

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

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

U.I.Obidjanov	
Laboratoriya mashg'ulotlarining biologiya fanini o'zlashtirishga ta'siri.....	96
M.A.Abduxalilova	
O'quvchilarda ekologik madaniyat va barqaror rivojlanish tamoyillarini shakllantirish	100
M.A.Mamasaidova, M.X.Akbaraliyeva	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilariga ko'paytirish amalini o'rgatishning interfaol usullari	107
G.S.Qosimova	
Tibbiy ta'limda matematik modellashirish orqali organizmning funksional holatlari va himoya-moslashuv jarayonlarini o'qitish usullari	112
S.R.Toshboyeva, L.A.Yusupova	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida kombinatorika elementlarini o'qitishda qo'llaniladigan asosiy qoidalar	117
A.A.Mirzaliyev	
Пути повышения эффективности системы морально-психологической подготовки и теоретическая модель ее организации.....	121
A.T.Akbarov	
Basketbolning jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashdagi muhim roli	127
S.M.Sidiqov	
Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda harakatli o'yinlardan foydalanish	132
Z.N.Usmonov	
Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonini rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.....	137
S.T.Xakimov, N.B.Komilova	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish (basketbol sport turi misolida)	142
X.T.Xasanov	
Kasb-hunar maktablari o'quvchilarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari	147
G.K.Yakubova	
Turli yoshdagi odamlarning har hil sharoit va hududlarda nafas olishini tahlil qilish	153
T.T.Yusupov	
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlari majmuini tuzish va uni o'tkazishga qo'yiladigan talablar	158
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixi bo'yicha bilimlarni shakllantirishning pedagogik jihatlari	164
A.M.Maxmutaliyev	
Umumta'lim maktabining boshlang'ich jismoniy madaniyat jamoasi faoliyatida innovatsiyalar.....	168
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv texnologiyasi	173
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixiga doir bilimlarni rivojlantirishning pedagogik imoniyatlari	178
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv modeli	182
L.E.Bobomurodova	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchisining ma'naviy va kasbiy sifatlariga qo'yilgan talablar	189
G.O'.Yuldasheva	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining pedagogik refleksiyalash qobiliyatini rivojlantirish: komponentlar va ularning ahamiyati.....	194
E.K.Muxtarov	
Kvant mexanikasi fanidan amaliy darslarda masalalarni yechishning metodik jihatlari	194



UO'K: 796.323:615.837

**BASKETBOLNING JISMONIY RIVOJLANISH VA SALOMATLIKNI
MUSTAHKAMLASHDAGI MUHIM ROLI****THE IMPORTANT ROLE OF BASKETBALL IN PHYSICAL DEVELOPMENT AND
HEALTH PROMOTION****ВАЖНАЯ РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И УКРЕПЛЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ****Akbarov Anvarjon Tojimatovich** 

Harbiy ta'lim fakulteti dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi

Annotatsiya

Maqolada, basketbolning jismoniy faollikni oshirish, kayfiyatni ko'tarish va ruhiyatni mustahkamlashdagi roli ta'kidlanadi. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslarida basketbolning o'ri va uning bolalar salomatligiga ta'siri haqida ma'lumotlar keltiriladi. O'g'il bolalarda yoshga qarab jismoniy sifatlarni rivojlantirishning muhimligi, shuningdek, zamonaviy yondashuvlar va metodlarni qo'llash zarurligi ko'rsatiladi. Maqola, basketbolning jismoniy tarbiya va salomatlikni mustahkamlashdagi ahamiyatini o'rganish orqali, sog'lom avlodni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan aniq tavsiyalarni taqdim etadi.

Аннотация

В статье подчеркивается роль баскетбола в повышении физической активности, улучшении настроения и укреплении психики. Также будет представлена информация о роли баскетбола на уроках физкультуры и его влиянии на здоровье детей. Показана важность развития физических качеств у мальчиков с возрастом, а также необходимость применения современных подходов и методов. В статье даются конкретные рекомендации, направленные на воспитание и развитие здорового поколения путем изучения важности баскетбола в физическом воспитании и укреплении здоровья.

