

## 13-14 YOSHLI BOLALARNING TEZKOR-KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHNI USUL VA VOSITALARI

*Eshberdiyev Olim Ruzimurotovich*

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tadqiqotchisi*

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.02.1.021>

*Annotatsiya: Ushbu maqolada sport maktabda shug‘ullanuvchi 13-14 yoshli basketbolchi bolalarni basketbol mashg‘ulotlarida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishga qaratilgan.*

*Kalit so‘zlari: basketbol, tezkor-kuch, sport maktab, 13-14 yoshli sportchilar, jismoniy sifatlar.*

## МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ БЫСТРОСИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ 13-14 ЛЕТ

*Эшбердиев Олим Рузимуротович*

*научный сотрудник Узбекского государственного университета физического воспитания и спорта*

*Аннотация: В данной статье большое значение уделяется развитию быстро силовых качеств баскетболистов (подростков) 13-14 лет в баскетбольной тренировке, в статье выделены некоторые упражнения, направленные на повышение качества быстросиловых качеств.*

*Ключевые слова. basketbol, быстро сила, спортивная школа, спортсмены 13-14 лет, физические качества.*

## METHODS AND MEANS OF DEVELOPING QUICK-STRENGTH QUALITY OF 13-14-YEAR-OLD CHILDREN

*Eshberdiyev Olim Ruzimurotovich,*

*Researcher of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports*

*Abstract: In this article, great importance is attached to the development of quick-strength qualities of 13-14-year-old basketball players (teenagers) in basketball training, the article highlights several exercises aimed at improving the quality of quick-strength.*

*Key words. basketball, quick-power, sports school, 13-14-year-old athletes, physical qualities*

*Tadqiqot maqsadi: Sport maktablarida tarbiyalanuvchi 13-14 yoshli o‘smirlarni tezkor-kuch rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash.*

Tadqiqotning usullari: Bolalarni ommaviy sport turlari bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojlari va sport turlariga bo‘lgani qiziqishlari darajasini pedagogik – psixologik so‘rovnomalar o‘tkazish yo‘li bilan aniqlandi. Tadqiqotda o‘rganilayotgan muammolarning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, asbob-uskunalar bilan ta‘minlanganligi va kasbiy tayyorgarlik darajasini, olingan ilmiy materiallar bilan ta‘minlanishini hisobga olib, tadqiqotda quyidagi pedagogik metodlardan foydalanildi. Ilmiy uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlili, variatsiya koeffisienti, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, matematik statistik tahlil.

Sport maktabi (sport maktab) tarbiyalanuvchilari – sportchilarning tezkor-kuch, tezkorlikka bo‘lgan kuch chidamliligi kabi jismoniy sifatlarni o‘rganish va rivojlantirish kelajakda yuksak sport natijalariga erisha oladigan sportchilarni tayyorlashning asosiy fundamenti hisoblanadi.

Muammoni o‘rganish, uni echimini ijobiy hal etish bo‘yicha ko‘pchilik olimlar, jumladan, V.I. Konikov, O.M. Mirzoev, V.Borzov, A.N. Beglesov, N.G. Ozolin, V.N. Nikitushkin, N.T. To‘xtaboev, K.T. Shakirjanova va boshqalar tomonidan mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish, modellashtirish mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Shunday bo‘lsa ham, turli yosh guruhlarida, turli hududlardagi shug‘ullanuvchilar kontingentlari ishtirokida SM tarbiyalanuvchilari bo‘lgan yosh sportchilarning tezkor-kuchini rivojlantirish va bu jarayonda qo‘llanadigan usul va vositalar hamda olingan natijalar, ularning statistik tahlili, xulosalar va amaliy tavsiyalar katta ahamiyat kasb etishi shubhasizdir. 13-14 yoshli bolalarda tezkorlik, chaqqonlik kabi

jismoniy sifatlarini rivojlantirib borish har bir murrabiyning, asosiy vasifalaridan biri hisoblanadi. Bu jismoniy sifatlar shug'ullanuvchilarni har qanday hayotiy vaziyatlarda o'zini erkin tuta olishlariga, ishtimoiy hayot sharoiti va sportda o'zlarini munosib o'rinlarini ertaroq aniqlab olishlariga imkon yaratadi. Bu sifatlarini rivojlanishi esa, o'z navbatida, shu yoshdagi shug'ullanuvchilarning tezkorlik darajasini qay holatda ekanligini belgilaydi. Shu sababli ham 13-14 yoshli o'smirlarning tezkor-kuch sifatlarini oshirish uchun maxsus kopleksli mashqlar ishlab chiqish va uning samaradorligini amalda sinab ko'rish dolzarb hisoblanadi.

Ushbu dolzarb masala yuzasidan Samarqand, shahrida hamda Samarqand tumanida joylashgan sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 13-14 yoshli o'smirlar ishtirokida tajriba guruhlarini tashkil etilib tajriba sinov ishlari olib borildi. Pedagogik tajriba boshida mazkur yosh davridagi tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo'lgan bolalardan nazorat guruhi (NG, n=10) va tajriba (TG, n=10) guruhlarini shakllantirildi.

2 yil davomi tajriba guruhi bilan quyidagi mahsus mashqlarni tarjibada sinovdan o'tkazildi.

-To'ldirma to'p bilan qo'llarni ko'krak oldidan tezlikda bukib yozish, oyoqlar bilan gimnastika stoliga chiqib tushish.

-1 kgli gantel bilan yuqoriga qo'llarni navbati bilan ko'tarib tushirish va oyoqlarda sakrab oldinga orqaga almashtirish.

-Juft turgan holda qo'llarga 200 gramli qum to'ldirilgan qopchalarni bog'lab ko'krak oldidan to'pni bir-biriga uzatish. 1 daqiqada zinapoyadan yuqoriga ko'tarish.

-oyoqlarga 200 gramli qum solingan qobchalarni bog'lab 28 mga mokisimon yugurish,

-To'p bilan yuqori startdan 14-28 metrga yugurish.

-To'psiz yuqori startdan 14- 28 metrga yugurish.

- Turgan joyidan uch hatlab sakrash singari mashqlar kiritilgan maxsus mashqlar majmuasi bilan mashg'ulotlar o'tkazildi.

Pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi va tajriba guruhi shug'ullanuvchilarining tanlangan testlar bo'yicha ko'rsatgan natijalari aniqlandi va ularning tadqiqot boshidagi imkoniyatlarini o'rganish maqsadida olingan natijalar tahlil qilindi. Ushbu tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan bo'lib, unda har bir test bo'yicha guruhdagi shug'ullanuvchilar ko'rsatgan natijalarning o'rtacha arifmetik qiymatlari ( $\bar{X}$ ), o'rtacha arifmetik yoki standart og'ish ( $\sigma$ ), variatsiya koeffitsientlari ( $V$ ) hamda absolyut va nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi o'rtacha arifmetik qiymatlarining nisbiy farqlari aniqlangan.

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlarning tahlili pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi va tajriba guruhi shug'ullanuvchilari natijalari orasida 13-14 yoshli o'g'il bolalar tezkorlik tayyorgarligi bo'yicha statistik farqlar kuzatilmadi. Shu bilan birga, bu guruhlar natijalari asosida hisoblangan variatsiya koeffitsientlari qiymatlari nazoratda  $V=18,5\%$  va  $V=19,93\%$  oralig'ida, tajriba guruhida esa  $V=19,78\%$  va  $V=19,99\%$  oralig'ida o'zgarishi aniqlandi.

1-jadval

**Nazorat guruhi va tajriba guruhi tarkibiga kiritilgan 13-14 yoshli o'g'il bolalarning tezkor-kuch ko'rsatkichlarining statistik tavsifi**

Sinov testlari	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi		
	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %
60 metrga yugurish vaqti, s.	11,87	2,32	19,55	11,73	2,32	19,78
100 metrga yugurish vaqti, s.	17,69	3,42	19,33	17,52	3,48	19,86
4x10 mga mokisimon yugurish vaqti, sekund.	14,96	2,77	18,52	14,81	2,81	18,97
1 daqiqa davomida arqonkada sakrashlar soni, marta	93,88	18,71	19,93	91,44	18,28	19,99
30 sekund. davomida basketbol to'pini savatga tashlashlar soni, marta	14,25	2,84	19,93	14,43	2,86	19,82

Bu faktlar nazorat guruhi va tajriba guruhi shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi o'zaro birlariga yaqinligi pedagogik tajriba to'g'ri tashkil etilganligini anglatadi.

