

ISSN 2181-6883

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

MAXSUS SON (2021-yil, MAY)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2021

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

2021, MAXSUS SON

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy
Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qiyamov Nishon Sodiqovich, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

TALABA-YOSHLAR UCHUN SPORT VA SOG'LOMLASHTIRISH BASKETBOLI

Maqolada basketbolning talaba-yoshlarning sog'ligiga ta'siri o'rganildi. Kundalik hayotda zarur bo'lgan muhim ko'nikmalarni shakllantirishda, ushbu sport orqali talabalarning sog'lig'ini yaxshilashda jismoniy mashqlar va sport elementlari qo'llangan tarzda, tanaga hissiy fonga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sog'lom va rivojlangan talaba uchun ajralmas ekanligi qayd etildi.

Kalit so'zlar: mashq qilish, jismoniy tarbiya, basketbol, to'pni uzatish, otish, talaba, mahorat.

В статье изучено влияние баскетбола на здоровье студентов-молодежи. В формировании важных навыков, необходимых в повседневной жизни. Таким образом, физические упражнения и спортивные элементы используются для улучшения здоровья студентов с помощью этого вида спорта. Положительно влияет на организм эмоциональный фон. Отмечалось, что баскетбол незаменим для здорового и развитого школьника.

Ключевые слова: тренировка, физкультура, баскетбол, передача мяча, метание, ученик, мастерство.

The article studies the influence of basketball on students. The formation of important skills necessary in everyday life is studied. The elements of improving the health of students through this sport are highlighted. The positive effect on the body on the emotional background is shown. It is noted that basketball is indispensable for a healthy and developed student.

Key words: exercise, physical training, basketball, ball passing, throw, student, skill.

Kirish. Jismoniy madaniyat, umuman olganda, har bir talabaning o'qishida, ya'ni inson iqtisodiy, gumanitar yoki boshqa bir fakultetida tahsil olayotgan muhim element hisoblanadi. Axir, har bir kishining ta'limi nafaqat ma'ruzalar, seminarlar va tezislarni yetkazib berishni o'z ichiga oladi, balki ko'p jihatdan ko'rish, e'tibor, eshitish, aqlga ta'sir qiladi. Shu bilan bir vaqtda, har qanday o'rganish, ba'zi istisnalar bilan talaba harakati bilan past darajada bog'liq [1].

Asosiy qism. Biror kishi kam harakat qiladigan hollarda jismoniy mashqlar asab tizimining charchashini kamaytiradi, chidamlilikni rag'batlantiradi, immunitetni kuchaytiradi. Sport yuklamalari tanani nerv impulslarini bo'g'inlar va mushaklardan uzatishga majbur qiladi, markaziy asab tizimini faollashtiradi va uni yuqori faollik holatiga aylantiradi. Shundan so'ng tananing tezroq va samaraliroq rivojlanishi boshlanadi, bu esa talabaning ma'lumotni yaxshiroq anglashiga olib keladi. Jamiyatda ko'p narsa o'zgaradi. o'zgarishlarning elementi bilan bog'liq bo'lgan bu kompyuter texnologiyasi, aslida, har bir inson faoliyatiga kirib kelmoqda, operator faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ko'proq kasblar yaratilayapti, ular odamdan tezkor yo'nalish olish qobiliyatini talab qilmoqda, bir turdagi harakatdan ikkinchi yoki uchinchi darajaga o'tishni amalda aks ettirilmogda. Hozirgi vaqtda insonga e'tiborni jalb qilish uchun juda katta imkoniyatlar mavjud, u qiyin va tezkor harakatlarni amalga oshirishi kerak.

