

METHODS OF IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF BASKETBALL PLAYERS IN PRIMARY TRAINING GROUPS

Paluaniyazova Naubakhar Abdreimova

Department of Sports Games, Nukus branch of Uzbekistan State Physical Education and Sports University Trainee teacher

Abstract: Developing physical qualities such as strength, speed, agility, and endurance is paramount for basketball players to achieve optimal performance levels. In primary training groups consisting of young athletes just beginning their basketball development, employing effective methods to enhance these physical attributes is essential for long-term success. This article will examine several proven techniques and exercises coaches can utilize to improve the physical qualities of players in primary training groups.

Keywords: basketball players, technique, development, training exercises, methods, preparation

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Палуаниязова Наубахар Абдреимова

Кафедра спортивных игр Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта Преподаватель-стажер

Аннотация: Развитие физических качеств, таких как сила, скорость, ловкость и выносливость, имеет первостепенное значение для достижения баскетболистами оптимального уровня производительности. В группах начальной подготовки, состоящих из молодых спортсменов, только начинающих свое баскетбольное развитие, использование эффективных методов для улучшения этих физических качеств имеет важное значение для долгосрочного успеха. В этой статье будут рассмотрены несколько проверенных методик и упражнений, которые тренеры могут использовать для улучшения физических качеств игроков в группах начальной подготовки.

Ключевые слова: баскетболисты, техника, развитие, тренировочные упражнения, методика, подготовка

BASKETBOLCHILARNING BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK GURUHLARIDA JISMONIY SIFATLARINI YETILISHTIRISH USLUBLARI

Paluaniyazova Naubaxar Abdreymova

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasida Stajyor o'qituvchisi

Аннотация: *Basketbolchilar uchun optimal ishlash darajalariga erishish uchun kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish birinchi o‘rinda turadi. Basketbolni rivojlantirishni boshlagan yosh sportchilardan tashkil topgan boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida ushbu jismoniy xususiyatlarni oshirishning samarali usullarini qo‘llash uzoq muddatli muvaffaqiyat uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada murabbiylar boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlaridagi futbolchilarning jismoniy sifatlarini yaxshilash uchun foydalanishi mumkin bo‘lgan bir nechta tasdiqlangan texnika va mashqlarni ko‘rib chiqadilar.*

Калит so‘zlar: *basketbolchilar, texnika, rivojlanish, trening mashqlar, usullar, tayyorgarlik*

Кирish: Boshlang‘ich tayyorgarlik guruhlarida basketbol mashg‘ulotlarining asosiy vazifalari har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, o‘yinning asosiy texnik va taktik usullarini egallashdir. Preparatni tanlashda muhim omil - bu ularning tanaga turli xil ta'siri. Tanlangan vositalar juda xilma-xildir. Ularning vazifalari nafaqat jismoniy rivojlanish, balki to‘p bilan muomala qilish va vaqt va makonda o‘z harakatlarini to‘p bilan muvofiqlashtirish qobiliyatini o‘zlashtirishdir. Basketbolchi ko‘proq tayyorlansa, bu qobiliyat juda muhim bo‘ladi. Tayyorgarlikning dastlabki bosqichi basketbol o‘ynashni xohlaydigan barcha bolalarni o‘rgatish uchun mo‘ljallangan. Dastlabki tayyorgarlik bosqichlari bolalar sport maktablari uchun normativ hujjatlar bilan belgilanadi.

