

**OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALAR JISMONIY RIVOJLANISH
(ANTROPOMETRIK KO'RSATKICHLAR, UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIK) KABI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA
BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHNING KOMPLEKS METODIK MODELI**

A.K.Saburov

1-kurs Tayanch-doktarant

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,

Chirchiq shaxri, O'zbekiston.

artur.saburov96@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17996800>

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida talabalarni basketbol bo'yicha samarali tayyorlashga oid kompleks metodik model ishlab chiqilgan. Mazkur model talabalarining antropometrik xususiyatlari (bo'y uzunligi, tana massasi, qo'l va oyoq uzunligi), umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni modullashtirishni nazarda tutadi.

Kalit so'zlar: basketbol, jismoniy rivojlanish, antropometriya, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, metodik model, talaba-sportchilar, individual yondashuv, Oliy ta'limda sport, diagnostika.

Аннотация. В статье разработана комплексная методическая модель эффективной подготовки студентов по баскетболу в высших учебных заведениях.

Данная модель предполагает модуляцию тренировочных занятий с учетом антропометрических характеристик студентов (роста, массы тела, длины рук и ног), показателей общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: баскетбол, физическое развитие, антропометрия, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, методическая модель, студенты-спортсмены, индивидуальный подход, спорт в высшем учебном заведении, диагностика.

Abstract. This article develops a comprehensive methodological model for the effective training of students in basketball in higher education institutions. This model involves the modulation of training sessions taking into account the anthropometric characteristics of students (height, body mass, arm and leg length), general and special physical training indicators.

Keywords: basketball, physical development, anthropometry, general physical training, special physical training, methodological model, student-athletes, individual approach, Sports in higher education, diagnostics.

Kirish: Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda ilmiy yondashuvlarning roli tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida talabalar sportga jalb qilinishini tizimli yo'lga qo'yish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlar olib borish dolzarb masalalardan biridir. Shu jihatdan qaralganda, basketbol bo'yicha iqtidorli talabalarni tanlab olish va ularni kompleks metodik model asosida tayyorlash zamonaviy sport ta'limining asosiy yo'nalishlaridan biriga aylanmoqda.

Basketbol – tezlik, chaqqonlik, chidamlilik, koordinatsiya, kuch va taktik fikrlashni talab qiluvchi murakkab sport turi bo'lib, bu yo'nalishda sportchilarni tayyorlashda antropometrik

(bo'y uzunligi, tana vazni, qo'l uzunligi kabi) va jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus) ko'rsatkichlarini hisobga olish zarurati mavjud. [1] Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida talabalar jismoniy rivojlanishini inobatga olgan holda basketbolchilarni tayyorlashga oid kompleks metodik model ishlab chiqiladi.

Talabalar jismoniy rivojlanish darajasini baholash uchun basketbolga ixtisoslashgan testlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Basketbolchilarni tayyorlash jarayonida individual yuklama me'yorlarini belgilash hamda ularni jismoniy rivojlanish monitoringi asosida o'zgartiriladi. Mashg'ulotlarda basketbol sport turi uchun muhim jismoniy sifatlarni (tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya) rivojlantirish bo'yicha yangi mashqlar kompleksi ishlab chiqiladi.

Tadqiqot maqsadi: Basketbolchilarni tayyorlashda ularning individual antropometrik xususiyatlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini tahlil qilgan holda, samarali mashg'ulot tizimini yaratish va kompleks metodik model asosida ularning sport tayyorgarlik darajasini oshirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Talaba-basketbolchilarning antropometrik ko'rsatkichlarini aniqlash va guruhlash.
2. Talabalarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash.
3. Basketbol mashg'ulotlarini rejalashtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish yo'llarini aniqlash.
4. Basketbolchilarni tayyorlashning kompleks metodik modelini ishlab chiqish.
5. Taklif etilgan model asosida tajriba sinov ishlarini o'tkazish va natijalarni tahlil qilish.
6. Tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Natijalarga ko'ra guruhlar (past, o'rtacha, yuqori) kabi daraja tuzildi va yuklama me'yorlari ishlab chiqildi. Har 3 oyda qayta test o'tkazilib, mashg'ulot yuklamasiga moslashishiga qarab, navbatdagi mashg'ulot yuklama hajm va shiddati oshirib borildi. Tadqiqot davomida basketbolga ixtisoslashgan test mezonlardan foydalanildi. zarba testi, 20 metr tez yugurish, dribling tezligi, 30 soniyada aniq paslar testlari tanlandi. Basketbolchilar uchun bo'y uzunligi, tana massasi, qo'l va oyoq uzunligi kabi antropometrik o'lchamlar muhim ahamiyatga ega. [2] Shuningdek, bo'y uzunligi 185 sm dan yuqori bo'lgan sportchilar maydonning markaziy zonalarida samaraliroq harakat qilishlari aniqlangan. [3] Testlar semestr boshida va oxirida o'tkazildi, ko'rsatkichlar baholab borildi. Shu bilan birga individual yuklama me'yorlari ya'ni yurak urish chastotasi va RPE shkalasi orqali mashg'ulot intensivligi belgilandi.

