



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТ

О‘ЙINLARARO SIKLLARDA MALAKALI BASKETBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Xudayberganov O.E.

*Ma'mun universiteti "Umumkasbiy fanlar" kafedrasida
professor v.b. p.f.b.f.d. (PhD)*

Tayanch so'zlar: antropometrik ko'rsatkichlar, vazn umumiy, "Yo-Yo" testi, tezlik chidamliligi, korrelyatsiya, yuqori tezlikda, texnik-taktik, "YUQCH" zarba/daqqa anaerob-aerob, yuklamalar, jismoniy tayyorgarlik.

Ключевые слова: антропометрические показатели, общий вес, тест «Yo-Yo», скоростная выносливость, корреляция, скоростной, технико-тактический, «высокий» ход/мин анаэробно-аэробный, нагрузки, физическая подготовка.

Key words: anthropometric indicators, total weight, "Yo-Yo" test, speed endurance, correlation, high-speed, technical-tactical, "HIGH" beats/minute anaerobic-aerobic, loads, physical training.

РЕЗЮМЕ:

Maqolada basketbolchilarning o'yinlararo sikllarda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturlarning samaradorligi va musobaqa davridagi o'yinlararo sikllarda yuqori malakali basketbolchilarning yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarligiga erishish mexanizmlari haqidagi nazariy bilimlar ilmiy asoslangan.

РЕЗЮМЕ:

В статье изложены основные теоретические знания об эффективности разработанных программ повышения уровня специальной физической подготовки баскетболистов в между играми циклах и механизмах достижения высокого уровня специальной физической подготовки баскетболистов высокой квалификации в между играми циклы во время соревнований научно обоснованы.

SUMMARY:

In the article, the basic theoretical knowledge about the effectiveness of the developed programs for improving the level of special physical training of basketball players in the inter-game cycles and the mechanisms of achieving a high level of special physical training of highly skilled basketball players in the inter-game cycles during the competition is scientifically based.

Maqolaning dolzarbligi. Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning



davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sogʻlom avlodni tarbiyalash ustuvor yoʻnalishga aylandi. Hozirgi kunda malakali basketbolchilarning oʻyinlararo sikllardagi funksional va jismoniy ishchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish muammosi soha mutaxassislarining diqqat markazida boʻlib qolmoqda. Etakchi xorijiy mamlakatlarda basketbolchilarning oʻyinlararo sikllardagi funksional, jismoniy, texnik-taktik va tezkor-kuch tayyorgarliklarining guruhli va individual mashgʻulot dasturlarini ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Lekin oʻyinlararo sikllarda sport formasini yuqori darajada saqlab turishga yoʻnaltirilgan tadqiqotlar musobaqalar vaqtida murakkab ekanligi tufayli fragmentar xususiyatga ega boʻlmoqda.

Basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, jismoniy tarbiya va sport faoliyati sharoitlarida amaliyotga yoʻnaltirilgan vazifalarni unumli hal etishga tayyorlikni namoyon qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida professional basketbol amaliyotida innovatsion texnologiyalarni joriy qilish yuqori natijalarga erishishda ustuvor muammolardan biri hisoblanmoqda. Xususan, oʻyinlararo sikllarda yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash uslubiyatini rivojlantirish va takomillashtirishning oqilona yoʻllarini va usullarini izlab topishga alohida eʼtibor qaratilmoqda. Shu bilan birga, xorij mutaxassislari tomonidan, xalqaro musobaqalarda ishtirok etadigan basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga bagʻishlangan koʻplab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: malakali basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish

Tadqiqot vazifalari: oʻyinlararo sikllarda malakali basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish boʻyicha dasturlarni va nazorat testlarini ishlab chiqish hamda shiddatli yuklamalarni oshirish uslubiyatini takomillashtirish.

Oʻtkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash tizimi samaradorligini sezilarli darajada pasaytiruvchi omillardan biri – mashgʻulot yuklamalari tuzilishining musobaqa faoliyati talablariga mos kelmasligi hisoblanadi. Shuning uchun ham tadqiqotning maqsadlaridan biri yuqori malakali basketbolchilar musobaqa davrining oʻyinlararo sikllarida yuklamalar tuzilishini oʻrganishdan iborat boʻldi.

Oʻyinlararo sikllarning mashgʻulot yuklamalari tahlili ularning aksariyati bir tomonlama tavsifga ega ekanligini koʻrsatdi. Aralash yoʻnalishli yuklamalarga umumiy vaqt hajmining 73,3, tezlik chidamliligini rivojlantirishga – 10,2%; umumiy chidamlilikni rivojlantirishga – 9,6%; tezlik va tezlik-kuch – 4,5% va kuch sifatlariga – 1,5% ajratildi.

Aralash yo‘nalishli mashg‘ulot yuklamalaridan ustunlik bilan foydalanish va ularning kam intensivligi basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini yuqori darajada saqlab turishga imkon bermaydi. Texnik-taktik mashqlar yuklamasining hajmi o‘yin talabining jismoniy va fiziologik parametrlariga mos kelmadi.

