

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS  
TA'LIM VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

*Qo'lyozma huquqida*

SHAVKATOV SHOHRUH RASULBEK O'G'LI

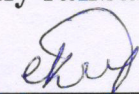
BASKETBOLCHILARNING KUCH SIFATINING HARAKATLI O'YINLAR YORDAMIDA  
RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun  
yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Ilmiy rahbar:**

X.Matniyazov



IMZONI TASDIQLAYMI

KADRLAR BO'LIMI BOSH

DEVONXONA

Urganch – 2019

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	<b>2</b>
<b>I BOB. BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TEZKORLIK-KUCH SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI</b> .....	<b>7</b>
1.1. Basketbolchilarni jismoniy tayyorlashda ilmiy izlanishlar.....	<b>7</b>
1.2. Kuch va tezkorlikni tarbiyalash uslublari.....	<b>9</b>
1.3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va ularni o'rgatish yo'llari.....	<b>20</b>
<b>II BOB. TADQIQOTNING VAZIFASI, METODLARI VA TASHQIL QILINISHI</b> .....	<b>27</b>
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	<b>27</b>
2.2. Tadqiqot uslublari.....	<b>27</b>
2.3. Tadqiqotning tashkil qilinishi.....	<b>27</b>
<b>III BOB. BASKETBOLCHILARNI TEZKORLIK VA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI TADBIQ QILISH</b> .....	<b>29</b>
3.1. Harakatli o'yinlarining turlari.....	<b>29</b>
3.2. Sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha murabbiylari fikrini o'rganish va tahlil qilish.....	<b>34</b>
3.3. Basketbolchilarni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili.....	<b>37</b>
3.4. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi.....	<b>40</b>
3.5. O'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarliklarni amalga oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samarasi.....	<b>46</b>
<b>XULOSALAR</b> .....	<b>49</b>
<b>AMALIY TAFSIYALAR</b> .....	<b>50</b>
<b>FOYDALANGAN ADABIYOTLAR</b> .....	<b>51</b>

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida” gi, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” va “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi, “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi, Qonunlar, “O‘zbekistonda ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi Prezident Farmoni va Vazirlar Mahkamasining aholini, ayniqsa yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga faol jalb qilishga oid bir qator qarorlari hamda Vazirlikning buyruqlari asosida olib borilmoqda.

Bugungi kunda Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy, va ma’naviy-ma’rifiy hayotimizdagi tub islohatlar ta’lim-tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanib, o‘sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o‘ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.(1,2,3,4)

Basketbolchilarning kuch sifatini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish basketbolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashda o‘zib boruvchi ta’sirotlar tamoyilining mohiyati shundan iboratki, foydalaniladigan pedagogik ta’sirotlar-vositalar, usullar va shakllar shaxsning shu qobiliyatlarini tarbiyalash darajasiga muvofiq bo‘lishi kerak.

Ilmiy-metodik adabiyotlar yuzasidan o‘tkazilgan tahlil va vatanimiz hamda xorijiy mutaxassislarining amaliy tajribasi shuni ko‘rsatadiki, basketbolchilarni tayyorlash tizimi uning hamma bosqichlarida murakkab va ko‘p qirrali jarayon hisoblanadi. Ko‘pgina olimlar tomonidan o‘tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko‘rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o‘quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan mashqlar xarakteri va hajmiga bog‘likdir deb ta’kidlashgan.

Hozirgi vaqtda sportchilar organizmiga ortiqcha jismoniy yuklama qanday ta’sir ko‘rsatishi bo‘yicha katta ma’lumotlar to‘plangan bo‘lsada, o‘quvchi yoshlar organizmi xususiyatlarini hisobga olmasdan, ularga bir xildagi yuklamalar berish

hollari xam ko‘p uchraydi. Shu tufayli mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish maksadga muvofiqdir. Maktab-internatdagi o‘quvchilarini sog‘ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini taminlash vazifalari davlat ahamiyatiga ega bo‘lgan vazifalardan biridir. Shu boisdan maktab o‘quvchilarini jismoniy rivojlantirishda basketbol mashg‘ulotlarini samarali vosita usullarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Basketbol mashg‘ulotlari uslubiyatini ishlab chiqishda talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi saralash mashqlar uslubiyatini qo‘llash talaba yoshlar jismoniy tayyorgarligini oshirishga funksional holatini yaxshilashiga imkon yaratadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo‘nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa, eng avvalo, Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, hayot talablari asosida basketbolchilarni tayyorlashda ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan bog‘liq masalalarni to‘liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

Mamlakatimizda ta‘lim tizimini takomillashtirishda Vatan ravnaqini ta‘minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga etkazish hamda jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirish masalalariga jiddiy e‘tibor berilmoqda.

Bularning hammasi jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi faoliyati, o‘quv-yoshlarni harakat ko‘nikma va malakalarini va maxsus bilim berishga xizmat qiladi.

Ta‘lim tizimida umumiy o‘rta ta‘lim maktabalari asosiy bo‘g‘im sifatida muhim o‘rin tutadi. Bu o‘quv muassasalarida jismoniy tarbiya, sport sog‘lomashtirish ishlarini rivojlantirish, ta‘lim olayotgan o‘quvchi yoshlarning sport turlariga qiziqishini oshirish, bilim, ko‘nikma va malakalarini mustahkamlash davr talabiga aylanib bormoqda.

Ushbu masalalarni to‘laqonli bajarilishini ko‘zlab, umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida jismoniy tarbiya bo‘yicha davlat ta‘lim standartlari ishlab chiqilib, amaliyotga tadbiiq etildi.

Ushbu standartni umumiy o'rta ta'lim maktabalaridagi o'quvchilar egallashi lozim bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalar hamda o'quv yuklamasiga qo'yiladigan asosiy talablarni belgilab beradi.

Maktab-internatdagi o'quvchilarining funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashi tasdiqlangan.

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchi-yoshlarning mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liqdir.

Agar harakatchanlik xaddan tashqari oshirilsa, jismoniy mashqlarning foydasi pasayadi va organizmga salbiya ta'sir etadi. Xaddan tashqari harakatchanlikning oshishi yoki sportchiga qattiq ta'sir ko'rsatadi, organizm esa maxsus bo'lmagan moslashish sindromi turi bo'yicha faoliyat ko'rsatadi.

T.Usmonxodjaev, R.Salomov, K.Mahkamjonov, S.Arzmunovlarning ta'kidlashicha, maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan to'g'ri foydalanish, ularni to'g'ri miqdorlash o'quvchi-yoshlarning tabiiy, morfofunktsional rivojlanishiga hamda jismoniy tayyorgarligiga yordam beradi.

Ayni paytda bu jarayonlarni tartibga tushirish organizmning funksional imkoniyatlari normal o'sishini ta'minlaydi.

A.P.Matveyev fikricha, jismoniy mashqlarning normadagi yuklamasi o'quvchilar organizmiga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi va mushaklarning ishlash imkoniyatlarini oshirish omili bo'lib hisoblanadi.

Ko'pgina ilmiy ishlarda Olimpiya zaxiralari davlat ixtisoslashtirilgan maktab-internatdagi o'quvchi-yoshlarning organizmida yurak - qon tomir va nafas olish organlari tizimi ma'lum darajada me'yorlangan yuklama to'g'ri reaksiya berishi bilan xarakterlanishi qayd etilgan.

O'quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi yuklamasini me'yorlash zamonaviy sharoitda muhim amaliy va nazariy ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatilgan.

Yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalaridan biridir. Yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay. Shuning uchun Olimpiya zaxiralari davlat ixtisoslashtirilgan maktab-internatdagi basketbolchilarning kuch sifatining harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish uslubiyati asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan ilmiy ishimiz mavzusi juda dolzarb.

Yuksak sport yutuqlarining mavqiyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

### **Muamoning o'rganilganlik darajasi.**

Sportning har xil turlarida tanlovga katta e'tibor beriladi (6,23,29,32). Sport o'yinlari bo'yicha maxsus adabiyotlarni o'rganib chiqish (23,24,25,) sport o'yinlari turlarida, xususan basketbolda bolalar, yosh sportchilarni tanlash turli jihatlarining etarlicha va bir tekis ishlab chiqilmaganligi to'g'risida xulosaga kelishga imkon beradi.

