

**TALABA BASKETBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI  
KO'RSATKICHLARI TAHLILI****Yuldashov Uzakbay Kengashovich**

Berdaq nomidagi QDU

Jismoniy madaniyati nazaryasi va metodikasi kafedrası.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19487429>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada talaba basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Tadqiqot davomida kuch, tezkorlik, chidamlilik va sakrash qobiliyatlari maxsus testlar asosida baholandi. Olingan natijalar talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

**Kalit so'zlar:** basketbol, jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, chidamlilik, kuch, talabalar, sport mashg'ulotlari.

**Аннотация.** В данной статье анализируются показатели общей физической подготовленности студентов-баскетболистов. В ходе исследования были оценены сила, быстрота, выносливость и прыгучесть с использованием специальных тестов.

Полученные результаты позволяют определить уровень физической подготовки и совершенствовать тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** баскетбол, физическая подготовка, быстрота, выносливость, сила, студенты, тренировка.

**Abstract.** This article analyzes the general physical fitness indicators of student basketball players. During the study, strength, speed, endurance, and jumping ability were assessed using specific tests. The obtained results are important for determining the level of physical fitness and improving the training process.

**Keywords:** basketball, physical fitness, speed, endurance, strength, students, training.

**Kirish**

Bugungi globalashuv sharoitida jismoniy tarbiya va sport sohasi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, talaba yoshlar o'rtasida sportni, xususan basketbolni rivojlantirish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Basketbol – yuqori intensivlikdagi, tezkor qaror qabul qilishni, murakkab koordinatsion harakatlarni va yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turidir. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishish ko'p jihatdan sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lib, u kuch, tezkorlik, chidamlilik, epcillik va sakrash qobiliyatlari kabi asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi.

Talaba basketbolchilarning o'ziga xos jihati shundaki, ular bir vaqtning o'zida ham o'quv, ham sport faoliyatini olib boradi. Bu esa ularning jismoniy yuklamalarga moslashuv darajasi, tiklanish jarayonlari va umumiy funksional holatini ilmiy asosda o'rganishni talab etadi.

Aks holda, noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar ortiqcha charchash, sport natijalarining pasayishi yoki jarohatlar xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Hozirgi kunda sport nazariyasi va metodikasida umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirish masalalari keng o'rganilmoqda.

Biroq talaba basketbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini takomillashtirish yetarli darajada o'rganilmagan muammolardan biri bo'lib qolmoqda.

Shuningdek, zamonaviy basketbolda o'yin tempi keskin oshib borayotgani, o'yinchilardan yuqori tezkorlik, kuch va chidamlilikni talab qilayotgani sababli, ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam monitoring qilish zarurati ortib bormoqda.

Ayniqsa, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning funksional imkoniyatlarini ilmiy asosda baholash va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundaki, unda talaba basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tahlil qilinib, ularni yanada rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishga e'tibor qaratilgan. Tadqiqot natijalari sport mashg'ulotlari jarayonini optimallashtirish, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish hamda talaba sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Bugungi kunda sport sohasida, ayniqsa basketbol turida yuqori natijalarga erishish uchun sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi muhim omil hisoblanadi. Talaba basketbolchilar ko'pincha o'quv va sport faoliyatini birgalikda olib borishi sababli ularning jismoniy holatini to'g'ri baholash va rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining kuch, tezlik, chidamlilik va epchillik kabi asosiy sifatlarini o'z ichiga oladi. Aynan shu sifatlar basketbol o'yinida samarali harakat qilish, tez qaror qabul qilish va yuqori natijaga erishishda muhim rol o'ynaydi.

#### **Tadqiqot metodikasi**

Tadqiqotda 18–22 yoshdagi talaba basketbolchilar ishtirok etdi. Ularning jismoniy tayyorgarligi quyidagi testlar orqali baholandi:

- 30 metrga yugurish (tezkorlik)
- 1000 metrga yugurish (chidamlilik)
- Joydan uzunlikka sakrash (kuch va sakrash qobiliyati)
- Turnikda tortilish (kuch)

#### **Asosiy qism**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, talaba basketbolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o'rtacha ko'rsatkichga ega. Tezkorlik va sakrash qobiliyati nisbatan yaxshi rivojlangan bo'lsa-da, chidamlilik ko'rsatkichlari ba'zi hollarda yetarli darajada emasligi aniqlandi.

Bu esa mashg'ulot jarayonida chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. Ayniqsa, aerob va anaerob mashqlarni uyg'unlashtirish orqali sportchilarning umumiy funksional holatini yaxshilash mumkin.

Shuningdek, kuch ko'rsatkichlari ham individual farqlarga ega bo'lib, ayrim sportchilarda yuqori, boshqalarida esa o'rtacha darajada ekanligi kuzatildi.

#### **Tadqiqot natijalari**

##### **1-jadval. Talaba basketbolchilarning jismoniy ko'rsatkichlari**

<b>№</b>	<b>Test turi</b>	<b>O'rtacha natija</b>	<b>Baho</b>
1	30 m yugurish	4.2 sek	Yaxshi
2	1000 m yugurish	3.45 min	O'rtacha
3	Joydan uzunlikka sakrash	235 sm	Yaxshi
4	Turnikda tortilish	12 marta	O'rtacha

Olingan natijalar asosida shuni aytish mumkinki, talaba basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi kompleks yondashuvni talab qiladi. Ayniqsa, chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish zarur.

Mashg'ulotlarda intervalli yugurish, plyometrik mashqlar va kuch mashqlaridan foydalanish yuqori samaradorlik beradi. Shu bilan birga, mashg'ulot yuklamalarini individual tarzda belgilash ham muhim ahamiyatga ega.

