

BASKETBOL SPORT TURINI YOSHLAR VA AHOLI O'RTASIDA OMMALASHTIRISH

Nazirov Murodjon¹

¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali, Farg'ona shahri, O'zbekiston Respublikasi.

Annotatsiya. Maqolada aholi o'rtasida va ayniqsa yoshlar o'rtasida basketbol sport turini ommalashtirish, hamda aholining jismoniy tayyorgarligini, jismoniy rivojlanganligini rivojlantirishda, har tomonlama barkamol shaxs bo'lib ulg'ayishlarida basketbol sport turini ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, ta'lim, tarbiya, barkamol avlod, ma'naviy-axloqiy tarbiya, harakatli o'yinlar, ma'naviy-axloqiy mezon, basketbol, sport.

Kirish

Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev mamlakatimiz xalqida, ayniqsa, yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy madaniyatni va sportni rivojlantirish maqsadida ularni ommaviy sport bilan shug'ullanish mashg'ulotlariga jalb qilish vositasida yurtimizda – Ommaviy sportni rivojlantirish|| tashabbusini ilgari surish va bu boradagi qator ishlarni amalga oshirish orqali bajarmoqda.

Jismoniy madaniyat darslaridagi basketbol mavzularini o'tishda va basketboldan sport mashg'ulotlari jarayonida osondan qiyinga, maqsadli bajarilishi muhimligini hisobga olsak, ularni nima uchun aynan shunday ko'rsatilgan holda, sur'atda, intensivlikda, ritmda, amplitudada va h.k.larga rioya qilib, harakatlanish kerakligiga oid nazariy bilimlar bankiga muhtojlik mavjud basketbol mashqlarni bajarishdan yuzaga keladigan foyda, mohiyatni tushunib, ongli ravishda bajarishning samarasi, mohiyatini tushunmay, taqlid qilish bilan turli harakatlarni bajarish, harakat faoliyatida ishtirok etadigan mushaklar guruhiga yetarli darajada qon va uning tarkibidagi ozuqa moddalarning yetkazilishiga oid, organlar va tizimlarimizga beriladigan ruhiy (asab) impulslarini o'z vaqtidaligiga oid bilimlarni ommaga yetkazish, mavjud jismoniy madaniyat va sport muassasalari, sport federatsiyalari, sport klublari qoshida xorij tajribalariga tayanib, jamoatchilik asosidagi basketbol sport turidan ommaviy jismoniy madaniyat va ommaviy sog'lomlashtirish universitetlarini tashkil etish orqali yo'lga

qo'yish amaliyotidan foydalanish hozirgi kundagi basketbol sportining nazariy bilimlarini shakllantirish va berish muammosini hal qilishga imkon beradi.

Materiallar va metodlar

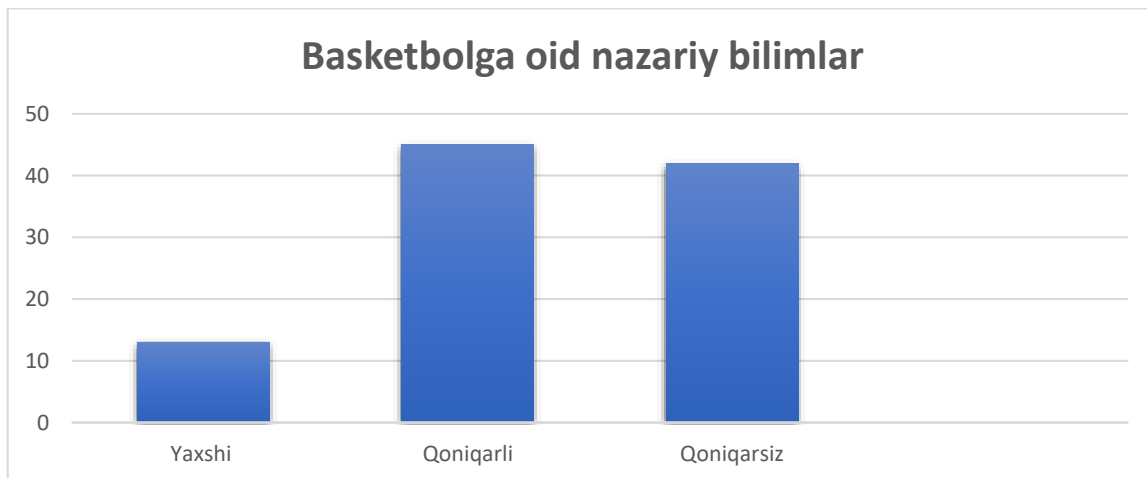
Rivojlangan mamlakatlar (Olmoniya, Farangiston, Italiya va boshqalar) aholisini ommaviy sog'lomlashtirish sportiga oid boy tajribalarini o'rganish, ilmiy nazariy va amaliy malakalarining darajasi bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Shunga ko'ra mamlakatimiz yoshlarini muammoga oid nazariy bilimlari va amaliy malakalarini o'rganish Prezidentimiz farmonini bajarishda asosiy omil ekanligini e'tiborga olib, biz Farg'ona shahrining umumiy o'rta talim muassasalarining 100 nafardan ortiq o'quvchilarida basketbol sport turiga oid nazariy bilimlarining darajasini o'rganishni maqsad qildik. Basketbol sport turining asosiy vositalari yurish, yugurish, sakrash, to'p bilan va to'psiz bajariladigan harakatlar, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi umumiy va maxsus mashqlari va boshqa sog'lomlashtirish vositalaridan maqsadli foydalanishga oid nazariy bilimlarini sotsiologik so'rovlar orqali o'rgandik.