Misol uchun, oliy toifadagi jamoa basketbolchisining bo'y balandligi o'rtacha, 192,2 sm, og'irligi esa – 86,4 kg ni tashqil etadi (4), buni yosh basketbolchilarni tanlashda e'tiborga olish juda muhim.

Basketbol uchun xos bo'lgan psixofiziologik jarayonlari va funktsiyalari xususiyatlarini o'rganish maxsus sifatlari hamda ko'nikmalari yuksak darajada rivojlanganligi bilan bir qatorda, basketbolchi quyidagilarga ega bo'lishi kerakligini ko'rsatadi:

- harakatlanish aniqligi va tezligi;
- qontakt uzatish aniqligi va yumshoqligini ta'minlovchi nozik musqullar hissini;
- o'yinda o'zgarib boruvchi vaziyatga javoban tez va aniq ko'ra bilish;
- texnik uslublar va taktik harakatlar bajarish jarayonida kuzatib borishga imqon beruvchi yaxshi rivojlangan atrofni ko'ra bilishi;

- diqqatning yuksak barqarorligi va tezlikda boshqalarga qaratilishi.

Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash; ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida basketbolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi.

Shu bilan bir vaqtda, so'nggi yillarda, respublikamizda keng tarqalgan sport turlaridan biri – basketbolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri, kombinatsion o'yinning kuchayishi hisoblanadi (15,45,46). Bu sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi.

Basketbol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda – boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina umumiy va maxsus jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda.

Iste'dodli basketbolchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga yordam bera oladigan yangicha yondashuvlar, samarali vositalar va metodlarni ilmiy izlash zaruriyati yuzaga keladi.

Ushbu muammo to'g'risida fikr yuritib, ko'pchilik olimlar, mutaxassislar (26,45) sport jamoasi o'yin turlarida bolalarni tarbiyalashda eng samarali vosita harakatli o'yinlar estafetalar hisoblanadi, degan xulosaga keladilar. Biroq ushbu yo'nalishda biron-bir ketma-ketlikka ega yoki nisbatan yakunlangan tadqiqotlarni topa olmadik, mavjud bir necha ishlar (27,44) qisqacha bayon etilgan yoki tavsiyalar xususiyatiga ega.

O'rganilayotgan muammo doirasida harakatli o'yinlardan foydalanish imqoniyatlari ham umuman ilmiy asosda o'rganilmagan.

Mana shu sanab o'tilganlar, ushbu ishning va dissertatsiya tadqiqot muammosining dolzarbligini belgilab beradi.

### **Ishning maqsadi.**

Basketbolchilarda kuch sifatlarni rivojlantirishida harakatli o'yinlaridan foydalanish uslubiyati.

### **Tadqiqot ob'ekti.**

Yosh basketbolchilar, jismoniy tayyorgarlik jarayoni.

### **Tadqiqot predmeti.**

Yosh basketbolchilarning kuch sifatlari xamda harakatli o'yinlaridan foydalanish samaradorligi.

### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi.**

Bitiruv malakaviy ishning taqqiqotlar davomida harakatli o'yinlar turlarini ishlab chiqildi. Basketbolchilarni tayyorlash uchun harakatli o'yinlaridan foydalanish samaraliligi ilmiy asoslab berildi.

### **Tadqiqotning nazariy ahamiyati.**

Adabiyotlar ma'lumotlarini va ilg'or tajribalarni umumlashtirish asosida, harakatli o'yinlaridan foydalanish, yosh sportchilarni tayyorlash samarasini oshirish, hamda basketbolchilar o'yin faoliyati asosida o'tuvchi iste'dod va qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishi to'g'risida takliflari so'riladi.

### **Tadqiqotning amaliy ahamiyati.**

Quyidagilar ishlab chiqildi va murabbiylar hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatida amaliy foydalanishga tavsiya etiladi.

### **Tadqiqotning farazi.**

Bolalarni basketbol sektsiyalarida tayorlashda, harakatli o'yinlarini basketbol xususiyatlariga moslashtirish;

-mazmuni bo'yicha basketbol o'yini elementlari tuzilishiga yaqin bo'lgan va ulardan basketbolchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq foydalanishga imqon beruvchi harakatli o'yinlarini turlarga ajratish;

-basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini samarali takomillashtirishga yordam beruvchi moslashtirilgan harakatli o'yinlaridan differentsiyali foydalanish metodikasi tadbiiq etiladi, va asosini pedagogika soxasida ishlagan olimlarning ilmiy ma'lumotlari, jismoniy tarbiya bo'yicha kontseptual ishlanmalar, qonunlar,



qarorlar, O'zbekiston Respublikasi Raxbariyati va Oliy Majlisning ta'lim, jismoniy tarbiya va sport sog'lom avlodni tarbiyalash bo'yicha olib boradigan ishlari asosiy yo'nalishini belgilab beruvchi xujjatlar.

**Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi.** Ushbu bitiruv malakaviy ishi (I bob) «Adabiyotlar tahlili», (2 bob)«Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi»,(3 bob «Tadqiqot natijalari va ularning tahlili») bo'limlaridan va 56-betdan iborat.

# **I BOB. BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA TEZKORLIK-KUCH SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI**

## **1.1. Basketbolchilarni jismoniy tayyorlashda**

### **ilmiy izlanishlar**

Yosh basketbolchilarni tarbiyalash va ularni etuk iqtidorli kuchli basketbolchi qilib etishtirish har qachon xam murabbiylarga kattagina mexnatni, izlanishni talab qiladi.

Murabbiylar basketbol sport turini bugungi kunda, texnik-taktik jismoniy tayyorgarlik bo'yicha jadallik bilan o'sayotganligi va yosh basketbolchilarni xam bunday rivojlanishga tayyorlash kerakligini izohlaydi.

Ko'pgina basketbol mutaxassislari (Qosimov A.SH. 1986; Rasulev O.T. 1998), yosh basketbolchilarni mahorat darajasini oshirish to'g'ridan-to'g'ri ilk yoshlik chog'idan boshlab basketbol uyinigaja rejasi va malakali ravishda o'rgatishga bog'liqligini ta'kidlashadi.

A.A.Suchilin (1987) yosh basketbolchilarni maxoratli qilib tarbiyalashda murabbiylardan bolalarda quydagi jixatlarni ko'ra bilish va talab eta olishni e'tirof etadi:

- bolalarni kuchli-irodaviy, o'zini tuta bilish
- mashg'ulotlarda texnik xarakatlarni, mashqlarni astoidil bajarishlari
- yuqori darajadagi jismoniy sifatlarga (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, tezlik-kuch) ega bo'lish
- organizmning sog'lom bo'lishi, o'yinlarda funktsional tayyorlarligi a'lo darajada bo'lishini yosh basketbolchilarning dastlabki tayyorgarligida mutaxassislar ko'proq texnik tayyorgarlikka e'tibor berishini ta'kidlaydilar. Mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka 30-40% vaqt ajratishni ko'rsatilgan.

Yu.N.Lopachev (1988) shuni e'tirof etadiki, basketbolchilarni texnik xarakatlari, jismoniy siftlarni tarbiyalashda, ularning kuchi, yoshi, funktsional imkoniyatlarni xisobga olish zarurdir.(8,9,10,11)

Murabbiylik amaliyoti shundan dalolat beradiki, yosh basketbolchilarni o'yin texnikasi o'rgatish, jismoniy rivojlantirishda katta basketbolchilar trenerovkasiga nisbatan boshqa usubiyatlarni qo'llash lozim.

Yosh basketbolchilar bilan ishlaydigan murabbiylar, basketbol sir-asrorlarini mukammal bilish (basketbolchi bo'lganligi), basketbol uslubiyati bo'yicha nazariy bilimlarga ega bo'lishi o'ta muximdir.

Yosh bolalarning basketbol sifatiga kirishi uchun, birinchi navbatda, muvofiq xolda ulg'aygan bo'lishi zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki xarakatlarni egallash uchun bir xil darajada xam jismonan, xam ruxan tayyor bo'lishi kerak.

