

YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Bozorov O'tkir Ahatovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
"Jismoniy madaniyat" kafedrasida dotsent
o'qituvchisi

e-mail: utkirbozorov1964@gmail.com

Shomirzayev Lochin Zokirjon o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Ijtimoiy fanlar fakulteti "Jismoniy madaniyat" yo'nalishi talabasi

e-mail: azamjonavazbekov.4@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan. Basketbolchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, basketbol sport turining kelib chiqishi, Olimpiya va Jahon chempionatlari tarixi, yetakchi davlatlar hamda O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi haqida ma'lumot berilgan.

Annotatsiya: В данной статье рассматривается значение развития физических качеств у юных баскетболистов. Анализируются методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Также приведены сведения о происхождении баскетбола, истории Олимпийских игр и чемпионатов мира, ведущих странах и развитии баскетбола в Узбекистане.

Annotatsiya: This article highlights the importance of developing physical qualities in young basketball players. Methods for improving speed, strength, endurance, agility, and flexibility are analyzed. The article also provides information about the origin of basketball, the history of the Olympic Games and World Championships, leading basketball countries, and the development of basketball in Uzbekist

Kalit so'zlar: basketbol, yosh sportchi, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, savat, maydon, chidamlilik, tezlik, hujum, himoya .

Kirish

Basketbol sport turi 1891-yilda kanadalik pedagog va jismoniy tarbiya o'qituvchisi James Naismith tomonidan Springfield shahrida yaratilgan. Ushbu o'yin dastlab talabalarni qish faslida jismoniy faol saqlash maqsadida tashkil etilgan. Dastlab futbol to'pi va meva savatlaridan foydalanilgan bo'lsa, keyinchalik basketbol qoidalari

takomillashib, zamonaviy sport turiga aylandi. Bugungi kunda basketbol dunyoning eng mashhur sport turlaridan biri bo'lib, millionlab muxlislarga ega. Yosh basketbolchilarni tayyorlash jarayonida ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki zamonaviy basketbol yuqori tezlik, kuch va chidamlilikni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi.

Asosiy qism

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik asosiy jismoniy sifatlar hisoblanadi. Mashg'ulotlarda yugurish, sakrash, to'p bilan ishlash, estafeta mashqlari va jamoaviy taktik o'yinlardan foydalaniladi. Ushbu mashqlar yosh sportchilarning texnik va taktik mahoratini oshirishga xizmat qiladi. Basketbol xalqaro sport maydonida ham katta o'rin egallaydi. Erkaklar basketboli 1936-yilda Berlin shahrida o'tkazilgan Olimpiya o'yinlari dasturiga rasman kiritilgan. O'sha yili finalda United States terma jamoasi g'olib bo'lib, ilk Olimpiya chempioniga aylangan. Ayollar basketboli esa 1976-yilda Montreal Olimpiadasida dasturga qo'shilgan va birinchi chempion ham Soviet Union ayollar terma jamoasi bo'lgan. Basketbol bo'yicha Jahon chempionati FIBA tomonidan tashkil etiladi. Erkaklar o'rtasidagi ilk Jahon chempionati 1950-yilda Buenos Aires shahrida o'tkazilgan bo'lib, unda mezbon Argentina terma jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritgan. Ayollar o'rtasidagi ilk Jahon chempionati esa 1953-yilda Santiago shahrida o'tkazilgan va United States ayollar terma jamoasi chempion bo'lgan. Hozirgi kunda basketbol bo'yicha dunyodagi eng kuchli davlat sifatida United States tan olinadi. Ushbu davlat basketbol rivojlanganligi, professional ligalarining kuchliligi va ko'plab chempionlari bilan ajralib turadi. Ayniqsa National Basketball Association dunyoning eng kuchli basketbol ligasi hisoblanadi. Amerikaning eng mashhur jamoalaridan biri Los Angeles Lakers bo'lib, u ko'plab chempionliklarni qo'lga kiritgan. Ushbu jamoada faoliyat olib borgan afsonaviy o'yinchilardan biri LeBron James hisoblanadi. U o'zining yuqori texnikasi, kuchli jismoniy tayyorgarligi va rekordlari bilan basketbol tarixidagi eng buyuk sportchilardan biri sifatida tanilgan. Shuningdek, Chicago Bulls jamoasi ham basketbol tarixida alohida o'rin tutadi. Ushbu jamoaning afsonaviy yetakchisi Michael Jordan basketbol tarixidagi eng mashhur sportchilardan biri sanaladi. U basketbolning ommalashishiga juda katta hissa qo'shgan.

O'zbekistonda basketbolga bo'lgan e'tibor

Bugungi kunda Uzbekistonda basketbol sport turiga bo'lgan e'tibor tobora ortib bormoqda. Respublikada yoshlarni sportga jalb qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va professional sportchilarni tayyorlash maqsadida ko'plab sport maktablari hamda to'garaklar faoliyat yuritmoqda. Maktablar, akademik litseylar va oliy ta'lim muassasalarida basketbol musobaqalari muntazam o'tkaziladi. Ayniqsa

yoshlar o‘rtasidagi “Universiada”, “Barkamol avlod” va maktab sport musobaqalari basketbol rivojiga katta hissa qo‘shmoqda. Respublikada zamonaviy sport zallari qurilib, yosh basketbolchilar uchun qulay sharoitlar yaratilmoqda. Shuningdek, Uzbekistan Basketball Federation tomonidan turli turnirlar va chempionatlar tashkil etilib, xalqaro hamkorlik yo‘lga qo‘yilgan. O‘zbekiston basketbolchilari Osiyo miqyosidagi musobaqalarda qatnashib, tajriba orttirib bormoqda. Kelajakda mamlakatimiz basketbolining xalqaro maydondagi natijalari yanada yaxshilanishi kutilmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlikni shakllantirish sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga yordam beradi. Basketbolning xalqaro maydondagi rivoji hamda O‘zbekistonda ushbu sport turiga berilayotgan e’tibor yosh avlodning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Basketbol nazariyasi va metodikasi.
2. Jismoniy tarbiya pedagogikasi.
3. [FIBA rasmiy sayti](https://www.fiba.basketball?utm_source=chatgpt.com)
4. [NBA rasmiy sayti](https://www.nba.com?utm_source=chatgpt.com)
5. Sport mashg‘ulotlari nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar.