

**YOSH BASKETBOL VA STRITBOLCHILARNING
MASHG'ULOTLARI DAVOMIDA JISMONIY TAYYORGARLIGI
DARAJASINI O'ZGARISHI.**

Abdualimov Rufat Uchqun o'g'li

SamDU tayanch doktoranti

+99899-599-17-18. Rufatabdualimov9@gmail.com

Annotatsiya: Basketbol va stritbol bilan yillik mashg'ulotlar davomida texnik, taktik va o'yin tayyorgarligi hajmidagi o'zgarishlarning na'munali o'quv rejasi, o'smirinlarning jismoniy samaradorligini oshirish uchun zaxira sifatida ko'riladi.

Kalit so'zlari: Sport, basketbol, stritbol, texnik, taktik, integral, o'yin, mashg'ulot, musobaqa.

Аннотация: Образцовая программа технико-тактических и игровых изменений при ежегодных занятиях баскетболом и стритболом рассматривается как резерв повышения физической работоспособности подростков.

Ключевые слова: Спорт, баскетбол, стритбол, технические, тактические, интегральные, игровые, тренировочные, соревновательные.

Annotation: An exemplary curriculum of technical, tactical and game-preparation changes during annual training with basketball and streetball is seen as a reserve for improving the physical performance of teenagers.

Key words: Sports, basketball, streetball, technical, tactical, integral, game, training, competition.

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi ekanligi isbot talab qilmaydi. Lekin ko'plab mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga asosan ta'kidlash joizki, har qanday jismoniy tarbiya va sport vositalari (mashqlari) ham jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarga ijobiy ta'sir etavermaydi. Boshqacha qilib aytganda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va psixojismoniy imkoniyatlariga muvofiq me'yorlangan hamda tabaqalashtirilgan katta hajmli va o'ta shiddatli jismoniy yuklamalar organizmda zo'riqish holatlarini yuzaga keltiradi, natijada sog'liqqa putur yetkazishi ehtimoldan holi emas.¹

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi (2020 yil 23 sentabr), O'RQ-637-son, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri, 2015 yil 4 sentabr), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risidagi (2018 yil 14 avgust, PQ-3907) hamda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (2020 yil 24 yanvar, PF-5924-son) Qaror va Farmonlari joriy qilindi.[1].

¹ A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" darslik T 2017.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot muommolarini hal qilish uchun quydagi usullardan foydalanilgan:

Adabiy manbalarni tahlil qilish,
Pedagogik kuzatuv,
Pedagogik tajriba,
Matematik statestika.

Ushbu ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish basketbol va stritbol mashg'ulotlari asosida sog'lomlashtirish bo'yicha yillik mashg'ulotlarni integral qo'llash asosida o'smirlar va yoshlarni jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish muammosini ishlab chiqish holatini aniqlash, shuningdek, mahalliy va xorijiy olimlar va mutaxassislarning bunday darslarning tashkiliy-uslubiy va tarkibiy-mazmunli jihatlariga oid turli xil tasdiqlarini belgilash maqsadida qo'llanildi. [2, 3, 5].

Pedagogik kuzatuv natijalari ta'lim shartlari va uning shug'ullanuvchilari haqida umumiy ma'lumotlar blogini, shuningdek, amalga oshirilgan harakatlarning miqdori, intensivligi, takrorlashlar soni, ular orasidagi dam olish pauzalarining miqdori va boshqalar haqida ma'lumotni o'z ichiga olgan.

Pedagogik tajriba. Yuqori sinf o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda basketbol va stritbol vositalarini qo'llash bo'yicha ishlab chiqilgan bir yillik dasturning samaradorligini aniqlash uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

Matematik statistika. Tanlangan taqsimotlarning asosiy xususiyatlari (arifmetik o'rtacha, dispersiya, o'zgarish koeffitsienti) qiymatlarini aniqlash taniqli statistik usullarni qo'llash orqali amalga oshirildi. Basketbol va stritbolning an'anaviy jarayonining samaradorligini aniqlashda sportchilarning turli xil yuklamalari ta'siri va sport mashg'ulotlarida ko'rib chiqilayotgan parametrlarning o'zgarish dinamikasining tabiati bo'yicha javob berish darajasini aniqlash juda muhimdir.

