

BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK RIVOJINING HARAKAT FAOLIYATI REJIMIGA BOG'LIQLIGI

Sodiqov Jalol Jamolovich

Jizzax viloyati pedagogik mahorat markazi

Jismoniy tarbiya va CHQBT fani metodisti

Annotatsiya: Hozirgi kunga yurtimizda ayniqsa sport o'yinlariga va uning istiqbolli rejalariga alohida urg'u berilyapti. Buning natijasida sport o'yinlari basketbol sporti ham aholi orasida keng rivojlanmoqda. Ushbu maqolada basketbol mashg'ulotlari orqali jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini yaxshilashga haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Tezkorlik, sport, basketbol, interaktiv, chaqqonlik, tezkor harakat aniqligi.

METHODIST IN THE SUBJECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND PRE-CONSCRIPTION

Sodiqov Jalol Jamolovich

Basic Training at Jizzakh

Region Pedagogical Skill Center

Annotation: Currently, in our country, special emphasis is being placed on sports and its future plans. As a result, sports games, especially basketball, are developing widely. This article provides information on how to improve physical development and physical fitness through basketball training.

Keywords: Speed, sports, basketball, interactive, agility, quickness, accuracy of movement.

Jismoniy tayyorgarliklar ularning namoyon bo'lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg'ulot yoki mashg'ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o'rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funksional zahiralari sarfi bilan bog'liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi. Dam olish chog'ida (mashq tugatilgach) ishchanlik qobiliyatining tiklanishi yuz beradi. Inson organizmi bu vaqtda bir necha holatlarni: ishchanlik qobiliyati susaygan bosqichni; ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichni va nihoyat, o'ta tiklangan, ya'ni ishchanlik qobiliyati kuchaygan bosqichni bosib o'tadi. Sanab o'tilgan bosqichlarning har biri boshqa sharoitlardan tashqari, bajarilgan ishning xususiyatlari, shiddati va davomiyligiga bog'liq bo'lgan muayyan uzunlikka ega bo'ladi. Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko'rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta'sir ko'rsatadi:

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyatining barcha ko'rsatkichlari muntazam qancha funksional ko'rsatkichlarini faoliyat ko'rsatishdan avvalgi darajaga pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivojlanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya'ni ishchanlik qobiliyati to'la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan darslarga xos bo'ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig'i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan

takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

V.I. Morosanovning “Jismoniy sifatlarni tartibga solish uslubi” so‘rovnomasi

	Jamoa	№	O‘rtacha qiymat	Standart og‘ish	t	Sig. (2-tailed) Ishonch darajasi
Rejalashtirish	Toshkent AGMKA	15	6,9333	1,09978	,552	,585
	Jizzax Ziyokor	22	6,6818	1,67293		
Modellashtirish	Toshkent AGMKA	15	6,3333	1,39728	1,321	,195
	Jizzax Ziyokor	22	5,7273	1,35161		
Dasturlash	Toshkent AGMKA	15	6,7333	1,66762	1,303	,201
	Jizzax Ziyokor	22	6,1364	1,12527		
Natijalarni baholash	Toshkent AGMKA	15	6,0000	1,06904	1,567	,126
	Jizzax Ziyokor	22	5,2727	1,75070		
Moslashuvchan lik	Toshkent AGMKA	15	7,5333	1,40746	2,113	,043*
	Jizzax Ziyokor	22	6,5000	1,53530		
Mustaqillik	Toshkent AGMKA	15	6,2667	2,28244	,845	,404
	Jizzax Ziyokor	22	5,6818	1,91203		

Jismoniy tayyorgarliklar rivojlanishining bosqichliligi. Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish dinamikasida – bir xil yuklamalarni uzoq muddat

davomida, ko'p marotaba bajarishda – uchta nisbatan mustaqil bosqichni shartli ravishda ayirib ko'rsatish mumkin:

Birinchi – *jismoniy tayyorgarlikning rivojlanish darajasini oshirish;*

Ikkinchi – *jismoniy tayyorgarliklarni rivojlantirishda maksimal ko'rsatkichlarga erishish;*

Uchinchi – *jismoniy tayyorgarliklar rivojlantirish ko'rsatkichlarining pasayishi.*

Birinchi bosqichda yuklama qo'llash natijasida organizmda har tomonlama moslashtiruvchi o'zgarishlar yuz beradi, ular harakat faoliyati xususiyatlari bilan bog'liq jismoniy tayyorgarliklarning o'sishiga va funksional imkoniyatlarning asta-sekin kengayishiga sabab bo'ladi.