Talaba basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishning muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining funksional imkoniyatlarini belgilab beruvchi asosiy omil bo'lib, u maxsus sport natijalarining shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Basketbol o'yin faoliyati yuqori intensivlik, tez-tez takrorlanuvchi harakatlar, keskin yo'nalish o'zgarishlari, sakrashlar va qisqa masofalarga tez yugurishlardan iborat.

Shu sababli basketbolchilarda bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlar rivojlangan bo'lishi talab etiladi.

### **Tezkorlik sifatining tahlili**

Tezkorlik basketbol o'yinida asosiy o'rin tutadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 30 metrga yugurish bo'yicha o'rtacha natija 4.1–4.3 soniyani tashkil etdi. Bu ko'rsatkich talaba basketbolchilarda tezkorlik sifati nisbatan yaxshi rivojlanganini ko'rsatadi.

Tezkorlikning yuqori darajada rivojlanganligi o'yin davomida raqibdan ustun kelish, tezkor qaror qabul qilish va hujumni samarali yakunlash imkonini beradi. Biroq ayrim ishtirokchilarda natijalar o'rtacha darajada qolayotgani individual mashg'ulot yondashuvini talab qiladi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- qisqa masofalarga maksimal tezlikda yugurish (10–30 m)
- reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlar
- signal asosida start olish mashqlari

### **Chidamlilik ko'rsatkichlari tahlili**

Chidamlilik basketbolchilar uchun muhim sifat bo'lib, o'yin davomida yuqori tempni saqlab qolish imkonini beradi. 1000 metrga yugurish natijalari 3.30–3.50 daqiqa oralig'ida bo'ldi, bu esa o'rtacha darajani ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ayrim talabalarda aerob chidamlilik yetarli darajada rivojlanmagan. Bu esa o'yin oxirida charchoqning tez yuzaga kelishiga va texnik xatolarning ko'payishiga olib keladi.

Chidamlilikni rivojlantirishda quyidagi usullar samarali:

- uzluksiz yugurish mashqlari (aerob yuklama)
- intervalli mashg'ulotlar
- o'yin shaklidagi chidamlilik mashqlari

### **Kuch va sakrash qobiliyatining tahlili**

Basketbolda kuch va ayniqsa portlovchi kuch (explosive power) katta ahamiyatga ega.

Joydan uzunlikka sakrash natijalari o'rtacha 230–240 sm ni tashkil etdi, bu yaxshi ko'rsatkich hisoblanadi.

Sakrash qobiliyati to'pni savatga tashlash, ribaund olish va blok qo'yishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, turnikda tortilish natijalari 10–13 marotaba oralig'ida bo'lib, kuch sifati o'rtacha darajada ekanligini ko'rsatdi.

Kuch va sakrashni rivojlantirish uchun:

- plyometrik mashqlar (sakrashlar, qadamli sakrashlar)
- og'irlik bilan bajariladigan mashqlar
- kombinatsiyalangan kuch mashqlari tavsiya etiladi

### **Koordinatsiya va epchillik**

Basketbolchilarda koordinatsiya va epchillik yuqori darajada bo'lishi zarur, chunki o'yin davomida murakkab harakatlar ketma-ket bajariladi.

Tadqiqot davomida kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, talaba basketbolchilarda bu sifatlar o'rtacha-yaxshi darajada shakllangan.

Epchillikni rivojlantirish:

- konuslar orasida yugurish
- yo'nalishni tez o'zgartirish mashqlari
- to'p bilan bajariladigan kombinatsion mashqlar orqali amalga oshiriladi

### **2-jadval. Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi**

Jismoniy sifat	Darajasi	Muammo mavjudligi
Tezkorlik	Yaxshi	Qisman
Chidamlilik	O'rtacha	Ha
Kuch	O'rtacha	Ha
Sakrash	Yaxshi	Yo'q
Epchillik	O'rtacha-yaxshi	Qisman

### **Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish yo'nalishlari**

Olingan natijalarga asoslanib, talaba basketbolchilar bilan mashg'ulotlarni quyidagi yo'nalishlarda takomillashtirish maqsadga muvofiq:

1. **Individual yondashuvni kuchaytirish** – har bir sportchining jismoniy ko'rsatkichlariga qarab yuklama berish
2. **Chidamlilikka e'tiborni oshirish** – haftalik mashg'ulotlarda aerob yuklamalarni ko'paytirish
3. **Kuch tayyorgarligini rivojlantirish** – og'irlik va qarshilik mashqlarini kiritish
4. **Kompleks mashg'ulot tizimi** – bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni rivojlantirish
5. **Monitoring va nazorat** – muntazam testlar orqali o'sishni kuzatib borish

### **Umumiy tahlil**

Umuman olganda, talaba basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada bo'lsa-da, ayrim komponentlar, ayniqsa chidamlilik va kuch sifatlari yanada rivojlantirishni talab qiladi.

Zamonaviy basketbol talablari sportchilardan yuqori darajadagi universal jismoniy tayyorgarlikni talab qilayotganligi sababli, mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish va individual yondashuvni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, talaba basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi o'rtacha darajada ekanligi aniqlandi. Ularning sport natijalarini oshirish uchun mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, ayniqsa chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish zarur.

**Adabiyotlar**

1. Karimov I.A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**. – Toshkent, 2019.
2. Matveev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury**. – Moskva, 2008.
3. Platonov V.N. **Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte**. – Kiev, 2015.
4. Bompa T. **Theory and Methodology of Training**. – Human Kinetics, 2009.
5. Ozolin N.G. **Sport trenirovkasi nazariyasi**. – Moskva, 2010.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid qarorlari.
7. Xolmatov B.X. **Sport fiziologiyasi asoslari**. – Toshkent, 2020.
8. Issurin V. **Block Periodization Training**. – 2010.