Natijalar va muhokama

Natija biz kutgan natijani bermadi. Respondentlarimiz bilan o'tkazgan suhbatlarimiz, anketa savollariga olgan javoblarimiz ularning basketbol sport turiga oid nazariy bilimlari darajasi so'rovda ishtirok etganlar (100 nafar) dan 13 da % yaxshi, so'rovda ishtirok etganlarning 45%

da qoniqarli va ular basketbol sport turining va undagi bajarayotgan mashqlarni o'z organizmining qaysi a'zolariga qanday ta'sir

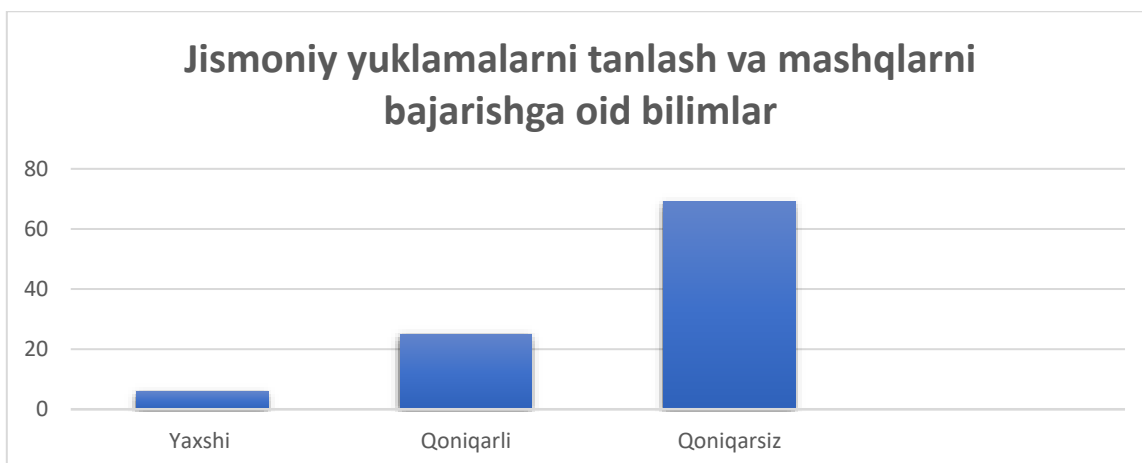
etishi haqidagi bilimlari o'rtachaga yaqin, so'rovda ishtirok etganlarning 32% dan qoniqarli ekanligining ko'rsatdi.



1-rasm. Basketbolga oid nazariy bilimlarni aniqlash bo'yicha ko'rsatkichlar.

Ularning mashg'ulotlar davomida jismoniy yuklamalarni tanlash, mashqlarni tanlash va ularni qanday ketma-ketlikda, kunning qaysi vaqtida shug'ullanish, basketbol bilan shug'ullanish ularning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun yoki organizmni sog'lomlashtirish maqsadida foydali ekanligi haqidagi

bilimlari so'rovda ishtirok etganlarning 6 % da yaxshi, 25% da qoniqarli va 69% da qoniqarsiz ekanligini ko'rsatdi. So'rovnomadan olgan javoblarimiz — basketbol sport nazariyasi va metodikasiga oid bilimlarni kuchaytirish lozimligini ko'rsatdi.



