



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI
SPORT FAOLIYATI FAKULTETI**

**"Olimpiya va Paralimpiya sport turlarini ommalashtirish va
rivojlantirishdagi muammolar va yechimlar"** mavzusida

RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY ANJUMANI

MATERIALLARI

1-TO'PLAM

BASKETBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARINING AHAMIYATI.

Shukurllayev Jurabek Maksadbayevich¹

Chirchiq davlat Pedagogika universiteti

p.f.f.d. (PhD), dotsent

Yo'ldoshovalar Gulsanam Tuxtamurod qizi²

ChDPU Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

talabasi O'zbekiston, Chirchiq shahri

(+99897-500-10-17, e-mail: j.shukurllayev@gmail.com)

Annotatsiya: Mazkur maqolada basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rnini va ahamiyatini mazmuni yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.

Kalit so'zlar: basketbol, jismoniy tayyorgarlik, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.

Mutaxassislar fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan. Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi. Ma'lumki, insoning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllanib boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatning turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rnini turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir. Har xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor- kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokozo) qanchalik rivojlanganligi bilan

belgilanadi. Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos urm va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini belgilab beradi. Jismoniy tayyorgarlik - tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchi organizimini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi. Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilaridan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

Har bir o'yin davomida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli vaziyatlar ta'sirida ko'plab ijro etiladigan o'ta tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiladi. O'z navbatida o'yinchi organizimining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqazo etadi. Bugungi basketbolchi bo'yi jihatdan 180-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehqli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak. Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi, hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi turlicha bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quydagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur ko'nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik).
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishga imkon yaratuvchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

UJTning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini

kengaytirish va sogʻliqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy taʼsirlariga boʻlgan bardoshini oshirishdan iborat. UJT jarayoni umumiy jismoniy sifatlarni - tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi. UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi oʻziga xos jismoniy mashqlardan iborat boʻladi. UJTni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashgʻulotlarining hajmi, shiddati, yoʻnalishi va tuzilishi oʻziga xosligi bilan farqlanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning uslublari Shugʻullanuvchilar uchun zarur boʻlgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi. Bazaviy umumiy chidamlilikni tarbiyalash bir tekis uzoq muddatli yugurish. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda oʻzgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qoʻllanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning toʻliq tiklanishiga imkon yaratishi zarur. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va chidamkorligini tarbiyalashda qoʻllaniladi. Bunda ish va dam olish katʼiy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oraligʻi odatda katta boʻlmaydi. Almashinuvchi mashq usullari bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab taʼsiri bir maqsadga qaratilgan holda oʻzgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi muddati, va hakoza) ning ayrim koʻrsatkichlarini toʻgʻri oʻzlashtirish (harakat uslubini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatining tashqi sharoitlarini oʻzgartirish) yoʻli bilan erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Utepbergenov A.K. Shukrullayev J. M. PRELIMINARY STAGES OF DIDAKTIKS IN THE PROCESS OF AKMEOLOGICAL APPROACH TO VOLLEYBALL SPORTS. 28-31. METHODOICAL RESEARCH JOURNAL. Shukurllaev J.M. Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini voleybol sport turiga saralab olish usullarini takomillashtirish. "Boshlangʻich taʼlimni kompetensiyaviy tashkil etish: nazariya va amaliyot" mavzusidagi onlayn halqaro ilmiy-nazariy anjuman. 2020-yil 28-aprel.
2. Joʻrabek Maksadbaevich Shukurllayev VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK AKMEOLOGIYA SI. ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 9 | 2021
3. Shukurllayev J.M. Oʻquvchi yoshlarni voleybol sport turiga tanlab olishning metodik xususiyatlari. ACADEMIC RESEARCH in EDUCATIONAL SCIENCES. №.1. 2020 2-oktyabr.
4. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018-yil.
5. Shukurllayev Jurabek Maqsadbaevich. Voleybol sport turi vositasida maktab oʻquvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik imkoniyatlari. Xalq taʼlimi. № 5 2021 yil 28-30-bet.

3-SHO‘BA. SPORT O‘YINLARINING YOSHLAR TARBIYASI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZIDAGI ROLI

Xakimov S.T. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarni kompleks nazorat qilish (voleybol sporti misolida).....	274
Allamuratov Sh.I. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish	276
Ibroximova D.K. Gandbolda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish jarayonida raqib harakatlarini prognozlashning ilmiy va nazariy asoslari.....	280
Shukurllayev J.M., Yo‘ldoshova G.T. Basketbol o‘yinida tayyorgarlik turlarining ahamiyati.....	282
Usmonov Z.N., Nishonova M.A. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlar orqali yoshlarda jamoaviylik ko‘nikmalarini shakllantirish.....	285
Baxodirov S.S. Futbolchilarning maxsus tayyorgarligini boshqarish mezonlari	287
Xakimov S.T. Voleybol sport turida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarini kompleks nazorat qilish metodologik tuzilishi.....	291
Mirjamolov S.X. Yoshlar tarbiyasida sport o‘yinlarining psixologik va ijtimoiy ta’siri: sog‘lom turmush tarzini shakllantirish omili sifatida.....	294
Jo‘raboyev M.T. Sport orqali ijtimoiy integratsiya: turli ijtimoiy guruhlar o‘rtasida hamkorlik va birdamlikni rivojlantirish mexanizmlari	299
Olimov Q.O. Maxsus-tayyorgarlik bosqichida 13-14 yoshli futbolchilar uchun integral tayyorgarlikdan foydalanish bo‘yicha eksperimental metodika.....	303
Djapparov F.F. Sport va madaniy almashinuv: globalizatsiya sharoitida yoshlar dunyoqarashini kengaytirish omili sifatida.....	305
Nishonova M.A. 9-11-sinf o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishini monitoring qilishda sport o‘yinlarining samaradorligi.....	309
Nurmatov F.A., Takaboyeva D.A. Voleybol o‘yinida hujum taktikasini o‘rgatish.....	312
Abdusamatova F.A. Voleybol mashg‘ulotlari orqali o‘quvchilar jismoniy sifatlarini takomillashtirish	314
Erkayev E.A. Basketbolda harakat ko‘nikma va malakalarni egallashga qaratilgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan individual mashqlar va kuch sifatini rivojlanish samaradorligi.....	317
Миршарапов А. Г. Влияние мини-футбола на физическое развитие курсантов.....	320
Mulladjanov U.A. Sport o‘yinlarining yoshlar tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzidagi roli	324
Бурнес Л.А. Самоконтроль и педагогический контроль при организационных занятиях физической культурой студентов.....	326
Nizomov A.A. Gandbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilar tanasida yuz beradigan fiziologik o‘zgarishlar.....	330
Nizomov A.A., Turg‘unboyev A.A. Gandbol sport turida himoya taktikasi....	333