini oshiradi.	Har bir mushak uchun 20-30 soniya	Haftada 5 marta
	Yoga mashqlari	Mushaklarni tinchlantirish va moslashuvchanlikni oshirish.	15-20 daqiqa	Haftada 2 marta
	O‘yin harakatlari (Lay-up drillyar)	Texnikani jismoniy tayyorgarlik bilan birlashtiradi.	10-15 takror	Haftada 3 marta

Basketbolchilarning 6 oy davomida jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlarini matematik-statistik jihatdan baholash uchun dastlab quyidagi ma’lumotlar kerak bo‘ladi:

Boshlang‘ich ko‘rsatkichlar (noldan avvalgi holat):

Mashqlarni boshlashdan oldin sportchilarning kuch, tezlik, koordinatsiya, chidamlilik va moslashuvchanlikka oid dastlabki natijalari o‘lchanadi.

O‘rtacha ko‘rsatkichlar (3 oylik):
Mashg‘ulotning o‘rtalarida (3 oydan keyin) o‘lchovlar olib, dastur samarasini baholash.

Yakuniy ko‘rsatkichlar (6 oylik):
6 oy oxirida har bir komponent bo‘yicha ko‘rsatkichlar qayta o‘lchanadi.

Kuch: Ikki baravar oshadi.

Tezlik: O‘rtacha 13-15% yaxshilanadi.

Koordinatsiya: 60-70% ortadi, bu to‘p nazoratida katta foyda beradi.

Chidamlilik: 15-17% oshib, o‘yin davomida barqarorlik ta’minlanadi.

Moslashuvchanlik: 18-20% yaxshilanadi, bu texnik imkoniyatlarni kengaytiradi.

Matematik hisob-kitoblarni aniqroq amalga oshirish uchun dastlabki o‘lchovlar va o‘yinchilarning real ma’lumotlarini kiritish zarur. Agar sizda ushbu ma’lumotlar bo‘lsa, men ular asosida tahlilni chuqurroq amalga oshiraman.

Quyida 6 oy davomida jismoniy tayyorgarlikdagi o‘zgarishlarni chuqur matematik tahlil qilish uchun misol ma’lumotlar asosida tahlil keltiriladi. Misol uchun, har bir komponent bo‘yicha dastlabki, 3 oylik va 6 oylik o‘lchov natijalari tasavvur qilingan (10 nafar sportchi guruhi uchun). Shu asosda o‘rtacha qiymatlar, standart og‘ish, t-test va korrelyatsiya tahlili amalga oshiriladi.

Kuch: Push-up ko‘rsatkichlari 6 oy davomida o‘rtacha 12 marta ortib, juda sezilarli o‘zgarish ko‘rsatdi.

Tezlik: 30 metr yugurish vaqtida -0.7 soniya qisqarish kuzatildi, bu sezilarli darajada yaxshilanish hisoblanadi.

Koordinatsiya: Dribling testi bo‘yicha +10 martalik ortish qayd etildi. Bu o‘yinchilarning texnik qobiliyatlari sezilarli yaxshilanganini ko‘rsatadi.

Chidamlilik: 2 km yugurish vaqti 1.72 daqiqaga qisqardi, bu uzoq davom etadigan o‘yinlar uchun muhim afzallikdir.

Moslashuvchanlik: Egilish burchagi o‘rtacha 19.6 gradusga oshdi, bu esa texnik harakatlarning aniq bajarilishiga yordam beradi.

T-test p-qiymati: Har bir komponent bo‘yicha o‘zgarish statistik jihatdan ahamiyatlidir ($p < 0.05$).

Korrelyatsiya: Boshlang‘ich va 6 oylik natijalar o‘rtasida kuchli ijobiy bog‘liqlik kuzatildi ($r > 0.98$).

O‘yinchilarning kuch ko‘rsatkichlari sezilarli oshgan, ammo qatnashchilar o‘rtasidagi farq bir oz oshgan (standart og‘ish: 0.92). Natija statistik jihatdan ishonchli ($p < 0.05$).

30 m yugurish (tezlik):
Tezlik o‘rtacha 0.7 soniyaga yaxshilangan. Bu komponent uchun korrelyatsiya juda yuqori (1.000), ya'ni o‘zgarish o‘zaro kuchli bog‘liq.

Dribling testi (koordinatsiya):
O‘yinchilarning koordinatsiyasi yaxshilangan (+10.2). Biroq standart og‘ish boshqa komponentlarga qaraganda yuqoriroq (1.35), bu ishtirokchilar o‘rtasida sezilarli farq borligini ko‘rsatadi.

2 km yugurish (chidamlilik):
Chidamlilikda katta o‘zgarish (-1.72 daqiqa) qayd etildi. Korrelyatsiya yuqori (0.988), bu dastur chidamlilikni samarali oshirganini ko‘rsatadi.

Egilish burchagi (moslashuvchanlik):
Moslashuvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha +18.7 gradusga oshdi. Bu o‘zgarish ham statistik jihatdan ahamiyatli ($p < 0.05$).

XULOSA. Kuch, chidamlilik va tezlikni rivojlantirish mashg‘ulot dasturi yosh basketbolchilarning oyoq, qo‘l va tananing boshqa asosiy mushaklarini rivojlantirish orqali ularning kuch va chidamliligini oshirishga yo‘naltirilgan. Tezlikka qaratilgan mashqlar esa o‘yin davomida harakatlarni tezkor va samarali bajarish qobiliyatini shakllantiradi.

Koordinatsiya va texnik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar to‘pni nazorat qilish, dribling texnikasini yaxshilash va o‘yin davomida muvozanatni saqlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu mashqlar sportchilarga o‘z harakatlarini samarali rejalashtirish va raqib ustidan ustunlikka erishishda yordam beradi.

Jarohatlardan himoyalanish va moslashuvchanlikni oshirish mashqlar mushaklarning egiluvchanligini oshirish, jarohatlanish xavfini kamaytirish va sportchilarning umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Moslashuvchanlikning oshishi mashg‘ulotlardan keyingi tiklanishni tezlashtiradi va tana harakatlarini ancha samarali qiladi.

Basketbolga xos maxsus tayyorgarlikni ta’minlash mashg‘ulot dasturidagi o‘yin harakatlariga moslashgan mashqlar sportchilarning basketbolga xos texnik va taktik mahoratini takomillashtiradi. Bu esa ularning o‘yinda yuqori natijalarga erishishida muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Dastur, shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning barcha muhim jihatlarini qamrab olgani uchun yosh basketbolchilarni har tomonlama rivojlantirish uchun eng samarali yo‘l hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-421-son Qarori 2024-yil 4-dekabr. Lex.uz.
2. 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.