Bunda 1-oy davomida umumiy tayyorgarlik, to'p boshqarish asoslari kabi harakat ko'nikmasi shakllantirildi. 2–3-oyda esa texnik elementlar va oddiy taktik sxemalar asosida mashg'ulotlar olib borildi. 4–6-oylarda murakkab taktika va musobaqa sharoitidagi mashqlar saralandi hamda tizimli qo'llanildi. Ushbu metodikaning amaliy ahamiyati esa quyidagilardan iborat. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodik model oliy ta'lim muassasalari sport yo'nalishlaridagi talabalar mashg'ulotlarida qollash mumkin.

Tadqiqot davomida basketbolni rivojlantirish hamda unga talabalarni ham jalb qilindi.

Talabalarni basketbol sport turiga tayyorlash oltita bosqichda amalga oshiriladi.

Jumladan, 1-bosqich: Dastlabki tashxis qo'yish bosqichi bo'lib, ushbu bosqichning maqsadi talabalar jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash va guruhlashdan iborat. Antropometrik o'lchovlar (bo'y, vazn, tana massasi indeksi), jismoniy tayyorgarlikni aniqlash mezonlari, 20 m tez yugurish, 6 daqiqalik yugurish, sakrash testi, to'pni uloqtirish hamda basketbol bo'yicha

boshlang'ich ko'nikmalar aniqlash maqsadida maxsus pas, to'p otish aniqligi kabi testlardan foydalanildi. Ushbu bosqichda talabalarni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi hamda tahlil qilindi.

2-bosqich esa guruhlash va individual yondashuv bosqichi hisoblanadi. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi talabalarni jismoniy imkoniyatlariga ko'ra kichik guruhlariga ajratishdan iborat. Tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsion qobiliyat ko'rsatkichlari maxsus mezonlar orqali aniqlandi. Har bir guruh uchun yuklama va mashqlar murakkabligi farqlanadi.

3-bosqichda talabalar individual holatiga qarab yuklamalar meyorini ishlab chiqish hamda moslashtiriladi. Ushbu bosqichning maqsadi talabalar salomatlik darajasiga mos yuklama berish. Bunda yuklama asta-sekin oshiriladi, o'rtacha darajadagi talabalar uchun 60–70% yurak urish intensivligida, yuqori darajadagilar uchun 75–85% yuklamalar qo'llanildi. Mashg'ulotlar haftasiga 3 marta, 60–75 daqiqa davomida olib borildi.

4-bosqichda esa basketbol sport turidagi maxsus mashqlar ketma-ketligi qo'llash uslubi berildi. Bunda Chigal yozdi mashqlar (10–12 daqiqa) yugurish, koordinatsion mashqlar, to'psiz sakrashlar amalga oshiriladi. Asosiy qism (35–40 daqiqa) davom etadi. Bunda oddiydan murakkabga qarab dribling kombinatsiyalari, pas va qabul qilish, harakatda to'p otish hamda himoya va hujum taktik sxemalari qo'llanildi. Yakuniy qism (10–15 daqiqa) belgilandi, yengil yugurish, nafas mashqlari talabalar organizmini oldingi holatga qaytarish maqsadida foydalanildi.

5-bosqichda Basketbol sport musobaqalarini o'tkazishga e'tibor qaratildi. Bunda guruh o'yinlari (3x3, 5x5), mini-turnirlar, ochiq havoda mashg'ulotlar (bahor–yoz fasllarida) hamda "Basketbol kuni" tadbiri — talabalar va o'qituvchilar aralash jamoalarda ham basketbol sport musobaqalari o'tkazildi. Bu orqali esa basketbol sport turini yanada ommalashtirishga erishildi.