Basketbol va stritbol vositalarini integral qo'llash bilan o'smirlarning mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishi saqlanib qoladi, jismonan sog'lomlashishida, sport tayyorgarligini oshishi keng imkoniyatlar ochadi. Bunday mashg'ulotlar jarayonida inson ko'plab harakat faoliyatini namoyon etadi, bunda nafas olish tizimi yurak – qon tomir va organizimning boshqa tizimlari va funksiyalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, texnik- taktik ko'nikma va bilimlar yaxshilanadi.

Ushbu dastur bo'yicha to'garaklardagi mashg'ulotlar haftasiga 3 marta 1,5 soat davomida o'tkazildi, shuningdek, o' quvchilar shanba, yakshanba va bayram kunlari do'stona uchrashuvlar o'tkazdilar, rasmiy musobaqalarda qatnashdilar. Shunday qilib, basketbolning haftalik meyorlari o'rtacha 8 soat.

42 haftalik o'quv mashg'ulotlarining taxminiy o'quv rejasi 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadvalda Yuqori sinf o'quvchilariga o'smirlarga mo'ljallangan basketbol sport turi uchun na'munali o'quv rejasi (42 hafta)

№	Tayyorgarlik turlari	Soatlar soni	Tayyorgarlik nisbati (%) turlari
1	Nazariy	6	1,8

2	Umumjismoniy	52	15,5
3	Maxsusjismoniy	52	15,5
4	Texnik	64	19,0
5	Taktik	48	14,3
6	O`yinli	60	17,8
7	Nazorat va taqvimiy o'yinlar	48	14,3
8	Nazorat testlari	6	1,8
9	Jami soatlar	336	100,0

1 sentyabrdan 31 maygacha o'spirinlar va o'g'il bolalar bilan basketbol to'g'raqlarini o'tkazish hajmi 336 soat. Ularning aksariyati turli xil o'yinlar va o'yin mashg'ulotlarida (nazorat va taqvim o'yinlarini tayyorlash) 108 soat (32,1%), shuningdek jismoniy tarbiya 104 soat (31,0%), eng kam nazariy mashg'ulotlar va nazorat testlari 6 soat (1,8%).

Soatalrning hajmi bo'yicha ushbu o'quv rejasi boshlang'ich tayyorgarlik guruhlar uchun o'xshash umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ajratilgan soatlarning tengligi 52 soat, shuningdek, taktik (46 soat) dan texnik tayyorgarlik (64 soat) soatlarning ko'pligi, basketbolni o'qitish jarayoni bolalar (9-14 yosh) uchun emas, balki o'smirlar va yoshlar (15-16 yosh) uchun mo'ljallanganligini ko'rsatadi.

Ushbu o'quv dasturidagi zaif jihatlardan biri o'yin harakatlarining mashg'ulotlarning umumiy vaqtiga bo'lgan qisman hisssasi 336 dan 108 soat yoki 32% dan yuqori, chunki sport maktablarida 15-16 yoshdagi yosh basketbolchilar rasmiy, nazorat, o'rtoqlik, o'rgatuvchi va boshqa turdagi o'yinlar 23-25%dan oshmaydi, texnik va taktik o'zaro aloqalarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor beriladi.

Yoz oylarida o'spirinlar va oquvchilar faol ravishda musobaqalarda qatnashadilar, shuningdek har kuni 1,5-2 soat davomida uyushgan va mustaqil ravishda o'ynaydilar va mashq qiladilar, jismoniy mashqlar yillik hajmiga yana 150-200 soat "erishadilar", uni 500-550 soatgacha oshirish, bu o'smirlar sport maktabida basketbol bo'yicha chuqurlashtirilgan darslarning boshlang'ich va o'rta davrlariga to'g'ri keladi.

Umuman olganda, o'quv materialini taqsimlash mantiqan to'g'ri keladi va o'quv jarayonining qonunlariga bo'ysunadi (darslar, mashg'ulotlar, ta'tillar va boshqalar), ammo unda musobaqabardosh makrosikllar tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlarini kuzatish qiyin: davrlar va bosqichlarning mantiqiy o'zgarishi, bajarilgan yuklamalarning dinamikasi va boshqalar.

Basketbol va stritbol bilan yillik mashg'ulotlar davomida texnik, taktik va o'yin tayyorgarligi hajmidagi o'zgarishlarning jismoniy samaradorligini oshirish uchun zaxira sifatida ko'riladi.

