

BASKETBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI YOSHLARNI SAKROVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH (METODIK TAVSIYA)

Isaxanova Dildora Anvarovna

Andijon viloyati, Andijon shahar 43-umumiy

o'rta ta'lim maktabi jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Basketbolda, qonunga asosan, tezlik-kuchlanish imkoniyatlarini ko'rinishi sakrashda namoyon bo'ladi. Mushaklar faoliyatiga asosan sakrash faoliyati tezlikkuchlanish mashqlar guruhiga kiradi, unda tizimli harakatlar mavjud bo'lib, itarishni asosiy bo'limida mushaklar kuchlanishi yuqori darajadagi kuchlanish tomon rivojlanadi, bu esa reaktiv-portlash mavjudligini ifodalaydi. Maqolada basketbol bilan shug'ullanuvchi yoshlarni sakrovchanligini rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: basketbol, sport, yoshlarni sakrovchanligini rivojlantirish, sakrovchanlik, jismoniy sifat, mashg'ulot, musobaqa, rivojlantirish.

KIRISH

Keyingi yillarda mamlakatimizda jismonan baquvvat va ma'nan sog'lom, hech kimdan kam bo'lmagan avlodni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Zero, yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini ta'minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu oliyjanob maqsad yo'lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta'lim tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlardagi izchil islohatlar o'zining samaralarini berayotir.

Farzandlarimizni yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baquvvat insonlar etib kamolga yetkazishning bosh omili – bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat- e'tiborida bo'lib kelmoqda. Bugungi kunda bolalar sporti mamlakatimiz ta'lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanib, ushbu soha bilan mutanosib ravishda izchil rivojlanmoqda.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Yuqoridagi fikr-mulohazalar jismoniy barkamollikning muhim va eng murakkab elementlaridan biri bo'lgan umumiy jismoniy tayorgarlikka ham bevosita taalluqlidir. Mutaxassislar umumiy jismoniy tayorgarlikni rivojlantirish uchun bir qator uslubiyatlarini tavsiya etishgan. Lekin hozirgi kunda yosh sportchilarni tayyorlashda umumiy jismoniy tayorgarlikka kam e'tibor berilmoqda. Bolalik davridan boshlab jismoniy yuklamalarni oqilona taqsimlashda umumiy jismoniy rivojlantirishga katta e'tibor qaratish lozimligi mualliflar tomonidan e'tirof etilgan.

Bugungi zamonaviy basketbol, musobaqalashtirish faoliyatini tezlashtirish manbasi sifatida tavsiflanadi. Unda vaqtni tejash umumlashgan holda texnik uslublar kabi ayrim holatlari, tezlikda oldinga intilishning taktik o'zaro faoliyati, shaxsiy o'yin ta'sirini sonini ko'paytirish ifodalanadi. Bularni barchasi o'yinchining jismoniy tayorgarligini yuqori darajasida mujassamlangan bo'lishi shartdir.

Jismoniy rivojlanish darajalariga zamonaviy talablar, o'yinchini mukammal texnik uslublarni bajarish imkoniyatlari va katta tezlikda faol o'zaro ta'sir taktikasi, kuchli pressing, matchni ohirgi soniyasigacha o'yinda harakatchanlik tezlikni saqlashdan iborat. Bugungi davrda basketboldan musoboqalar o'tkazishda ko'pgina o'ziga hos o'zgarishlar kiritildi, huddi shunday holat o'yin tizimi faoliyatida ham asosiy urg'u himoya ta'sirini aralashtirish va ayrim o'yinchilarni texnik imkoniyatlari, huddi shunday musobaqalashtirish davrlarini tizimlilikini ko'paytirish va ma'muriy o'yinlar sonini ko'paytirishga ta'lluqlidir. Zamonaviy basketbol qoidalariga asosan hujumga o'tish ta'sirini bajarish, to'pni oldingi zonaga o'tkazish vaqti qisqartirildi, bunday o'zgarishlar jamoadan, tezlik, o'yinchini shaxsiy imkoniyatiga hujum tizilmasini qabul qilish va bajarishni talab etadi. Mutaxassislarning tasdiqlashicha musobaqalashtirish faoliyatida natijalilik zaxirasidan biri basketbolchilarni maxsus jismoniy tayorgarligini muvofiqlashtirish hisoblanib aynan: tezlik-kuchlanish qobiliyatlari, uni ko'rinishining asosi sakrovchanlik – deb tasdiqlaydilar. O'rganilgan adabiyotlardan biz zamonaviy Basketbol o'yiniga hos o'yinchilarni o'yin jarayonini rivojlantirishga hos, Basketbol o'yinida keyingi yillar davomida bironta sakrashni amalga oshirish mumkinligiga yo'naltirilgan tavsiyalarni topmadik.