6-bosqichda monitoring va baholab borildi. Har 2 oyda jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik testlarni qayta o'tkazildi. Texnik ko'rsatkichlarni video tahlil orqali baholash hamda har bir talaba uchun individual rivojlanish kartasini yuritish nazorat qilib borildi. Ushbu oltita bosqich tizimli amalga oshirish orqali talabalarni basketbol sport turiga qiziqtirish hamda basketbol sport turini yanada ommalashtirish imkoniyatlari kengayib boradi.

Shu bilan birga talabalarni basketbolga tayyorlashda hafta kunlari davomida namunaviy haftalik mashg'ulot rejasi ishlab chiqildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval Mashg'ulot rejasi (haftalik namunaviy)

Hafta kunlari		
Dushanba	Chorshanba	Juma
10 daqiqa – umumiy chigal yozdi mashqlar	10 daqiqa – URM	10 daqiqa – URM
20 daqiqa – tezkorlik va koordinatsiya mashqlari	25 daqiqa – kuch va chidamlilik mashqlari	20 daqiqa – sakrash va tezkorlik mashqlari
30 daqiqa – texnik elementlar (dribling, to'p uzatish)	30 daqiqa – to'p otish texnikasi va hujum kombinatsiyalari	30 daqiqa – himoya usullari va blok qo'yish
20 daqiqa – jamoaviy o'yin	15 daqiqa – kichik o'yinlar	25 daqiqa – to'liq o'yin
10 daqiqa – cho'zilish va tiklanish	10 daqiqa – tiklanish	10 daqiqa – cho'zilish mashqlari

Yuqoridagi jadvalga asosan dushanba kuni 10 daqiqa chigalyozdi mashqlar, 20 daqiqa tezkorlik va kordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llanildi. 30 daqiqa asosan texnik elementlarni o'rgatib borildi. 20 daqiqa jamoaviy o'yin amalga oshirildi hamda basketbolchi talabalar organizmini tiklash maqsadida 10 daqiqa cho'zilish va tiklanish mashqlaridan foydalanildi. Chorshanba kuni esa 10 daqiqa Urm, 25 daqiqa kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. 30 daqiqa to'p otish texnikasi hamda hujum kombinatsiyalari amalga oshirildi. 15 daqiqa basketbol o'yini ishtirokchilar kamaytirib hamda vaqti o'zgartirib o'yin tarzida amalga oshirildi. Mashg'ulot yakunida esa 10 daqiqa tiklanish vositalari qo'llanildi. Juma kungi mashg'ulotda esa 10 daqiqa URM, 20 daqiqa sakrash va tezkorlik mashqlari, 30 daqiqa himoya usullari va to'siq qo'yishga o'rgatildi. 25 daqiqa to'liq o'yin hamda mashg'ulot yakunida 10 daqiqa cho'zilish mashqlari qo'llanildi. Ushbu namunaviy mashg'ulot siklidan foydalanish orqali ommaviy basketbol sport musobaqalarida yuqori natijaga erishish imkoniyatlari oshirildi.

Mashg'ulotlar yil davomida tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlariga bo'lingan holda rejalashtirildi. Progressiv yuklama shaklidan foydalanildi ya'ni yuklamani bosqichma-bosqich oshirish orqali talaba sportchilar adaptatsiyasini ta'minlashga erishiladi. Har bir talabaga individual yondashuv amalga oshirildi. bunda talabalarning yoshi, fiziologik xususiyatlari va tajribasiga qarab mashg'ulotlarni moslashtirish nazarda tutildi. Talabalarni basketbol sport musobaqasiga tayyorlashda haftalik sikl ishlab chiqildi (2 -jadvalga qarang).

