

**TALABALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHDA
BASKETBOL MASHG'ULOTLARINING SAMARADORLIGI**

Arziev Shinabat Abdiraxmanovich – *pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori*

arzievshinabat020@gmail.com

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ**

Арзиев Шынабат Абдирахманович – *доктор философии по педагогическим наукам*

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

**EFFECTIVENESS OF BASKETBALL TRAINING IN DEVELOPING
PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS**

Arziev Shinabat Abdirakhmanovich – *Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences*

Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Tayanch so'zlar: basketbol, jismoniy sifatlar, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya, talaba yoshlar, jismoniy tayyorgarlik, eksperimental tadqiqot, sport pedagogikasi.

Rezyume. Maqolada o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda basketbol bo'yicha mashg'ulotlar samaradorligi eksperimental tarzda o'rganiladi. Natijalar jismoniy tayyorgarlikning sezilarli yaxshilanganligini ko'rsatib, basketbol bo'yicha mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali ta'lim vositasi ekanligini tasdiqlaydi.

Ключевые слова: баскетбол, физические качества, скорость, выносливость, координация, студенческая молодежь, физическая подготовка, экспериментальное исследование, спортивная педагогика.

Резюме. В статье экспериментально исследуется эффективность баскетбольных тренировок в развитии физической подготовки учащихся. Результаты показывают значительное улучшение физической формы, подтверждая, что баскетбольные тренировки являются эффективным образовательным инструментом для повышения физической подготовки учащихся.

Key words: basketball, physical qualities, speed, endurance, coordination, university students, physical fitness, experimental research, sports pedagogy.

Summary. This article experimentally examines the effectiveness of basketball training in developing students' physical fitness. The results demonstrate significant improvements in physical fitness, confirming that basketball training is an effective educational tool for improving students' physical fitness.

Kirish. Hozirgi kunda yoshlar o'rtasida jismoniy faollik darajasining pasayishi dolzarb muammolardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Raqamli texnologiyalar va axborot muhitining kengayishi, o'tirib bajariladigan faoliyatning ko'payishi hamda sport bilan muntazam shug'ullanishning yetarli emasligi yoshlarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada funksional imkoniyatlarning kamayishi, jismoniy sifatlarning sust rivojlanishi va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining pasayishi kuzatilmoqda. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va ularni zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalik davri insonning jismoniy va ruhiy jihatdan faol rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Mazkur davrda shakllangan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari keyingi hayot faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Jismoniy sifatlar – tezlik, chidamlilik va koordinatsiya – harakat faoliyatining asosiy komponentlari bo'lib, ularning rivojlanish darajasi talabalarining nafaqat sport natijalariga, balki kundalik faoliyat samaradorligiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tezlik qisqa vaqt ichida maksimal harakatni bajarish qobiliyatini, chidamlilik uzoq muddatli yuklamalarga bardosh berishni, koordinatsiya esa murakkab harakatlarni aniqlik va uyg'unlik bilan bajarishni ifodalaydi.

Basketbol yuqori intensivlikdagi va kompleks harakatlarni o'z ichiga oluvchi jamoaviy sport turi sifatida ushbu jismoniy sifatlarni bir vaqtda rivojlantirish imkonini beradi. O'yin jarayonida tezkor yugurish, sakrash, yo'nalish

o'zgartirish va to'p bilan texnik harakatlar bajarilishi talabalarining tezlik va chidamlilik ko'rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, jamoaviy hamkorlik va o'zaro muvofiqlashtirilgan harakatlar koordinatsiyani takomillashtiradi. Basketbol mashg'ulotlarining mazkur xususiyatlari uni jismoniy tarbiya jarayonida samarali pedagogik vosita sifatida qo'llash imkonini beradi.

Shu munosabat bilan mazkur tadqiqotning maqsadi – basketbol mashg'ulotlarining talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot doirasida tezlik, chidamlilik va koordinatsiya ko'rsatkichlarining o'zgarishi eksperimental usulda baholanadi hamda olingan natijalar ilmiy tahlil asosida umumlashtiriladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda basketbol mashg'ulotlarining samaradorligini aniqlash maqsadida eksperimental dizayn asosida tashkil etildi. Tadqiqot jarayoni oliy ta'lim muassasasining 1-2-bosqichida tahsil olayotgan 18-20 yoshli 60 nafar talaba ishtirokida amalga oshirildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli yordamida ikki guruhga ajratildi: 30 nafardan iborat tajriba guruhi va 30 nafardan iborat nazorat guruhi. Guruhlar shakllantirilishda ularning dastlabki jismoniy tayyorgarlik darajasi, sog'liq holati va yoshi hisobga olindi hamda boshlang'ich ko'rsatkichlarning o'rtacha darajada tengligi ta'minlandi.