Sport harakatlarini muvaffaqiyati, sportchilarni tashqi qurshab olgan manbalar bilan o'zaro faol holatda bir-biriga ta'siri asosida rivojlantiruvchi kuchini aniqlanishi, huddi shunday uni yo'nalishi va harakat tezligini rivojlanishi tushiniladi. Turli-tuman sport harakatlarini dinamik (rivojlanishi) tahlili, bir qator tadqiqotchilar tomonidan xulosa chiqarishga imkoniyat yaratish qisqa vaqt ichida tashqi ta'sirni katta kichini ifodalash haqida L.P.Matveev "Yuqori kuchlanish mushaklar qisqarishi degan". Bunday qonuniyatni ifodalashga kun tartibi va mushaklarni ishiga tashqi sharoit ta'sirlari aniq sport harakatlarini bajarishida ifodalanganligi aniqlangan. Bunday sifatlarni ifodalanishi adabiyotlarda "Tezlikkuchlanish sifatlari"- deb nomlanadi. Tezlik-kuchlanish imkoniyatlarini aniqlashda eng qulay tushuntirishni L.P.Matveev beradi. Uni ifodasida kuchlanish va tezlikni shunday munosabatlarning harakat tavsifini tushunadi, unda yetarli kuch oz vaqtida ifodalanish imkoniyatiga ega. Sport tayyorgarlik yuzasidan yetakchi nazariyachilarning fikricha V.N.Platonovni ko'rsatishicha, ular tomonidan "tezlik-kuchlanish sifatlari" termini qo'llanilmaydi. Bunday sifatlarni u "portlash kuchi" deb uni qarshilikni yengish imkoniyatlari asosida mushaklarni yuqori tezlikda qisqarishi

tushuniladi. V.N. Platonovning keyingi vaqtlardagi ishlarida bu sifatlar tezlanish kuchlari deb-shunday aniqlik “Tezlanish kuchi bu yuqori qisqa vaqtda yuqori ko’rsatkichdagi kuchlanishga erishish uchun nervmushak tizimini yo’naltirish imkoniyati” deydi . Tezlik-kuchlanish tayyorgarligi haqida, ko’pgina mualliflar birinchi navbatda A.Xina kabilar (bir qolganlardan tashqari) mushak qisqarishlarini teskari proportsional kuchini munosabatlarini bog’lovchi va tezligi degan holda bu kuch harakatda ifodalanadi: ya’ni tashqi qarshilik pasayishi bilan harakat tezligi o’sib boradi, ifodalanayotgan mushak kuchi yo’qoladi . V.V.Boyko tezlik-kuchlanish ta’sirlarida ikkita kuchlilik komponentlarini ajratadi:

1.Kuchlilikni kuchlanish komponenti (dinamik kuch): harakat tezligi qancha ko’p bo’lsa, shuncha dinamik kuch ko’p bo’lib mushaklarni qisqarish tartibiga o’z o’rnini ajratadi.

2. Kuchlilikni tezlik komponenti: Kuchlilikni tezlik komponentini yuqori darajaga ko’tarishda eng zarur mexanizmlardan (ta’sir etuvchi omillardan) biri mushaklarni tezlik bilan qisqartiruvchi hususiyatlarini rivojlanishi, ikkinchisimushaklar ishini muvofiqlashtirishni yaxshilash hisoblanadi.