Yosh basketbolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yin texnikasining ayrim usullariga o'rgatish, o'rganilganlarning nazoratsiz qoldirilishi mumkin emas. Agar o'yin texnikasiga o'rgatish rejashtirilgan muntazam mashg'ulotlar bilan o'tkazilsa, unda u yaxshi natija berishi mumkin.

Sport maktablari tizimida yangi sportchilarni o'yin texnikasiga o'rgatishda navbatma-navbat keladigan ketma-ketlikka rioya qilish zarur xamda uni quyidagi tamoyil asosida:

- 1) osondan qiyinga,
- 2) oddiydan murakkabga, amalga oshirish kerak.

Basketbol o'yini texnikasi, xarakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish xamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

- 1) basketbol xarakatlari malakasi xar doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;
- 2) xarakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element xisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;
- 3) o'yin paytida basketbolchilar texnik usullarni «o'ziga xos muxitda» qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi.

Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashda o'yindagi kurash xususiyati xamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi xarakatlarini nazardan qochirmaslik lozim.

O'yin xususiyati va xarakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy xamda ruxiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustaxkamlashni belgilab beradi. Xarakatlarga o'rgatishni aloxida qismlarga bo'lingan va parchalangan xolda amalga oshirish mumkin emas.

## **1.2. Kuch va tezkorlikni tarbiyalash uslublari**

Inson kuchi tashqi qarshiliklarni kuchlanish orqali engish qobiliyati tushuniladi. Maktablar uchun jismoniy tarbiya dasturida, birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko'zda tutilgan.

Mehnat va sport faoliyati jarayonida, turmushda kuch chidamliligi va portlash kuchi eng ko'p ahamiyatga ega. Kuchning bu turlari ro'yobga chiqishi bilan inson har qadamda to'qnash keladi (masalan: og'ir atletikada, sport gimnastikasida, kurashda va boshqalar) maksimal kuchni mushaklar qisqarishlarining yuqori tezligi bilan birga qo'shib olib borishda (uloqtirish, greble va boshqalar) bajarilishi vaqtida foydalaniladi. Insonni absolyut nisbiy kuchni farqlash kerak. Ya'ni shaxsiy og'irligining 1 kg ga to'g'ri keladigan kuchni miqdori u tayyorgarligi bir xilda bo'lgan, ammo har xil og'irlikdagi atletikachilarning kuchlarini taqqoslash uchun aniqlanadi.(11,12,13,14)

Kuch mashqlarini bajarish vaqtida mushaklar uch xil tartibda ishlashi mumkin

1. O'z uzunliklarini (statistik izometrik) o'zgartirmaydigan rejim.
2. O'z uzunliklarini qisqartirib (pryudolevayushiy, miometrik) rejim.
3. Uzayib yon beruvchi (pliometrik) rejim.

Chunonchi, masalan oyoqlar to'g'ri ko'tarilgan vaqtda og'irlikda to to'g'ri burchakgacha mushaklar faoliyatining barcha uchala tartibi uchrashadilar. Mushak burchak ostida ushlab turish; Mushaklarni uzayishi – dastlabki holatga qatish oyoqlarni tushirish. O'quvchilar jismoniy tarbiyasida umumiy va maxsus kuch tayyorgarligi amalga oshiriladi.

Umumiy kuch tayyorgarligi\_insonning mehnat faoliyatiga tayyorligi va jismoniy rivojlanishi uchun ahamiyatga ega bo'luvchi barcha asosiy mushaklar guruxlarining garmonik rivojlanishiga qaratilgan (rasm 1).

Maxsus kuch tayyorgarligining\_maqsadi faoliyatining tanlangan turiga tadbiquan musobaqalashuvchi harakatning texnikasi bilan mushakning muvofiq guruxlari kuchining birga qo'shib olib borilishining yuzaga chiqishi jismoniy sifatlarning rivojlanishidir.

Inson kuchini o'lchash uchun har xil konstruktsiyalardagi dinamometrlar qo'llaniladi. Eng ko'p qo'llanishni panja va (gavda) bel umurtqa dinamometri bilan aniqlanadi. Bu ko'rsatkichlar o'lchamlar majmuasiga kiradi, ular bo'yicha o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi to'g'risida mulohaza yuritadilar.

Biroq bu ikkita ko'rsatkich ayrim mushak guruxlarining kuchi to'g'risida zaruriy axborot bermaydi.

Maktab o'quvchilarida ayrim mushak guruxlarining kuchini aniqlash uchun gavda dinamometrining ayrim unsurlari moslamalardan taglik uchun sirtmoqlar bilan to'ldirib foydalaniladi. Masalan: gavdaning mushak kuchini aniqlash vaqtida o'quvchilar gimnastika devoriga undan 1 m masofada orqa bilan erga o'tiradilar.

Oyoqlar va bel mustahkamlanadi, ko'krakka sirtmoqli kamar kiyiladi, unga dinamometr biriktiriladi. Ayni vaqtda taranglashishlarni sezmasligi, osilib turmasligi uchun gimnastika devoriga barcha tizim bog'lab qo'yiladi.

Taklif qilingan uslub bilan son, boldir, tovonlar, elka oldi va elkaning yoziluvchanligini va bukiluvchanligini aniqlash mumkin. Maktab o'quvchilarida

ayrim mushak guruxlarning kuchi bo'yicha yoshi – jinsiga qarab o'rtacha ma'lumotlar 1 va 2-jadvallarda keltirilgan.(15,16,17,18)

Kuchning dinamik va portlash, shuningdek kuch chidamliligini o'lchash uchun amaliyotda xilma-xil nazarat mashqlaridan foydalaniladi. Tezkorlik– kuch sifatlarini aniqlash uchun uzoqlikka har xil og'irlikdagi (tosh, chiralalar, yadro va to'ldirilgan to'plarni uloqtirish) kabilardan foydalaniladi.

- Har xil boshlang'ich holatlarda (turib, yotib) qadoq toshlar, shtangalarni ko'tarish, tortilish, tayanib yotishda siqish yoki qo'l bilan to'ldirilgan qopchani;
- Kuch chidamliligini aniqlash uchun topshirilgan balandlikka sakrash bo'yicha joyida sakrash;
- Maksimal kuchni aniqlash uchun oxirgi og'irlikni ko'tarish;

Maktab o'quvchilarini kuchini tayyorlash maqsadida umuman barcha mushak tizimlarining yoki ayrim mushak guruxlarining kuchi rivojlanishiga ko'maklashuvchi maxsus mashqlardan foydalaniladi.

Portlovchi va maksimal kuchni rivojlanishining asosiy vositalari har xil turdagi og'irlikdagi inventar va buyulardan gantellar, to'ldirilgan koptoklar, qum bilan to'ldirilgan qopchalar, shtangalar, amortizatorlar bilan, blokli uskunalar) bilan bajariladigan mashqlardir.

Maloliksiz, barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib sherigining qarshiligi bilan (tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, qup marta sakrash va boshqalar) qo'llaniladi.

Har xil kuch imkoniyatlarining rivojlanishiga ta'sir o'tkazishning samaradorligi kuch yuklamalarini rejalashtirish bilan. CHunonchi, masalan, katta bo'lmagan og'irlik bilan (20 dan to 60: gacha maksimal mumkinligi) va takrorlashlarning katta miqdori bilan cho'qqayib o'tirish amalga oshirilsa, asosan kuch chidamliligi rivojlanadi; agarda bu mashq tezlik tempda bajarilsa, u holda "portlovchi kuch"ning rivojlanishi ro'y beradi. O'sha mashqni oxirgi va qariyb oxirgi yuklamalar bilan takrorlashlarning kam miqdori bilan bajarilsa, asosan mutloq kuchning rivojlanishiga ko'maklashadi. SHuning uchun bolalarning kuch tayyorgarligi vaqtida uning u yoki bu uslublardan to'g'ri foydalanish juda muhimdir.