Olingan faktlarni hisobga olgan holda, basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqildi va pedagogik tajriba o‘tkazildi.

Tajribada maxsus jismoniy tayyorgarligi taxminan bir xil darajada bo‘lgan 16-18 yoshli basketbolchilardan iborat ikki guruh (nazorat guruhi – 15 nafar, tajriba guruhi –15 nafar) ishtirok etdi. Ikkala guruh 6 oy davom etgan musobaqa davri davomida mashg‘ulot dasturlarini bajardilar. Nazorat guruhi basketbolchilari an’anaviy (umum qabul qilingan) dastur bo‘yicha, tajriba guruhi basketbolchilari esa maxsus ishlab chiqilgan mashg‘ulot dasturi bo‘yicha shug‘ullandilar.

O‘yinlararo sikllarning tajriba dasturlarini ishlab chiqishning asosiy prinsipial yo‘nalishlariga quyidagi qoidalarni kiritish mumkin:

- tajribaviy o‘yinlararo sikldagi ish umumiy hajmini 375 daqiqadan 495 daqiqagacha oshirish (24% ga);

- aralash yo‘nalishdagi yuklamalar hajmini kamaytirish hisobiga tezlik-kuch (40% ga) va kuch yo‘nalishli (35% ga) ish hajmini oshirish tomonga yuklamalar yo‘nalishi foiz nisbatini o‘zgartirish;

- dam olish kundan so‘ng siklning 3 - va 4 - kunida ikki martalik mashg‘ulotlar doirasida hajmi bo‘yicha katta yuklamani bajarish;

- katta hajmdagi mashg‘ulotlarini o‘tkazishda submaksimal va maksimal tezliklar zonasida ($V \geq 26$ km/soat) basketbolchilarning harakatlanishlari hajmi 1500 m dan 1800 m gacha bo‘lishi kerak;

- o‘yin mashqlarini bajarish jadalligini oshirish (umumiy mashg‘ulot vaqtining 60% - 65% ni jadalligi YUQCH 150 to‘pni uzatish/daq dan ortiq bo‘lgan mashqlar ulushiga ajratish tavsiya etiladi);

- texnik usullarni ritmni o‘zgartirib bajarish (avvaliga bir tekisda keyin keskin tezlanish bilan);

- o‘yindan so‘ng darhol tiklanish tadbirlarining birinchi qismini o‘tkazish va o‘yinning keyingi kunida ham farmakologik va pedagogik tiklanish vositalaridan foydalanish;

- tiklanish tadbirlaridan so‘ng dam olish kunini ta‘minlash (o‘yindan keyingi ikkinchi kunda);

- musobaqaning birinchi va ikkinchi doiralari o‘rtasida kuch va tezlik-kuch yo‘nalishiga ega to‘rt haftalik mashg‘ulot dasturini rejalashtirish.

tezlik, aerob va 4 tasi aralash yo‘nalishga ega. Mashg‘ulot yuklamalarining yo‘nalishi bo‘yicha bunday taqsimlanishiga sabab – tezlik-kuch yuklamalari mushak ishiga moslashish asosini tashkil etuvchi mushak to‘qimasining genetik tuzilmalarini safarbar qilishda eng kuchli stimullar qatoriga kiradi. Kuch va tezlik yo‘nalishiga ega yuklamalar o‘yinlararo siklning 3 - va 4 - kunida amalga oshirildi.

O‘yinlararo siklning 6-kunida bittadan texnik-taktik yo‘nalishdagi mashg‘ulot o‘tkazildi.

2-jadvalda tajriba va nazorat guruhleri basketbolchilarining tekshiruv natijalari bo‘yicha ma’lumotlar keltirilgan.

Test ma’lumotlarining tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasida ishonchli farqlar bo‘lmagan. Maxsus dasturni bajargandan so‘ng olingan ma’lumotlar tahliliga ko‘ra, tajriba guruhi basketbolchilarining maxsus va funksional tayyorgarligi ko‘rsatkichlarida sezilarli o‘zgarishlar yuz bergan.

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhleri basketbolchilarining tajriba boshida va yakunida o‘tkazilgan test-sinov natijalari

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (n=15)		%	Nazorat guruhi (n=15)		%
	1 doiraning boshlanishi	2 doiraning boshlanishi		1 doiraning boshlanishi	2 doiraning boshlanishi	
PWC170, kgm/daq	1674 ±88	1892 ± 64**	13	1616 ± 72	1690 ± 96*	4,5
KMS ml/daq/kg	59,3 ±2,4	66,2 ± 1,2**	11,6	58,9 ± 0,8	62,3 ± 1,4*	5,7
PANO ml/daq/kg	50,8 ± 2,1	57,1 ± 1,4**	12,4	51,2 ± 2,4	54,3 ± 5,1*	6,0
Yog‘ massasi (%)	15,2 ± 4,6	12,6 ± 3,7**	- 17,1	14,9 ± 1,4	14,1 ± 2,6	-5,3
10m ga yugurish (s)	1,92 ±0,03	1,85 ± 0,02*	-3,6	1,90 ± 0,02	1,88 ± 0,03	-1,0
30m g yugurish (s)	4,33 ± 0,04	4,29 ± 0,03	-0,9	4,32 ± 0,05	4,31 ± 0,02	-0,2
Yuqoriga sakrash (sm)	42,4 ±2,7	49,5 ±1,2**	16,7	43,1 ± 5,4	43,9 ± 1,8*	1,8
7x50m ga mokkisimon yugurish (s)	64,6 ± 1,8	61,3 ± 1,5*	-5,1	64,3 ± 1,2	63,2 ± 2,6	-1,7
“YO-YO” testi (m)	860 ± 20	1020 ± 60**	18,6	880 ± 40	960 ± 80*	-9

