

## Техника, тактика и методика спортивной тренировки

зод 4 та ва 2 та спорт устаси жами 12 та курашчилар қатнашди. Назорат гуруҳида ҳам 1-тоифали 6 та, спорт усталигига номзод 4 та ва 2 та спорт устаси жами 12 та курашчилар қатнашди. Тадқиқот натижаси 4 ойдан сўнг мусобақа типидagi 8 та беллашувда тажриба гуруҳи курашчилари кўпроқ ноқулай томонга рақибни ошириб ташлаб юқори натижаларни қўлга киритди. Эҳтимол қилиш мумкинки, кураш турларида у ёки бу оёқ мушакларининг кучи заиф ривожланган оёқ билан қўлланиладиган усуллар натижасига салбий таъсир кўрсатиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

5х6 м. га (30 м.) моқисимон югуриш тезлиги дастлаб мувофиқ равишда:  $11,2 \pm 0,29$ ;  $11,5 \pm 0,30$ ;  $12,7 \pm 0,43$  сек. ни ташкил этди. 9 ойдан сўнг:  $11,9 \pm 0,37$ ;  $12,1 \pm 0,39$ ;  $12,5 \pm 0,38$  сек. билан ифодаланди. Эҳтимол қилиш ўринлики, тадқиқотда иштирок этган ёш курашчиларда ўтказилган 9 ойлик машғулотлар якунида кескин ўзгарувчан йўналиш бўйлаб югуриш тезлигининг тушиб кетиши уч хил турдаги сабаб билан юзага келганлиги мумкин:

1. Машғулотларда қўлланилган юкламалар шиддати меъёридан ортик бўлган.

2. Шиддатли машқлар оралиқлари ва машғулотлар якунида функционал органлар фаолияти ҳамда шу қобилият ўз вақтида етарли тикланмаган.

3. Курашчиларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари етарли сайқал топмаган.

**Хулоса.** Ўрганилган машғулотлар ва жисмоний

имкониятлар натижаларига асосан эҳтимол қилиш мумкинки, тадқиқотда иштирок этган курашчиларда 9 ой якунига келиб тезкорлик даражасининг тушиб кетганлиги улардан авваламбор жисмоний имкониятларни етарли шаклланмаганлиги билан исботланади, қолаверса бундай жисмоний тайёргарлик функционал заҳира микдорини мувофиқ ҳажмда таъминлай олмаганлигидандир. Бундай жисмоний тайёргарлик даражаси курашчиларнинг техник имкониятларига ҳам салбий таъсир кўрсатганлиги аниқланди. Масалан, рақибни 10 сек. ичида ўнг елкадан (қулай томондан) ошириб ташлаш сони енгил вазн тоифасидаги курашчиларда дастлаб  $6,2 \pm 0,28$  мартани, 9 ойдан сўнг  $5,7 \pm 0,25$  мартани, ўрта вазнда мувофиқ равишда  $6,9 \pm 0,31$  марта ва  $6,2 \pm 0,29$ , оғир вазнда  $5,7 \pm 0,20$  марта ва  $5,5 \pm 0,19$  мартани ташкил этди.

### Адабиётлар:

1. Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. Ч.: 2019. дисс автореферати, Б. 5-17.
2. Боймуродов И.Х. Совершенствование скоростно-силовой подготовки курашистов с помощью метода круговой тренировки. "Фан-спортга" илмий-назарий журнал. 1/2008.-Б. 21-24.
3. Бобомуродов Н. Ш. Юқори малакали курашчиларнинг техник-тактик харақатларини ривожлантириш методикаси // педагогик таълим» илмий-назарий журнал. Тошкент. – 2011.
4. Бобомуродов, Н. Ш. «Структуры физической подготовленности курашистов» Вестник» науки и образования научно-методической журнал № 4 (82).» Часть 2.2020 (2020): 41-44.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.
6. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.. – Т., Zar qalam, 2004. – 234 б.