Abstract

The article highlights the role of basketball in increasing physical activity, improving mood and strengthening the psyche. Information will also be provided on the role of basketball in physical education lessons and its impact on children's health. It shows the importance of developing physical qualities in boys with age, as well as the need to apply modern approaches and methods. The article provides specific recommendations aimed at educating and developing a healthy generation by studying the importance of basketball in physical education and health promotion.

Kalit so'zlar: Basketbol, jismoniy rivojlanish, salomatlik, texnik-taktik malakalar, reaksiya, kinestetik farqlash, kombinatsiya qobiliyatlari, ta'lim muassasalari, nerv tizimi, qon-tomir tizimi, mushaklar tizimi, fiziologik xususiyatlar, dinamik chidamlilik.

Ключевые слова: Баскетбол, физическое развитие, здоровье, технико-тактические навыки, реакция, кинестетическое различие, комбинационные способности, учебные заведения, нервная система, сосудистая система, мышечная система, физиологические особенности, динамическая выносливость.

Key words: Basketball, physical development, health, technical-tactical skills, reaction, kinesthetic differentiation, combination abilities, educational institutions, nervous system, cardiovascular system, muscular system, physiological characteristics, dynamic endurance.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-iyundagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 28-yanvardagi PF-60 son "2022-2026 yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" gi farmonlari, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi 65-sonli "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi Qarori hamda mazkur sohaga tegishli meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlar va manbalarni tahlilidan kelib chiqqan holda, bolalar-o'smirlar sport maktablarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quvchilarining jismoniy tayyorgarliklari va ularning jismoniy sifatlari bo'yicha ko'rsatkichlariga bag'ishlangan qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.V.Volkov, V.G.Nikitushkin, Y.V.Verxoshanskiy o'z ilmiy ishlarida bolalarda jismoniy sifatlarni va harakat tezkorligini boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlab rivojlantirish zarurligini ta'kidlashgan.

O'zbekistonlik olimlardan Sh.X.Xankeldiyev, T.S.Usmanxodjayev, F.A.Kerimov, A.Abdiyev, R.S.Salamov, R.D.Xalmuxamedovlar esa o'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyatini tushuntirgan va bu jarayonni olib borishda jismoniy tayyorgarlikning asosiy o'rin tutishini ta'kidlashgan.

Bu ilmiy tadqiqotlar, shubhasiz, bolalar va o'smirlar sport maktablaridagi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi uchun muhim usul va metodikalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

V.A.Platonov, A.K.Axmadoy, Y.S.Chernyakova, I.V.Sergeyev, A.A.Romanov, A.N.Bogdanovskiy kabi mutaxassislar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi o'quvchilarda basketbol mashg'ulotlari orqali harakat tezkorligini rivojlantirishning pedagogik texnologiyalarini ilmiy asoslashga katta e'tibor qaratganlar. Ular o'z izlanishlarida sport turlari va maxsus mashqlar yordamida o'quvchilarning harakat tezkorligini rivojlantirishni nazariy jihatdan taqdim etishgan. Shuningdek, L.I.Bondar, A.V.Krutikov, N.V.Skovorodnikova, V.N.Pritikin, D.V.Guba, A.M.Vlasov, L.A.Kolesnikova, Y.A.Mitova, T.M.Mixeyeva, A.V.Kanatov, S.V.Ivanov, P.L.Ponomaryov, N.S.Morozova, E.E.Nesterova, A.A.Bondar kabi olimlar basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi, yosh basketbolchilarni tayyorlash muammolari, basketbol mashg'ulotlari orqali bolalar va o'smirlar jismoniy sifati, jumladan tezkorligini rivojlantirish masalalarini o'rganishganlar. Ular, shuningdek, basketbolchilarning tayyorgarlik dinamikasi va murakkab texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonini chuqur o'rganishgan.

