

**O‘SMIRLAR BASKETBOLIDA CHIDAMLILIK VA TEZLIK KO‘RSATKICHLARINI OSHIRISHNING PEDAGOGIK USULLARI****Suyunov Tohir**

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası

Assistent o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20185558>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o‘smir yoshdagi basketbolchilarning chidamlilik va tezlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan pedagogik usullar tahlil qilinadi. Tadqiqotda yosh xususiyatlari, jismoniy yuklamalarni differensial dozlash, innovatsion mashq komplekslari va monitoring tizimlarining samaradorligi o‘rganilgan. Eksperimental natijalar shuni ko‘rsatadiki, maxsus pedagogik usullar qo‘llanilganda chidamlilik va tezlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanadi. Natijalar sport maktablari va umumta‘lim muassasalarida basketbol o‘qitish metodikasini takomillashtirishda amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlar basketboli, chidamlilik, tezlik ko‘rsatkichlari, pedagogik usullar, jismoniy yuklamalar, differensial o‘qitish, monitoring tizimi.

**Аннотация.** В данной статье анализируются педагогические методы повышения показателей выносливости и скорости у подростков-баскетболистов. В исследовании изучены возрастные особенности, дифференцированное дозирование физических нагрузок, инновационные комплексы упражнений и системы мониторинга.

Экспериментальные результаты показывают, что применение специальных педагогических методов значительно улучшает показатели выносливости и скорости.

Результаты имеют практическое значение для совершенствования методики обучения баскетболу в спортивных школах и общеобразовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** баскетбол подростков, выносливость, показатели скорости, педагогические методы, физические нагрузки, дифференцированное обучение, система мониторинга.

**Abstract.** This article analyzes pedagogical methods for improving endurance and speed indicators in adolescent basketball players. The study examines age-specific characteristics, differential dosing of physical loads, innovative exercise complexes, and monitoring systems.

Experimental results demonstrate that the application of special pedagogical methods significantly enhances endurance and speed indicators. The findings have practical significance for improving basketball teaching methodology in sports schools and general education institutions.

**Keywords:** adolescent basketball, endurance, speed indicators, pedagogical methods, physical loads, differentiated training, monitoring system.

**Kirish:** O‘zbekiston Respublikasida Yangi O‘zbekistonni barpo etish strategiyasida yosh avlodni barkamol etib tarbiyalash, ularning jismoniy va ma‘naviy salomatligini mustahkamlash ustuvor vazifalardan biridir.

Prezident Shavkat Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan nutqlari va farmonlarida ta‘kidlanganidek, sport bilan muntazam shug‘ullanish nafaqat salomatlikni saqlash, balki yoshlarda irodaviy fazilatlar, jamoaviy ruh va raqobatbardoshlikni shakllantirishning muhim vositasidir.

Basketbol sport turi yuqori tezlikda harakat, tez qaror qabul qilish, chidamlilik va kuch talab etadi.

O'smir yosh (13–17 yosh) – organizmning intensiv o'sishi va rivojlanishi davri bo'lib, bu davrda to'g'ri tashkil etilgan pedagogik jarayon jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish imkonini beradi. Biroq, ko'plab sport maktablarida chidamlilik va tezlikni oshirish usullari yetarli darajada ilmiy asoslangan emas, yuklamalar bir xil tarzda beriladi, individual va yosh xususiyatlari hisobga olinmaydi. Bu esa jarohatlar xavfini oshiradi va o'quv samaradorligini pasaytiradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi – o'smirlar basketbolida chidamlilik va tezlik ko'rsatkichlarini oshirishning ilmiy asoslangan pedagogik usullarini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazishdir. Tadqiqot vazifalari:

- O'smir basketbolchilarining yosh xususiyatlarini va jismoniy sifatlarni rivojlanish qonuniyatlarini tahlil qilish;
- Chidamlilik va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashq komplekslarini ishlab chiqish;
- Differensial yuklama dozlash va monitoring tizimini takomillashtirish;
- Eksperimental sinov orqali usullarning samaradorligini baholash.

Tadqiqot obyekti – sport maktablarida basketbol bilan shug'ullanuvchi 14–16 yoshdagi o'quvchilar. Subyekt – ularning chidamlilik (aerob va anaerob) va tezlik (tezlik-kuch, tezlik-chaqqonlik) ko'rsatkichlarini oshirish pedagogikasi.

**Ilmiy asoslari:** O'smirlar organizmida pubertat davrida gormonal o'zgarishlar, mushak-suyak tizimining tez o'sishi kuzatiladi. Bu davrda chidamlilikni rivojlantirish uchun aerob yuklamalar (uzoq muddatli yugurish, interval mashqlar), tezlik uchun esa anaerob va plyometrik mashqlar (sakrashlar, tez harakatlar) muhimdir.

Prezident Shavkat Mirziyoyevning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi nutqlarida ta'kidlanganidek, yosh avlodni sog'lom turmush tarzi bilan shug'ullantirish, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish milliy taraqqiyotning muhim shartidir.

Xususan, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qaror va 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli Farmonida ommaviy sportni rivojlantirish, yoshlar orasida iqtidorlarni aniqlash va ularni ilmiy asosda tayyorlash vazifalari belgilangan.

Ilmiy adabiyotlarda (basketbol nazariyasi va uslubi bo'yicha o'zbek mualliflarining ishlarida) ta'kidlanishicha, o'smirlar basketbolida chidamlilikni oshirish uchun interval va repetitiv usullar, tezlik uchun esa maxsus tezlik-kuch mashqlari tavsiya etiladi. Biroq, milliy sharoitda bu usullarni yosh va individual xususiyatlarga moslashtirish yetarli emas.

