

BASKETBOL BILAN SHUG'ILLANUVCHI SPORTCHILARNING TEZLIK-KUCHLANISHINI HAMDA SAKROVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Xudoynazarov Navruzjon Baxodirovich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport
universiteti doktoranti

mr.navruzjon705981997@gmail.com

Annotatsiya: Asosan maqolada basketbol bilan shug'ullanuvchi sportchilarning tezklik-kuchlanishi, sakrovchanligini rivojlantirishga qaratilgan. 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. Sakrovchanlik harakatlarining hususiyatlaridan borat, ular o'zining asosida o'yinchilarning harakatlarning nozik yo'nalishlar bilan bog'liqligi to'pning uchish tezligi, hamda sakrovchanlik texnikasi asosiy o'rinni egallaydi.

Kalit so'zlar: jismoniy sifat, basketbol, musobaqa, sakrovchanlik, tezlik-kuchlanish, rivojlantirish, mashg'ulot.

Mavzuning dolzarbliligi: 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 tayyorgarligini muvofiqlashtirish hisoblanib aynan: tezlik-kuchlanish qobiliyatlari, uni ko'rinishining asosi sakrovchanlik deb tasdiqlaydilar. O'rganilgan adabiyotlardan biz zamonaviy basketbol holatiga hos o'yinchilarni o'yin jarayonini rivojlantirishga hos, Basketbol o'yinida keyingi yillar davomida tezkorlikni amalga oshirish mumkinligiga yo'naltirilgan izlanishlar olib borilmoqda.

Tadqiqodning maqsadi va vazifasi: Basketbolchilarning jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik egiluvchanlik, kuch) rivojlantirishga qaratilgan. Vazifasi sportchilarni qisqa vaqt ichida kuchli va tezkor qilib tayyorlab berishdan iborat.

Natija va muhokama: 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 kuchini 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 sifatarni ifodalanishi adabiyotlarda "Tezlik-kuchlanish sifatleri" 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 vaqtda ifodalanish imkoniyatiga ega. Sport tayyorgarlik yuzasidan yetakchi nazariyachilarning fikricha V.N.Platonovni ko'rsatishicha, ular tomonidan "tezlik-kuchlanish sifatleri" termini qo'llanilmaydi. Bunday sifatarni 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 nerv-mushak tizimini yo'naltirish imkoniyati" deydi. Tezlik-kuchlanish tayyorgarligi haqida, ko'pgina mualliflar birinchi navbatda A.Xina kabilar (bir qolganlardan tashqari) mushak qisqarishlarini teskari proporsional 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, ikkinchisi-mushaklar ishini muvofiqashtirishni yaxshilash hisoblanadi. Mushaklarni tezlik hususiyatlari ko'proq darajada mushak bezlarida tezlanish va past darajadagi

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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'rinishi sakrashda namoyon bo'ladi. Mushaklar faoliyatiga asosan sakrash faoliyati tezlik-kuchlanish 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

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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 tezlik-kuchlanish 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

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

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: Bulardan kelib chiqqan holda bu sifatlarda doimo ma'lum harakatlar tizimida ifodalanadi. Bularni o'ziga hos spetsifik hususiyatlarni aniqlash zarur, uni aniq sport turiga mosligini tasdiqlash kerak. 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. R.A.Akramov «Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash» Meditsina nashriyoti. 1989 y.
2. SH.K.Pavlov «Basketbol» (darslik) O'zDJTI nashriyoti 1990 y.
3. SH.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, I.N.Shelyagina «Basketbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari. Metodik tavsiyanoma». O'zDJTI nashriyoti 1991 y.
4. M.P.Shestakov «Basketbol Takticheskaya podgotovka. Sport. Akadem. Press». Moskva 2001 y.
5. .A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov 2017.
6. Sul'tonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.
7. Ibragimovich, Sul'tonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
8. Dexqonov B.B. (2022). Spiritual Training of Young Athletes. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 11(04), 144-146.
9. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "IMPROVING THE FUNCTIONAL SKILLS OF THE BELT WRESTLER." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 109-114.
10. Abdukhamidovich, Moydinov Iqboljon. "DEVELOPING TECHNICAL TRAINING OF WRESTLERS WITH SPECIAL MOVING GAMES." *Open Access Repository* 9.9 (2023): 130-136.