Bugungi kunda hayotimizning har bir sohasi bizning qanday jamiyat qurishimiz va ushbu jamiyatga munosib, barkamol avlodni tarbiyalashimizga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Agar biz oldimizga buyuk maqsadlarni qo'ygan bo'lsak, o'sha maqsadlarga erishish uchun birinchi navbatda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash muhim ahamiyatga ega. Chunki, bundan tashqari, bizning ko'zlagan maqsadimizga yetishishning ilgari surilishi va amalga oshirilishi mumkin emas. Buning uchun, har tomonlama sog'lom, aql-dihon va jismonan yetuk avlodni shakllantirish zarur.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida, akademik litsey va sportga ixtisoslashtirilgan maktablarda jismoniy tarbiya darslarini basketbolsiz tasavvur qilish juda qiyin. Basketbol o'zining dinamik va o'ta o'zgaruvchan xususiyatlari bilan, jismoniy tarbiya ta'limida muhim o'rin tutadi. A.A.Bondar basketbolni shunday ta'riflaydi: "Ushbu sport turi o'zining o'ta o'zgaruvchan vaziyat o'yini ekanligi, tarkibiga qat'iy zarur malakalarni kiritishi (yurish, to'xtash, sirpanish, chopish, sakrash va hokazo), tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishi, kattayu-kichikni o'ziga rom qiluvchi harakat malakalari va taktik kombinatsiyalari bilan o'quv muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi".

Ta'lim muassasalarida dars shaklida yoki darsdan tashqari mustaqil o'tkaziladigan basketbol mashg'ulotlari o'zining inson salomatligiga ta'sir kuchining global xususiyatiga ega. Ushbu mashg'ulotlar shogirdlarning nerv, qon-tomir, nafas olish, mushaklar tizimi va boshqa muhim organlarini mustahkamlash va takomillashtirishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda bolalardagi jismoniy sifatlari, harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan an'anaviy jismoniy tarbiya orqali ta'lim va tarbiya vazifalarini hal qilish murakkab bo'lib, zamonaviy yondashuvlarni talab qiladi. Shundan kelib chiqib, jismoniy tarbiyani zamonaviy metod va usullar bilan yangicha tarzda tashkil qilish muhimdir. "Har tomonlama havasga loyiq komil avlodni tarbiyalamay turib, ezgu niyatlarimizni amalga oshirishimiz qiyin. Sog'lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashning rang-barang yo'l-yo'riqlari, usul va metodlari mavjud bo'lib, uning omillari ham ko'p".

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Basketbol bilan doimiy shug'ullanish natijasida insonlarda ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlar ijobiy tarzda o'zgarib, ularning faoliyati yaxshilanadi. Basketbolda qo'llaniladigan mashqlar va o'yinning o'zi harakat apparatiga ta'sir etib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlari rivojlanadi. Bu jarayonda,

mashg'ulotlarning bolalarning yoshi, jinsi va boshqa fiziologik xususiyatlariga muvofiq olib borilishi muhim ahamiyatga ega.

O'g'il bolalarda 7-8 yoshda ayrim mushak guruhlarini kuchini rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. 8-9 yoshda tezkorlik va umumiy chidamkorlikni, 9-10 yoshda egiluvchanlik va muvozanat saqlash qobiliyatlarini, 11-12 yoshda dinamik chidamlilikni, 13-14 yoshda esa kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish yaxshi natija beradi.

7-8 yoshli qizlarda tezkorlik, statik chidamkorlik, muvozanat saqlash funksiyasini rivojlantirish mumkin. 9-10 yoshdan boshlab, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, kuch va tezkorlik sifatlarini taraqqiy ettirish mumkin.

Mustaqil o'tkaziladigan mashg'ulotlarda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim:

O'rgatishning birinchi yilida tezkorlik mashqlarining hajmi chidamkorlik mashqlaridan kam bo'lmashligi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mashqlar bilan uyg'un ravishda qo'llanilishi kerak.

Bu jarayonda o'g'il va qiz bolalar, ayollar va erkaklar o'rtasidagi funksional farqlar e'tiborga olinishi juda muhim.

Ayollar va erkaklar organizmlari o'rtasida jismoniy farqlar mavjud. Bu farqlar gavda tuzilishi, harakatlanish xossalari rivojlanishi, alohida organ va tizimlarning ishlashi, hamda mushaklarga tushadigan og'irliklarga moslashishda o'z aksini topadi. Ayollarning bo'yi, vazni, yelka kengligi kamroq, tos suyagi kengroq bo'lib, qo'l va oyoq uzunligi kaltaroq bo'ladi. Shuningdek, ayollarda jism markazi pastroq joylashgan, buning natijasida ular oyoqlarga suyanganda muvozanatni saqlab mashqlar bajarishda o'ziga xos imkoniyatlarga ega.