Педагогика фанлари номзоди, профессор

**В.Ш. РАХИМОВ<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон

миллий университети

Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

## БАСКЕТБОЛЧИЛАРДА ҚЎЛ КУЧИНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ НОСТАНДАРТ МАШҚЛАРНИ ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ

Муаллиф билан боғланиш учун:  
vladimir.raximov@list.ru

### Аннотация

В данной статье раскрываются возможности развития силы мышц юных баскетболистов и повышения эффективности физической подготовки в короткие сроки.

**Ключевые слова:** нестандартные упражнения, юные баскетболисты, анкета, сила рук, абсолютный пегогический опыт, максимум, взрывная инерция.

**Тадқиқотнинг далзарблиги.** Спорт фаолиятида, жумладан баскетбол ўйинида, қайд этилган куч турларининг барчаси етарли шаклланганлиги муҳим

### Annotation

Мазкур мақолада ёш баскетболчиларнинг машғулотларга ностандарт машқларни қўллаш ҳамда қисқа муддат ичида қўл мушаклари кучини ривожлантириш, жисмоний тайёргарликни самарадорлигини ошириш имкониятлари очиб берилган.

**Калит сўзлари:** ностандарт машқлар, ёш баскетболчилар, сўровнома, қўл кучи, пегогик тажриба, мутлоқ, максимал, портловчи инерцион.

This article reveals the possibilities of developing the strength of the muscles of young basketball players and increasing the effectiveness of physical training in a short time.

**Key words:** non-standard exercises, young basketball players, questionnaire, hand strength, absolute pegoic experience, maximum, explosive inertia.

аҳамият касб этади. Шу билан бир қаторда спорт назарияси ва амалиётига маълумки машғулотларда куч сифатина ривожлантириш айниқса бошланғич

## Техника, тактика и методика спортивной тренировки

тайёргарлик босқичида алоҳида эҳтиёткорликни талаб қилади. Чунки, кучни ривожлантирувчи машқларни зўрма-зўраки қўллаш организмни жароҳатлаши мумкин, ёки аксинча шундай машқлар ҳажми ва шиддати етарли бўлмаса куч сифати маълум муддатдан сўнг ривожланишдан тўхтайдди. Демак, куч сифатини ривожлантиришда машқлар юктамаларини узлуксизлик, изчиллик ва тўлқин-симон услубда қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бундан ташқари, кучни шакллантиришда оғирликлар ва оғирликсиз ижро этиладиган машқларни шуғулланувчилар ёши, жисмоний ва фунқционал имкониятларига мос ёки бироз юқори шиддатда қўллаш зарур бўлади.

Ёш баскетболчиларда ўйин малакаларини самарали шакллантириш куч сифатини ривожланганлик даражасига боғлиқдир. Айниқса, тўпни аниқ узатиш, ҳар хил ораликдан туриб турли тезликда саватга тўп отиш қўл кучини ўзига хос равишда ривожлантиришни тақозо этади. Бунинг учун қўлларини букувчи ва ёзувчи мушаклари кучини тарбиялаш керак бўлади.

**Тадқиқотнинг мақсади:** ёш баскетболчиларда қўл кучини ностандарт ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлашдан иборат.

### Тадқиқотнинг вазифалари:

– қўллар кучини ривожлантиришда стандарт машқларга нисбатан ностандарт эстафетали машқлар самарадорлигини сўровнома услубида аниқлаш;

– ёш баскетболчиларнинг машғулотларга ностандарт машқларни қўлаш қисқа муддат ичида қўл мушаклари кучини ривожлантиришини аниқлаш.

Спорт амалиётида кучни муайян спорт тури хусусиятига мос равишда ихтисослаштириб ривожлантириш муҳим шартлардан биридир. Спортчилар иш қобилияти, шакллантириш ва самарадорлигини ошириш муаммолари илмий мавзу сифатида азал-азалдан тадқиқотчилар эътиборини жалб қилиб келган бўлсада, бугунги кунда унга бўлган қизиқиш борган сари ортиб бормоқда. Бундай қизиқиш табиий, албатта, чунки спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш муайян шароитларда иш қобилиятини шаклланиши, ўсиши, маълум вақт давомида бир маромда сақланиши, сусайиши ва тикланиши каби масалалар моҳиятини билиш ҳамда унга асосланиши тақозо этади. Илмий адабиётларда аксарият «жисмоний иш қобилияти» ва «маҳсус иш қобилияти» тушунчалари чуқурак талқин қилинган. Лекин ушбу тушунчаларга муаллифлар турли жиҳатлардан ёндошиб изоҳ берганлар. В.Л.Карпман ва бошқаларнинг эътирофига қараганда «жисмоний иш қобилияти» тушунчаси жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида кенг қўллansaда, ҳалигача унинг мазмун-моҳияти муайян тарзда ўзини ягона

