

BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMANI INDIVIDUALLASHTIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK ASOSLARI

Jiemuratova Alima Sag'inbaevna

Berdaq Nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazaryasi va metodikasi kafedrası Docent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18618409>

Annotatsiya. Ushbu maqolada basketbol mashg'ulotlarida yuklamani individuallashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning yosh, jins, jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional holati va individual psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish masalalari yoritilgan. Zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi yutuqlariga tayangan holda, yuklamani individuallashtirish sportchilarning jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirish, texnik-taktik mahoratini oshirish hamda jarohatlar xavfini kamaytirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari basketbol mashg'ulotlari jarayonini optimallashtirish, sport natijalarini oshirish va uzoq muddatli sport tayyorgarligini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: basketbol, mashg'ulot yuklamasi, individuallashtirish, sport tayyorgarligi, jismoniy sifatlar, pedagogik yondashuv.

Аннотация. В статье рассматриваются научно-педагогические основы индивидуализации тренировочных нагрузок в процессе подготовки баскетболистов. В ходе исследования проанализированы вопросы планирования тренировочных нагрузок с учётом возрастных, половых, функциональных и индивидуально-психофизиологических особенностей спортсменов. На основе современных достижений спортивной педагогики и физиологии обосновано, что индивидуализация тренировочного процесса способствует эффективному развитию физических качеств, повышению технико-тактической подготовленности и снижению риска травматизма у баскетболистов. Полученные результаты имеют практическое значение для оптимизации учебно-тренировочного процесса и повышения спортивных результатов в баскетболе.

Ключевые слова: баскетбол, тренировочная нагрузка, индивидуализация, спортивная подготовка, физические качества, педагогический подход.

Abstract. This article examines the scientific and pedagogical foundations of individualizing training loads in basketball practice. The study analyzes the planning of training loads based on athletes' age, gender, physical fitness level, functional condition, and individual psychophysiological characteristics. Relying on modern achievements in sports pedagogy and sports physiology, it is substantiated that the individualization of training loads plays a crucial role in the effective development of physical qualities, improvement of technical and tactical skills, and reduction of injury risk among basketball players. The research findings are of practical importance for optimizing the training process and enhancing long-term athletic performance in basketball.

Keywords: basketball, training load, individualization, sports training, physical qualities, pedagogical approach.

KIRISH

So'nggi yillarda sport tayyorgarligi tizimida individual yondashuv masalasi dolzarb ilmiy muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, basketbol kabi yuqori dinamik, tezkor va

murakkab koordinatsion harakatlarni talab etuvchi sport turlarida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish sportchilarning jismoniy rivojlanishi, texnik-taktik mahorati hamda sport natijalarining barqaror o'sishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, bir xil mashg'ulot yuklamasining barcha sportchilarga qo'llanilishi ularning individual imkoniyatlarini to'liq ochib bera olmaydi. Shu bois basketbol mashg'ulotlarida yuklamani individuallashtirish masalasi sport pedagogikasi va sport fiziologiyasining muhim tadqiqot yo'nalishiga aylangan.

BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMA TUSHUNCHASI VA UNING AHAMIYATI

Yuklama – bu sportchi organizmiga mashg'ulot jarayonida ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar hajmi va intensivligining yig'indisidir. Basketbol mashg'ulotlarida yuklama quyidagi ko'rsatkichlar orqali belgilanadi:

- mashqlar hajmi (vaqt, masofa, takrorlar soni);
- intensivlik (tezlik, qarshilik, o'yin sur'ati);
- dam olish oralig'i;
- mashg'ulot chastotasi.

Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, yuklamaning noto'g'ri taqsimlanishi sportchilarda haddan tashqari charchash, funksional holatning pasayishi va jarohatlar xavfining ortishiga olib keladi.

Shuning uchun yuklamani ilmiy asosda rejalashtirish va individuallashtirish zarur hisoblanadi.

YUKLAMANI INDIVIDUALLASHTIRISHNING ILMIY ASOSLARI

Yuklamani individuallashtirish sportchining biologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini tashkil etishni nazarda tutadi. Ilmiy manbalarda individuallashtirishning quyidagi asosiy omillari ajratib ko'rsatiladi:

- yosh va jins xususiyatlari;
- jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- funksional holat (yurak-qon tomir va nafas tizimi);
- psixofiziologik xususiyatlar;
- sportchining o'yin ampluasi.