Jismoniy tarbiyaning amaliyotida mushak kuchi rivojlanishining quyidagi uslublari eng ko'p tarqalgan:

Maksimal kuchlanish maksimal qarshilik ko'rsatishni bartaraf etish zaruriyati bilan bog'langan topshiriqlarni bajarishdan iborat: oxirgi og'irlikdagi shtangani ko'tarish cho'zilgan qo'llardan og'irlashtirilganni ushlab olish og'irlashtirilgan yukni tortish va boshqalar.(19,20,21,22)

Qarshilik ko'rsatish miqdorini o'lchash uchun TM (takroriy maksimum) ko'rsatkichidan foydalaniladi. CHunonchi, masalan, 8 TM og'irlashtirilgan miqdor deyilganda mashqlantiruvchi og'irlashtirishni tushunmoq kerak, ular bilan



shug'ullanuvchilar bir yondashuvda 8 tadan ko'p bo'lmagan takrorlashlarni bajarishlari mumkin.

Malollik keltirmaydigan barcha shaxsiy tanasidan foydalanayotib (sherigining qarshiligi bilan tortilish, tayanishda siqish, cho'nqayib o'tirish, ko'p marta sakrash va boshqalar). Mushak massasining o'sishsiz mushak kuchining rivojlanishi dam olishning intervallari 20-30 s dan to 2-3 daqiqagacha bo'lishni talab qiladigan, bajariladigan mashqning xarakteri bilan (maxalliy yoki umumiy ta'sir o'tkazish) va qarshilik ko'rsatishning miqdori bilan aniqlanadi. Og'irlashtirish bilan barcha mashqlar to'la amplituda bilan bajarilishi kerak. Har bir yangi kuch mashqining boshlanishidan oldin ishlovchi muskul bilan tortilish mashqini bajarish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlantirilganligining darajasiga qarab sportchining kuch yuklamalariga moslashishi ro'y beradi; shuning uchun kuch ishining dasturini almashtirish kerak. Aks holda natijalar o'sishi bo'lmaydi. Kuch yuklamalari dasturini qo'llash vaqtida quyidagi metodik usullardan foydalaniladi: Ayni bir xil mushak guruxlarini kuchning rivojlanishi uchun xilma-xil mashqlarni qo'llash; qarshilik ko'rsatishning miqdori o'zgarishi, mashqlar va seriyalar miqdori, ayrim yondashuvlar o'rtasida dam olishning intervali, bajariladigan mashqlar izchilligi, maktabda fizkultura darslarida kuch tayyorgarligining davom etishi 10-12 daqiqagacha etishi mumkin, uydagi mashg'ulotlar sharoitida 20-30 daqiqa.

## **Tezkorlik va uni tarbiyalashning uslublari.**

Muhim jismoniy sifatlar qatoriga tezkorlik tegishlidir. Tezkorlik – muayyan sharoitda minimal vaqt sarflash bilan harakat faoliyatini bajarish inson qobiliyatidir. Tezkorlikni namoyon bo'lishining asosiy omillari quyidagilar:

A. harakatlantiruvchi ta'sirning yashirin davri (reaktsiya);

B. Ayrim harakatning tezligi

V. Harakatlar chastotasi.

Tezlikning bu shakllari ro'y berishi biri ikkinchisidan bog'liq emas. Eng muhim ahamiyatliligi harakatning yaxlit tezligi ega. Biroq u nafaqat tezlikning rivojlanishi darajasiga bog'liq. Masalan: yugurishda qadamlarning uzunligidan, itarilish kuchidan va boshqa omillar. Insonning tezlik qobiliyati o'ziga xos koordinatsion harakatlarga mansub bo'ladi. Tezkorlikni aniqlash uchun eng qulay modeli yugurishdir. Uni bajarish vaqtida barcha uchta komponenti namoyon bo'ladi. Harakat ta'sirning tezligi masofaga yugurish, musobaqa boshlanishini bildiruvchi kishining signali yugurishni tez boshlash ko'nikma, yugurish vaqtida har bir qadamning tezligi va oyoqlar harakatlarining chastotasi bilan bog'liq. Harakatlantiruvchi ta'sirning yashirin vaqtini aniqlash uchun oddiy uskuna-reaktsiometrdan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Maktab o'quvchisiga muayyan yorug'lik yoki tovushli signalga javobida iloji boricha qandaydir bir oddiy harakatni bajarishini taklif qiladilar. Masalan: priborning askariy qismlarini tugmachasini bosish, elektr sekundomer priborining sxemaga joriy etilishi, signalning boshlanishidan tomotorning ta'siri o'tgan vaqtni ko'rsatadi. Maksimal kuchlanish uslubining foydalanishi vaqtida og'irlashtirish miqdori 1-3 tm atrofida

tebranib turadi. Harakatlar tezlik darajasi yuqori emas, tezlik sekidan to mo''tadilgacha mashqlar va yondoshuvlar o'rtasidagi dam olish tanaffusi 2 daqiqadan kam emas. Oxirgi kuchlanish bolalarning asab-ruhiy imkoniyatlariga katta talablar qo'yadi. Shuning uchun bolalar bilan bu uslubdan foydalanish vaqtida katta ehtiyotkorlik kerak va xaftada 1-2 martadan ortiq bo'lmagan holda qo'llash lozim. Takroriy zo'r berish uslubi to'rt va undan ko'proq atrofida vazminlantiruvchilar miqdori bilan kuch mashqining bajarilishidan iboratdir.

Izokinetik taranglashish uslubi. Izometrik taranglashishning bir yondoshuvda muddati 6-8 s, bu mashqlarda zo'r berish darajasi 70-100% atrofida tebranib turishi mumkin. Kuch yuklamalarining ayrim seriyalari o'rtasida dam olishning intervallari kiritiladi, ularning davom etishini yurak qisqarishlari to 110-120 gacha daqiqada zarba tezligining pasayishi momenti bilan aniqlanadi. Kuch yuklamalarini bajarish vaqtida dam olish intervallarining davom etishi 1,5 dan to 3 daqiqagacha tebranib turadi.(23,24,25,26)

Maksimal kuchning rivojlanishi vaqtida mushak massalarining o'sishi hisobidan dam olishning 15-30 s nisbatan davom etmaydigan tanaffusdan foydalaniladi. Maxalliy harakterdagi mashqlarda 40-60 s va umumiy xarakterdagi mashqlarda ham.

Yolg'iz harakat vaqtini masalan 5 marta sakrash yoki 5 marta cho'nqayib o'tirish yoki bosh ustida 5 marta qarsak chalish (yoki tezlikning maksimal imkoniyati bilan murakkab bo'lmagan har qanday harakatlar bilan) bajarilishini aniqlash mumkin. 5 ta mashqlar bajarilish vaqti ro'yxatga olinadi. So'ngra esa yolg'iz harakatlarning bajarilishi vaqti hisoblab chiqiladi. Ular qancha kam bo'lsa,

tezlikning rivojlanish darajasi shunchalik yuqori bo'ladi. Panjalar harakatining tezligi 5 yoki 10s uchun mumkin qadar nuq'talar sonini qog'ozga qalam bilan belgilab qo'yib aniqlash mumkin.

Yosh bilan tezlik o'zgarishi bilan birga kichik maktab yoshidagilarda maxsus mashqlar katta sinf o'quvchilaridan ko'ra ko'proq jadal rivojlanadi. Tezlik mushak kuchi, texnika, bukilish, jadallashtirish darajasiga layoqatligi, iroda zo'r berishning darajasi bilan mustahkam bog'langan. Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi ta'sirning tezligini tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Harakatlantiruvchi ta'sirning yuqori darajasi bilan egallagan odamlar. Ilgari ma'lum bo'lgan to'satdagi signalga. Ilgari ma'lum bo'lgan harakatlarga (masalan: "Marsh!" buyrug'i bilan yugurishni boshlash) tez javob berish qobiliyatiga egadirlar. Bunday ta'sirni oddiy harakat-lantiruvchi ta'sir deb ataladi. (27,28,29)

Murakkab harakatlantiruvchi ta'sirning namoyon bo'lishi zaruriyati vaqtida o'quvchi ta'sir qiluvchiga qanday javob berishni bilmaydi – murakkab vazifaning oldida turib qoladi. Masalan: basketbolchi darvozaga xujum qilayotib, koptokni o'ng va chap, yuqori va quyi burchagiga tashlashi mumkin. Darvozabon koptok qaysi burchakka, qanday tezlik bilan va qaysi masofadan tashlanishini aniqlashi kerak; bularni hammasini hisobga olish bilan u harakatning optimal rejasini tanlashi kerak. Oddiy va murakkab harakatlantiruvchi ta'sirning yuqori darajasi sport o'yinlarida va yakkama-yakka kurashlarda yuqori natijalarga erishishning muhim shartlaridan biridir (rasm 2,3).

