# BASKETBOLCHI TALABALARDA TEZKORLIK VA CHAQQONLIK JISMONIY SIFATILARINI OSHIRISH USULLARI

**Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li -** Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: elyorbolbekov866@gmail.com

***Annotatsiya.*** Basketbol sporti yuqori darajadagi tezkorlik, chaqqonlik va jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Bu sportda muvaffaqiyatga erishish uchun nafaqat texnik mahorat, balki jismoniy tayyorgarlik ham muhim rol o‘ynaydi. Tezkorlik va chaqqonlik, ayniqsa, o‘yin jarayonida tezkor qarorlar qabul qilish, raqibni o‘zining harakatlari bilan aldagan holda o‘z pozitsiyasini o‘zgartirish kabi vazifalarni bajarishda zaruriy fazoviy va vaqtincha harakatlarni talab qiladi.

***Kalit so‘zlar:*** Basketbolchi, talabalar, jismoniy sifatlar,usullar

**Kirish.** Basketbol sporti nafaqat jismoniy kuch, balki yuqori tezlik va chaqqonlikni ham talab qiladi. Maktab yoki oliy ta’lim muassasalarida o‘qiyotgan basketbolchi talabalarda ushbu jismoniy sifatlarni oshirish o‘yin natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tezkorlik, harakatni tezda o‘zgartirish va muvozanatni saqlash qobiliyati, o‘yin davomida raqiblarni yengishda muhim ahamiyatga ega. Talabalarda tezkorlik va chaqqonlikni oshirish uchun maxsus usullar va strategiyalarni qo‘llash kerak. Ushbu maqolada, basketbolchi talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan asosiy usullarni ko‘rib chiqamiz. Mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish va jismoniy tayyorgarlikni oshirish orqali, talabalarning o‘yin samaradorligini yaxshilash va muvaffaqiyatli natijalarga erishish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Basketbol - tezkorlik, tezlik, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi jamoaviy sport turidir. Bu sportda muvaffaqiyatga erishish uchun sportchilar tezkor harakatlar, aniqlik va mukammal muvozanatni saqlashlari zarur. Tezkorlik, o‘z navbatida, basketbolchilar uchun o‘yin davomida to‘pni boshqarish, raqiblarni o‘zida ushlab turish va tez o‘zgarishlarga moslashishda muhim rol o‘ynaydi. Tezkorlik - bu sportchilarning harakat tezligini va harakatlarni samarali amalga oshirish qobiliyatini anglatadi.

Basketbolda tezkorlik quyidagi ko‘nikmalardan iborat:

1. Tezlik: To‘pni boshqarish va yugurish tezligi.

2. Reaksion tezlik: Raqibning harakatlariga tezkor javob bera olish qobiliyati.

3. Muvozanat: Tez harakatlar davomida o‘zini to‘g‘ri tutish.

4. O‘zgaruvchanlik: Tezlik va yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyati. Tezkorlikni oshirish usullari Tezkorlikni oshirish uchun turli metodlar va trening dasturlari qo‘llaniladi. Quyida ba'zi samarali usullarni ko‘rib chiqamiz.

1. Fizik tayyorgarlik

a. Ovozli mashqlar: Sportchilarning kuchini oshirish uchun kuch mashqlari. Kichik yuklar bilan, masalan, dumbbelllar yoki ozog‘li barbell yordamida bajaring.

b. Kardiovaskulyar mashqlar: Yugurish, velosipedda harakat qilish yoki suzish orqali umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish. Bu turli intensivlikdagi mashqlar bilan kombinatsiyalashishi mumkin.

2. Tezlik va Reaksion Tezlik Mashqlari

a. Sprintlar: To‘liq tezlikda 30-50 metrga sprint harakatlari. Bu mashq sportchilarning tezlik ko‘nikmalarini yaxshilaydi.

b. To‘p bilan mashqlar: Basketbol to‘pi bilan harakatlanish, shartli sprintlar. Masalan, belgilangan nuqtalardan to‘pni olib, tezda qaytish.

c. Qisqa masofalardagi harakatlar: Qisqa masofalarda to‘siqlarni yengish. Bu sportchining tezligini va harakatlanuvchanligini oshiradi.

3. O‘zgaruvchanlik va muvozanat mashqlari

a. Yunalish o‘zgarishi: Sportchilarni bir nuqtadan ikkinchi nuqtaga harakatlantirish. Masalan, 5 metr oldinga, 5 metr o‘ngga va 5 metr orqaga harakat qilish

b. O‘zgaruvchan harakatlar Bitta nuqtadan ikkinchi nuqtaga harakatlanish jarayonida tezkor yo‘nalishni o‘zgartirish. Buning uchun belgilangan joylardan foydalanish mumkin.

c. Dastlabki pozitsiyalar: Turli pozitsiyalardan tez harakat qilish. Masalan, egilib harakat qilish, to‘siqdan o‘tish.

4. Maktabgacha Trening

a. Agility ladders: O‘zgaruvchanlikni va tezlikni oshirish uchun yordam beradi. Sportchilar to‘rga va erga bosib turishadi.

b. Hurdles: Kichik to‘siqlar orqali yugurish, bu sportchilarning qadam tezligini oshiradi.