Tadqiqot 12 hafta davomida olib borildi. Tajriba guruhida haftasiga uch marotaba, har biri 90 daqiqadan

iborat basketbol mashg'ulotlari tashkil etildi. Mashg'ulotlar mazmuni jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirishga yo'naltirildi. Dastur tarkibiga umumiy jismoniy isitish mashqlari, tezlik va intervalli yugurish mashqlari, to'p bilan bajariladigan texnik harakatlar (dribling, uzatish, sakrash), shuningdek jamoaviy o'yin elementlari kiritildi. Mashg'ulot yuklamasi bosqichma-bosqich oshirib borildi, bunda talabalarning funksional imkoniyatlari va individual xususiyatlari inobatga olindi. Nazorat guruhida esa amaldagi jismoniy tarbiya dasturi asosida an'anaviy mashg'ulotlar olib borildi.

Jismoniy sifatlarni baholash tadqiqot boshida va yakunida o'tkazilgan test sinovlari orqali amalga oshirildi. Tezlik ko'rsatkichi 30 metrga yugurish testi yordamida aniqlanib, natijalar soniya hisobida qayd etildi. Chidamlilikni baholash uchun 4x10 metrga shuttle run testi qo'llanildi, bunda harakatni bajarish vaqti sekundlarda o'lchandi. Koordinatsiya darajasi murakkab harakatlarni aniqlik bilan bajarish testlari asosida foiz ko'rsatkichlarida baholandi. O'lchov jarayonida barcha ishtirokchilar uchun bir xil sharoit yaratildi hamda natijalarni qayd etishda standart metodik talablarga rioya qilindi.

Olingan ma'lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Guruhlar o'rtasidagi farqni aniqlash maqsadida Studentning t-testi qo'llanildi. Statistik ishonchlilik darajasi $p < 0,05$ mezonini asosida baholandi. Shuningdek, foizli o'zgarish ko'rsatkichlari hisoblab chiqildi va natijalar taqqoslama tahlil qilindi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning xavfsizligi va sog'lig'i ustuvor ahamiyat kasb etdi, barcha mashg'ulotlar sport zali sharoitida, malakali mutaxassis nazorati ostida o'tkazildi.

Shu tariqa, tadqiqot metodologiyasi eksperimental yondashuv, standart test metodikalari va statistik tahlil usullariga tayangan holda tashkil etildi hamda basketbol mashg'ulotlarining talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini ob'ektiv baholash imkonini berdi.

Natijalar. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy sifat ko'rsatkichlari boshlang'ich va yakuniy bosqichlarda taqqoslandi. Olingan natijalar basketbol mashg'ulotlarining talabalarda tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini aniqladi.

Boshlang'ich o'lchov natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha sezilarli farq kuzatilmadi ($p > 0,05$). Bu esa tadqiqotning eksperimental sharoitda to'g'ri tashkil etilganini va guruhlar o'rtasida dastlabki ko'rsatkichlarning tengligini tasdiqlaydi. 12 haftalik mashg'ulotlar yakunida esa tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar qayd etildi.

30 metrga yugurish testi natijalari tezlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi. Tajriba guruhida o'rtacha yugurish vaqti 5,2 soniyadan 4,8 soniyaga qisqardi, bu esa taxminan 7-8 foizli ijobiy o'zgarishni tashkil etdi ($p < 0,05$). Nazorat guruhida esa yugurish vaqti 5,3 soniyadan 5,2 soniyaga kamaydi, ammo bu o'zgarish statistik jihatdan ahamiyatli emasligi aniqlandi ($p > 0,05$). Mazkur natijalar basketbol mashg'ulotlari tezkor harakat reaksiyasi va maksimal tezlikni oshirishga xizmat qilganini ko'rsatadi.

Chidamlilik ko'rsatkichlari shuttle run (4x10 m) testi orqali baholandi. Tajriba guruhida o'rtacha natija 12,6

soniyadan 11,4 soniyaga yaxshilandi, bu esa 9-10 foizli o'sishni anglatadi ($p < 0,05$). Nazorat guruhida esa o'zgarish minimal darajada – 12,7 soniyadan 12,5 soniyagacha qayd etildi va statistik jihatdan ishonchli deb topilmadi. Bu natijalar basketbol mashg'ulotlarining yuqori intensivlikdagi yugurish va intervalli yuklamalar orqali talabalarning umumiy chidamliligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqlaydi.

Koordinatsiya ko'rsatkichlari murakkab harakatlarni aniqlik bilan bajarish testlari asosida baholandi. Tajriba guruhida koordinatsiya darajasi 68 foizdan 82 foizga oshdi, ya'ni 14 foizli sezilarli o'sish kuzatildi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkich 69 foizdan 72 foizgacha yaxshilandi. Koordinatsiyadagi bunday sezilarli farq basketbol mashg'ulotlarida to'p bilan bajariladigan texnik harakatlar va tezkor yo'nalish o'zgarishlari muhim rol o'ynaganini ko'rsatadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari tajriba guruhida jismoniy sifatlarning kompleks rivojlanganini, nazorat guruhida esa o'zgarishlar nisbatan past darajada bo'lganini ko'rsatdi. Statistik tahlil natijalari ($p < 0,05$) basketbol mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Olingan ma'lumotlar basketbolni oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositasi sifatida qo'llash maqsadga muvofiq ekanini ko'rsatadi.

Muhokama. Tadqiqot natijalari basketbol mashg'ulotlarining talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatganini tasdiqladi. Eksperimental guruhda tezlik, chidamlilik va koordinatsiya ko'rsatkichlarining statistik jihatdan ishonchli darajada yaxshilangani ($p < 0,05$) basketbolning kompleks va yuqori intensivlikdagi sport turi sifatidagi pedagogik imkoniyatlarini namoyon etadi. Nazorat guruhida esa o'zgarishlarning minimal darajada kuzatilgani an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yetarli darajada intensivlikka ega emasligini ko'rsatadi.

Tezlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi basketbol o'yinida tezkor yugurish, keskin yo'nalish o'zgartirish va qisqa masofada maksimal tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bilan izohlanadi. Basketbol o'yin jarayonida sportchilar tez-tez tezlikni oshirish va kamaytirish harakatlarini bajaradilar, bu esa asab-mushak tizimining tezkor reaksiyasini kuchaytiradi. Shu jihatdan basketbol mashg'ulotlari tezlik sifatini rivojlantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Chidamlilik ko'rsatkichlarining o'sishi esa intervalli yuklamalar va uzluksiz harakat faoliyati bilan bog'liq. Basketbol o'yinida yuqori intensivlikdagi harakatlar qisqa dam olish oralig'i bilan almashinadi. Bu jarayon yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Tadqiqot natijalari basketbol mashg'ulotlari talabalarning umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishga xizmat qilganini ko'rsatadi. Bu esa jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sport o'yinlarining ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

Koordinatsiya ko'rsatkichlarining sezilarli darajada yaxshilangani basketbolning texnik elementlari bilan bevosita bog'liq. To'pni boshqarish, uzatish, sakrash va tezkor qaror qabul qilish kabi harakatlar markaziy asab tizimi va mushaklar o'rtasidagi uyg'unlikni kuchaytiradi. Basketbol o'yinida ko'p komponentli harakatlarning

bajarilishi koordinatsion qobiliyatlarning kompleks rivojlanishiga olib keladi. Bu natija basketbolni jismoniy sifatlarni birgalikda rivojlantiruvchi universal vosita sifatida tavsiflash imkonini beradi.

Shuningdek, basketbol mashg'ulotlari talabalarda nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik jihatdan ham ijobiy o'zgarishlar yuzaga keltirishi mumkin. Jamoaviy o'yin jarayonida o'zaro hamkorlik, mas'uliyat, intizom va liderlik sifatlari shakllanadi. Bu esa talabalarning shaxs sifatida har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, basketbolni oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayoniga integratsiya qilish pedagogik jihatdan maqsadga muvofiqdir.

Biroq tadqiqotning ayrim cheklovlari mavjud. Jumladan, ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi va tajribaning faqat bitta oliy ta'lim muassasasida o'tkazilgani natijalarni umumlashtirish imkoniyatini ma'lum darajada cheklaydi. Kelgusida tadqiqotni kengroq auditoriya va uzoq muddatli kuzatuv asosida olib borish, shuningdek boshqa

sport turlari bilan qiyosiy tahlil o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Umuman olganda, olingan natijalar basketbol mashg'ulotlari talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali va ilmiy asoslangan pedagogik vosita ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari basketbol mashg'ulotlari talabalarda tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirishini tasdiqladi. Eksperimental guruhda kuzatilgan sezilarli ijobiy o'zgarishlar basketbolning yuqori intensivlikdagi va kompleks xarakteri bilan izohlanadi. Mazkur sport turi jismoniy sifatlarni birgalikda takomillashtirishga xizmat qilishi bilan ajralib turadi. Tadqiqot natijalari basketbolni oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya dasturlariga tizimli ravishda kiritish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi. Kelgusida tadqiqotni kengroq ishtirokchilar doirasida va uzoq muddatli kuzatuv asosida davom ettirish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar

1. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi nazariyasi. – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2022.
2. Karimov A.A. Talaba yoshlar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: «O'qituvchi», 2021.
3. Abdullayev Sh.M. Sport o'yinlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: «Innovatsiya-Ziyo», 2023.
4. Xudoyberdiyev B.T. Oliy ta'limda jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish yo'llari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2020.
5. Nurmatov D.A. Basketbol mashg'ulotlarining pedagogik asoslari. – Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2024.
6. Платонов В.Н. Современная система спортивной подготовки. – Киев: «Олимпийская литература», 2020.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культурой (обновленное издание). – Москва: «Спорт», 2021.
8. Иванов С.П. Развитие физических качеств у студентов. – Санкт-Петербург: «Питер», 2022.
9. Ахметов К.К. Методика тренировки в спортивных играх. – Алматы: «КазСпортПресс», 2023.
10. Сидоров А.Н. Педагогика спорта в системе высшего образования. – Минск: «БГУ Пресс», 2021.