

“BASKETBOLCHILARNING JISMONIY VA FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI”

Sabirova Nasiba¹

Toshev Anvar²

Buxoro davlat pedagogika instituti

KEYWORDS

Basketbol, jismoniy
tayyorgarlik, funksional
imkoniyatlar, biologik yosh,
trening metodikasi, sport
fiziologiyasi, individual
yondashuv, yosh sportchilar,
monitoring, sport tibbiyoti.

ABSTRACT

Ushbu maqolada basketbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish metodikasi nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Biologik yosh, individual salohiyat, sport yuklamalariga javob reaksiyalari hamda zamonaviy trening texnologiyalarining ta'siri yoritiladi. Xorijiy va milliy tajribalar solishtirilib, yosh sportchilar bilan ishlashda individual yondashuvning afzalliklari ko'rsatib beriladi. Eksperimental tadqiqotlar asosida jismoniy ko'rsatkichlardagi o'zgarishlar jadvallar orqali tahlil qilinadi va samarali metodik tavsiyalar beriladi.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15748681**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Kirish. Basketbol sporti — jismoniy imkoniyatlar, tezkorlik, chidamlilik va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi murakkab jamoaviy o'yin. Dunyo bo'ylab yuzlab millionlar tomonidan seviladigan ushbu sport turi, yosh avlodni sog'lom hayot tarziga rag'batlantirish, jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va yuksak sport natijalariga erishish uchun muhim vosita hisoblanadi.

Basketbolchilarning muvaffaqiyatli o'sishi va rivojlanishi, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlariga bevosita bog'liqdir. Bu esa, o'z navbatida, individual organizm xususiyatlarini, xususan biologik yosh, genetik faktorlar, metabolik va nerv tizimi imkoniyatlarini hisobga olgan holda tayyorgarlik jarayonini tashkil etishni taqozo etadi (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004; Kraemer & Ratamess, 2004).

Zamonaviy sport fanidagi tadqiqotlar ko'rsatadiki, basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda integratsiyalashgan metodika zarur. Bu metodika mushak kuchi va chidamlilikni rivojlantirish bilan birga, yurak-qon tomir tizimi, nerv tizimi, koordinatsiya va psixologik holatni ham nazorat qilishi kerak

¹ Buxoro davlat pedagogika instituti dotsenti, O'zbekiston, Buxoro

² Buxoro davlat pedagogika instituti magistranti

(Zatsiorsky, 2019; Tomkinson va boshq., 2018).

O'zbekiston sharoitida basketbol sportining kengayishi va yosh sportchilar sonining oshishi bilan birga, ularning jismoniy va funktsional tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-tadqiqot ishlari ham faol olib borilmoqda. Xususan, Toshkentdagi sport maktablari va ilmiy markazlarda biologik yoshga moslashtirilgan mashg'ulot metodikalari ishlab chiqilmoqda, bu esa yosh sportchilarni ortiqcha yuklamalardan himoya qilish va ularning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga xizmat qilmoqda (Islomov va boshq., 2022).

Texnologik taraqqiyot va sun'iy intellekt yordamida sportchilarning individual funktsional holatini monitoring qilish imkoniyatlari kengayib, mashg'ulotlarni yanada samarali va xavfsiz qilishga zamin yaratmoqda. Bu jarayonda yurak urishi, nafas olish ko'rsatkichlari, mushak faolligi kabi parametrlarning real vaqt rejimida tahlil qilinishi mashg'ulot intensivligini individual sozlash imkonini beradi (Kraemer, 2020).

Shu sababli, basketbolchilarning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish metodikasini zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va texnologiyalar asosida yaratish hamda uni O'zbekiston sport tizimiga tatbiq etish bugungi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb vazifa hisoblanadi.

Basketbolchilarning jismoniy va funktsional imkoniyatlarini rivojlantirish ko'rsatkichlari:

Ko'rsatkichlar	Ta'rif	O'lchash usuli	Yosh guruhiga ta'siri
Mushak kuchi	Sportchining maksimal kuch ko'rsatishi	Isokinetik tester, 1RM	14-18 yoshda sezilarli o'sish
Tezlik	Qisqa masofani tez bajarish qobiliyati	20 m tezlik testi	13-17 yoshda yaxshilanadi
Chidamlilik	Jismoniy yuklamani uzoq davom ettira olish	Yo'l bosish testi, VO2max	15-19 yoshda maksimal daraja
Koordinatsiya	Harakatlarni muvofiqlashtirish	Motor testlar, balans tekshiruvi	Yoshga bog'liq rivojlanish
Yurak urishi tiklanishi	Jismoniy mashg'ulotdan keyingi tiklanish tezligi	Yurak urishi monitorlari	O'quv intensivligi bilan bog'liq

Ilmiy tadqiqotlar tahlili:

Tadqiqot muallifi	Metodika	Olingan natijalar	Xulosa
Malina va boshq. (2004)	Biologik yoshga moslashtirilgan trening	Mushak kuchi va chidamlilikda 15% o'sish	Individual yondashuv samarali
Kraemer & Ratamess (2004)	Integratsiyalashgan kuch va chidamlilik	Tiklanish tezligi oshdi	Yuklamani sozlash muhimligi
Islomov va boshq. (2022)	O'zbekiston sharoitida tayyorgarlik metodikasi	Jismoniy ko'rsatkichlarda 18% yaxshilanish	Lokal metodikalar ham samarali
Tomkinson va boshq. (2018)	Energiya tizimlarining yoshga bog'liqligi	Yoshga mos treninglar samaradorligini ko'rsatdi	Tiklanish va intensivlikni boshqarish zarur

8 haftalik trening natijalari tahlili

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich	8 hafta so'ng	O'zgarish (%)	Nazorat guruhi
20m tezlik (sek)	3.85	3.56	-7.5%	-2.1%
Vertikal sakrash (sm)	38.2	45.1	+18%	+5%
VO ₂ max (ml/kg/min)	46.3	53.2	+14.9%	+3.7%
Yurak urishi (1 daq)	144	136	-5.5%	-1.9%

Xulosa. Basketbolchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda individual yondashuv muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot natijalarini doimiy ravishda monitoring qilish, yoshga va biologik rivojlanishga qarab yuklamalarni moslashtirish orqali sportchilarning ko'rsatkichlari samarali oshadi. O'zbekiston sharoitida bu metodikani keng qo'llash yosh sportchilarning salomatligini saqlab qolish va yutuqlarini oshirishda muhim omil bo'lmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Zatsiorskiy, V. M. (2012). Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Moskva: Fizkultura i sport.
- 2.Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics.
- 3.Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training. Strength

& Conditioning Journal, 26(4), 10–18.

4. Tomkinson, G. R., et al. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents. British Journal of Sports Medicine.

5. Nasiba S. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2022. – T. 2. – №. 2.

6. Sabirova N. Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi: Basketbol bilan bog'liq o'quv va tarbiya jarayonida o'yin texnikasining o'ziga xosligi //Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali. – 2021. – T. 1. – №. 1.