5. Tezkorlikni nazorat qilish Tezkorlikni oshirish jarayonida nazorat muhim ahamiyatga ega. Trenerlar va sportchilar o‘z o‘sishini baholash uchun quyidagi usullarni qo‘llashlari mumkin:

1. Testlar: Tezlik va harakat tezligini o‘lchash uchun standart testlar (masalan, 30 metrga sprint) o‘tkazish.

2. Video tahlil: O‘yin va trening jarayonlarini videoga olib, sportchilarning harakatlarini tahlil qilish.

3. Mushak kuchi testlari: O‘zgaruvchanlik va tezlikka ta'sir etuvchi mushaklar kuchini baholash. Isitish va tayyorgarlik mashg‘ulotlari Mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin sifatli isitish va tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘tkazish muhimdir. Bu jarayonda: Dinamik isitish: Harakatli isitish mashqlari - yugurish, sakrash va harakatli stretching (cho‘zish) kabi mashqlar muskul va bo‘g‘imlarni tayyorlaydi.

Koʻnikmalarni takrorlash: Tezkor harakatlar, masalan, tezgina harakat va toʻp bilan ishlash mashqlari, oʻyin davomida zarur boʻlgan chaqqonlikni oshirishga yordam beradi. Maxsus tezkorlik va chaqqonlik mashqlari Basketbolchilar uchun maxsus tezkorlik va chaqqonlikni oshirishga qaratilgan mashqlar: Yugurish va burilish mashqlari: Qatnovli yugurish va tez burilishlar basketbolchilarning oʻyinda tez harakat qilish qobiliyatini oshiradi. Sakrash mashqlari: Sakrash uchun turli xil mashqlar (masalan, balandlikka sakrash) bola mushaklarining kuchini va chaqqonligini oshiradi. Agility ladder: Ushbu asbob yordamida turli xil harakatlar va kombinatsiyalarni bajarayotib, chaqqonlikni oshirish mumkin. Koʻnikmalarni rivojlantirish Toʻp bilan ishlash: Tezkorlik va chaqqonlikni oshirish uchun toʻpni tez va samarali nazorat qilish koʻnikmalarini rivojlantirish zarur. Toʻpni pastga va yuqoriga tashlab, harakatlarni bajarish, oʻyin davomida tezkor harakatlanish qobiliyatini yaxshilaydi. Zamonaviy texnikalar: Basketbolning zamonaviy texnikalarini oʻrganish shuningdek, toʻpni qabul qilish va oʻtkazish, turgan joydan zarba berish va driblingda tezlikni oshirishga yordam beradi. Oʻyinga tayyorgarlik Simulyatsiya mashgʻulotlari: Oʻyinga oʻxshash vaziyatlarda mashqlar oʻtkazish, tezkorlik va chaqqonlikni oshirishda yordam beradi. Masalan, oʻyindagi tezkor hujum va mudofaa vaziyatlarini takrorlash. Jamoadoshlar bilan hamkorlik: Jamoadoshlar bilan birgalikda mashqlar bajarish, oʻzaro muvofiqlikni oshiradi va harakatlarning samaradorligini yaxshilaydi. Jismoniy tayyorgarlik dasturlari Kardio treninglar: Yuqori intensivlikdagi kardio mashgʻulotlar - yugurish, velosipedda yurish va boshqa aerobic mashqlar tezlik va chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Kuch mashqlari: Mushak kuchini oshirish uchun ogʻirliklar bilan ishlash dasturlari qoʻllaniladi. Bu jarayonda kuch va chaqqonlik oʻrtasidagi muvozanatni saqlash zarur. Nazorat va baholash Tezkorlik va chaqqonlikni oshirish jarayonida doimiy nazorat va baholash ham muhimdir. Bu orqali talabalarning yutuqlarini kuzatish va kerakli oʻzgarishlarni kiritish imkoniyati paydo boʻladi.

**Xulosa.** Basketbolchi talabalarda tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini oshirish uchun koʻplab usullar va strategiyalar mavjud. Oʻzaro bogʻliq boʻlgan mashgʻulotlar, jamoadoshlar bilan hamkorlik va nazorat jarayonlari jismoniy sifatlarni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Talabalar bu jarayonda oʻzlarini rivojlantirib, basketbol oʻyinida yuqori natijalarga erishishlari mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Nurmatova Shaxnoza Murodullayevna. “Boshlangʻich tayyorgarlik Bbosqichida yosh basketbolchilarning hTezkorligini rivojlantirish” dissertatsitya Chirchiq-2022. 135-b

2. Qasimov A.Sh., Rasulev O.T, Ismatullayev X.A. Basketbol. Oʻquv qoʻllanma. Toshkent, 1986- y

3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Учебник для студентов и преподавателей, тренеров физ-х вузов.-5 изд-е. М.:Сов-ий спорт, 2010.-с. 317- 325

4. Nuriddinova M.M, Ismailova F,SH “Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashgulotlarida mayda motorika ko‘nikmasini rivojlantirish orqali, ularning nutqini o‘stirish”Respublika ilmiy amaliy anjuman” 2024-Chirchiq

5. Ismailova F.SH “ Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy chiniqtirish usullari.” ”Respublika ilmiy amaliy anjuman” 2024-Chirchiq

6. Xudoynazarov N.B “15-18 yoshli basketbolchilarni tayyorlash hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullari” ”Respublika ilmiy amaliy anjuman” 2024-Chirchiq

7. Xudoynazarov N.B “Basketbol bilan shug‘illanuvchi sportchilarning tezlik-kuchlanishini hamda sakrovchanligini rivojlantirish uslubiyati” ”Respublika ilmiy amaliy anjuman” 2024- Chirchiq