



## TALABA-YOSHLAR O‘RTASIDA BASKETBOL ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

*Yo‘ldoshshev Azizbek Umid o‘g‘li,*

*Guliston davlat pedagogika instituti, “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi*

*e-mail: [azizyoldoshev@gmail.com](mailto:azizyoldoshev@gmail.com)*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda basketbol sport turining o‘rni va ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil etilgan. Tadqiqot davomida basketbol mashg‘ulotlarining yoshlar salomatligiga, jismoniy rivojlanishiga, funksional imkoniyatlariga hamda psixologik holatiga ijobiy ta’siri o‘rganildi. Shuningdek, talaba-yoshlarning muntazam sport bilan shug‘ullanishi orqali zararli odatlarning oldini olish, ijtimoiy faollikni oshirish va sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytirish masalalari yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, basketbol sporti talaba-yoshlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birga ularning ijtimoiy va psixologik barkamolligini ta’minlashda muhim vosita hisoblanadi. Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan samarali metodik tavsiyalar ham ishlab chiqilgan.

**Kalit so‘zlar:** Basketbol, sog‘lom turmush tarzi, talaba-yoshlar, jismoniy faollik, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, salomatlik, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, motivatsiya, ijtimoiy faollik, psixologik holat, sport.

**Kirish.** Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida yosh avlodning jismoniy va ma’naviy sog‘lom bo‘lib voyaga yetishi alohida ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasida talaba-yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligini oshirish hamda sportga keng jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3031-son (2017-yil 3-iyun) “Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari



to'g'risida"gi qarori hamda PQ-4887-son (2020-yil 30-oktabr) "Sog'lom turmush tarzini keng joriy etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarorlari yoshlar o'rtasida sportni ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy tarbiyani takomillashtirishga qaratilgan muhim huquqiy asos bo'lib xizmat qilmoqda. Ushbu normativ-huquqiy hujjatlar asosida ta'lim muassasalarida sport mashg'ulotlarini tashkil etish, jumladan basketbol sport turini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Zamonaviy hayot tarzida kamharakatlilik (gipodinamiya), noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlar yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu boisdan sport, ayniqsa basketbol kabi jamoaviy o'yinlar talaba-yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Basketbol o'yini o'zining dinamikligi, qiziqarli va raqobatbardoshligi bilan yoshlarni muntazam jismoniy faollikka undaydi.

Basketbol mashg'ulotlari talabalarda tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, shu bilan birga ularning psixologik barqarorligi, ijtimoiy faolligi va jamoada ishlash ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Bu esa sog'lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — talaba-yoshlar o'rtasida basketbol orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy asoslarini yoritish hamda amaliy samarali metodlarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv va taqqoslash usullaridan foydalanildi.

**Tadqiqot metodikasi.** Mazkur tadqiqotda talaba-yoshlar o'rtasida basketbol orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligini aniqlash maqsadida kompleks pedagogik yondashuv asosida ilmiy izlanishlar olib borildi. Tadqiqot jarayoni oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan 18–23 yoshdagi talabalar ishtirokida tashkil etildi.

Tadqiqot metodikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oldi:

Birinchi bosqichda mavzuga oid ilmiy-nazariy adabiyotlar, ilg'or pedagogik tajribalar va normativ-huquqiy hujjatlar tahlil qilindi. Bu orqali sog'lom turmush



tarzi tushunchasi, uning tarkibiy qismlari hamda basketbol sport turining yoshlar hayotidagi o'rni aniqlab olindi.

Ikkinchi bosqichda pedagogik kuzatuv va so'rovnoma usullaridan foydalanildi. Talabalarning jismoniy faollik darajasi, sportga bo'lgan qiziqishi, sog'lom turmush tarziga munosabati o'rganildi. So'rovnoma natijalari asosida boshlang'ich ko'rsatkichlar belgilab olindi.

Uchinchi bosqichda tajriba-sinov ishlari olib borildi. Talabalar ikki guruhga — tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida maxsus ishlab chiqilgan basketbol mashg'ulotlari dasturi asosida darslar tashkil etildi. Ushbu dastur quyidagilarni o'z ichiga oldi:

umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari;

basketbolning texnik va taktik elementlari;

harakatli o'yinlar va musobaqa elementlari;

sog'lom turmush tarziga oid targ'ibot mashg'ulotlari.

Nazorat guruhida esa an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davom ettirildi.