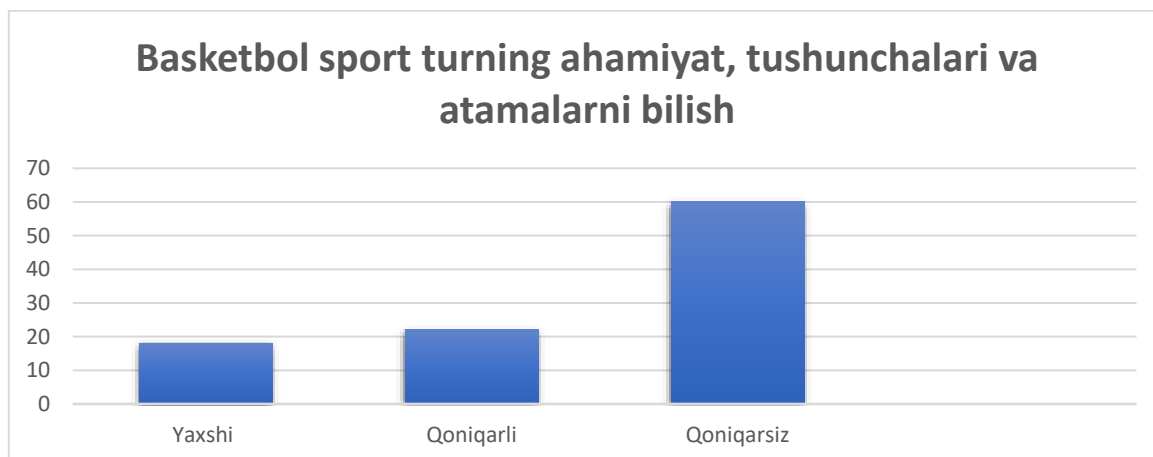
2-rasm. Jismoniy yuklamalarni tanlash va mashqlarni bajarishga oid bilimlarni aniqlash bo'yicha ko'rsatkichlar.

Umumiy o'rta ta'lim tizimida tahsil olayotgan 100 nafardan ziyod, o'quvchilarda o'tkazgan sotsiologik so'rovlarimiz yuqoridagi fikrlarimizni tasdiqladi. So'rovni Farg'ona shahar 5 o'rta ta'lim maktabi va 11 o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarida davom ettirdik. Natija respondentlarimizning —

Basketbol sport turining jismoniy madaniyat darslaridagi va sport mashg'ulotlariga oid nazariy bilimlari darajasi pastligini ko'rsatdi. So'rovda ishtirok etgan respondentlarimizning 80 % dan ortig'i —basketbol sport turining ahamiyati, basketbolning sog'lom turmush

tarzi jismoniy madaniyatidagi ahamiyati, ommaviy jismoniy madaniyat oid eng oddiy tushunchalar va atamalar mazmuni

to'g'risidagi savollarga 18 % da yaxshi, 22% da qoniqarli va 60% da qoniqarsiz javob berdi.



3-rasm. Basketbol sport turning ahamiyat, tushunchalari va atamalarini bilishga oid bilimlarni aniqlash bo'yicha ko'rsatkichlar.

Xulosa

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki hayotiy sharoit, turmush tarzimiz, ayniqsa kasbiy faoliyatimiz ongli ravishda, harakat faolligi uchun maqsadli, ixtiyoriy harakatlarni (ommaviy sport mashqlarini) bajarishni bilishimizni taqozo etadi. Shuning uchun ham maqsadli ixtiyoriy harakatlar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyati mashg'ulotlarining yetakchi omili, deb qaraladi. Hammamiz ham bajarayotgan mashqlar-harakatlarimizdan yuzaga keladigan naf haqida chuqurroq o'ylab ko'rganimizmi? Harakatlarning mazmuni, tuzilishi, uni bajarishga tayyorgarlik, bajarishimizda rioya qilishimiz kerak bo'lgan ketma-ketlik, bajarish sur'ati, jadalligi, ularni bajarish uchun sarflanadigan quvvat, o'sha quvvatni namoyon qiladigan muskullar guruhi haqida qanday bilimlarga egamiz? Oxir-oqibat bunday bilimlarni bilish bizga nima beradi? Ularni bilmay ham yashamoqdamiz-ku! Ayrim harakatlar hayotimiz davomida zaruriy bo'lib, ularsiz turmushimiz tarzini tasavvurimizga sig'dira olmaymiz. Masalan, tanimiz, jismimiz tarbiyasi amaliyotida ko'proq —hayotiy-zaruriy harakatlar deb guruhlanadigan (yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik

va boshqalarga) harakatlardan foydalanamiz.