Yozgi mavsumda stritbol bo'yicha musobaqalar o'tkazilayotganligini hisobga olsak, ular uchun sifatli tayyorgarlik zarur bo'lib, ular uchun samarali mezo va mikrosikllarning tarkibiy-mazmunli va tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini ishlab chiqish zarur. Shuningdek, uning samaradorligini oshirish uchun zaxira

sifatida ko'riladi.

14-16 yoshdagi o'spirinlarning harakatlanish faoliyatini optimallashtirish uchun stritbol bo'yicha mashg'ulotlarni ishlab chiqishda ushbu blokni yillik basketbol mashg'ulotlari siklining umumiy tarkibiga organik ravishda kiritish va silliq va og'riqsiz ta'minlash zarurligini hisobga olish kerak. Bunday vaziyatda har yili o'tkaziladigan basketbol va stritbol mashg'ulotlari jarayonida bajariladigan yuklamalarning nisbatlarini tizimlashtirish va aniqlash, shuningdek ularning dinamikasini hisobga olish juda muhimdir.

ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi (2020 yil 23 sentabr), O'RQ-637-son, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri, 2015 yil 4 sentabr),
2. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" (2020 yil 24 yanvar, PF-5924-son) Qaror va Farmonlari
3. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. "Basketbol nazariyasi va uslubi" darslik T 2017.
4. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т., 2007. - 124б.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Авторы: А.А. Пулатов, Ф.В. Ганиева. – ИИ раздел: Баскетбол., Т. "ИЛМ ЗИЁ", 2012, с.91-174.
6. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
7. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubi. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.
8. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
9. Фазлиев, Ж. Ш. (2023, October). ТОМЧИЛАТИБ СУҒОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ ОРҚАЛИ СУҒОРИЛГАН ОЛМА БОҒЛАРИНИНГ ТУПРОҚ АГРОКИМЁВИЙ КЎРСАТКИЧЛАРИ. In Proceedings of International Conference on Educational Discoveries and Humanities (Vol. 2, No. 11, pp. 19-23).
10. Фазлиев, Ж. Ш. (2019). EFFICIENCY OF USE OF CLAY WATER WITH DROP IRRIGATION. ЖУРНАЛ АГРО ПРОЦЕССИНГ, (4).
11. Xudayev, I. J., & Tojiyev, S. M. (2023). NAMLATGICH-BLOKLARDAN HOSIL QILINGAN EKRANLI EGATLARDAN G 'O 'ZANI SUG 'ORISH TEXNOLOGIYASI. In Uz-Conferences (Vol. 1, No. 1, pp. 514-519).
12. Худайев, И., & Фазлиев, Ж. ТЕХНОЛОГИЯ КАПЕЛЬНОГО ОРОШЕНИЯ САДОВ И ВИНОГРАДНИКОВ. JURNALI, 176
13. Fazliyev, J. (2017). Drip irrigation technology in gardens. Интернаука. Science Journal, 7(11).
14. Fazliyev, J. (2018). Modern irrigation methods for gardens. Science, 22, 24-26.

15. Фазлиев, Ж. Ш., & Баратов, С. С. (2014). ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЛИНИСТОЙ ВОДЫ ПРИ КАПЕЛЬНОМ ОРОШЕНИИ. The Way of Science, (4), 77.
16. Fazliyev, J. EFFICIENCY OF APPLYING THE WATER-SAVING IRRIGATION TECHNOLOGIES IN IRRIGATED FARMING «ИНТЕРНАУКА» Science Journal № 21 (103) June 2019 г.
17. Khudaeu, I., & Fazliyev, J. (2022). Water-saving irrigation technology in the foothill areas in the south of the Republic of Uzbekistan. Современные инновации, системы и технологии, 2(2), 0301-0309
18. Фазлиев, Ж. Ш. (2017). Боғларда томчилатиб суғориш технологияси. Интернаука, (7-3), 71-73.
19. Худайев , И., & Тожиев , Ш. (2023). БОҒ ВА УЗУМЗОРЛАРДА ТОМЧИЛАТИБ СУҒОРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИНИ ЖОРИЙ ҚИЛИШНИНГ САМАРАДОРЛИГИ. Talqin Va Tadqiqotlar, 1(1). извлечено от <https://talqinvatadqiqotlar.uz/index.php/tvt/article/view/220>
20. Фазлиев Жамолiddин, Тожиев Шерзод, & Холиқов Шарифбек. (2024). СПОСОБЫ ЭКОНОМИИ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ В САДАХ. Uz-Conferences, 1(1), 520–525. Retrieved from <https://uz-conference.com/index.php/p/article/view/110>