Basketbolchilarni tayyorlash tizimi umumiy maxsus va jismoniy tayyorgarlikdan iborat. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (GPP) - insonning har tomonlama, barkamol rivojlanishiga erishish uchun jismoniy sifatlar va harakat harakatlarini rivojlantirish va takomillashtirish jarayoni. Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu jismoniy tarbiyaning ixtisoslashgan bo‘lmagan (yoki biroz ixtisoslashgan) jarayoni bo‘lib, uning maqsadi tananing funktsional imkoniyatlarini, ishlash qobiliyatini va chidamliligini oshirishdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy tayyorgarlik va tanlangan sport yoki mashg‘ulotda yuqori natijalarga erishish uchun asosdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasini ta'minlash va sog‘liqni saqlash va ijodiy uzoq umr ko‘rish uchun uni ko‘p yillar davomida saqlab turishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli sport turlarida qo'llaniladigan maxsus tayyorgarlik jismoniy mashqlardir. Qoida tariqasida, ushbu sport turlarining asosiy mazmuni turli xil faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishish uchun keng shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan. Umumiy jismoniy tarbiya jarayonini qurish asosiy faoliyatda bajariladigan tayyorgarlik mashqlaridan asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlik effektini o'tkazish qonuniyatlaridan foydalangan holda amalga oshiriladi [5].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (SPT) - bu jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayoni bo'lib, u birinchi navbatda ma'lum bir sport faoliyati, sport turi yoki mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini rivojlantirishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, SFP ushbu qobiliyatlarni maksimal darajada rivojlantirish uchun mo'ljallangan. Sport mahoratining o'sishi bilan umumiy jismoniy tarbiya fondlari hajmi kamayadi, jismoniy tarbiya fondlari esa sezilarli darajada oshadi.

Basketbol bo'yicha mashg'ulotlar o'quvchilar o'z motor imkoniyatlarini raqobat muhitida samarali ishlatganda muvaffaqiyatli hisoblanadi. O'yin faoliyatini o'rgatishning asosi tayyorgarlikning individual komponentlari o'rtasidagi shakllangan munosabatlardir.

Umumiy jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar vositalari va usullarining nisbati sportchining individual xususiyatlariga, uning sport tajribasiga, mashg'ulot davriga va hal qilinayotgan vazifalarga bog'liq. Ta'lim va tarbiya jarayonining turli bosqichlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oqilona uyg'unlashtirishni o'rganish muhimdir. Shunday qilib, sportchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida, sport turidan qat'i nazar, asosiy jismoniy tayyorgarlik etakchi o'rinni egallashi kerak.

Tezlik-quvvat qobiliyatlari asab-mushak tizimining funktsional xususiyatlariga asoslangan bo'lib, ular mushaklarning sezilarli kuchlanishi bilan bir qatorda maksimal harakat tezligini talab qiladigan harakatlarni amalga oshirishga imkon beradi. Boshqacha qilib aytganda, "tezlik kuchi" atamasi insonning optimal harakat amplitudasini saqlab [1], eng qisqa vaqt ichida maksimal quvvat kuchlarini namoyish etish qobiliyatini anglatadi.

Tezlik-quvvat sifatlarining tuzilishi:

1. Mutlaq kuch

2. Boshlang'ich kuch - mushaklarning ishchi kuchini tezda rivojlantirish qobiliyati kuchlanishning dastlabki momentidagi harakatlar.

3. Tezlashtiruvchi kuch-mushaklarning tez qurish qobiliyati ularning qisqarishi boshlangan sharoitda ish harakatlari.

4. Mushaklar qisqarishining mutlaq tezligi.

Tezlik-quvvat fazilatlarini namoyon bo'lganda, yetakchi o'rinni egallaydi (vaqt birligiga kuchning oshishi). Tezlik-kuch fazilatlarining namoyon bo'lishining ko'plab shakllari orasida sakrash mashqlari eng keng tarqalgan hisoblanadi. Tezlik umumiy va maxsus bo'lishi mumkin. Harakat tezligi, chastota va reaksiya tezligi sport jihozlarning darajasiga bog'liq. Harakatlarning eng oqilona shaklini o'zlashtirish (tananing og'irlik markazining to'g'ri joylashishi, harakatlar yo'nalishi, qo'llarning tezlashishi, inertsiyadan foydalanish va boshqalar) ularni tezroq bajarishga imkon beradi. Ammo sportda tez harakatlanish, asosan, katta mushak kuchi "portlovchi" va tez kuch bilan amalga oshiriladi.

Dinamik mashqlar natijasida dinamik kuchning oshishi statik kuchning oshishiga olib kelmasligi mumkin. Izometrik mashqlar dinamik kuchni oshirmaydi yoki statikdan sezilarli darajada kamroq oshiradi. Bularning barchasi o'quv effektlarining o'ta o'ziga xosligini ko'rsatadi: ma'lum bir mashq turidan foydalanish (statik yoki dinamik) ushbu turdagi mashqlar natijasining eng sezilarli o'sishiga olib keladi.