Lekin ularni bajarish texnikasi, harakatlarning mazmuni, toifalanishi va boshqa turkumlari haqida nazariy bilimlarimiz yetarli emasligini sezib qolamiz. Lekin ularning mohiyatini to'liq tushunmay shu harakatlarni qayta-qayta takrorlaymiz, harakatni bajarish - —havosini olish maqsadida, —taqlid qilish bilan harakat faoliyatlarini bajaramiz. Hozirgi kunga kelib, o'quvchi yoshlar egallayotgan kasb-hunarlar uchun zarur bo'lgan harakatlarni, ayniqsa, sog'lomlashtirish maqsadida bajariladigan harakatlarni mashq qilish udumga aylanib borayotgan bir paytda ular haqida maxsus, chuqurroq bilimlar beradigan manbalarga muhtojlik mavjud. Bunday bilimlarni sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatiga ega bo'lish jarayonida qo'lga kiritishning qator afzalliklari mavjud bo'lib, ulardan foydalanishni bilish, shaxsning jismoniy madaniyatligi darajasini belgilab beradi. Har bir kasb egasi kasbiy faoliyatini boshlash va uni davom ettirish jarayonida, salomatligini yaxshilash uchunmi yoki boshqa alohida maqsaddami, noma'lum, turli harakatlarni bajaradi. Bunday harakatlarni bajarishning ketma-ketligi turlicha bo'lib, unga rioya qilish organizmning biokimyoviy, biofizikaviy —dunyo||sini o'zgartiradi, funksional

xususiyatlari, tananing harakat sifatlari, mushaklar, asab hujayralari, ichki organlarning hujayraviy tuzilmalarida yuzaga keladigan o'zgarishlarni

osonlashtiradi, qayd qilingan nazariy bilimlar harakat faoliyatini bajarishga qulay sharoitlarni yuzaga keltiradi.

Popularization of basketball among youth and the population

Nazirov Murodjon¹

¹Fergana branch of the Uzbek state university of physical education and sports, Fergana city, Republic of Uzbekistan.

Abstract. The article covers the issue of popularizing basketball among the population, especially among young people, as well as the importance of this sport in the development of physical training and physical condition of the population, its role in the formation of a comprehensively developed personality.

Keywords: physical education, education, upbringing, harmoniously developed generation, spiritual and moral education, outdoor games, spiritual and moral criterion, basketball, sports.

Популяризация баскетбола среди молодежи и населения

Назирова Муроджон¹

¹Ферганский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, город Фергана, Республика Узбекистан.

Аннотация. В статье освещается вопрос популяризации баскетбола среди населения, особенно среди молодежи, а также значение этого вида спорта в развитии физической подготовки и физического состояния населения, его роль в формировании всесторонне развитой личности.

Ключевые слова: физическое воспитание, образование, воспитание, гармонично развитое поколение, духовно-нравственное воспитание, подвижные игры, духовно-нравственный критерий, баскетбол, спорт.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. —Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish horatadbirlari to'g'risida||gi qaror. - —Xalq so'zi|| gazetasi, 2017 yil 3 iyun.
2. Mo'minov A. Prezident. Sport. G'alaba! (badialar). -T.: —Sharq|| nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, 2001.
3. Olimov Sh.Sh., Axmetjanov M.M. Pedagog kadrlar malakasini oshirish va ularni qayta 91 tayyorlash tizimini takomillashtirishning ayrim yo'llari. —Razvitie nauki i texnologiy|| Nauchno-texnicheskiy jurnal. 2016 yil №4, 118-bet.
4. N. Mamadjanov, M.Nazirov. Farg'ona shahar umumiy o'rta ta'lim maktablari yuqori sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik natijalari tahlili. Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS). ISSN (online): 2181-2454 Volume 2 | Issue 5 | May, 2022 | SJIF: 5,965 | UIF: 7,6 | ISRA: JIF 1.947 |