Qisqa muddatda bajariladigan harakatlarning yuqori darajasiga layoqatligini tarbiyalashning samarali vositalari (berilgan vaqtda takrorlashlar sonini kim ko'p bajaradi) musobaqalar sharoitida uni asta-sekin ko'paytirish bilan va o'qituvchining topshirig'ida (qarsaklar, xushtaklar va boshqalar), ovozli signallar, ritmik musiqa metronom ostida bajariladigan umumrivojlanish va ixtisoslashtirilgan mashqlardir.

- 5.10.15 s (bosh ustida qo'llar bilan chapaklar, qo'llarni aylantirish joyida yugurish vaqtida qadamlar soni, topshirilgan balandlikka joyida sakrash, arg'amchi bilan sakrashlar, cho'nqayib o'tirish navbat bilan yoki bir vaqtning o'zida, qadoq toshlar, gantellar ko'tarish) qanday ko'p harakatlarni bajarish mumkin;
- qisqa uzoqlikka yugurish (10-80 m);
- topshirilgan vaqt uchun nishonga to'ldirilgan koptokni, granatalar, tennis koptoklarini tashlash;

Harakatlantiruvchi tarbiyaning maqsadi bilan maxsus mashq foydalaniladi, unda o'quvchilar signalga imkoni boricha tezroq javob berishga intiladilar. Bunday mashqlarga quyidagilar misol bo'lishi mumkin:

- aylana bo'yicha yugurish, yurish, to'satdan berilgan signalga (xushtak, qarsak) biror bir mashqni (cho'nqayib o'tirish, aylanishlar, qo'llar bilan qarsaklar va x.k.) maksimal tezlikda bajarish. Har qaysi harakat tezlikka 2-3 marta bajariladi;
- signal bo'yicha tezlikka, nishonga koptoklarni tashlashlar;

- signal bo'yicha predmetlar bilan va predmetsiz (gavdani engashtirish va aylantirish, cho'nqayib o'tirish, oyoq va qo'llar harakati).

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.(30,31,32)

Tezkorlikni muvofaqiyatli tarbiyalash jadal harakatlarning oxirgisiga yaqin va oxirgilarini bajarish vaqtida (95-100% maksimal mumkin bo'lganidan) bo'lishi mumkin.

Shu bilan birga oxirgi va oxirgisiga yaqin tezlik bilan tezlik mashqlariga berilib ketish kerak emas, chunki bu "tezlik to'sig'i" deb ataladiganing vujudga kelishiga olib kelishi mumkin, unda natijalarning o'sishi to'xtaydi va o'quvchilar bunday yuklamalarni qanchalik ko'p va tez-tez bajarsalar, shunchalik ko'p dinamikli stereotip tezlikka natija ham, mashq ham barqarorlashadi. Bunday holda "tezlik to'sig'ini" "buzish" maqsadi bilan tezlik bilan bajariladigan xima-xil maxsus mashq foydalanadi. Bunday mashqlarga masalan: shatak bilan tog' yonida yugurish, engillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va boshqalarni kiritish mumkin.

Tezkorlik mashqlarida o'quvchilarning tezlikni kamaytirmasdan yuklamalarni bajarish qobiliyati aniqlanadi.

Tezkorlik ta'sirini yaxshilash uchun o'quvchilarda vaqt sezgirligini (xissini) tarbiyalash katta ahamiyatga ega. SHu maqsad bilan shug'ullanuvchilarga izchillikning turli xildagi mashqlar taklif qilinadi.

1. Tezkorlik mashqi bajarilgandan keyin o'qituvchi shug'ullanuvchilarga topshiriq bajarilganiga sarf qilingan vaqt xabar qilinadi.

2. O'quvchining vaqti xabar qilinmaydi, o'quvchining o'zi uni aniqlashi kerak.

3. O'quvchi berilgan vaqt uchun tezlik mashqini bajarishi kerak.

Harakatlantiruvchi ta'sir tezligining mashqi uchun eng qimmatli mashqlar sarasiga harakatlanuvchi va sport o'yinlari kiradi.(33,40,34)

### **1.3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va ularni o'rgatish yo'llari**

Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi: o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda bo'lsa, keyinchalik u boyib boradi. P.F.Lesgaft o'zining jismoniy mashqlar tizimida o'yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o'yin yordamida bolaning hayotga tayyorlanishiga e'tibor qaratadi. Uning harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun qo'ygan talablari bugungi kungacha o'z qimmatini yo'qotgani yo'q. Masalan, u har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchiga

ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, ularni tizimli tarzda hamda muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

7-10 yoshli bolalar yoshiga mos o'yinlarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga ko'ra quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar;
2. Kuchni oshiruvchi o'yinlar.
3. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
4. Chidamlilikni rivojlantiruvchi o'yinlar.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o'yinlar;

Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin. O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog'liqdir. Darhaqiqat, o'yinlarning oddiydan murakkabga tomon o'sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o'yinning o'ziga xos boshqa ko'rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

**1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar.** Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchida tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratiladi. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Bo'sh joy», «Kim tez o'yinaydi» kabilarni kiritish mumkin.

Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib» o'yini qadimgi o'zbek xalqining milliy harakatli o'yinlaridan hisoblanib, bolani tezkorlik, chaqqonlikka o'rgatadi. O'yinda o'quvchilar ikki guruhga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita do'ppi bilan



belgilash kerak. Har ikkala guruhdan ikki bola shu masofaga yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi-do'ppi boshidan tushmasligi kerak. O'yin guruhdagi bolalarning hammasining boshiga do'ppi kiygizilgunga qadar davom etadi. qaysi guruh shartni tez bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. (35,36,37)

**2.Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar.** Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda o'quvchi o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini( qarshiligini) engadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Xo'roz-xo'roz» o'yini, «Uloq», «Otdan ag'darish» , «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Chuqurga tushir» kabilar. Chunonchi, «Xo'roz-xo'roz» o'yinida bolalar soni qancha ko'p bo'lsa, o'yin shuncha qiziqarli bo'ladi. Bu o'yinda asosan o'g'il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo'linib o'ynaydilar. Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O'qituvchi sinf o'quvchilarini ikki jamoaga bo'ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. O'rtaga ikki jamoadan bittadan o'quvchi chiqadi. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, elkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog'ini erga qo'yishi yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat.

Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi. Dastlab erga doira shakli chiziladi. Shu doira ichida har ikkala bola ham qo'llari orqasida, bir oyog'ini ko'tarib, ikkinchi oyog'ida sakrab-sakrab bir-birini elkasi bilan turtib, doira ichidan chiqib ketgan yoki ko'tarilgan oyog'ini erga qo'ygan bola yutqazgan hisoblanadi.

Tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar ma'lum bir vazifani hal etishda katta yordam beradi.

**3.Chaqqonlikni tarbiyalovchi o'yinlar.** Aniq harakat qilish zarur bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan milliy o'yinlarda chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shunga tayangan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun «Almash

qadamlar», «Tiriltirishma», «Urdu-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Misol uchun «Almash qadamlar» o'yinini ko'rib o'tish mumkin. O'yinni butun sinf o'quvchilari ikkiga bo'lib o'ynashi mumkin. O'yinning qoidasi: bolalar uzunasiga saflanadilar, so'ngra tartib bilan tortilgach, chiziq ustidan qadamlarini chillak qilib (ketma-ket) qo'yib o'tadilar. O'yinning uch xilidan foydalanish mumkin:

1. Chiziq ustidan qo'llarini yon tomonga uzatgan holda.
2. Qo'llarni orqaga qilgan holda.
3. Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Chiziq ustidan yurishda harakatda kim muvozanatni buzsa, xato qilgan hisoblanadi va o'yindan chiqadi. O'yin shu zaylda davom etadi. O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi. Jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o'yin ma'lum muddatda bajarilishi ya'ni qaysi guruh chiziqni tezda birinchi bo'lib bosib o'tishi kerakligi bunda bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarga tutilayapti) tarbiyalaydi, qomatni tik, to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlarga bo'lib o'ynash bolada jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda ota-bobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.(38,39)