Yuqoridagilardan tashqari, samaradorlik, tezkor reaksiya va diqqatni jamlash kabi qobiliyatlarni ta'kidlash kerak va uni tarqatish qobiliyati, rivojlangan xotira, ham qisqa muddatli, ham uzoq muddatli fikrlash, axborotni qabul qilish va tahlil qilish tezligi, rivojlangan iroda, shuningdek, zamonaviy dunyoda ishga joylashish uchun zarur bo'lgan yetakchilik sifati va muvaffaqiyatli mehnat qabul qilinganidan keyin ham. Talaba-yoshlar muntazam faoliyatga muhtoj, aslida kundalik intellektual charchoq, kitob va kompyuterda uzoq vaqt ishlash, nazorat ishlariga tayyorgarlik ko'rish, kurs loyiha ishlarini yozishlar, abadiy uyqusizlik, umuman olganda, bularning barchasi ruhiy beqarorlik, befarqlik va chuqur tushkunlikka olib keladi. Sport esa qutqarish uchun keladi. Oliy o'quv yurtlari talabalarining aksariyati sport zaliga tashrif buyurishi, voleybol, basketbol, fitness, gandbol, badminton, futbol kabi faol, tez-tez jamoaviy jismoniy faoliyatni afzal ko'radi [2].

Basketbol sport turi - har qanday odamda turli xil vosita qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beruvchi sport o'yinidir. Ushbu sport o'yini bilan shug'ullanish vaqtida bir qancha jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi: 1) tezkorlik qobiliyatlari; 2) tezkorlik va kuchlilik qobiliyatlari; 3) chidamlilik qobiliyatlari.

Bunday dinamik mashqlar tizimi talabalarning ruhiy foniga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mashqlar hislar, e'tibor, xotirani rivojlantiradi, fikrlash va tasavvurni yaxshilaydi, bularning barchasi to'g'ri idrokning asosiy shartlariga aylanadi va algoritimli to'g'ridan-to'g'ri mashq qilish va o'ynash uchun muvaffaqiyatli keladi. Yuqoridagi barcha fazilatlar o'yinchi va butun jamoaning harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol sport turi dastlab faqat talabalar uchun o'yin edi.

Muhokamalar va natijalar. Basketbol mustaqil ravishda va juftlikda, shuningdek, jamoalarda, harakatlanuvchi mini-o'yinlar, to'p bilan bog'liq vazifalar rivojlanish uchun ko'p tomonlama imkoniyatlar, ularning harakatlarini muvofiqlashtirish uchun eng ko'p ko'nikmalar (reaksiya tezligi, harakatga tez o'zgarish, vaziyatga qarab, har xil, tezkor va vaqtinchalik harakat parametrlarining aniqligi, o'z harakatlarini muayyan, keng harakat tizimlariga muvofiqlashtirish qobiliyatini) o'z ichiga oladi.

Ushbu sportning o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardir: vaziyatlarning ikkinchi o'zgarishi, o'yinchilar va raqiblarning murakkab harakatlar tizimiga yo'naltirilganligi, to'p bilan harakatlanishning turli elementlarini bajarish, to'psiz, harakat va harakatda, ba'zan esa harakatlar, masalan, ba'zi hollarda to'pni savatga otish. Muvaffaqiyatli basketbol o'ynashning asosiy ko'nikmalarini egallashga intilgan talabalar uchun turli xil jismoniy sifatlarni rivojlantiradigan mashqlar ishlab chiqilgan [5].

1. Umumiy jismoniy tarbiya talaba-yoshlarni boshlang'ich turdagi yoki keng qamrovli jismoniy ko'nikmalarga ega bo'lish uchun ishlab chiqilgan bo'lib, u jismoniy tayyorgarlikning yanada murakkab bosqichiga o'tish uchun zarurdir.

UMM, birinchi navbatda, o'z ichiga oladi:

- 1) har tomonlama sportni rivojlantirish;
- 2) sog'liqni saqlash elementi;
- 3) funksional chidamlilikni oshirish;
- 4) jismoniy ish faoliyatini yaxshilash;
- 5) asosiy sport fazilatlarini ishlab chiqish va h. k.

2. Maxsus jismoniy tarbiya - muayyan sportga xos bo'lgan maxsus ko'nikmalarni egallash uchun zarur bo'lgan vositalar majmuasi (to'pni boshqarish, uni uzatish, savatga tashlash va h.k.).