Tana tuzilishidagi tafovutlar bolalik davridanoq namoyon bo'ladi. 7-8 yoshgacha o'g'il va qiz bolalarning o'sishi taxminan bir me'yorda kechadi, ammo keyingi yillar mobaynida qizlarning o'sishi tezlashadi. 12 yoshga yetganda ular o'g'il bolalarni ortda qoldiradi, 15 yoshga to'lgach esa aksincha, o'g'il bolalarning o'sishi kuzatiladi. Qizlarning tez o'sishi ularning erta jinsiy yetilishi bilan bog'liqdir.

Jinsiy tafovutlar umurtqa pog'onasining tuzilishida ham o'z aksini topadi. Ayollarda umurtqa pog'onasi erkaklardagidek uzun emas, ammo bo'yin va bel qismlari uzunroq bo'ladi, shu bois umurtqa pog'onasi harakatchanroq bo'ladi. Ayollarda paylar massasi nisbatan kamroq, ya'ni tana umumiy vaznining 30-35 foizini, yog' to'qimasi esa 28-30 foizni tashkil etadi.

Mashg'ulotlar natijasida ayollarda pay massasi ortib boradi, lekin bu o'sish erkaklar uchun xos bo'lgan me'yorga yetmaydi. Ayollarda pay kuchining darajasi erkaklarga nisbatan 10-30 foizga kam bo'ladi. Garchi pay kuchini bir kilogramm vaznga nisbatan olganda o'rtadagi farq kamaysa-da, ustunlik erkaklarda saqlanib qoladi.

Ayollarda harakatlarni uyg'unlashtirish juda yaxshi rivojlangan bo'lib, ularning nafislik, ritmi sezish, o'z-o'zini ifoda etish va o'ta egiluvchanlik kabi xususiyatlari ularga xosdir. Sportchi qizlar nafaqat harakatlar texnikasini muvaffaqiyatli egallaydilar, balki murakkab hamohanglikni ham o'zlashtiradilar.

Ayollarda yurak vazni urish tezligi yuqori bo'lib, qon bosimi nisbatan past bo'ladi. Muntazam mashg'ulotlar natijasida, yurak urishi tezligidagi tafovutlar ancha kamayadi. Shuningdek, ayollarda qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi kam, o'pkaning umumiy hajmi, nafas olish hajmi, funksional qoldiq hajm, nafas chiqarish hajmi kabi ko'rsatkichlar ham pastroq bo'ladi.

Ayollardagi eng yuqori o'pka ventilyatsiyasi erkaklarga nisbatan 25-30 foiz kam, bu farq 1 kilogramm vaznga nisbatan 60 foizgacha yetadi. Ayollarda nafas olish tezligi yuqori bo'lib, uning teranligi, nafas olishning bir daqiqalik hajmi va kislorod iste'mol qilish miqdori erkaklarga qaraganda kamroq bo'ladi.

Erkaklar bilan bir xil ish bajarganda, ayollarda yurak urishining ortiqroq tezlashuvi va o'pka ventilyatsiyasining oshishi kuzatiladi. O'rta masofalarga yugurish chog'ida nafas olishning daqiqaviy hajmi, nafas olish tezligi va chuqurligining manfaatli nisbati ayollarda erkaklarga qaraganda kam bo'ladi. Qonning zarbiy va daqiqaviy hajmi ayollarda erkaklarga nisbatan kamroq oshadi. Masalan, erkaklarda qonning maksimal hajmi 37 litrga yetsa, ayollarda bu ko'rsatkich 25 litrga tengdir.

Ayollar organizmi aerobik va anaerobik imkoniyatlari erkaklarnikiga nisbatan kamroq bo'ladi. Sportchi ayollarda maksimal kislorod iste'moli (MKI yoki MPK) ko'rsatkichi erkak sportchilarnikiga

qaraganda 25-30 foiz kamroq, ya'ni 3,5-4,5 litrni tashkil etadi, erkak sportchilarda esa bu ko'rsatkich 5-6 litrga teng keladi. Biroq, bir kilogramm vaznga nisbatan bu farq yo'qoladi.