**4. Chidamlilikni tarbiyalovchi o'yinlar.** Ko'pchilik milliy xalq harakatli o'yinlarida nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda jismoniy yuk (nagruzka) ham asta-sekin oshirib boriladi. Masalan, maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; o'yin jihozlari sonini ko'paytirish (tayoqcha, ro'molcha, do'ppi, chopon, to'p v.h.) yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish; murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini ko'paytirish va hokazo. Ko'rsatilgan bu usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga

«Oqsoq qarg'a», «Lanka», «Podachi» kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin. Masalan, «Oqsoq qarg'a»-estafeta tarzidagi harakatli o'yin. O'yinchilarning miqdori teng bo'ladi, ikkita jamoada bir-biriga ro'para turib, saf tortadi. O'yinchilardan har biri navbat bilan o'zining bitta oyog'i bog'ich ( ro'molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog'laydi. Har ikkala komandaning o'yinchilari "Tayyorlan -Bajar!" buyrug'i berilishi bilan qarshi jamoaning chizig'iga qadar bir oyoqlab irg'ishlab boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog'ichni echib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o'z jamoalaridagi navbatdagi o'yinchiga beradilar. O'yin bog'ichini o'qituvchiga keltirib beradigan so'nggi o'yinchiga qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog'ichni birinchi bo'lib o'qituvchiga keltirib bergan jamoa g'olib bo'ladi.

**5. Egiluvchanlikni tarbiyalash.** 11-12 yoshli bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratish lozim, chunki yuqorida aytganimizdek, bu yoshdagi bolalarning egiluvchanlik sifatining o'sishi sekinlashadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruh va bo'g'inlariga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishlari mumkin.(39,40,41)

Faol egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgaradi. SHuning uchun bu o'yinlarga o'quvchilar zavq-shavq bilan qatnashganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi. Egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli engil jismoniy mashqlar bajarilishi lozim.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Tizza ostida ro'molcha», «Tayoqni davraga irg'itish», «To'siqdan sakrab o'tish», «Tosh o'yin» kabi o'yinlar tavsiya etiladi. Masalan, biz 11-12 yoshli o'quvchilar uchun qiziqarli va egiluvchanlik sifatini samarali ravishda oshiradigan «Tosh o'yin» o'yinini tavsiya etamiz. O'yinda ishtirok etuvchilar doira bo'ylab turadilar. Ularning har biri, bir o'yinchidan tashqari, qo'llariga beshtadan toshcha ushlab oladi.

**O'yinning qoidasi:** O'qituvchining birinchi signaliga binoan o'ynovchilar o'z toshlarini oldilariga tashlaydilar va doira markaziga orqa o'girib turadilar. Ikkinchi signalga muvofiq keskin ravishda dastlabki holatga buriladilar va har bir o'yinchi o'z toshini olishga harakat qiladi. Toshni olib ulgurmagan o'yinchi yutqazgan hisoblanadi va o'yin boshqatdan boshlanadi. Eng epchil, chaqqon va tez harakat qiladigan, o'z toshini vaqtida oladigan o'yinchi g'olib sanaladi. O'yinchilarning toshni bekitishga yoki ularni bosib olishlariga ruxsat etilmaydi. O'yinning boshlanishida sanash yo'li bilan tosh berilmaydigan o'quvchi aniqlaniladi. O'yin boshlangandan keyin toshni olishga ulgurmaydigan va toshsiz qoladigan o'yinchi paydo bo'ladi. O'yin bolalarda egiluvchanlik sifatini rivojlantiribgina qolmay, ularni uyushib harakat qilishga da'vat etadi, demakki, uyushqoqlik, bahamjihatlik ruhida tarbiyalashga ham xizmat qiladi.

Xalq milliy o'yinlarini bolalar jinsiga qarab tasnif etishning o'ziga xos sabablari mavjud. Chunki kichik maktab yoshidagi o'g'il va qiz bolalar jismoniy rivojlanishida ba'zi bir farqlar kuzatiladi. O'g'il bolalarning bo'yi va og'irligi o'rtacha olganda ortiqroq, ko'krak qafasi kengroq va o'pkaning faoliyat hajmi kattaroq bo'ladi. O'g'il bolalarda muskul kuchi yaxshiroq rivojlanadi. Shunga bog'liq ravishda ularning harakat qobiliyatlari farqlanadi. O'g'il bolalar tezroq yugurishadi, uzoqroq va balandroqqa sakrashadi. Yaxshiroq uloqtirishadi, ular kuchliroq va chidamliroq bo'ladilar.

Jismoniy rivojlanishning qonuniy xususiyatlari 1-va 2-sinflardagi o'g'il va qiz bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalarini tanlashda aks etmaydi. 3-sinfdan boshlab o'g'il bolaga nisbatan qiz bolalarga ko'proq mashqlar berish mumkin. Ularga yukni ko'tarish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish, qarshilikni engish, uzoqroq muddat yugurish, sakrash balandligini oshirish, shuningdek, uloqtirishda nishon orasidagi masofani uzaytirishdan iborat. Qizlarga mayin, ritmik raqs harakatlariga asoslangan xalq harakatli o'yinlarini o'g'il bolalarga qaraganda ko'proq o'rgatish kerak. Xalq harakatli o'yinlarini mana shu xususiyatlarga qarab tanlash lozim. Shu jihatdan qaraganda milliy xalq harakatli o'yinlarini ikki guruhga bo'lib, o'rganish mumkin:

1. O'g'il bolalarga mo'ljallangan o'yinlar-o'g'illar o'yini
2. Qiz bolalarga mo'ljallangan o'yinlar -qizlar o'yini
3. Ham o'g'il bolalar, ham qizlar o'ynaydigan o'yinlar, qo'shma o'yinlar.

O'g'il bolalarning fiziologik va jismoniy xususiyatlaridan kelib chiqib, ularga «Xo'roz-xo'roz» , «Chopon ko'l», «Otdan ag'darish», «Tayoqni davraga irg'itish», «Lanka», «Qilichbozlar» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin. Qiz bolalarning o'yinlari nisbatan kamchilikni tashkil etadi, shunday bo'lsa-da, ularga «Tosh terish», «Chumchuqcha», «Kim chaqqon», «Doira ichida raqs» v.h. Qo'shma o'yinlarga «Almash qadamlar», «Ona tovuq va hakka», «Tiriltirishma», «Urdu- qochdi», «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Yulduz», «Kunduz-kecha», «Olomon poyga», «Tizza ostida ro'molcha», «Uloq», «Oqsoq qarg'a», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Qopqon», «Qarmoqcha», «Podachi» kabi juda ko'plab o'yinlarni tavsiya etish mumkin.(37,38,39,40,41)

Milliy harakatli o'yinlar tasnifidan ko'rinadiki, ko'pchilik o'yinlar qo'shma o'yinlar hisoblanadi. Shuning uchun ularni o'g'il va qiz bolalar birgalikda bajaradilar. Kurash elementini o'z ichiga olgan mashqlar bajarilayotganda qizlar sherigi - dugonalari bilan birgalikda birmuncha osonroq o'yinlarni bajaradilar yoki o'qituvchining topshirig'iga binoan boshqa guruhda shug'ullanadilar.

## **II BOB. TADQIQOTNING VAZIFASI, METODLARI VA TASHQIL QILINISHI**

### **2.1. Tadqiqot vazifalari**

1. Basketbolchilarni tayyorlashda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarini turlarga ajratish.
2. Tezkorlik va kuch sifatlarini rivojlantirishda basketbolchilarni test orqali kuzatdich va aniqlash.
3. Basketbolchilar jismoniy tayyorgarliklari darajasiga harakatli o'yinlari ta'sirini, uning xususiyatlarini aniqlash.
4. Basketbolchilarni tezkorlik-kuch sifatlarini rivojlanishda harakatli o'yinlaridan foydalanish samarasini aniqlash.

### **2.2. Tadqiqot uslublari**

1. Ilmiy –uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish
2. Anketa so'rovnomasi.
3. Nazorat sinovlari (test ilovalari).
4. Pedagogik kuzatuv.
5. Pedagogik tajriba.
6. Matematik statistika metodi.