изоҳини топмаган. Куч – баскетболчиларнинг маҳсус ҳаракатларига таълуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинади. Куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган маҳсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади

Ёш баскетболчиларда қўл кучининг ривожланиши натижасида кучли ва зич қарама-қаршиликлардан чаққонлик билан ўтиш, турли финтларни қўллаш, ҳар хил ҳолатдан турли усулда тўп узатиш ва қабул қилиш, катта тезликда яқиндан ва узоқдан саватга сакраб ёки жойдан туриб тўп ташлашлар ҳаракатларни аниқ, мукамал ва ўз вақтида ижро этиш узоқ муддатгача ҳаракат малакасини юқори даражада бажаришини таъминлайди.

Маълумки, баскетболчи ўта тезкор, чаққон, чидамкор ва иродали бўлиши мумкин, унда қўл мушаклари кучи ўйин малакаларига ихтисослашган равишда ривожланмаган бўлса, очко берувчи пировард натижага эришиш имконияти деярли бўлмайди. Шу билан бир қаторда ўйин малакаларига мослаштирилган қўл кучи абсолют, максимал, портловчи инерцион куч сифатларига асосланган бўлиши лозим. Баскетбол мусобақаларида ҳар бир ўйин малакаларини ижро этиш самарадорлиги турли режимда бажариладиган қўл кучига бевосита боғлиқдир. Жумладан, ҳар хил ҳолатдан тўпни узатиш, қабул қилиш, тўпни ўнг ва чап қўл билан уриб бориш, тўпни узоқ ва яқиндан саватга ташлаш турли кучланишда ижро этиладиган ўйин малакалари асосида амалга оширилади. Шунинг учун машғулотларда куч ва кучланиш турларини ривожлантиришга эътибор бериш ёш истеъдотли баскетболчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

1-жадвал

### Ёш спортчиларни тайёрлашда ностандарт машқлардан фойдаланиш даражасини аниқлаш бўйича ўтказилган сўровнома НАТИЖАЛАРИ n=30

Т/р	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	Куч сифатини ривожланишда ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	6	20	4
2.	Машғулотлар давомида кучни ривожлантириш учун ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	14	16	0
3.	Ёш спортчиларда кучни ривожлантириш учун ностандарт машқлардан фойдаланасизми?	8	7	15
4.	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида кучни ностандарт машқлардан фойдаланиб ривожлантирасизми?	11	13	6
5.	Машғулотнинг асосий қисмида кучни ностандарт машқлардан ёрдамида ривожлантирасизми?	3	18	9
6.	Машғулотнинг якуний қисмида кучни ностандарт машқлардан билан ривожлантирасизми?	7	21	2
7.	Кучни ривожлантиришда тренажёрлардан фойдаланасизми?	10	11	9

## Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қийсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент мураббийлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борда ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент мураббийлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамияти маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий халқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ўйин шаклида ностандарт машқларни шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси ҳолос деб ўйлашлари маълум бўлди.