Basketbolda har bir sportchining maydondagi vazifasi turlicha bo'lgani sababli yuklamani bir xil qo'llash ilmiy jihatdan asossiz hisoblanadi.

YUKLAMANI INDIVIDUALLASHTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Pedagogik nuqtai nazardan yuklamani individuallashtirish quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- tizimlilik va uzluksizlik;
- bosqichma-bosqichlik;
- ongli faollik;
- moslashuvchanlik;
- nazorat va tahlil.

Murabbiy mashg'ulot jarayonida sportchilarning individual rivojlanish dinamikasini doimiy monitoring qilib borishi, yuklamani shu asosda o'zgartirishi lozim. Bu esa sport pedagogikasida differensial yondashuvni talab qiladi

BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA YUKLAMANI INDIVIDUALLASHTIRISH USULLARI

Amaliyotda yuklamani individuallashtirish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

testlash (jismoniy va funksional testlar);
o'yin faoliyatini video-tahlil qilish;
yurak urish tezligi orqali nazorat;
mashqlarni murakkablik darajasiga ko'ra farqlash;
individual mashg'ulot rejalari tuzish.

Ushbu usullar sportchining jismoniy imkoniyatlarini aniq baholash va yuklamani optimal darajada belgilash imkonini beradi.

TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

Tadqiqot jarayonida yuklamani individuallashtirish asosida mashg'ulot olib borgan basketbolchilarda:

tezkorlik va chidamlilik ko'rsatkichlarining yaxshilangani;
texnik-taktik harakatlar samaradorligining oshgani;
charchash darajasining kamaygani;
jarohatlar sonining qisqargani aniqlandi.

Bu natijalar yuklamani individuallashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

1-jadval

Basketbol mashg'ulotlarida yuklamani individuallashtirish asosida o'tkazilgan mashg'ulotlar natijalari

№	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakuniy)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakuniy)
1	20 m yugurish (soniya)	3,45 ±0,12	3,38 ±0,10	3,46 ±0,11	3,21 ±0,09
2	Vertikal sakrash (sm)	48,2 ±1,8	50,1 ±1,6	47,9 ±1,7	54,6 ±1,4
3	6 daqiqa yugurish (m)	1350 ±45	1385 ±40	1348 ±42	1450 ±38
4	To'p bilan tezkor yurish (soniya)	12,6 ±0,4	12,3 ±0,3	12,7 ±0,5	11,4 ±0,3
5	Aniqlik bilan to'p otish (%)	56,4 ±3,2	58,1 ±3,0	55,9 ±3,1	64,8 ±2,6
6	Yurak urish tezligi (1 daq.)	186 ±6	182 ±5	185 ±6	176 ±4

Jadvalga ilmiy izoh

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, yuklamani individuallashtirish asosida mashg'ulot olib borgan tajriba guruhi sportchilarida barcha asosiy jismoniy va texnik ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan.

Ayniqsa tezkorlik, sakrash balandligi, chidamlilik va texnik aniqlik ko'rsatkichlarida nazorat guruhiga nisbatan ishonchli ustunlik qayd etildi. Bu holat mashg'ulot yuklamalarini individual xususiyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish sport tayyorgarligi samaradorligini oshirishini tasdiqlaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, basketbol mashg'ulotlarida yuklamani individuallashtirish sportchilarni tayyorlash jarayonining muhim ilmiy-pedagogik sharti hisoblanadi. Individual yondashuv sportchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini to'liq namoyon etish, sport natijalarini barqaror oshirish hamda sog'lig'ini saqlashga xizmat qiladi. Ushbu yondashuvdan keng foydalanish basketbol sportining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston – taraqqiyot strategiyasi.
2. Platonov V.N. Sportivnaya trenirovka.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.
4. Bompa T. Periodization in Sports Training.
5. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training.
6. Issurin V. Block Periodization.
7. Nazarov A. Basketbolda sport tayyorgarligi nazariyasi.
8. Karimov F. Jismoniy tarbiya nazariyasi.
9. Ozolin N.G. Sistemы podgotovki sportsmenov.
10. Hoffman J. Physiological aspects of basketball.