Tadqiqotda quyidagi pedagogik usullar asos qilib olingan:

- Differensial o'qitish (yuklamani har bir o'quvchining tayyorgarlik darajasiga moslashtirish);
- Integratsiyalashgan mashqlar (texnika, taktika va jismoniy sifatlarni bir vaqtda rivojlantirish);
- O'yinli va raqobatli usullar (motivatsiyani oshirish uchun);
- Video-tahlil va biomexanik monitoring (xatolarni tuzatish).

**Tadqiqot metodlari:** Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanilgan:

- Nazariy tahlil (ilmiy adabiyotlar va Prezident asarlarini o'rganish);
- Pedagogik kuzatish va suhbat;
- Pedagogik eksperiment (eksperimental va nazorat guruhlari);

- Test sinovlari (chidamlilik uchun – 12 daqiqalik Cooper testi, tezlik uchun – 30 metr yugurish, shuttle run va boshqalar);

- Statistik tahlil (o'rtacha qiymatlar, ishonchlilik darajasi).

Eksperiment Toshkent shahridagi sport maktablarida 40 nafar o'smir basketbolchi ishtirokida o'tkazildi (20 nafari eksperimental, 20 nafari nazorat guruhi). Eksperimental guruhda maxsus pedagogik dastur (haftada 5 mashg'ulot, differensial yuklama) qo'llanildi.

**Tahlil bo'limi:** Eksperimental natijalar shuni ko'rsatdiki, 6 oy davomida eksperimental guruhda chidamlilik ko'rsatkichi (Cooper testi bo'yicha masofa) o'rtacha 18,5% ga oshgan, nazorat guruhida esa faqat 7,2% ga. Tezlik ko'rsatkichlari (30 m yugurish) eksperimental guruhda 0,45 soniyaga yaxshilangan, nazoratda 0,18 soniyaga.

Differensial yuklama qo'llanilganda jarohatlar soni 42% ga kamaygan. Interval mashqlar (masalan, 30 soniya yuqori intensivlikdagi harakat + 1 daqiqa dam olish) anaerob chidamlilikni sezilarli oshirgan. Plyometrik komplekslar (sakrashlar, tez o'zgarishlar) tezlik-chaqqonlikni rivojlantirishda yuqori samara bergan.

O'yin vaziyatlarida mashqlar (basketbol elementlari bilan birlashtirilgan) motivatsiyani oshirib, ko'nikmalarni mustahkamlagan. Video-tahlil orqali texnik xatolar 65% ga kamaygan.

Statistik tahlil natijalari farqning ishonchligini ( $p < 0,05$ ) tasdiqladi. Bu usullarning ilmiy va amaliy samaradorligini ko'rsatadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги таҳрири). 2015 йил 4 сентябрь.
3. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat-xususiy sheriklik asoslari. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** 29.06.2024
4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589317>
5. O'zbekiston respublikasida sport marketingini rivojlantirish yo'llari. 29.06.2024
6. **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:** <https://doi.org/10.5281/zenodo.12589372>
7. Мирзиёев Ш.М. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. ПФ-5924-сон Фармон. 24.01.2020.
8. К вопросам повышения качества образовательной деятельности вузов на основе системного анализа и стратегического менеджмента. 29.06.2024
9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593025> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
10. Sport xizmatlari bozorida marketing faoliyatini rivojlantirish. 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685623> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
11. O'zbekiston va xalqaro sport tashkilotlari aloqalarida marketingning iqtisodiy ahamiyati. 04.09.2024 **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685654>
13. Xalqaro sportda professional sportni boshqarish modellari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685676> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**
14. Sport menejrlarni tayyorlash o'ziga xos xususiyatlari 04.09.2024 <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685312> **Safarov O'Imasbek Sulton o'g'li:**

15. Sport sohasida samarali boshqarish tizimini takomillashtirish 04.09.2024  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12589279> **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li:**
16. Safarov O‘. (2024). Jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida boshqaruv faoliyatining maqsad va vazifalari. 09.10.2024. Наука и инновация, 2(28), 46–48. <https://in-academy.uz/index.php/si/article/view/37871>
17. **Safarov O‘.** (2024). Sportni boshqarishda yetakchilikning ahamiyati. 09.10.2024. 142–144. <https://in-academy.uz/index.php/yo/article/view/37869>
18. **K.Sh. Ziyadullayev. A.B. Jumaniyazov. Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** Sport sohasida sifat menejmentini takomillashtirishning ijtimoiy-iqtisodiy jihatlari. 02.21.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14902890>
19. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlarida inson resurslarini boshqarishning zamonaviy konsepsiyalari va ularning samaradorlikka ta’siri” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093358>
20. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlarida strategik boshqaruvning samaradorlik ko‘rsatkichlarini baholash metodlari” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093426>
21. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport sanoatida iqtisodiy barqarorlikni ta’minlashda menejment modellarining qiyosiy tahlili” 30.12.2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18093468>
22. **Ziyadullayev Komiljon Shamsiyevich, Jumaniyazov Anvar Bekchanovich, Boyqobilov Akbar Panji o‘g‘li, Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** 28.03.2025. “Sport sohasidagi sifat menejmentining asosiy tamoyillari va funksiyalari”. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15099586>
23. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Sport tashkilotlari faoliyati samaradorligini marketing tizimini takomillashtirish orqali oshirish yo‘llari.” <https://doi.org/10.5281/zenodo.13685343>.
24. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li, A. Q. Nurullayev.** “The origin and development of athletics” 04.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/jars/article/view/1379>
25. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Middle long distance running” 02.03.2022. <http://www.sciencebox.uz/index.php/sjeg/article/view/1360>
26. **Safarov O‘lmasbek Sulton o‘g‘li.** “Jismoniy tarbiya va sportda menejmentning ahamiyati” 08.04.2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098396>