### **2.3. Tadqiqotning tashkil qilinishi**

Tadqiqot Urganch shahridagi № 2- BO'SM da o'tkazildi. Tadqiqot 1-yarim yil davomida 2 guruh ishtirokida amalga oshirildi (ugil balalarda). Bular nazorat va tadqiqot guruhlari.

Nazorat guruhida ishtirok etgan basketbolchilar amaldagi BO'SM dasturi asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shug'ullanishdi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida BO'SM dasturi bo'yicha berilgan mashqlar qisqartirilib, dars tarkibiga maxsus tanlangan harakatli o'yinlar kiritildi. (1-jadval).

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 12 nafardan 24 nafar tekshiriluvchi ishtirok etdi.

Tadqiqot o'z tarkibiga kiritgan harakatli o'yinlar qo'llanilgandan so'ng, mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

Tadqiqotlar 2018 yil oktabr oyidan boshlab, 2019 yil aprelgacha bosqichma-bosqich olib borildi.

Nazorat va tadqiqot guruhlariga basketbol bo'yicha BO'SM dasturi nazorat talablariga binoan jismoniy tayyorgarlik test sinovlari natijalari bo'yicha tanlab olingan 11-12 yoshli bolalar kiritiladi. Urganch shahar BO'SM laridan kelgan 30 ta murabbiy bilan o'tkazilgan suhbatlar BO'SM dasturi dastlabki tayyorgarlik guruhlariga tayorlashda asosiy metod hisoblanishi aniqlandi. Nazorat va tadqiqot guruhlari o'yinlar va jismoniy tayyorgarligi test sinovlarida eng yuqori natijalar ko'rsatgan bolalardan tashqil topdi.

### **III BOB. BASKETBOLCHILARNI TEZKORLIK VA KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNI TADBIQ QILISH**

#### **3.1. Harakatli o'yinlarining turlari**

Harakatli o'yinlari, ularning amaliy faoliyatda qulayligi nuqtai nazaridan turlarga ajratiladi. Ko'plab harakatli o'yinlari ko'pincha hayoti, an'anaviy xususiyatlari sababli amaliy harakaterga ega bo'ladi. Ulardan ba'zilar esa sport turlari sifatida tan olingan yoki o'yin bo'lib qolish- ning katta imkoniyatiga ega. Bundan tashqari ayrim o'yinlar asosli ravishda, xususan sport o'yinlariga tayyorgarlik sifatida qabul qilinishi va bolalarning turli sport sektsiyalariga tanlashda yo'nalish bo'lib xizmat qilishi mumkin. Albatta, harakatli o'yinlarini shug'ullanuvchilar yoshi xususiyatlarini hisobga olish bilan birgalikda ulardan foydalanish nuqtai nazaridan ularni turlarga ajratmay turib, harakatli o'yinlari pedagogik mazmuni va ahamiyatini aniqlash mumkin emas.

Tadqiqotlar materiallarini ishlab chiqish, tahlil qilish va tasvirlash. Nazorat guruhi bolalari bir yarim yillik tadqiqot davomida basketbol bo'yicha BO'SM (bolalar, o'smirlar sport maktablari) murabbiylari ishlarini olib boruvchi umumiy qabul qilingan (an'anaviy) dastur bo'yicha shug'ullandilar, o'yin testlari yordamida tanlab olingan bolalarda ularda aniqlangan harakatli o'yinlar testi natijasida o'yin iste'dodlari qanday namoyon bo'layotganligini aniqlash muhim edi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarning o'ziga xosligi pedagogik tadqiqot davomida har bir mashqlar mashg'ulotlari maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlar bilan shu jumladan, basketboldagi asosiy harakatlar bilan o'xshashlikka ega harakatli o'yinlari va ularning modifikatsiyalashtirilgan variantlari bilan to'ldirilganligi bilan hisoblanadi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlarida o'quv dasturiga binoan alohida tsikli mashg'ulotlar soni va soatlar hajmini saqlab qolgan holda qo'llaniladigan harakatli o'yinlari umumiy hajmi 65,5% ga oshirildi.



### 3.1.1- Jadval

**Asosiy harakatlar, harakatlanishlar (1), tuzilishiga, hakaratlanish qobiliyatlarini tarbiyalashga ta'sir ko'rsatishi belgilari (2), turi, tarkibi, sujeti (3) bo'yicha harakatli o'yinlarini turlarga ajratish**

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlarga ajratish		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1	Oq terakmi, ko'k terak	O'yinchilar qo'llarini ushlab turishlari, yugurish, ushlab turilgan qo'llarini cho'zishga qaratilgan kuchli harakatlar.	Yugurish ko'nikmasini, tez harakat qilish, harakatlari koordinatsiyasini rivojlantiradi. Tezlik kuchlilik; vaziyatli.	Oddiy "jamoali" dastlabki holatni egallash. Jo'rib bo'lib kuylashni kiritish, raqib zanjirini o'zish va o'yinchini olib kelish maqsadida yugurish
2	Baqa bilan laylak	Yugurish, predmetdan sakrash qochib qolish	Tana musqullarini, harakatlar koordinatsiyasini, chaqqonlik, aniqlikni rivojlantirish, kompleks vaziyatli	Murakkab individ. Maydonni ko'ra bilishi jamoa xarakatlarini kuzatib xarakat kilish qoblyati
3	Qutqaribol	jihozni bir-biriga uzatish, tutish	Qo'l musqullarini, harakat koordinatsiyasini tezlik, chaqqonlikni, tezkorligini rivojlantirish. Qiziqarlilik vaziyatli	Elementar individ ro'molchani bir-biriga uzatish, uni kimdaligini aniqlash, uni topib olish.
4	Quloq cho'zma	Jihozni yuqoriga otish. Uni ilib olish, uzatish, tortib olish	Qo'l musqullarini harakat koordinatsiyasini rivojlantirish o'yin vaziyati	Elementar. Yakka, guruhli: boshlovchi bilan; yuqoriga otilgan ro'molchani ilib olish, uni bir-biriga uzatish.

				Ra-qibni qulog'idan tutib olish.
5	O'rtada to'p	To'pni otish uni tutib olish	Qo'l, oyoqlar harakatlar koordinatsiya-sini aniqlikni ri-vojlantirish. Kuch bilan: vaziyatli	Elementar. Individualguruhli: raqib jamoani to'p bilan urib maydondan chiqarish; to'pni ilib olib. Uni oti huquqini qo'lga kiritish
6	Tayoq bilan tepalikka sakrash	Tayoq bilan itarish harakatlari, yugurib to'siqlardan sakrab o'tish	Tana musqullari, harakatlar koordinatsiyasini to'siqlardan sakrab o'tish qobiliyatini rivojlantiradi: kompleks, vaziyatli	Elementar, individualguruhli; tayoq bilan erga tiralib turib, yugurib sakrab to'siqdan oshib o'tish.
7	Chillak	Predmetni otish, uni urish, uloqtirilgan chillakni ilib olish	Qo'l. Oyoqlar musullarini, tanani, harakatlar koordinatsiyasini rivojlantiradi; kompleks iqarli vaziyatli	Elementar. Individualguruhli: "chiziqni" urib uni maydonga yo'naltirib ochkolar to'plash: mag'lubiyatga uchraganlar hukmni ijro etadilar, g'oliblarni ko'tarib yuradilar
8	Tovuq va xo'roz	O'zgaruvchan yugurish, yurish	Tezkorligini. Harakatlanish qobiliyatini rivojlantiradi, tezlikdagi, o'tish vaziyatli	Elementar. Individualguruhli: ishora bo'yicha o'zgaruvchan yugurish bilan borib o'yinchi atrofida aylanib o'z joyiga qaytish.