Ikkinchi bosqichda moslashtiruvchi o'zgarishlar o'sib borgani sayin standart yuklama organizmda tobora kamroq funksional siljishlarga sabab bo'ladi. Bu moslashtiruvchi jarayonlarning turg'un adaptatsiya bosqichiga o'tganligidan darak beruvchi bir belgidir. Tegishli qobiliyatlarning namoyon bo'lishi asosida yotuvchi tana a'zolari va tizimlarining imkoniyatlari jiddiy tarzda kengayib boradi. Ularning faoliyatida tejamlilik va o'zaro muvofiqlashuv kuchayadi. Bo'larning barchasi qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama organizmdagi funksional imkoniyatlarning kengayishi tufayli moslashtiruvchi siljishlarni yuzaga keltirmay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi ta'siri yo pasayadi, yoki umuman yo'qoladi. Jismoniy rivojlanish yana davom etishi uchun qo'llaniladigan yuklamalarning xususiyatlari va mazmunini o'zgartirish (boshqa mashqlar tanlash, ish shiddatini oshirish, uning davomiyligi yoki mashqlarni bajarish sharoitlarini o'zgartirish), shu tariqa jismoniy qobiliyatlar uchun yangi, yuqoriroq talablar qo'yish zarur. Boshqacha aytganda, qobiliyatlar rivojini go'yoki birinchi bosqichga o'tkazish kerak.

Insonning jismoniy sifatlari jismoniy tayyorgarliklari bilan uzviy bog'liq bo'lib, turli harakatlar chog'ida ularning namoyon bo'lish xususiyatlari bilan belgilanadi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish va namoyon bo'lish darajasiga

bir tomondan atrof-muhit omillari, ikkinchi tomondan esa organizmning turli tas'irlarga o'ziga xos reaksiyasi bilan bog'liq bo'lgan irsiy omillar ta'sir o'tkazadi, jismoniy qobiliyat nishonalari sifatida inson organizmdagi anatomik, fiziologik va ruhiy xususiyatlari yuzaga chiqadi. Mazkur ilmiy tezisda hozirda sport o'yinlari basketbol turiga qanchalik e'tibor berilayotganini va uning mashg'ulot jarayonlari, sportchilarning psixofeziologik tayyorgarliklari xususida yoritib berilgan.

ADABIYOTLAR:

1. Furqat o'g'li, H. S. (2023). Yoshlarni basketbol sport turini mukammal egallashlarida texnik va taktik tayyorgarlikning o'rni. Models and methods for increasing the efficiency of innovative research, 2(24), 215-218.
2. Furqat o'g'li, h. S., & baxtiyor o'g'li, 1. S. (2023, january). Professional basketbolchilarni tayyorlashda irodaviy sifatlarining ahamiyati (o'g'il bollar misolida). In international scientific research conference (vol. 1, no. 10, pp. 36-39).
3. Furqat o'g'li, hazratqulov & hazratqulov, ogli. (2023). European journal of innovation in nonformal education european journal of innovation in nonformal education (ejine) technical and tactical training of basketball players and theoretical basis of selection of young people. 3. 27-29.
4. Xolmamatovich, J.B. (2024). Dzyudo mashg'uloti bosqichlari. Synergy: Raqamli tergov intizomlararo jurnali (2995-4827) , 2 (2), 5-8
5. Komilov, A. (2023). Kurashish qoidalar va xususiyatlari, kurashish tartibi. Research focus international scientific journal , 2 (5), 92-95.