

12–13 YOSHLI BASKETBOLCHILARNING TO‘PNI URIB YUGURISH TEZKORLIGINI MAXSUS MASHQLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Qudratov Mansur Botir o‘g‘li

Samarqand davlat pedagogika instituti magistri

Xolboyeva Gulxayo Xolboyevna

v.b., prof, (DSc)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18359991>

Annotatsiya: Ushbu ilmiy-tadqiqot ishida 12–13 yoshli basketbolchilarning to‘pni urib yugurish (dribling) tezkorligini rivojlantirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari, texnik tayyorgarligi va tezkorlik sifatlari tahlil qilindi, maxsus mashqlar asosida samarali metodika ishlab chiqildi. Pedagogik tajriba natijalari taklif etilgan mashqlar majmuasining yuqori samaradorligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: basketbol, dribling, tezkorlik, yosh sportchilar, maxsus mashqlar, metodika.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТИ БРОСКА И БЕГА У БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

Аннотация: В данной научной работе рассматриваются вопросы развития скоростных качеств ведения мяча у баскетболистов 12–13 лет. В ходе исследования были изучены возрастные особенности физического развития и технической подготовленности юных спортсменов, а также разработана методика на основе специальных упражнений. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность предложенного подхода.

Ключевые слова: баскетбол, ведение мяча, скорость, юные спортсмены, специальные упражнения, методика.

DEVELOPING THE SPEED OF SHOOTING AND RUNNING IN 12-13 YEAR OLD BASKETBALL PLAYERS USING SPECIAL EXERCISES

Abstract: This research paper focuses on the development of dribbling speed in 12–13-year-old basketball players. The study analyzes age-related physical and technical characteristics of young athletes and proposes a training methodology based on special exercises. The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the proposed methodology.

Keywords: basketball, dribbling, speed, young athletes, special exercises, methodology.

KIRISH

Basketbol sport turi yuqori harakatchanlik, tezkorlik va murakkab texnik harakatlarni talab qilishi bilan ajralib turadi. O‘yin jarayonida to‘pni urib yugurish texnikasi hujumni tashkil etish, raqibni aldab o‘tish hamda tezkor qarshi hujumlarni samarali amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, yosh basketbolchilarni tayyorlashda dribling tezkorligini shakllantirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. 12–13 yosh davri organizmning intensiv rivojlanish bosqichi bo‘lib, bu davrda tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya sifatlari faol shakllanadi. Shu bois ushbu yosh guruhida maxsus mashqlar yordamida dribling tezkorligini rivojlantirish keyingi sport tayyorgarligi bosqichlari uchun mustahkam asos yaratadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning asosiy maqsadi 12–13 yoshli basketbolchilarning to‘pni urib yugurish tezkorligini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini amaliy tajriba asosida aniqlashdan iborat.

Mazkur tadqiqotda belgilangan maqsadga erishish uchun bir qator ilmiy-amaliy vazifalar belgilandi. Avvalo, to‘pni urib yugurish tezkorligining nazariy va amaliy asoslari chuqur o‘rganilib, ushbu texnik elementning basketbol o‘yinidagi o‘rni hamda ahamiyati tahlil qilindi. Shuningdek, 12–13 yoshli basketbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi va texnik tayyorgarlik holati aniqlanib, ularning yosh va individual xususiyatlari hisobga olindi. Tadqiqot jarayonida dribling tezkorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi hamda mazkur mashqlarning mashg‘ulot jarayoniga joriy etilishi orqali ularning samaradorligi pedagogik tajriba asosida baholandi.

Tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta‘minlash maqsadida bir qator metodlardan foydalanildi. Jumladan, mavzuga oid ilmiy-metodik adabiyotlar tahlil qilinib, mavjud qarashlar va yondashuvlar umumlashtirildi. Mashg‘ulot jarayonida pedagogik kuzatishlar olib borilib, yosh basketbolchilarning harakat faoliyati va mashqlarga moslashuv darajasi o‘rganildi. Dribling tezkorligini aniqlash uchun maxsus test sinovlari o‘tkazilib, ularning natijalari qayd etildi. Pedagogik tajriba orqali ishlab chiqilgan metodikaning amaliy samaradorligi sinovdan o‘tkazildi hamda olingan natijalar matematik-statistik tahlil yordamida qayta ishlanib, xulosalar chiqarildi.