Mushaklarni tezlik hususiyatlari ko’proq darajada mushak bezlarida tezlanish va past darajadagi munosabatlarini oldini aniqlash. Koordinatsiyalash faktorlar orasida, portlash kuchini paydo bo’lishida zaruriy o’rin motor harakat neyronlarni faol mushaklari impulslari belgilanadi, ularni razryad ta’sir boshlanishida tomir urish kuchi, turli motor (harakat) impulslarini (tomir urushlarini) sinxronlash tushuniladi. Yu.V.Verxotinskiyning yozishicha, tezlik va kuchlanish komponentlari (qismlari) nafaqat kesimga hos kesishishga bog’liq, mushak bezlarini almashish birligi bo’limida inperviyatsiya, ya’ni sig’imni kuchli sig’imlashishiga, balkim miya po’sti ostidagi bo’limlarni harakatlantiruvchi holatlariga ham bog’liq.



Basketbolda, qonunga asosan, tezlik-kuchlanish imkoniyatlarini ko'inishi sakrashda namoyon bo'ladi. Mushaklar faoliyatiga asosan sakrash faoliyati tezlikkuchlanish mashqlar guruhiga kiradi, unda tizimli harakatlar mavjud bo'lib, itarishni asosiy bo'limida mushaklar kuchlanishi yuqori darajadagi kuchlanish tomon rivojlanadi, bu esa reaktiv-portlash mavjudligini ifodalaydi. Shu munosabat bilan Basketbolchilarda bunday tezlik-kuchlanish imkoniyatlarini ifodalanishi maqsadga muvofiq sakrovchanlik deyish mumkin. Yu.V.Verxoshanskiy sakrovchanlik ma'nosida insonda itarish jarayonida hosil bo'ladigan u yoki bu kuchlanishga yo'naltirilgan kuch darajasini rivojlantirish imkoniyatlarini nazarda tutadi. L.D.Nazarenko sakrovchanlikka navbatdagi tushunchani beradi: bu yuqori darajadagi mushak va iroda kuchalarini konsentratsiyalash (uyg'unlashtirish) imkoniyatlari bo'lib ular juda kam vaqt bo'lishida yuqoriga va tomonlarga bo'lgan masofani bosib o'tishda ifodalanadi. Yu.M.Portnovning fikricha munosiblikda, sakrovchanlikni ifodalanish hususiyatlari: -sakrashni tezligi va o'z vaqtidaligi; -joyidan yoki sakrashni bajarilishi, asosan yuqori yo'nalishda bo'lishi; - kuchlanish kurashi sharoitida sakrashni ko'p marta takrorlash (seriyali (tizimli) sakrash);

-tayanchsiz holatda o'zining tanasini boshqarish; -yerga qo'nish tezligi va keyingi harakatga tezlikda tayyorgarlik. Ma'lumki, sakrovchanlikni sensitiv rivojlanish davri 11-14 va 17-18 yoshigacha mos keladi va bu davrda yuqori rivojlanish natijalariga erishiladi. Lekin, sakrovchanlikni keyingi davrlarda rivojlanishi to'xtatilib qo'yiladi yoki keyingi kech davrlarda yuqori darajada natijalarga erishib bo'lmaydi degan fikrga asos yo'q, aynan yuqori sport muvaffaqiyatlarida bunday holatni izohlab bo'lmaydi. Sakrovchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan sport mashqlantirish shunday fikrga undaydiki, ya'ni faqat sakrovchanlikka xos mashqlardan foydalanish faqat itarish tezligini oshirishga yordam beradi, balki kuchlanish va tezlik-kuchlanish holatiga hos mashqlardan foydalanish rivojlanish va tezlik hamda itarish kuchini rivojlantiradi.