Bundan tashqari, ushbu turdagi jismoniy mashqlar turli xil sport xususiyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, shu jumladan organizmdagi yog'lar tufayli faol mushak massasini hosil qiladi va sog'lig'ini yanada mustahkamlaydi. O'yinchining maxsus sport xususiyatlarini ishlab chiqishga qaratilgan bir nechta mashqlar mavjud:

1. Yuqori tezlik va kuch-quvvat mashqlari tananing, qo'llarning, oyoqlarning, magistrallar mushaklarining turli qismlaridagi mushak to'qimalarining tarkibi o'zgaradi.

2. Har xil turdagi chidamlilikni rivojlantiradigan chidamlilik mashqlari, kuch, tezlik yoki kardiojarrohlik.

3. Talaba-yoshlarning tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (tezlik muvaffaqiyatli o'yinning eng muhim elementlaridan biridir).

4. Qobiliyat mashqlari (bu basketbolchi uchun juda muhim xususiyatdir, aslida qobiliyat - bu keskin o'yin davomida juda zarur bo'lgan harakatlarning mukammal muvofiqlashtirilishidir).

5. Cho'zish mashqlari, moslashuvchanlik (bitta o'yinchi harakatlarining amplitudasi qanchalik yuqori bo'lsa, butun jamoaning o'yin natijasi shunshalik yaxshi bo'ladi) [6].

Xulosa. Yuqorida aytilganlarning barchasini sarhisob qilar ekanmiz, talabalar uchun basketbol nafaqat qiziqarli o'yin, balki jismoniy rivojlanish, sog'ligini yaxshilash va mustahkamlash, shuningdek, o'yin davomida talaba-yoshlarni jismoniy va hissiy jihatdan tarbiyalash vositasidir. Ushbu o'yin, albatta, bunday imkoniyatlarni yaratadigan sport turiga aylandi. Bundan tashqari, talaba-yoshlar uchun zarur bo'lgan basketbol sport turi dinamik qobiliyatlarni keng doirada rivojlantiradi. Umuman olganda, yuqorida ko'rsatilgan basketbol sport turiga asoslangan jismoniy mashqlar talabalarga sport va sog'lomlashtirish nuqtayi nazaridan ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori. –Toshkent, 2017-yil 3-iyun.

2. Basketbol - yoshlar ilmiy forumi orqali talabalarining motor qobiliyatlarini rivojlantirish. - 55-61 bet.

3. Basketbol talabalarda vosita qobiliyatlarini rivojlantirish vositasi sifatida // xalqaro talabalar ilmiy axborotnomasi [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13805>.

4. Basketbolning foydasi qanday? // Sportcom [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <http://sportkompas.ru/stati/v-chem-polza-basketbola>.

5. Basketbolning inson organizmiga ta'siri // jismoniy tarbiya va sport [elektron resurs]. - Kirish tartibi: <http://www.fizkultúraisport.ru/biologiya/fiziologiya/259-vliyanie> - zanyatijbasketbolom-na-organizm-cheloveka.html.

6. Farmanov O'. A. Sport va harakat o'yinlarini o'qitish metodikasi (basketbol) oliy ta'lim muassasasi uchun. -Buxoro, 2019-y. -28 b

