

OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING JISMONIY RIVOJLANISH HUSISIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASH METODIKASI

Saburov Artur Ko'klen og'li

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport Universiteti

artur.saburov96@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21055048>

Annotatsiya Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlash metodikasi yoritilgan. Talabalarning yosh, jins, antropometrik ko'rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi hamda funksional imkoniyatlarini baholash asosida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, basketbol mashg'ulotlarini rejalashtirish, yuklamalarni me'yorlashtirish va texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish bo'yicha uslubiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: basketbol, jismoniy rivojlanish, talaba-yoshlar, mashg'ulot metodikasi, individual yondashuv, sport tayyorgarligi.

Kirish Sport turlari, xususan, basketbol, jismoniy rivojlanish, muloqot va jamoaviylikni kuchaytiruvchi eng samarali jamoaviy sport turlaridan biri hisoblanmoqda. Basketbol talabalar uchun qulay, sog'lom va qiziqarli sport turi sifatida ommaviy musobaqalarni tashkil etish, sport maydonchalaridan samarali foydalanish va ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanuvchilar sonini oshirishga yordam bermoqda. Jismoniy tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgan talabalar uchun moslashtirilgan mashg'ulotlar dasturlarini ishlab chiqish orqali ta'lim jarayonini individuallashtirishga erishilmoqda. Har bir talabaga uning jismoniy rivojlanish darajasi asosida individual yondashish, mashg'ulot yuklamasini optimallashtirish, bu orqali jarohatlar xavfini kamaytirish va samaradorlikni oshirish imkoni yaratilmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida basketbolchilarni tayyorlash dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Basketbol o'yinida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi, funksional imkoniyatlari va psixofiziologik holatini hisobga olish zarur. Shu bois, zamonaviy metodikalar individual yondashuvga asoslanishi lozim.

Talabalarning jismoniy rivojlanishi organizmning morfologik va funksional o'zgarishlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, bu jarayon biologik yetilish, tashqi muhit va jismoniy faollik ta'sirida shakllanadi. 17–23 yosh oralig'i organizmning nisbatan barqarorlashgan, ammo hali yuqori moslashuvchanlik darajasi saqlanib qolgan davr hisoblanadi. Mazkur yosh bosqichida mushak tolalarining kuchayishi va hajman ortishi, anaerob va aerob imkoniyatlarning rivojlanishi, markaziy asab tizimining harakatlarni boshqarishdagi aniqligining ortishi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining shakllanishi kuzatiladigan bosqichlar sanaladi. Shu bilan birga, ayrim talabalar gipodinamiya (kamharakatlilik) ta'sirida bo'lishi mumkin, bu esa ularning umumiy jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulotlar tizimi individual va moslashuvchan bo'lishi zarur.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlash metodikasi zamonaviy sport pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, u talabalar organizmining yoshga xos morfologik va funksional imkoniyatlarini chuqur o'rganish hamda shu asosda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishni nazarda tutadi, chunki 17–23 yosh oralig'idagi yoshlar jismoniy jihatdan yetilish bosqichida

bo'lsalar-da, ularning tayyorgarlik darajasi, sog'ligi, harakat faolligi va sport tajribasi bir xil emas, shu sababli basketbol mashg'ulotlari umumiy yondashuv asosida emas, balki individual va differensial tamoyillar asosida olib borilishi zarur hisoblanadi.

Individual yondashuv zamonaviy sport pedagogikasining asosiy tamoyillaridan biri hisoblanadi.

Talabalar antropometrik ko'rsatkichlari, ya'ni bo'y uzunligi, tana vazni, tana massasi indeksi, qo'l va oyoq proporsiyalari aniqlanadi, so'ngra ularning funksional holati, jumladan yurak-qon tomir tizimi faoliyati, nafas olish imkoniyatlari va tiklanish tezligi baholanadi, shuningdek jismoniy sifatlari – tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik maxsus testlar yordamida aniqlanib, olingan natijalarga asoslanib mashg'ulot yuklamalari belgilab beriladi, bu esa ortiqcha zo'riqishning oldini olib, har bir talabaning maksimal darajada rivojlanishini ta'minlaydi.

Basketbolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish ustuvor ahamiyatga ega bo'lib, tezkorlikni oshirish uchun qisqa masofaga maksimal tezlikda yugurish, reaksiya mashqlari va yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlari qo'llaniladi, kuch va portlovchi kuchni rivojlantirish uchun sakrash mashqlari, pliometrik mashqlar va og'irlik bilan bajariladigan mashqlar samarali hisoblanadi, shu bilan birga koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish uchun murakkab harakatlar, tezkorlik zinapoyasi mashqlari va turli kombinatsion mashqlar qo'llaniladi,

Jadval 1 Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va mashg'ulot vositalari

Jismoniy sifat	Asosiy ko'rsatkichlar	Mashg'ulot vositalari	Haftalik yuklama (misol)	Kutilayotgan natija
Tezkorlik	10–30 m yugurish vaqti	Sprintlar, reaksiya mashqlari	2–3 marta	Harakat tezligi oshadi
Kuch	Sakrash balandligi, tortilish	Og'irlik mashqlari, pliometrika	2–3 marta	Mushak kuchi ortadi
Chidamlilik	1000–3000 m yugurish	Interval yugurish, o'yin mashqlari	2- marta	Charchoqqa chidamlilik oshadi
Chaqqonlik	Yo'nalishni o'zgartirish tezligi	Konuslar bilan mashqlar	2–3 marta	Harakat aniqligi yaxshilanadi
Koordinatsiya	Muvozanat va boshqaruv	Ladder mashqlari, kombinatsiyalar	2- marta	Harakat uyg'unligi rivojlanadi

Texnik tayyorgarlik esa basketbol o'yinining asosiy elementlarini mukammal egallashni o'z ichiga olib, bunda to'pni qabul qilish va uzatish, dribling, savatga tashlash va himoya harakatlari bosqichma-bosqich o'rgatiladi, dastlab oddiy va statik sharoitda, keyinchalik esa harakatda va raqib qarshiligida bajarish orqali ko'nikmalar avtomatlashtiriladi, taktik tayyorgarlik esa o'yin vaziyatini to'g'ri baholash, tez va optimal qaror qabul qilish hamda jamoaviy harakatlarni samarali tashkil etishga qaratilgan bo'lib, unda individual harakatlar bilan bir qatorda jamoaviy kombinatsiyalar, tezkor hujumlar, pozitsion o'yin va himoya tizimlari o'rgatiladi.

Xulosa: Oliy ta'lim muassasalarida basketbolchilarni tayyorlash jarayonida talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar talabalarning sport ko'rsatkichlarini oshirish, sog'ligini mustahkamlash va yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlash samarali

natijalar beradi. Individual yondashuv, to'g'ri rejalashtirish va zamonaviy metodlardan foydalanish orqali yuqori sport natijalariga erishish mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. R. S. Salomov Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Darslik Toshkent 2014
2. F. A. Kerimov. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Darslik. Toshkent 2021
3. B. M. Miradilov. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent 2021
4. Д. И. Нестеровский Баскетбол Теория и методика обучения Москва 2007
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва: Академия, 2017.
6. Saburov Artur Ko'klen o'g'li “ Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlash metodikasi ” O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali “Jismoniy tarbiya va sport axborotnomasi” ISSN 2181-2268 № 3 2026