2-jadval Talabalarni basketbolga tayyorlashning haftalik sikli

T /r	Kun	Mashg'ulot mazmuni	Davomiyligi	Asosiy maqsad
1	Dushanba	Kuch va chidamlilik mashqlari (zaldagi og'irliklar, plyometrik sakrashlar)	90 daqiqa	Jismoniy tayyorgarlik
2	Seshanba	Texnik-taktik mashg'ulot (dribling, uzatish, kombinatsiyalar)	120 daqiqa	Texnikani rivojlantirish
3	Chorshanba	Tezlik va koordinatsiya mashqlari (qisqa masofaga yugurishlar, reaksiya o'yinlari)	80 daqiqa	Tezlik va chaqqonlik
4	Payshanba	Jamoaviy o'yin va kombinatsiyalar	90 daqiqa	Taktik sxemalar
5	Juma	Kuch + texnika integratsiyasi	100 daqiqa	Jismoniy va texnik uyg'unlik
6	Shanba	Musobaqa	40 daqiqa o'yin + 40 daqiqa tahlil	Musobaqaga tayyorgarlik
7	Yakshanba	Faol dam olish (yengil yugurish, cho'zilish)	60 daqiqa	Tiklanish

Yuqoridagi jadvalda hafta kunlari davomida basketbolchi talabalarni jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik turlarini rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Bunda dushanba kunlari 90 daqiqa mashg'ulotlarda asosan jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yani kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Seshanba kuni esa texnik-taktik mashg'ulotlar 120 daqiqa davomiylilikda amalga oshirildi. Texnik harakatlar rivojlantirildi.

Chorshanba kunlari tezlik va koordinatsiya mashqlari bunda reaksiyani rivojlantiruvchi o'yinlar 80 daqiqa davom etdi. Tezlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlar rivojlanirildi.

Payshanba kunlari esa 90 daqiqa davomida jamoaviy o'yin kombinatsiyalari hamda taktik sxemalar o'rgatildi. Juma kuni kuch va texnik tayyorgarlik integratsiya holatda amalga oshirildi. 100 daqiqa davom etdi. Jismoniy va texnik tayyorgarlik uyg'unlikda rivojlanirildi. Shanba kunlari esa asosan musoba metodidan foydalanildi. Musobaqa tayyorgarligi amalga oshirildi. 40 daqiqa o'yin va 40 daqiqa tahlil qilib hato kamchiliklar o'rganildi. Yakshanba kuni esa faol dam olindi 60 daqiqa tiklanish vositalari qo'llanildi. Ushbu haftalik sikldan foydalanish orqali basketbolchil talabalarni ommaviy sportga operativ tayyorlash imkoniyatlari kengaytirilgan.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar: 30 m sprint va 12 daqiqa yugurish testidan foydalanildi. Texnik tayyorgarlik va aniqlik 100 ta to'p uzatishda aniqlik foizi bilan o'lchandi.

Taktik baholashda o'yin davomida to'g'ri qaror qabul qilish soni tahlil qilindi. Umumiy tayyorgarlik sportchining umumiy jismoniy sifatleri – kuch, chidamlilik, tezlik, harakat koordinatsiyasi va egiluvchanlikni qamrab oladi [4]. Maxsus tayyorgarlik esa aynan basketbolga xos harakatlar – to'p bilan yurish, to'p uzatish, sakrab zarba berish, pressinga qarshi harakatlar bilan bog'liq [5].

Oliy ta'lim muassasalarida basketbol bilan shug'ullanuvchi talabalar mashg'ulotlar jarayonida qo'llanildi. Talabalar jismoniy rivojlanish xususiyatlari (ektomorf, mezomorf, endomorf tiplar) asosida mashg'ulot jarayoni vosita va usullari saralandi. Kompleks model diagnostika, guruhlashtirish, modullashtirish va monitoring bosqichlarini o'z ichiga oladi. Har bir talabaning individual antropometrik va funksional xususiyatlariga mos yuklama berish yuqori natija beradi. [6]. Talabalarni quyidagi mezonlar asosida somatotipga ajratildi. Antropometrik o'lchovlar: bo'y, vazn, ko'krak aylanasi, tana massasi indeksi (BMI). Kuch ko'rsatkichlari: qo'l panja kuchi, sakrash balandligi. Chidamlilik testlari: 6 daqiqa yugurish testi, yugurish mezonlaridan foydalanildi. Moslashuv darajasi esa, yurak urish tezligi, tiklanish vaqtiga qarab har bir talaba ektomorf, mezomorf hamda endomorf toifasiga ajratiladi. Ektomorf (ozg'in, tez harakatli, ammo kuchi nisbatan past), kuch va koordinatsiya rivojlantiruvchi mashqlar ko'proq bo'ladi. Mezomorf (muskulli, kuchli va muvozanatli), texnik-taktik mashqlar ulushi yuqori.