Demak, bizningcha isbotlangan: mushaklar kuchini rivojlantirishda ko'pincha mushaklar kuchini suyaklar harakatchanligini rivojlantiruvchi mashqlar bilan kelishganligi va sakrovchanlikni tarbiyalash maqsadida susaytirish bilan olib borish kerakligini tasdiqlaydi. Musobaqalashtirish sifat parametrlarining (doirasi) kuchlanish va tezlikkuchlanish yo'nalishiga ta'siri masalasi ochiq qoladi, ular sakrovchanlikda erishilgan darajalarni saqlash va rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Shunday qilib, sportchilarning eng zarur jismoniy sifatlaridan biri sakrovchanlik hisoblanadi, u o'yinchining turli o'yin vaziyatlarida yuqori sakrash imkoniyatlarini ifodalaydi (sakrashda to'p uloqtirish, shit oldida to'p egallash, tortishuvli uloqtirishlar, raqobatni uloqtirishni berkitish kabilar). Umumiy sakrovchanlik aniqlanadi, uni asosida sakrashni bajarish imkoniyatlari tushuniladi (yuqoriga, uzunasiga) va maxsus sakrovchanlik-yuqori tezlikda itarish jarayonini rivojlantirish imkoniyatlari tushuniladi. Sakrovchanlikni tarbiyalashda asosiy bo'lim sifatida itarish orqali tez yugurishni muvofiqlashtirish tushuniladi. Sakrovchanlikni o'ziga xos hususiyatlari: portlovchi kuch, tezlik va harakat ritmi. Kuchlanishning kattaligi, yuqori qisqa vaqt ichida sakrashda itarishni bajarilishini rivojlantirish haddan tashqari katta bo'lishi kerak. Buni amalga oshirish faqat portlash tavsifida mumkin. Tezlik va kuchlanishning o'zaro bog'liqligi harakatlarning kuchini ifodalashda aniqlanadi. Qisqa va kuchli itarish uchun mushaklarni tezda qisqarishini amalga oshirish kerak, bu jarayon kuchli zo'riqishni talab etadi, shu bilan irodaviy kuchlarni yuqori darajadagi muvofiqlashtirishni talab etadi. Demak, portlovchi kuch

o'zida qisqa vaqt ichida katta hajmdagi imkoniyatlarni ifodalaydi. Harakat tezligi sakrovchanlikni qismi sifatida nerv markazidagi yuqori darajadagi funksional egiluvchanlikni ta'minlaydi va shunga asosan tezlikda uyg'onishni tormozlanish (to'xtalish) bilan to'htalishi kuzatiladi. Demak mushaklarni qisqarishi va bo'shashishi amalga oshiriladi. Bundan tashqari mushaklar faoliyatini mujassamlashtirish katta ahamiyatga ega-sinergeslar va antogonistlar (o'ziga qabul qiluvchi va qarama-qarshi turuvchilarni) to'g'ri tanlash mushakni chegaralangan faoliyatini va suyaklarni aniq faoliyatini yuzaga keltiradi. Sakrovchanlikni ma'lum darajada ifodalanishi uchun harakatlarni yuqori tezlikda bajarilishiga hos aniq kuchlanish katta ahamiyatga ega. Bunday moslik harakatlarni ritm tezligini ta'minlaydi. Sakrovchanlikni rivojlanishi uchun asosiy omillardan biri jismoniy va muvofiqlashtirish sifatlarini ko'rinish darajalari hisoblanadi. Ma'lumki mashqlantirishni boshlang'ich bosqichlarida kuchlarni rivojlanish darajasi portlash kuchlarni ko'rsatkichlarni rivojlanishi uchun zarur manba hisoblanadi - bu sakrovchanlikni asosiy komponentlaridan (qismlaridan) biridir. Tezlik, kuch, chidamlilikni o'ziga hos rivojlanishi, jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ma'lum darajada ta'sir qiladi va sport muvoffaqiyatlarini aniqlovchi fundament sifatida xizmat qiladi.

XULOSA

Shulardan kelib chiqqan holda bu sifatlar doimo ma'lum harakatlar tizimida ifodalanadi. Bularni o'ziga hos spetsifik hususiyatlarni aniqlash zarur, uni aniq sport turiga mosligini tasdiqlash kerak. Mutaxassislar basketbolda sakrovchanlikni spetsifik hususiyatlarni navbatdagi holatda ajratib beradilar:

- itarishni aniq joyini aniqlashdan sakrashni tezligi va o'z vaqtidaligi; sakrashni turli yugurish asosida bajarish, turli balandlikka vertikal yo'nalishda asosan bajarish;
- o'zining tanasini boshqara bilish va havoda to'pni olish uchun kurashda raqobatdoshga tegish jarayonida foydali harakatlarni hosil qilish;
- kuchlanish kurashi sharoitida bir qancha sakrashlarni amalga oshirish;
- yerga qo'nish aniqligi va keyingi o'yin harakatlarni to'xtamasdan bajarishga tayyorgarligi.

