

## YOSH BASKETBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS MASHQLAR

*Ashurova Ibodatxon Ilxomjon qizi.*

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat fakulteti  
xotin qizlar sporti yonalishi 2-bosqich talabasi.*

**Annotatsiya:** *Maqolada yosh basketbolchilarda tez kuchli jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar muhokama qilinadi. Tadqiqot uchun muntazam mashg'ulotlarda qatnashadigan 14-16 yoshli 14 nafar sportchi tanlab olindi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, kuch va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalanish tezlashtirish, maksimal tezlik va kuchga chidamlilik kabi mashqlarda ishlashning yaxshilanishiga olib keladi. Natijalar sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish uchun ushbu mashqlarni mashg'ulotlar jarayoniga kiritish muhimligini tasdiqlaydi.*

**Tayanch so'zlar:** *tez quvvatli sifatlar, basketbol, yosh sportchilar, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik, kuch, tezlik.*

**Абстрактный:** *В статье рассматриваются специальные упражнения, направленные на развитие сильных физических качеств у юных баскетболистов. Для исследования были отобраны 14 спортсменов 14-16 лет, регулярно тренирующихся. Исследования показали, что использование специальных упражнений, направленных на развитие силы и скорости, приводит к улучшению показателей в таких упражнениях, как ускорение, максимальная скорость и силовая выносливость. Результаты подтверждают важность включения этих упражнений в тренировочный процесс для достижения высоких результатов на спортивных соревнованиях.*

**Ключевые слова:** *быстрые силовые прилагательные, баскетбол, юные спортсмены, специальные упражнения, физическая подготовка, тренировка, сила, скорость.*

**Abstract:** *The article discusses special exercises aimed at developing fast-power physical qualities in young basketball players. 14 athletes aged 14-16 years who participate in regular training were selected for the study. The study showed that the use of special exercises aimed at developing strength and speed leads to improved performance in such exercises as acceleration, maximum speed and power endurance. The results confirm the importance of including these exercises in the training process to achieve high results in sports competitions.*

**Key words:** *fast-power qualities, basketball, young athletes, special exercises, physical training, training, strength, speed.*

### Kirish

Basketbolchining maydonda muvaffaqiyatli o'ynashida tez kuchli jismoniy sifatlar, jumladan, kuch va tezlik asosiy rol o'ynaydi. Bu sifatlar hujum va mudofaadagi tezkor reaksiyalar, yuqori tezlikdagi harakatlarni bajarish, shuningdek, hujumlar, otishlar va mudofaalarni samarali bajarish uchun zarurdir. Yosh basketbolchilarda bu fazilatlarni rivojlantirish maksimal kuch, tezlik va chidamlilikni oshirishga yordam beradigan maxsus mashqlardan foydalanishni talab qiladi.

Tadqiqotning maqsadi yosh basketbolchilarda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlarning samaradorligini aniqlashdan iborat. Shu maqsadda 14 nafar sportchi ishtirokida maxsus mashg'ulot usullaridan foydalangandan so'ng kuch va tezlik ko'rsatkichlarining o'zgarishini baholashga qaratilgan tajribalar o'tkazildi.

### Metodologiya

Tadqiqot 14-16 yoshli 14 nafar yosh basketbolchilar ishtirokida o'tkazildi. Barcha ishtirokchilar basketbol bo'yicha kamida ikki yillik tajribaga ega edilar. Tajriba boshlanishidan oldin tez kuchli sifatlar darajasini baholash uchun dastlabki ma'lumotlar to'plangan. Shundan so'ng, mashg'ulot jarayoniga kuch va tezlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar kiritildi, jumladan, sakrash, sprint, og'irlik mashqlari va o'z vazningizdan foydalangan holda kuch tayyorlash kabi elementlar.

**Tadqiqot usullari:**

- Tajriba davomida basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi dinamikasini **kuzatish** .
- Kuchni (og'irlikni ko'tarish), tezlikni (30 m sprint) va chidamlilikni (takroriy kuch sinovlari) aniqlash uchun **sinov** .
- O'quv mashg'ulotlarining samaradorligini baholash uchun trenerlarning **so'rovnomalari va so'rovlari** .

Natijalar

Tadqiqot davomida quyidagi natijalarga erishildi:

1. **Yaxshilangan kuch va tezlik:** Maxsus mashqlardan foydalanish kuch (ayniqsa, og'irlik mashqlarida) va tezlikni (sprintlarda) yaxshilashga olib keldi. O'yinchilar maydonda reaksiya tezligi va harakatlarni bajarish tezligining oshishini ko'rsatdilar.