O'g'il bolalarda maksimal kislorod iste'molining oshishi 13-14 yoshda, qiz bolalarda esa 12-13 yoshda kuzatiladi, ya'ni bu ko'rsatkich jismoniy yetishish davriga to'g'ri keladi. 10 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan sportchi qizlarda maksimal kislorod iste'moli 230-350 ml og'irligida bo'ladi. Ushbu ko'rsatkichlar o'g'il tengdoshlariga nisbatan ancha pastdir. Ko'p yillik sport mashg'ulotlari erkaklarda ayollarga qaraganda aerobik imkoniyatlarning ko'proq rivojlanishiga olib keladi. Xususan, o'smirlardagi maksimal kislorod iste'molining absolyut ko'rsatkichi 10 yoshdagi sportchilarga qaraganda 200 foizga yuqori bo'lsa, qizlarda bu ko'rsatkich faqat 89 foizni tashkil etadi.

Kislorod tanqisligi sharoitida ishlash qobiliyati ayollarda kamroq bo'ladi. Ular erkaklarga nisbatan maksimal kislorod iste'moli ko'rsatkichiga ega bo'lmaydi. Misol uchun, mashg'ulotlardan o'tgan sportchi ayollarda kislorod tanqisligi 10-12 litrni tashkil etsa, erkak sportchilarda bu ko'rsatkich 15 litrdan yuqori bo'ladi.

Ayollarda aerobik va anaerobik imkoniyatlarning yetishmovchiligi tufayli jismoniy ish qobiliyati erkaklarnikidan uchdan ikki qismini tashkil qiladi. Kam og'irlik tushganida ayollarda erkaklarga nisbatan ko'proq ish tejallishiga erishiladi. Erkaklarda foydalanish harakat koeffitsiyenti eng yuqori miqdorga veloergometrda og'irlik tushganda erishiladi, bunda erkaklarda bu ko'rsatkich 12 kgm/s ni, ayollarda esa 7,8 kgm/s ni tashkil etadi.

Uzoq muddatli jismoniy faoliyat davomida ayollarda mushak kuchining va qobiliyatining nisbatan past bo'lishi hamda kuch ishlatish va statik tirishish mobaynida jismoniy ish qobiliyatining cheklanishi ayol organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu holat, ayniqsa, uzoq davom etgan mashg'ulotlarda ayollarda mushaklar va organizmning chidamlilik chegaralarini pasaytiradi.

Haftasiga 150 daqiqa o'rtacha yoki 75 daqiqadan kam faol jismoniy harakat bilan shug'ullanmaslik jismoniy sustlik sifatida baholanadi. Germaniya, Yangi Zelandiya va AQSH kabi mamlakatlarda jismoniy sustlikning o'sish sur'ati juda tez. Sharqiy va Janubiy-Osiyodan boshqa mintaqalarda ayollarning erkaklarga qaraganda kam harakat qilishlari kuzatilgan. Ayollar o'rtasida eng yuqori jismoniy sustlik ko'rsatkichi Janubiy va Markaziy Osiyo, Yaqin Sharq, Shimoliy Afrika va G'arbning boy mamlakatlarida qayd etilgan.

Jismoniy tarbiya va sportni ommaviylashtirishda sport turlarining rivojlanganlik darajasi va ommalashganligini o'rganish ham muhim. Chunki, sport turiga bo'lgan qiziqish, shu turni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish ommalashtirishdagi asosiy mezonlardan biridir.

Basketbol, dunyoda ommaviy sport turlaridan biri sifatida, mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan qamrab olish ishlarini rivojlantirishga katta hissa qo'sha oladi.

Xorijiy davlatlar tajribasi ko'rsatishicha, ularda aholining ko'pchiligi milliy sport turlari bilan muntazam shug'ullanadi. Masalan, 1936 yilda Xalqaro olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan basketbol o'yinining vatani bo'lgan AQShda aholining 10 foizga yaqin qismi yoki 25 million kishi ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanadi. Shuningdek, AQShda 18 yoshdan 29 yoshgacha bo'lganlarning 27 foizi, 30 dan 49 yoshgacha bo'lganlarning 23 foizi, 50 dan 64 yoshgacha bo'lganlarning 7 foizi so'nggi 12 oyda basketbol bilan shug'ullangan.