Қуйидаги сизга айнан биз томонимиздан тадқиқотда синалган тест машқлари орқали айнан куч сифатини ривожлантиришга қаратилган тажриба натижалари хавола этилади (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Ёшли баскетболчиларда куч сифатини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши n=20

Тест машқлари	Гуруҳ	Кўрсаткичлар	
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида
Гавда кучи (становой куч), кг	НГ	53,2±2,6	56,3±3,2
	ТГ	53,9±1,9	59,7±2,8
Турникада тортилиш	НГ	5,2±0,8	6,3±1,1
	ТГ	5,4±0,7	8,8±1,7
Брусьяда қўлларни буккиш-ёзиш	НГ	4,8±0,5	6,0±1,4
	ТГ	4,9±0,7	7,2±1,8
Горизонтал ҳолатдан қўлларни буккиш-ёзиш (30 сек)	НГ	8,2±1,4	9,2±2,0
	ТГ	8,0±1,7	11,3±2,2

Қайд этилган кўрсаткичлар кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида қўл-корин-бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳидаги баскетболчиларда назорат гуруҳидагиларга нисбатан 5,8 кг га ўсди. Назорат гуруҳидаги боксчиларда ушбу фарқ фақатгина 3,1 кг га тенг бўлди.

Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 53,2 кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 56,3 кг гача ошди. Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 53,9 ва 59,7 кг миқдорида қайд этилди. Қўлларни букувчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 3,4 мартага ортган бўлса, назорат гуруҳида фақатгина 1,1 мартага тенг бўлди ҳолос. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи: назорат гуруҳида 4,8 - 6,0 марта; тадқиқот гуруҳида 4,9 – 7,2 марта миқдорида ўз ифодасини топди. Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш сони: 8,2 – 9,2; 8,0 – 11,3 мартага тенг бўлди.

**Жулоса** қилиб айтганда, бошланғич тайёргарлик босқичида ёш баскетболчиларда қўл кучини ривожлантиришга оид машқларни ностандарт ўйин тарзда қўллаш мақсадга мувофиқ ҳисобланар экан. Адабиётлар таҳлили ҳамда ўтказилган сўровнома натижаларига асосан малакали спортчиларни тайёрлаш биринчи навбатда амалдаги меъерий талабалар асосида дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб жаъбийки кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулотларни тўғри ташкил қилиш, машқлар мазмунини шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятига қараб дастурлаштириш муҳим аҳамиятга эга. Сўровнома натижаларига кўра, респондентларнинг 50% ўз машғулотида куч сифатини ривожлантириш учун аксарият фақат анъанавий стандарт машқлардан фойдаланишларини ифода этишган. Текширилган ёш баскетболчиларнинг қўл кучи нисбатан заиф ривожланган бўлиб, шу ёшдаги бошқа ёш спортчиларникидан анча кам бўлганлиги кузатилди. Ўтказилган педагогик тажриба шуни кўрсатадики, узоқ муддат давомида қўлланилган ностандарт ўйинсимон куч машқлари тажриба гуруҳидаги ёш баскетболчилари қўл кучини сезиларли даражада ривожлантиради.

### Адабиётлар:

1. Raximov V.Sh. Sport va harakarli o'yinlarini o'qitish uslubiyoti (basketbol). O'quv qo'llanma. – T.: «Universitet», 2021-188 b
2. Нурматова Ш.М. УМУМТАЪЛИМ, БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР СПОРТ МАКТАБЛАРИДА БАСКЕТБОЛ СПОРТ ТУРИНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ ВА РИВОЖЛАНТИРИШ // Fan-Sportga. 2020. - elibrary.ru.
3. Нурматова Ш.М. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш баскетболчиларнинг ҳаракат тезкорлигини ривожлантириш. Педагогика фан. (PhD)...дисс. автореферати. – Чирчиқ, 2022. – 29 б
4. Нурматова Ш.М. ЎЗБЕКИСТОНДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ ОММАВИЙЛАШТИРИШ МУАММОЛАРИ. О'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI XABARLARI, 2020
5. Умματος А.А. 15-16 Ёшли волейболчиларнинг куч сифатини анъанавий машқлар ёрдамида ошириш услубияти – Фан-Спортга, 2021 – elibrary.ru
6. Raximov V.Sh. Sport va harakarli o'yinlarini o'qitish uslubiyoti (sport o'yinlari). Darslik. – T.: «Universitet», 2022, 662 bet.
7. Рахимов В.Ш. Узлуксиз таълим тизимининг бошланғич босқичида жисмоний тарбияни ташкил этиш услубияти. "ILM SARCHASHMALARI" ilmiy-metodik jurnal. Urganch, 2020. – С. 79-83