Bundan tashqari, mushak kuchining eng katta o'sishi mashqlar sodir bo'ladigan harakat tezligida aniqlanadi. Mushak kuchining navlaridan biri tez namoyon bo'lish qobiliyatini tavsiflovchi portlovchi kuch deb ataladi. U asosan, masalan, to'g'ri oyoqlari bilan yuqoriga sakrash yoki joydan uzunlikka sakrash balandligini aniqlaydi, maksimal bilan qisqa yugurish segmentlarida harakatlanish tezligi mumkin bo'lgan tezlik.

Quvvat deganda minimal vaqt ichida hosil bo'lishi mumkin bo'lgan maksimal kuch tushuniladi va basketbolda tezlik va sakrash qobiliyati bilan chambarchas bog'liq. Tiklanish, zarbalarni blokirovka qilish yoki chekkada tugatish uchun vertikal sakrashlar

juda foydali mahoratdir. Chuqurlikka sakrash, keng sakrash va tibbiyot to'pini uloqtirish/urish-bu mushaklarning tez eksantrik va konsentrik qisqarishi orqali pastki tana kuchini oshiradigan plyometrik mashqlarga misol [4]. Haddan tashqari jarohatlardan qochish uchun ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak, ammo plyometriya hatto yosh sportchilar uchun ham samarali ekanligini isbotladi. Vertikal sakrash balandligi va quvvatni sinash ballarini kuzatish vaqt o'tishi bilan quvvat rivojlanishini ob'ektiv baholashga imkon beradi.

Chidamlilik, uzoq vaqt davomida charchoqsiz yuqori darajada energiya sarflash qobiliyati basketbol uchun ham muhimdir. O'yinlar va raqobatbardosh mavsumlar davomida yuqori intensiv mudofaa va hujum harakatlarini davom ettirish uchun o'yinchilarga chidamlilik kerak. Yugurish, suzish, velosiped yoki eshkak eshish kabi aerobik mashg'ulotlar basketbol mahoratini qo'llab-quvvatlash uchun yurak-qon tomir bazasini yaratadi. Murabbiylar bir vaqtning o'zida texnik ko'nikmalar va chidamlilikni rivojlantirish uchun shuttle yugurish bilan amaliyotlarni tuzishlari mumkin.

Xulosa: Boshlang'ich o'quv guruhlarining jismoniy rivojlanish darajalariga yo'naltirilgan kuch, tezlik va epchillikni o'rgatish usullarini tatbiq etish orqali murabbiylar basketbol muvaffaqiyati uchun zarur bo'lgan fazilatlarni samarali ravishda oshirishlari mumkin. Qobiliyatlarni yaxshilash va haftada ikki-uch mashg'ulotning tegishli chastotasini saqlab turish kabi mashqlarni doimiy ravishda rivojlantirish yosh sportchilarga sportda o'z kelajagi uchun kuchli jismoniy asos yaratishga imkon beradi. Texnikani birinchi o'ringa qo'yish, ish oralig'ini yuqori intensivlikda saqlash va zavqlanishga e'tibor qaratish uzoq muddatli o'yinchi rivojlanish natijalarini optimallashtiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Gomelskiy A. Ya. Basketbol: Usta sirlari. M.: Jismoniy tarbiya va sport, 1997. 122 b.*
2. *Jeleznyak Yu. D., Chachin A. V. Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari bolalar va o'smirlar maktablari (sportni takomillashtirish bosqichlari), oliy sport mahorat maktablari uchun taxminiy sport mashg'ulotlari dasturi. M., 2008 yil.*

3. *Kuznetsov V. S., Kolodnitskiy G. A. Jismoniy mashqlar va ochiq o'yinlar: usul. nafaqa. M.: NC ENAS, 2006. 151 b.*
4. *Nesterovskiyy D.I., Polyakov V.A. Basketbol o'ynash uchun hujum texnikasi asoslarini o'rgatish: ta'lim usuli. fizika instituti o'qituvchilari va talabalari uchun qo'llanma. madaniyat. Penza, 1996. 120 b.*
5. *Ozolin N. G. Murabbiyning qo'llanmasi: G'alaba qozonish fani M Ta'lim 2000 256 b*