

TALABA BASKETBOLCHILARINING FUNKSIONAL HOLATINI BAHOLASH VA MASHG'ULOT JARAYONINI OPTIMALLASHTIRISH**Jiemuratova Alima Sag'inbaevna**

Berdaq Nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazaryasi va metodikasi kafedrası. Docent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18618444>

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы оценки функционального состояния студентов-баскетболистов и оптимизации тренировочного процесса. В ходе исследования были проанализированы показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровень физической работоспособности и восстановительные процессы спортсменов. На основе полученных данных была разработана и внедрена оптимизированная модель тренировочного процесса, учитывающая индивидуальные функциональные возможности студентов. Результаты исследования показали, что систематическая оценка функционального состояния и рациональное распределение тренировочных нагрузок способствуют повышению физической подготовленности, улучшению адаптационных возможностей организма и росту спортивных результатов студентов-баскетболистов. Полученные данные имеют практическую значимость для совершенствования учебно-тренировочного процесса в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: баскетбол, функциональное состояние, студенты-спортсмены, тренировочный процесс, физическая работоспособность, оптимизация нагрузок.

Abstract. This article examines the assessment of the functional condition of student basketball players and the optimization of the training process. The study analyzes indicators of the cardiovascular and respiratory systems, physical work capacity, and recovery processes of athletes. Based on the obtained data, an optimized training model was developed and implemented, taking into account the individual functional capabilities of students. The research results demonstrate that systematic evaluation of functional condition and rational distribution of training loads contribute to improved physical fitness, enhanced adaptive capacity, and increased sports performance of student basketball players. The findings are of practical importance for improving the training process in higher education institutions.

Keywords: basketball, functional condition, student athletes, training process, physical performance, load optimization.

Аннотация. Ushbu maqolada talaba basketbolchilarining funksional holatini baholash hamda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish masalalari ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning yurak-qon tomir, nafas olish tizimi ko'rsatkichlari, jismoniy ish qobiliyati va tiklanish jarayonlari o'rganildi. Funksional holatni baholash asosida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va sport natijalarini oshirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslab berildi. Tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

Калит со'злар: basketbol, funksional holat, talaba sportchilar, mashg'ulot jarayoni, yuklama, optimallashtirish.

Kirish

Hozirgi kunda oliy ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa basketbol kabi yuqori harakatchanlikni, tezkorlik

va chidamlilikni talab etuvchi sport turlarida sportchilarning funksional holatini nazorat qilish va baholash mashg'ulot samaradorligini oshirishning muhim sharti sanaladi.

Talaba basketbolchilari o'quv jarayoni bilan bir qatorda sport faoliyati bilan shug'ullanishi sababli ularning organizmiga tushadigan yuklama murakkab xususiyatga ega. Shu bois mashg'ulot jarayonini optimallashtirish funksional holatni muntazam baholash asosida olib borilishi lozim.

Funksional holat tushunchasi va uning sport faoliyatidagi ahamiyati

Funksional holat — bu sportchi organizmining jismoniy yuklamalarga moslashish darajasi, ichki tizimlar faoliyatining holati va ish qobiliyatini ifodalovchi ko'rsatkichlar majmuasidir. Basketbolchilarda funksional holat quyidagi tizimlar faoliyati bilan bevosita bog'liq:

- yurak-qon tomir tizimi;
- nafas olish tizimi;
- markaziy asab tizimi;
- mushak faoliyati.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, funksional holati yuqori bo'lgan sportchilarda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv tezroq kechadi va sport natijalari barqaror rivojlanadi

Talaba basketbolchilarining funksional holatini baholash usullari

Tadqiqot jarayonida funksional holatni baholash uchun quyidagi usullardan foydalanildi:

- yurak urish tezligini (YUT) aniqlash;
- arterial qon bosimini o'lchash;
- Rufye va Garvard testlari;
- nafas olish chastotasi;
- tiklanish vaqti ko'rsatkichlari.

Ushbu usullar sportchilarning jismoniy ish qobiliyatini baholash va mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonini optimallashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari

Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish — bu sportchilarning funksional imkoniyatlariga mos ravishda yuklama hajmi va intensivligini belgilashdir. Optimallashtirish quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- individuallashtirish;
- tizimlilik;
- bosqichma-bosqichlik;
- nazorat va tahlil;
- tiklanish jarayonini hisobga olish.