M.Yu.Skvortsov fikricha basketbolchining o'yin sifati nafaqat poldan kuchlanish bilan itarishishdan bog'liq, balkim, yuqoriga sakrashda qo'llarini yonlariga tegishli, birinchi navbatda balandlikdan bu o'yinchining o'zini texnik, taktik bilimi sifati va ulardan unumli foydalanishga bog'liqdir. Zamonaviy basketbolda to'pni savatga sakraganda bir qo'llab otish shitdan qaytgach to'pni qayta otish, "Kryuk" usulida va yuqoridan pastga otish kabi usullar katta ahamiyatga ega. To'pni yerga urib yurish. To'pni bir qo'llab ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. Bu usul bir joyda turganda, yurganda va asosan, yugurganda bajariladi. Bu usul to'pni basketbolchining harakat qilishga qo'llaniladigan asosiy usul hisolanadi. To'pni yerdan har xil: yuqoriroq va pastroq, sapchitib turib yurish mumkin. U qo'lni bukib, to'pni bir oz yuqoriga ko'taradi so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. To'p pastroq sapchib yerga urib yurilganda oyoqlar ko'proq bukiladi. To'pni tizzadan pastga tez-tez yerga urit yurishga oyoq va qo'llarning har bir ma'lumda ishlashi, chap va o'ng qo'llarni barobar ishlata bilish, harakatni yuqoriga tezlikda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Chalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmas chalg'itish harakati sifatida qullanishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanilayotgan priyomlarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozonat saqlanib qolishi shart. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Ular to'psiz va to'p bilan bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilish mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi. Himoya texnikasi. Jamoaning hamma basketbolchilari himoyada samarali o'ynay olishlari kerak. Buning uchun eng avvalo mavjud himoya texnikasining hamma usullarini egallash lozim. Himoya texnikasi 2 guruhga: maydonda harakat qilish texnikasi to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi. To'pni egallash va harakat qilish texnikasi. To'pni olib qo'yish. Bu usulni bajarish uchun to'p o'zatayotgan basketbolchlarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri pozisiyani tanlash zarur. Himoyadagi basetblchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zini to'sib turgan hujumchining oldindan to'pga

qarshi chiqishi uchun turgan joyidan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'ga qaratilgan bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Р.А.Акрамов «Ёш баскетболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш» Медицина нашриёти. 1989 й.
2. Ш.К.Павлов «Баскетбол» (дарслик) ЎзДЖТИ нашриёти 1990 й.
3. Ш.К.Павлов, Ф.А.Абдурахманов, И.Н.Шелягина «Баскетбол мутахасислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари. «Методик тавсиянома». ЎзДЖТИ нашриёти 1991 й.
4. Левушкин С.П., Н.А. Лапшин, К.В. Зуев, Определение специальной работоспособности баскетболистов на основе современных методов, Теория и практика физ.культуры, № 12, 2018 г.
5. Лепёшкин В.А., Баскетбол. Подвижные и учебные игры.- М: Советский спорт, 2013.- 98 с. <http://e.lanbook.com/view/book/51914/page15/>.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. М. 1988 г.
7. Тухтахужаев, Х. Б. (2019). Физическое развитие детей дошкольного возраста. In *Психология и педагогика: методологические и методические проблемы и пути их решения* (pp. 59-61).
8. Тухтахужаев, Х. Б., & Ахунов, У. Р. (2020). Актуальные проблемы совершенствования физической подготовки студентов вуза. *Наука и мир*, 2(9), 54-55.
9. Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Индивидуализация здоровьесберегающего обучения в вузе как психолого-педагогическая проблема. *Наука и мир*, (4-2), 88-90.
10. Шарипова, Д. Д., Шахмурова, Г. А., & Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Организация образовательного процесса в вузе в контексте здоровьесберегающей деятельности его участников. *Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы*, (5), 65-69.
11. Тухтахужаев, Х. Б., & Мадаминов, Х. (2016). Значение компетентностного подхода для формирования профессионализма будущего учителя физической культуры. *Молодой ученый*, (4), 843-845.

12.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).

13.Тухтахужаев, Х. Б., & Тажибаев, С. С. (2012). К индивидуализации занятий по физическому воспитанию студентов. *Педагогические науки*, (4), 73-75.

14.Тухтахужаев, Х. Б. (2015). Реализация индивидуального подхода к повышению ценностного потенциала физической культуры студентов на основе современной инновационной технологии. In *Инновации в образовании: поиски и решения* (pp. 537-540).