*Izoh: Farqlarning ishonchiligi: * R ≤0,05 da; ** - R ≤ 0,01da*

Avvalo jismoniy tayyorgarlikning integral ko‘rsatkichi hisoblanuvchi umumiy jismoniy ish qobiliyati darajasi (PWC170) 13% ga (R≤0,01) oshdi. Nazorat guruhida ham umumiy jismoniy ish qobiliyatining kam darajada 4,5% (R≤0,05) ga o‘sishi kuzatildi. Tajriba guruhi basketbolchilarida aerob ishlashni



tavsiflovchi (KMS) ko'rsatkich 11,6% ($R \leq 0,01$)ga, energiya ta'minotining anaerob mexanizmlari ko'rsatkichi 12,4% ($R \leq 0,01$) ga oshdi.

Shuningdek, nazorat guruhida o'rganilayotgan ko'rsatkichlarda ham kichik darajada o'zgarishlar qayd etildi.

Kuchga yo'naltirilgan yuklamalar yog' massasi darajasini 17,1% ($R \leq 0,01$) ga ishonchli kamaytirish imkonini berdi. Nazorat guruhida pasayish sezilarli emas, 5,3% ($R \geq 0,05$) ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida tezlik-kuch qobiliyatining namoyon bo'lishi bilan bog'liq mashqlarda jismoniy tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari boshlang'ich tezlikda -3,6% ($R \leq 0,05$) ga; sakrashlarda 16,7% ($R \leq 0,01$) ga statistik jihatdan ishonchli yaxshilandi. Masofa tezligi natijalari o'zgardi, lekin sezilmas darajada 0,9% ($R \geq 0,05$).

Shunday qilib, o'tkazilgan tajriba basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan, ishlangan dasturlarning samaradorligini ko'rsatdi.

Xulosalar. Basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy jihatlari ko'rsatkichlarining o'zaro bog'likliklarining korrelyatsion tahlili asosida quyidagilar aniqlandi: umumiy jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichi KMS (0,984, $R < 0,01$) qiymati bilan sezilarli darajada korrelyatsiyalanadi. PWC170/vazn umumiy va tezlik chidamliligi ko'rsatkichlari bilan mos ravishda $r = 0,598$ va $r = 0,312$ ($R < 0,01$) ishonchli korrelyatsiyalanadi. Tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish darajasi tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasi bilan ($R < 0,01$) ishonchli korrelyatsiyalanadi. Tezlik chidamliligi ko'rsatkichi jismoniy ish qobiliyati darajasi ($r = -0,312$, $P < 0,01$), maksimal aerob ishlash ($r = -0,340$, $P < 0,01$) va umumiy chidamlilik ($r = -0,391$, $P < 0,01$) bilan ishonchli hamda boshlang'ich tezlik ($r = 0,172$, $R > 0,05$) va masofa tezligi ($r = 0,145$, $R > 0,05$) bilan ishonchsiz bog'liqlikka ega.

Maxsus dasturni bajargandan so'ng olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi basketbolchilarining maxsus va funksional tayyorgarligi ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar yuz bergan: umumiy jismoniy ish qobiliyati darajasi (PWC170) 13% ga ($R \leq 0,01$) ga, KMS 11,6% ($R \leq 0,01$), yog' massasi darajasi 17,1% ($R \leq 0,01$) ga ishonchli kamaydi, boshlang'ich tezlik 3,6% ($R \leq 0,05$) ga; tezlik-kuch qobiliyatlari 16,7% ($R \leq 0,01$) ga oshdi, masofa tezligi sezilmas darajada 0,9% ($R \geq 0,05$) o'zgardi; tezlik chidamliligi 5,1% ($R \leq 0,05$) ga; maxsus chidamlilik va tiklanish tezligi 18,6% ($R \leq 0,01$) ga yaxshilandi. Nazorat guruhida harakat qobiliyatining ko'rsatkichlari ham o'zgartirildi, lekin kam darajada.



Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni.
2. Белых С.И. Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в личносно ориентированной системе физическо-го воспитания. - Донецк, 2020.
3. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. - СПб: «Питер», 2000. - 508с.
4. Мельзиддинов Р. А. Малакали футболчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ўйинларро цикларда такомиллаштириш Автореф. дис. ... д-ра пед наук.-Тошкент, 2023.-Б.20.
5. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (basketbol). O'quv qo'llanma. T.: "Tafakkur bo'stoni" nashriyoti
6. Po'latov A.A., G'aniyeva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Po'latov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubi. Darslik. T.: "Sano-standart" nashriyoti.