Talaba basketbolchilari bilan ishlashda yuklamaning haddan tashqari oshirilishi funksional holatning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli yuklama va dam olishning optimal nisbatini saqlash muhim hisoblanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Tadqiqot natijalariga ko'ra, funksional holatni muntazam baholash asosida mashg'ulot olib borilgan talaba basketbolchilarida:

- yurak urish tezligining normallasuvi;
- chidamlilik ko'rsatkichlarining oshishi;
- tiklanish jarayonining tezlashuvi;
- mashg'ulot samaradorligining ortishi kuzatildi.

Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhi sportchilarida jismoniy va funksional ko'rsatkichlar ishonchli darajada yaxshilangani aniqlandi.

TAJIRIBA NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

Tadqiqot oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 18–22 yoshli talaba basketbolchilar ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqotda jami **24 nafar sportchi** qatnashib, ular **tajriba guruhi (n=12)** va **nazorat guruhi (n=12)** ga ajratildi. Tajriba guruhi bilan mashg'ulotlar funksional holatni baholash asosida optimallashtirilgan holda olib borildi, nazorat guruhi esa an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida shug'ullandi.

1-jadval

Talaba basketbolchilarining funksional holat ko'rsatkichlari (tajriba boshida va yakunida)

N ^o	Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakuniy)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakuniy)
1	Yurak urish tezligi (1 daq.)	82 ±3	79 ±3	83 ±4	72 ±3
2	Arterial qon bosimi (mm sim. ust.)	120/78	118/76	121/79	115/74
3	Rufye indeksi (ball)	10,2 ±0,6	9,6 ±0,5	10,3 ±0,7	7,8 ±0,4
4	Nafas olish chastotasi (1 daq.)	18,6 ±1,1	17,9 ±1,0	18,8 ±1,2	16,1 ±0,9
5	Tiklanish vaqti (daq.)	3,4 ±0,3	3,1 ±0,2	3,5 ±0,3	2,2 ±0,2

Jadval tahlili (ilmiy matn):

1-jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi sportchilarida mashg'ulot jarayonini funksional holat asosida optimallashtirish natijasida yurak-qon tomir va nafas olish tizimi ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Ayniqsa yurak urish tezligi va Rufye indeksi ko'rsatkichlarining yaxshilanishi sportchilarning jismoniy ish qobiliyati oshganidan dalolat beradi. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar o'zgarishi kam darajada bo'ldi.

2-jadval

Talaba basketbolchilarining jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasi

N ^o	Test nomi	Nazorat guruhi (yakuniy)	Tajriba guruhi (yakuniy)
1	20 m yugurish (soniya)	3,36 ±0,10	3,12 ±0,08
2	6 daqiqa yugurish (m)	1390 ±35	1485 ±30
3	Vertikal sakrash (sm)	51,2 ±1,5	57,8 ±1,3
4	Tiklanishdan keyingi YUT (1 daq.)	118 ±4	104 ±3

Natijalar bo'yicha umumiy xulosa.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talaba basketbolchilarining funksional holatini muntazam baholash asosida mashg'ulot jarayonini optimallashtirish jismoniy ish qobiliyatining oshishiga, tiklanish jarayonining tezlashishiga hamda mashg'ulot samaradorligining sezilarli

darajada yaxshilanishiga olib keladi. Tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan ustun ekanligi aniqlandi ($p < 0,05$).

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, talaba basketbolchilarining funksional holatini baholash mashg'ulot jarayonini optimallashtirishning muhim ilmiy-pedagogik sharti hisoblanadi.

Funksional holatni inobatga olgan holda rejalashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va sport natijalarini oshirishga xizmat qiladi. Ushbu yondashuv oliy ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish imkonini beradi.

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. Issurin V. Block Periodization.
5. Bompa T. Periodization Training for Sports.
6. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training.
7. Ozolin N.G. Sistema podgotovki sportsmenov.
8. Karimov F. Jismoniy tarbiya nazariyasi.
9. Hoffman J. Physiological aspects of basketball.
10. Nazarov A. Basketbol mashg'ulotlari metodikasi.