To'rtinchi bosqichda tajriba yakunida qayta o'lchovlar o'tkazildi va olingan natijalar tahlil qilindi. Talabalarning jismoniy sifatlari (tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik), umumiy sog'lomlik darajasi hamda sportga bo'lgan qiziqishidagi o'zgarishlar taqqoslandi.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

pedagogik kuzatuv;

so'rovnoma va suhbat;

tajriba-sinov usuli;

matematik-statistik tahlil;

taqqoslash va umumlashtirish.

Mazkur metodika orqali basketbol sportining talaba-yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligi ilmiy asosda baholandi.

**Tadqiqot natijasi.** Talaba-yoshlar o'rtasida basketbol mashg'ulotlarini muntazam tashkil etish ularning asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishga



xizmat qildi. Xususan, quyidagi jismoniy sifatlar bo'yicha ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

Kuch – basketbol mashg'ulotlari davomida sakrashlar, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar va o'yin jarayonidagi faol harakatlar natijasida mushak kuchi sezilarli darajada oshdi.

Tezkorlik – qisqa masofalarga tez yugurish, yo'nalishni tez o'zgartirish va tezkor qaror qabul qilish elementlari orqali talabalar tezkorlik ko'rsatkichlarini yaxshiladilar.

Chidamlilik – uzoq davom etadigan o'yin jarayoni va yuqori intensivlikdagi mashqlar yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimini mustahkamlab, umumiy chidamlilikni rivojlantirdi.

Egiluvchanlik – mashg'ulotlar oldi va keyin bajariladigan maxsus cho'zilish mashqlari hisobiga harakat amplitudasi kengaydi va mushaklar elastikligi oshdi.

Chaqqonlik – murakkab harakatlar, tez burilishlar va koordinatsion mashqlar natijasida talabalar harakatni aniq va tez bajarish qobiliyatini rivojlantirdilar.

Umuman olganda, basketbol sport turi talaba-yoshlarning jismoniy sifatlarini uyg'un holda rivojlantirish orqali ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Xususan, tajriba guruhida olib borilgan basketbol mashg'ulotlari natijasida bir qator muhim ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Jumladan, tezkorlik ko'rsatkichlari o'rtacha 15–18 % ga oshdi, bu talabalar harakat tezligi va reaksiya qobiliyatining yaxshilanganini ko'rsatadi. Chidamlilik darajasi esa 18–22 % ga ortib, uzoq davom etadigan jismoniy yuklamalarga bardoshlilik sezilarli darajada rivojlanganligini namoyon etdi.

Shuningdek, chaqqonlik va harakat koordinatsiyasi 12–16 % ga yaxshilanib, murakkab o'yin vaziyatlarida tez va aniq qaror qabul qilish qobiliyati shakllandi. Kuch ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada oshib, sakrash, to'p bilan ishlash va qarshilikka chidash kabi harakatlarda ijobiy natijalar qayd etildi. Egiluvchanlik darajasi esa maxsus cho'zilish mashqlari va harakatli o'yinlar hisobiga yaxshilanib, bo'g'imlar harakatchanligi kengaydi.



Bundan tashqari, talabalarining sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada ortdi hamda muntazam qatnashish darajasi yuqori bo'ldi. Eng muhimi, sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabat shakllanib, kundalik hayotda faol jismoniy harakatga intilish kuchaydi.

Nazorat guruhida esa barcha jismoniy sifatlar bo'yicha o'sish nisbatan past bo'lib, o'rtacha 5–8 % atrofida qayd etildi. Bu esa basketbol asosidagi maxsus mashg'ulotlar dasturining samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy sifatlar dinamikasi

## 1 jadval

Jismoniy sifatlar	Tajriba guruhi o'sishi (%)	Nazorat guruhi o'sishi (%)
Kuch	14–17 %	5–7 %
Tezkorlik	15–18 %	6–8 %
Chidamlilik	18–22 %	5–8 %
Egiluvchanlik	10–14 %	4–6 %
Chaqqonlik	12–16 %	5–7 %

Tajriba guruhida barcha jismoniy sifatlar bo'yicha sezilarli o'sish kuzatildi. Nazorat guruhida o'sish past darajada bo'lib, basketbol asosidagi maxsus dastur samaradorligini tasdiqlaydi.

Jismoniy sifatlar bo'yicha natijalar (diagramma va jadval)

Quyidagi diagrammada tajriba va nazorat guruhlarining jismoniy sifatlar bo'yicha o'sish ko'rsatkichlari berilgan.