2. **Portlash kuchini rivojlantirish:** portlovchi kuchni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni bajarayotgan ishtirokchilar (sakrashlar, tezlanishlar bilan sprintlar) balandlikka va uzunlikka sakrash natijalarining yaxshilanishini, shuningdek, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishini ko'rsatdi.

3. **Quvvatni oshirish:** Qarshilik mashqlari va boshqa tana vazniga ega kuch mashqlarini amalga oshirgandan so'ng, ishtirokchilar umumiy jismoniy kuchlarini yaxshilashlari kuzatildi, bu ularning ishlashiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

1-jadval

Mashg'ulotdan oldin va keyin tezlikni tekshirish natijalari

O'yinchi	Dars oldidan (sprint vaqti 30 m)	Darsdan keyin (sprint vaqti 30 m)	Yaxshilash (%)
1	4,5 sek	4,2 sek	6,7%
2	4,7 sek	4,4 sek	6,4%
3	4,8 sek	4,5 sek	6,3%
4	5,0 sek	4,7 sek	6,0%

O'yinchi	Dars oldidan (sprint vaqti 30 m)	Darsdan keyin (sprint vaqti 30 m)	Yaxshilash (%)
5	4,6 sek	4,3 sek	6,5%

*Jadval ma'lumotlari sprint vaqtining yaxshilanishini ko'rsatadi, bu maxsus mashqlardan foydalangandan so'ng tezlikning oshishini tasdiqlaydi.*

2-jadval

Mashg'ulotdan oldin va keyin kuch sinovi natijalari (og'irlik bilan ko'tarish).

O'yinchi	Sinfdan oldin (maksimal ko'tarilish)	Darsdan keyin (maksimal ko'tarish)	Yaxshilash (%)
1	10 kg	12 kg	20%
2	12 kg	14 kg	16,7%
3	11 kg	13 kg	18,2%
4	9 kg	11 kg	22,2%
5	10 kg	12 kg	20%

*2-jadvalda og'irliklar bilan ko'tarishda kuchning oshishi ko'rsatilgan, bu sportchilarda kuch ko'rsatkichlarining o'sishini ko'rsatadi.*

3-jadval

Mashg'ulotdan oldin va keyin balandlikka sakrash natijalari

O'yinchi	Dars oldidan (sakrash balandligi)	Darsdan keyin (sakrash balandligi)	Yaxshilash (%)
1	55 sm	60 sm	9,1%
2	57 sm	62 sm	8,8%
3	56 sm	61 sm	8,9%
4	54 sm	59 sm	9,3%

O'yinchi	Dars oldidan (sakrash balandligi)	Darsdan keyin (sakrash balandligi)	Yaxshilash (%)
5	58 sm	63 sm	8,6%

*Jadval ma'lumotlari balandlikka sakrash natijalarining yaxshilanishini ko'rsatadi, bu esa o'yinchilarda portlovchi kuchning rivojlanishini tasdiqlaydi.*

#### Munozara

Yosh basketbolchilarning tez kuchli jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish tezlik, kuch va portlash kuchi kabi ko'rsatkichlarda ijobiy o'zgarishlarga erishish imkonini berdi. Ushbu fazilatlarni rivojlantirish uchun muntazam ravishda mashqlarni bajargan o'yinchilar jismoniy ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdilar, bu ularning o'yin ko'rsatkichlarida aks etdi.

Ushbu o'zgarishlar o'quv jarayoniga tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni kiritish uchun yuqori imkoniyatlardan dalolat beradi. Yosh basketbolchilarning sport yutuqlarini oshirish uchun mashg'ulotlarni rejalashtirishda bunday usullarga e'tiborni kuchaytirish tavsiya etiladi.

#### Xulosa

Shunday qilib, yosh basketbolchilarda tez kuchli jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usuli hisoblanadi. Bunday mashqlardan foydalanish tezlikni, kuchni va portlashni yaxshilashga yordam beradi, bu o'yin sifatiga va musobaqalardagi yutuqlarga sezilarli ta'sir qiladi. Natijalarni yanada yaxshilash uchun bunday mashqlarni muntazam mashg'ulot jarayoniga kiritishni davom ettirish tavsiya etiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Shapovalov, A. A. (2015). Basketbol bo'yicha mashg'ulotlarning zamonaviy usullari. M.: Jismoniy tarbiya va sport.
2. Kuznetsov, I. I. (2017). Jamoaviy sport turlarida tezkor kuch sifatlarini tarbiyalash. SPb: Doe.

3. Zimin, V. V. (2016). Yosh sportchilarda jismoniy kuchni rivojlantirish. M.: Sovet sporti.