Pedagogik tajriba oxirida 13-14 yoshli o'g'il bolalarning o'rganilgan testlar bo'yicha retest natijalari, ularning tajriba davomidagi o'zgarishining statistik ishonchligini Student taqsimoti kritik qiymatlari asosidagi baholanishlari 2- va 3-jadvallarda keltirilgan.

2-jadval

### Nazorat guruhi shug'ullanuvchilarining tajriba oxiridagi natijalari va tajriba davomidagi o'zgarishlarni tahlili

Sinov testlari	Tajriba oxirida			O'sishi		t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	absolyut	nisbiy, %		
60 metrga yugurish vaqti, s.	10,18	1,91	18,762	1,69	14,24	1,78	>0,05
100 metrga yugurish vaqti, s.	15,2	2,84	18,684	2,49	14,08	1,77	>0,05
4x10 metrga mokisimon yugurish vaqti, s.	12,91	2,32	17,971	2,05	13,7	1,79	>0,05
1 daqiqa davomida arqonda sakrashlar soni, marta	113,56	21,95	19,329	19,68	20,96	2,16	<0,05
30 sekund. davomida basketbol to'pini savatga tashlashlar soni, marta	16,63	3,17	19,062	2,38	16,7	1,77	>0,05

Bundan tashqari, NG va TG shug'ullanuvchilari natijalarining pedagogik tajriba davomida nisbiy o'zgarishi (1-diagramma) NGga (nisbiy o'sish 15,94 %) nisbatan TG da (33,94 %) ikki martadan ko'proq marta katta va statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar aniqlandi.

3-jadval

Tajriba guruhi shug'ullanuvchilarining tajriba oxiridagi natijalari va tajriba davomidagi o'zgarishlarni tahlili.

Sinov testlari	Tajriba oxirida			O'sishi		t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	mutloq	Nisbiy %		
60 m.ga yugurish vaqti, s	9,14	1,74	19,04	2,59	22,08	2,82	<0,05
100 m.ga yugurish vaqti, s.	12,37	2,36	19,08	5,15	29,39	3,87	<0,01
4x10 m.ga mokisimon yugurish vaqti, s.	11,65	2,12	18,20	3,16	21,34	2,84	<0,05
1 daqiqa davomida arqonda sakrashlar soni, marta	140,23	26,23	18,70	48,79	53,36	4,83	<0,001
30 s. davomida basketbol to'pini savatga tashlashlar soni, marta	20,38	3,93	19,28	5,95	41,23	3,87	<0,01

Xulosa qilib aytganda pedagogik tajriba boshida nazorat guruhi NG va tajriba guruhi TG shug'ullanuvchilari natijalari orasida 13-14 yoshli o'g'il bolalar tezkorlik tayyorgarligi bo'yicha statistik farqlar kuzatilmadi.

Demak 13-14 yoshli bolalarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirish uchun maqsadli mahsus mashqlar ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tajribada olingan natijalar bo'yicha NG da bitta testda normal ahamiyatlilik darajasida ( $P < 0,05$ ) statistik ishonchli, qolganlarida ishonchsiz ( $P > 0,05$ ); TG da esa beshta testdan bittasida yuqori ( $P < 0,001$ ), ikkitasida yaxshi ( $P < 0,01$ ) va yana ikkitasida normal ( $P < 0,05$ ) ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Ishlab chiqilgan mahsus mashqlarni 13-14 yoshli basketbolchilarda muntazam foydalanilsa tezkorlik sifatini rivojlantirish hamda takomillashtirish uchun samaralidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. – T. 2008. – 38 b.
2. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Miradilov Batir Maxkamovich Basketbol nazariyasi va uslubiyati (darslik) Chirchiq 2020, 130-163 b.
5. Ganiyeva Fatima Vaxobovna. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol) (o'quv qo'llanma) Chirchiq, 2020 150-159 b.