## 2 jadval

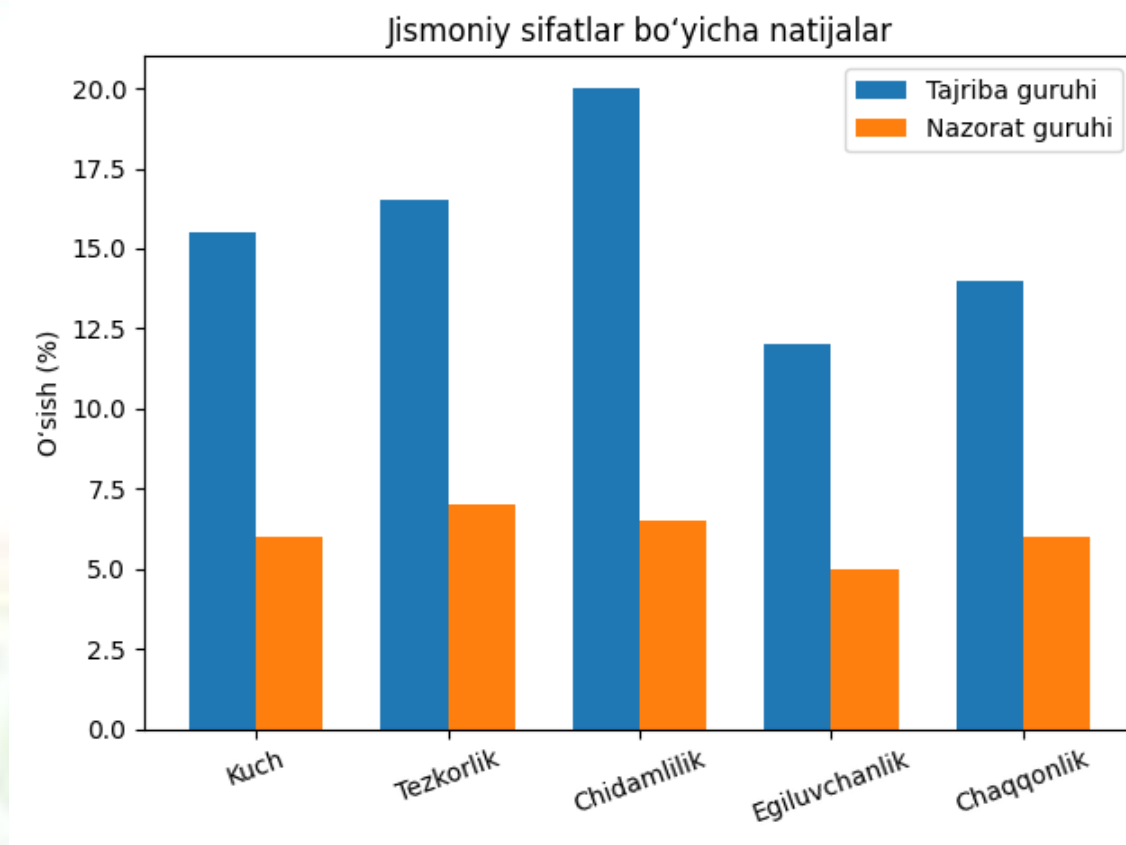


Diagramma natijalariga ko'ra tajriba guruhi barcha jismoniy sifatlار bo'yicha yuqori natija ko'rsatgan.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalariga ko'ra, talaba-yoshlar o'rtasida basketbol sport turi orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish samarali pedagogik vosita ekanligi aniqlandi. Basketbol mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan birga, ularning harakat faolligini kuchaytiradi, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Shuningdek, muntazam basketbol bilan shug'ullanish talabalarda sog'lom odatlarni shakllantirishga, zararli odatlardan uzoq bo'lishga hamda ijtimoiy faollik va jamoada ishlash ko'nikmalarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Jamoaviy sport turi sifatida basketbol yoshlarning kommunikativ qobiliyatlarini rivojlantirib, ularda mas'uliyat va intizomni kuchaytiradi.

Umuman olganda, basketbol mashg'ulotlarini talaba-yoshlar orasida tizimli tashkil etish sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida basketbol



mashg'ulotlarini yanada kengaytirish va zamonaviy metodlardan foydalanish tavsiya etiladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov M.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi: darslik. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2021. – 256 b.
2. Xolmatov S. Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport: o'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyoti, 2019. – 198 b.
3. Yoqubov A. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasi: monografiya. – Toshkent, 2020. – 174 b.
4. Rasulov B.B. Sport pedagogikasi asoslari: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – 210 b.
5. Abdullayev Sh.A. Talaba-yoshlar jismoniy faolligini oshirish usullari. – Toshkent, 2021. – 145 b.
6. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid me'yoriy-huquqiy hujjatlar to'plami. – Toshkent, 2022.