Basketbol bilan muntazam shug'ullanish natijasida taraqqiy ettirilgan tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi sifatlar organizmda sog'liq ko'rsatkichlarining yuqori darajada rivoj topganligidan dalolat beradi.

Ilm-fanga ko'ra, jismoniy mashqlar yoki sport bilan uzluksiz shug'ullanadigan bolalar va shug'ullanmaydigan bolalar o'rtasida jismoniy, ruhiy va funksional jihatdan sezilarli farqlar mavjud. Sportchi bolalar tetik, harakatchan, dadil, jasur, g'ayratli, irodali va hozirjavoblik xususiyatlariga ega bo'ladilar. Ular o'ziga xos qaddi-qomat, bo'y-bast, harakat madaniyati va jismoniy sifatlarga ega bo'lib, sog'lom hayot tarziga ega bo'ladilar.

Shuningdek, sportni kanda qilmaydigan bolalar turli kasalliklardan "yiroq" bo'ladi. Muntazam harakat, toza havo, suv va quyosh ta'sirida organizm, organlar, hujayralar va to'qimalar chiniqadi, ruhiy holat sayqal topadi va iroda mustahkamlanadi. Bu ijobiy o'zgarishlar, o'z navbatida, bolalarning turli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qilishini ta'minlaydi.

Shu bilan birga, sport nazariyasi bo'yicha yetakchi ilmiy tadqiqotchilarning ko'pchiligi sport bilan shug'ullanish davomida jismoniy sifatlar va sog'liqning shakllanishi sportchi bolaning nafaqat

jismoniy va funksional imkoniyatlarini, balki uning sog'lig'i mustahkamlanishini ham ta'minlaydi deb hisoblaydilar.

Shuning uchun, basketbol bilan shug'ullanishda jismoniy tayyorgarlik va sog'liqni shakllantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni tanlash va ularni amalga oshirish tartibini belgilash muhim ahamiyatga ega.

XULOSA

Basketbol bilan muntazam shug'ullanish natijasida ko'rish, eshitish, vestibulyar tizim va boshqa analizatorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning faoliyatini shakllantiradi. Basketbolda qo'llaniladigan mashqlar va ushbu o'yinning o'zi harakat apparatiga ta'sir qilib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlar taraqqiy etadi. Shu bilan bir qatorda, basketbol bilan shug'ullanishda mashg'ulotlarda qo'llaniladigan mashqlarda bolalarning yoshi, jinsi va boshqa xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. 7-8 yoshda o'g'il bolalarda ayrim mushak guruhlari kuchini rivojlantirish maqsadga muvofiq. 8-9 yoshda tezkorlik, umumiy chidamkorlik va muvozanat saqlash funksiyalarini rivojlantirish mumkin, 10-14 yoshdan boshlab chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, kuch va tezkorlik sifatlarini taraqqiy ettirish lozim.

Mustaqil o'tkaziladigan mashg'ulotlarda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak bo'ladi:

- O'rgatishning birinchi yilida tezkorlik mashqlarining hajmi chidamkorlik mashqlaridan kam bo'lmashligi lozim;
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mashqlar bilan uyg'un ravishda qo'llanilib borilishi darkor;
- Bunda albatta o'g'il va qiz bola, ayol va erkaklar o'rtasidagi funksional farqlar e'tiborga olinishi zarur.

Xulosa qilib shuni ta'kidlash mumkinki, basketbol sport turini ta'lim muassasalarida, xususan BO'SMda ommlashtirish o'quvchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori, «Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida,» 15 noyabr 2024-yil. <https://lex.uz>
2. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI (darslik) Toshkent . O'zkitobsavdo 2017 -yil.121- b.
3. O.E.A, Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, Toshkent: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2020.
4. G.F.V., Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma., Toshkent: Uzkitobsavdo, 2009.
5. Saidmurodova I.I, Daminova F. A., «ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA,» B YOSH OLIMLAR Ilmiy amaliy konferensiyasi, 2023, 2023.