Endomorf (to'laroq, kuchli, ammo tezlik past), tezkorlik, chidamlilik va vazn nazorati bo'yicha yuklama ko'proq qo'llaniladi. 3-jadvalga qarang.

3-jadval Mashg'ulot dasturi Haftalik mashg'ulot modeli (4 soat / hafta)

T/r	Guruh	Asosiy yo'nalish	Mashqlar mazmuni	% ulushi
1	Ektomorf	Kuch va koordinatsiya	Og'irliksiz kuch mashqlari, plyometrika, koordinatsion to'siqlar	40%
2	Mezomorf	Texnika va taktika	2x2, 3x3 o'yinlar, kombinatsiyalar, pressing uslubi	50%
3	Endomorf	Tezkorlik va chidamlilik	Interval yugurish, tezkor dribbling, aerob yuklamalar	45%

Yuqoridagi jadvalga asosan talabalar somatotipga ajratildi. Unda ektomorf talabalar uchun kuch va koordinatsion qobiliyatni rivojlantiruvchi og'irliksiz kuch mashqlari, plyometrik, koordinatsion to'siqlar kabi vositalar saralandi 40 % yuklama qo'llanildi. Mezomorf tipdagi talabalarda texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari 2x2, 3x3 o'yinlari, kombinatsiyalar hamda presslar qo'llanildi. Bu talabalar uchun yuklama 50 % ulushi qo'llanildi.

Endomorf talabalar uchun esa tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar rivojlantirildi. Bunday mashg'ulotlarda 45 % yuklamalar asosan intervalli yugurish, tezkor dribbling hamda aerob yuklamalardan foydalanildi.

Talabalarni tiplarga ajratib ularni qobiliyatlarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Chunki ommaviy sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Ushbu dasturda har 2 oyda antropometrik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlar qayta o'Ichandi. Natijalar bo'yicha yuklamalar moslashtiriladi. Ushbu dasturdan foydalanish orqali talabalarda jismoniy rivojlanish tipiga mos sport yondashuvi shakllanadi. Basketbol o'yinida tezkorlik, chidamlilik va kuch muvozanatli rivojlanadi. Basketbolchilar o'rtasida jarohatlarni kamaytirish imkonini beradi. [7]

Xulosa. Mazkur metodika basketbolchi talabalarining barcha tayyorgarlik jihatlarini birlashtirib, yuqori darajadagi o'yin samaradorligini ta'minlaydi. Bosqichli yuklama, muntazam nazorat va individual yondashuv orqali musobaqa natijalarida ijobiy o'sishga erishishni ta'minlaydi.

Tadqiqotimiz natijasida basketbolchilarni tayyorlashning samarali metodik modeli ishlab chiqildi. Basketbolga ixtisoslashgan testlar va individual yuklama usullari joriy etildi. Yangi mashqlar kompleksi va bosqichma-bosqich texnik tayyorlash tizim hamda jismoniy ko'rsatkichlarni sezilarli yaxshilanishiga sabab bo'ldi.

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda basketbolchilarni tayyorlashda ularning individual antropometrik xususiyatlari va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish, mashg'ulotlarni moslashtirilgan holda tashkil etish natijadorlikni oshiradi. Kompleks metodik model asosida olib borilgan tajriba ishlari shuni ko'rsatadiki, bu yondashuv nafaqat sportchi sifatlarini rivojlantiradi, balki talabalarni sportga bo'lgan motivatsiyasini ham kuchaytiradi.

Kelgusida mazkur modelni boshqa sport turlariga ham moslashtirib tatbiq etish, shuningdek, sportchi talabalar salomatligini doimiy monitoring qilish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Adabiyotlar.

1. Баханов М.М. Баскетбол: техника и методика обучения. – Москва: Советский спорт, 2019.
2. Григорьев А.В. Физическая подготовка спортсменов. – Санкт-Петербург: Лань, 2021.
3. FIBA Coaching Manual. – International Basketball Federation, 2022.
4. Тупонов III. Sportchi tayyorgarligini baholash mezonlari. – Toshkent: Sport, 2020.
5. Tursunov S. "Yosh basketbolchilarni tayyorlashda individual yondashuv". – Sport nazariyasi va amaliyoti, №2, 2023.
6. UNESCO. AI and Physical Education: Innovations in Coaching. – Paris: UNESCO Publishing, 2021.
7. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti ma'lumotlari, 2023-yil.
8. Бердичевская, Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015.