149 142

140 136

136 131

131 128

128 125

125 122

122 118

118 115

115 111

111 107

107 103

103 100

100 97

97 93

93 89

89 84

84 80

80 76

76 71

71 68

68 64

64 61

61 57

57 54

54 49

49 43

43 39

39 34

34 29

29 24

24 19

19 14

14 12

12 9

9 5

МУНДАРИЖА

5. Хамидов, Демократик тараккиятнинг инсон манфатлари устуворлигини таъминлаш асоси.....
 9. Ибрагимов, Ақмолотик ёндашуvi тизимида ўқув машғулотларини лойиҳалаш.....
 12. Ибрагимов, Наркати о'уинларга қo'уиладиган педагогик таълавлар.....
 14. Абдуллаев, Зарина Турраева. Турли йoшдаги спортчиларга соғ'омлаштирувчи аеробика.....
 19. Ибрагимов, Феруз Мо'минов. Ўш футболчилар о'қув машғулотларини оптимallashtirish metodikasi.....
 24. Ибрагимов, Фаррух Жанов. Боксда машғулотнинг ташкил этилиши ва методикаси асослари.....
 29. Ибрагимов, Абдулатиф Латипов. Ёш гандболчиларни мусобақаларга бошланғич саралаш.....
 34. Ибрагимов, Шохрух Усмонов. 19-21 yoshi voliyebolchilarda saktovchani kni tivojlantirish metodikasi.....
 39. Ибрагимов, Зарина Турраева. Турли ёшдаги энгли атлетикачиларнинг жисмоний ва.....
 43. Ибрагимов, Хаким Қурбонов. Ўсмир энгли атлетикачилар организмни таъминлаш.....
 49. Саатов, А. Рустамов. Ўзбекистонда ўч боксчи спорт мусобақаларини ташкил этиш ижтимоий-.....
 54. Норбоев, Спорт мактабларига қабул қилишда спорт ва халқ ҳаракати о'уинлари о'ргали дастлабки танловни.....
 57. Дўстов, Муроджон Рўзимбоев. Мақтаб ўқувчиларининг шахсини ривожлантиришда халқ.....
 61. До'стов, Ёш спортчиларнинг тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида болаларни ҳаракат фаолиятига о'ргатишнинг.....
 64. Фармонов, Таълаб-ўшлар учун спорт ва соғ'омлаштириш basketboli.....
 68. Нарзуллаев, Қизилар спорт йo'налиши бо'йича ташкил олайотган қизларнинг энгли атлетика дарсларида куч.....
 71. Ибрагимов, Жисмоний тарбия даърада ўқувчиларнинг чидамлилик сифатларини.....
 76. Назаров, Қисқа масофага учгуртувчи энгли атлетикачиларнинг ўш спорт йoшдаги тарбия ва.....
 80. Рахмонов, Ўрта масофаларга югуришда мусобақа олд тайёрлашнинг тизимини таъминлаш ва асосини.....
 84. Файзиёв, Мақтабга ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни таъминлаш хусусиятлари.....
 89. Ибрагимов, Аlisher Усмонов, Маржона Зубайдуллаева. Volleybolchilarda saktovchani kni.....
 93. Ибрагимов, Муроджон Рўзимбоев, Ёш спортчиларнинг тарбия ва спорт машғулотлари о'уинлар.....
 97. Қурбанов, Ўш basketbolchilarni jismoni tayyorlash va uning mohiyati.....
 100. Абдуллаев, Ёш basketbolchilarni jismoni madaniyat sohasida innovatsion metodlarni qo'llashning psixologik jihatlari.....
 103. Абдуллаев, Хotin-qizlarning milliy madaniyati va hozirgi davr jismoni tayoriya va sportning ta'siri.....
 107. Sabirova, Yash futbol o'yinchilarning jismoni sifatlarni tivojlantirishning pedagogik asoslari.....
 111. Шохимов, Халқ миллий ўйинлари миллий-маънавий кадрларнинг узвий қисми.....
 115. Некор, The main directions of training young athletes.....
 118. Мақтабга ёшдаги болаларнинг ривожланиш динамикасига хос хусусиятлар.....
 122. Гафурова, Муроджон Рўзимбоев, Ёш спортчиларнинг тарбия ва спорт машғулотлари о'уин.....
 125. Ибрагимов, Маржона Зубайдуллаева, Volleybol mashg'ulotlarini o'rgatish bosqichlari va.....
 128. Ибрагимов, Юкори маъкадаги футболчи аъламининг тайёрлаш даврида машғулот юктамаларини.....
 131. Мансуров, Мақтаб о'қувчиларининг тарбия ва спорт машғулотлари о'уинлар.....
 136. Шохимов, Мақтаб ўқувчиларининг интеллектуал қобилиятларини шахматни ўқитиш жараёнида.....
 140. Ибрагимов, Педагогик технология асослари (компьютер технологиялари асослари).....
 142. Фазилдинов, Педагогик технология асослари (компьютер технологиялари асослари).....
 149. Хидоят, Соғ'ом турмуш тарзи параметрлари ва ижтимоий адаптациянинг боғлиқлиги.....

МУНДARIЖA