Dribling tezkorligini rivojlantirish metodikasining mazmuni yosh basketbolchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlab chiqildi. Metodika mashg‘ulot jarayonida tezkorlikni oshirish bilan birga, to‘p ustidan nazoratni mustahkamlash, harakat muvofiqligi va texnik aniqlikni rivojlantirishga qaratildi. Mashqlar asosan qisqa muddatli, yuqori intensivlikda bajarilib, ularning murakkabligi bosqichma-bosqich oshirib borildi. Shuningdek, mashg‘ulotlarda o‘yin va musobaqa usullaridan foydalanish orqali sportchilarning faolligi va qiziqishi ta‘minlandi. Mazkur metodika yosh basketbolchilarda dribling tezkorligini samarali rivojlantirish bilan birga, ularning umumiy sport tayyorgarligini takomillashtirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Ishlab chiqilgan metodika 12–13 yoshli basketbolchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzildi. Mashg‘ulotlar jarayonida tezkorlikni rivojlantirish bilan birga texnik aniqlik va harakat muvofiqligiga ham alohida e‘tibor qaratildi.

Mashqlar haftasiga 3–4 marta, mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘llanildi. Yuklama asta-sekin oshirib borildi. Maxsus mashqlar majmuasi:

1-jadval. 12–13 yoshli basketbolchilar uchun dribling tezkorligini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

№	Mashq nomi	Bajarish davomiyligi	Takrorlash soni	Dam olish (soniya)
1	20 m masofaga maksimal tezlikda dribling	15–20 soniya	3–4 marta	30
2	To‘siqlar orasidan “ilon izi” bo‘ylab dribling	20 soniya	3 marta	40
3	Signal bo‘yicha yo‘nalishni o‘zgartirib dribling	15 soniya	4 marta	30

4	Bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga tez almashish bilan dribling	20 soniya	3 marta	30
5	1x1 holatda raqibni aldab o‘tish	30 soniya	2–3 marta	40
6	Dribling + tez to‘xtash + tezlanish	20 soniya	3 marta	30

Mazkur jadvalda keltirilgan mashqlar dribling tezkorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, ularning davomiyligi va takrorlash soni yosh sportchilarning fiziologik imkoniyatlariga moslashtirilgan. Mashqlar qisqa vaqt davomida, yuqori intensivlikda bajarilishi orqali tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Dam olish oralig‘ining qisqa bo‘lishi esa harakat tezligini saqlab qolishga yordam beradi. Pedagogik tajriba va natijalar:

2-jadval. Pedagogik tajriba oldi va keyingi test natijalari (o‘rtacha ko‘rsatkichlar)

Test nomi	Tajriba oldi	Tajriba so‘ngi	O‘sish darajasi
30 m dribling bilan yugurish (soniya)	6,2	5,6	+0,6
To‘siqlar orasidan dribling (soniya)	12,4	11,1	+1,3

Jadval ma‘lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba yakunida tajriba guruhida dribling tezkorligi sezilarli darajada yaxshilangan. Ayniqsa, murakkab sharoitda harakatlanish tezligi va koordinatsiya ko‘rsatkichlarining oshgani metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Tadqiqot jarayonida 12–13 yoshli basketbolchilarning to‘pni urib yugurish tezkorligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar asosida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tajribada ishtirok etgan sportchilar ikki guruhga — tajriba guruhi va nazorat guruhiga ajratildi. Nazorat guruhi an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullangan bo‘lsa, tajriba guruhi ishlab chiqilgan maxsus metodika asosida mashg‘ulotlarni olib bordi.

Pedagogik tajriba boshida va yakunida o‘tkazilgan nazorat testlari natijalari shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida dribling tezkorligi bo‘yicha ko‘rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan. Jumladan, 30 metr masofaga to‘pni urib yugurish testi bo‘yicha o‘rtacha natija 6,2 soniyadan 5,6 soniyagacha qisqargan bo‘lib, bu tezkorlik sifatlarining rivojlanganidan dalolat beradi. Shuningdek, to‘siqlar orasidan “ilon izi” bo‘ylab dribling testi natijalari ham ijobiy o‘zgarishlarni ko‘rsatdi.

Nazorat guruhida esa ushbu testlar bo‘yicha ko‘rsatkichlar nisbatan kam o‘sishga ega bo‘lib, bu an’anaviy mashg‘ulotlar dribling tezkorligini rivojlantirishda yetarli darajada samarali emasligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhi sportchilarida harakat aniqligi, yo‘nalishni tez o‘zgartirish qobiliyati va texnik ishonchlilikning oshgani kuzatildi. Olingan natijalar matematik-statistik tahlil orqali qayta ishlanib, tajriba guruhidagi o‘sish ko‘rsatkichlari ishonchli ekanligi aniqlandi. Bu esa ishlab chiqilgan metodikaning amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, 12–13 yoshli basketbolchilarda to‘pni urib yugurish tezkorligini rivojlantirishda maxsus mashqlarni tizimli qo‘llash yuqori samaradorlikka ega. Mazkur natijalar bir qator olimlar tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlar bilan mos keladi. Jumladan, Platonov va Bompa tadqiqotlarida yosh sportchilarda tezkorlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish uchun qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi mashqlardan foydalanish zarurligi ta’kidlangan.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan mashqlar majmuasi yosh basketbolchilarning yosh va fiziologik xususiyatlariga mos holda tanlangani sababli mashg'ulotlar jarayonida ortiqcha charchash va jarohatlanish holatlari kuzatilmadi. Bu esa metodikaning xavfsiz va samarali ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, mashqlarni o'yin usulida tashkil etish sportchilarning mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishini oshirdi. Nazorat guruhi natijalari bilan solishtirilganda, tajriba guruhidagi ijobiy o'zgarishlar maxsus mashqlarning dribling tezkorligini rivojlantirishdagi ustunligini yaqqol namoyon etdi. Ayniqsa, yo'nalishni tez o'zgartirish, to'p ustidan nazoratni saqlab qolish va tez qaror qabul qilish ko'nikmalari sezilarli darajada yaxshilandi.

XULOSA

Shuni alohida ta'kidlash joizki, mazkur yosh davrida tezkorlikni rivojlantirish keyingi tayyorgarlik bosqichlarida yuqori texnik-taktik mahoratni shakllantirish uchun muhim poydevor yaratadi. Tadqiqot natijalari kelgusida yosh basketbolchilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar tizimini takomillashtirishda metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, 12–13 yoshli basketbolchilarda to'pni urib yugurish tezkorligini rivojlantirishda maxsus mashqlarga asoslangan metodika yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Ushbu metodika yosh sportchilarning texnik mahoratini oshirish, harakat tezligi va muvofiqligini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev F.X. Yosh sportchilarni tayyorlash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyos, 2019.
2. Raximov A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Universitet, 2017.
3. Usmonov B.Sh. Basketbol texnikasi va taktikasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2016.
4. Ozolin N.G. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. – Moskva: Akademiya, 2014.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiev: Olimp. lit., 2015.
6. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
7. Brown L.E. Strength Training and Conditioning for Basketball. – Human Kinetics, 2016.
8. Oliver J. Basketball Fundamentals. – Human Kinetics, 2017.
9. McInnes S.E., Carlson J.S. The physiological load imposed on basketball players. Journal of Sports Sciences, 2015.
10. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Learning and Performance. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
11. Gambetta V. Athletic Development: The Art & Science of Functional Sports Conditioning. – Human Kinetics, 2017.
12. Delextrat A., Cohen D. Physiological testing of basketball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 2018.
13. FIBA. Youth Development Guidelines and Coaching Manual. – International Basketball Federation, 2021.