### 3.1.2 Jadval

**Xarakatli o'yinlar jismoniy mashqlarni asosiy harakatlari, harakatlanishlari tartibi (1), to'zilishi, ta'sir ko'rsatishi belgilari (2), harakatlanish qobiliyatlarini tarbiyalash (3), amaliy faoliyat, harakatli o'yinlari, sport turlariga o'xshashliklari bo'yicha (4) turlarga ajratish**

T/R	Nomi	Belgilari bo'yicha turlari ajratish			
		1	2	3	4
1	2	3	4	5	6
1	Chaqqon bolalar	Yuugirish masofani tez o'tish	Oyoq musqullari Harakatli koor-dinatsiyasi, chaq-qonlikni ri-vojlantiradi: kuch ishlatish;	Maydonda belgilan-gan chiziklar-dan tez o'tish	Basketbol sport turi
2	«Kim uzoqqa otadi»	Tez yugirish, to'xtash	Qo'l musqulla-rini rivojlan-tiradi: tezlik-kuchlilik, oyoq musqullarini rivojlantiradi;	Otilgan to'ldirma to'pni joyidan qayta otish	Basketbol sport turi
3	“Ilib qo'yilgan jihozni sakrab olish”	Yugurish, sak-rash, qo'lini yuqoriga cho'zish	Tana musqulla-rini, harakat koordinatsiyasini, har akatlanish qobiliyatini rivojlantiradi; tezlik-kuchlilik.		Basketbol sport turi
4	“Qoziq qoqish”	Jihozga zarba berish	Qo'l musqulla-rini, harakat-lanish qobiliya-tini rivojlan-tiradi, atsiklik		Basketbol sport turi

5	“Qamchi ustidan sakrash”	To’siqlar ustidan sakrab o’tish	Oyoq musqullarini. Sakrovchanlikni kuch, chidamlilikni rivojlantiradi,	To’siqlar ustidan oshib o’tish chaqqonlikni rivojlantirish	Basketbol sport turi
6	“Navbatmanavbat oldinga va orqaga sakrash”	Oldinga orqaga sakrash	Oyoqlar musqullarini rivojlantirish; kuch ishlatish; vaziyatli		Basketbol sport turi
7	Oldinga umbaloq oshish	O’tirish, qo’llarini oldinga cho’zish, egilishlar. Oyog’i bilan itarilib boshdan umbaloq oshish	Qo’l, oyoqlar, gavdani harakatlanish qobiliyatini, muvozanat saqlashni rivojlantiradi, tezlik-kuch sarflash.		Basketbol sport turi
8	Bir oyoqda sakrash	To’pni turtish bilan bir oyoqda sakrash	Oyoqlar musqullarini sakrovchanlikni, harakatlari koordinatsiyasini, harakatlari muvozanatini rivojlantiradi; kuch ishlatish; vaziyatli		Basketbol sport turi

### **3.2. Sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanish bo'yicha murabbiylari fikrini o'rganish va tahlil qilish**

Yosh sportchilarni tayyorlash ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashqil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funktsional imqoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytirilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imqoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imqoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiy qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imqoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ullanishni boshlagan bolada iqishni so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'ullanmay qo'yadi. SHuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va o'ta muhimdir. Murabbiy pedagoglardan yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli uyinlardan foydalanish to'g'risida anketa surovnomasi utkazilib, olingan natijalar tahlil qilindi. Tahlil natijalari 3.3. jadvalda berilgan.

### 3.2.1 jadval

#### Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlardan (HO') foydalanish darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan savolnoma natijalari. n=30

№	Savollar	Ha	Yo'q	Qisman
1.	O'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda HO'dan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO'dan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO'ni qo'llaysizmi?	11	13	6
4.	Mashg'ulotning asosiy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	3	18	9
5.	Mashg'ulotning yakuniy qismida HO'ni qo'llaysizmi?	7	21	2
6.	Sport tayyorgarligini oshirishda HO' foydalimi?	13	9	8

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar murabbiydan 6 tasi (20%) 1 savolga (o'quvchilarni sport to'garagiga tanlab olishda HO' dan foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo'lsa, 20 tasi (66,7%) «yo'q» deb, 4 tasi (13,3%) esa «qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko'rsatadiki, tanlov jarayonida aksariyat murabbiy harakatli o'yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma'lumki, har bir sport turiga xos harakatli o'yinlar mavjud bo'lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Muhimi shundaki, harakatli o'yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. SHu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imqoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug'diradi.

2-savolga (mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO' dan foydalanasizmi ? ) 14 ta murabbiy (46,7%) «ha» va 16 ta (53,3%) «yo'q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabbiyning deyarli teng ikki yarmi «Ha» va «Yo'q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida mashg'ulot o'tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun HO' dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imqoniyatdan foydalanmay mashg'ulotlarda faqat standart va an'anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabbiyi HO' o'yinlarning o'ta muhim amaliy ahamiyatiga e'tibor qilmaydilar yoki, ehtimol HO' ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

4, 5, 6, savollar mashg'ulotlarni o'tkazish, o'rgatish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo'lib, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Jumladan, respondent murabbiy «Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida HO' ni qo'llaysizmi?» degan savolga 36,7% «Ha», 43,3% «Yo'q» va 20% «Qisman» deb javob berishdi.

Mashg'ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabbiy HO' dan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabbiy «Yo'q» va 30% - «Qisman» deb fikr bildirishdi.

Mashg'ulotning yakuniy qismida esa HO' dan foydalanadigan murabbiy soni nisbatan ko'proq bo'ldi (43,3%). 30% murabbiy –«Yo'q» degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg'ulotning yakuniy qismida HO' dan qisman foydalanar ekanlar.

So'rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko'rsatadiki, aksariyat respondent murabbiy yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko'proq e'tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o'yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o'rin berilishi kuzatildi.

So'rovnomada ishtirok etgan respondent murabbiy bilan o'tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o'yinlar, ayniqsa harakatli o'yinlar haqida to'liq ma'lumotga ega emas ekanlar. Ayrim murabbiy harakatli o'yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg'otish vositasi holos deb o'ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

### **3.3. Basketbolchilarni jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili**

#### **Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari va uning tahlili.**

Ishda Urganch tumanidagi 1-son BO'SMda basketbolchilari misolida (o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkich tajribagacha bulgan va tajribadan keyingi natijalari) keltirilgan.

Basketbolchilarning jismoniy rivojlanish masalalarini aniqlash uchun antropometrik ma'lumotlar olindi (bo'yi, vazni, o'pkaning tiriklik sig'imi (l), o'ng panja kuchi (kg), chap panja kuchi (kg)). Ular tahlil qilinib, shu narsa aniqlandiki, jismoniy rivojlanish bo'yicha tajriba guruhi bolalari nazorat boshlang'ich sinf bolalarining ko'rsatkichlariga nisbatan, ya'ni farqi sezilarli darajada farq borligi kuzatildi .

**Tajribaga bulgan jismoniy rivojlanish kursatkichi:** 3.1-jadvallarda ko'rsatilishicha, tajriba guruhi 11-12 yoshli o'g'il bolalarining *gavda uzunligi* 132,4 sm.ni tashkil etadi, bo'y o'lchovining 3,4 sm.ga tengdir. O'g'il bolalarning vazniga e'tibor beradigan bo'lsak shu yoshdagi o'g'il bolalarniki 30,5 kg.ni tashkil etgan. (3.1-jadval).

Yosh basketbolchilarida O'TS o'lchanganda, tajriba guruhida 1368,9 ml.ni, o'ng panja kuchlari 21,3 kg.ni, chap panja kuchlari esa 21,9 kg.ni tashkil etdi.



**Yosh basketbolchilarning tajribagacha bo'lgan jismoniy  
rivojlanish ko'rsatkichlari**

№	Testlar	Tajriba	Nazorat
1.	Gavda uzunligi (sm)	132,4	131,3
2.	Og'irlik (kg)	30,5	29,6
3.	O'pkaning tiriklik sig'imi (l)	1368,9	1284,7
4.	O'ng panja kuchi (kg)	21,3	18,4
5.	Chap panja kuchi (kg)	21,9	19,5

**Tajribadan keyingi jismoniy rivojlanish kurchatkichlari:** Tajriba va nazorat guruhleri pedagogik tajribadan so'ng 11-12 yoshli basketbolchilarda bo'y ko'rsatkichlari o'rtasida farq quyidagicha: tajriba oxirida kelib tajriba guruhi gavda uzunligi nazorat guruhiga nisbatan 3,4 sm.ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkichlar o'quv yilining oxirida oshganligi kuzatildi.

Shu yoshdagi tajriba va nazorat guruhlaridagi bolalarning og'irliklari o'quv yilining oxirida 2,4 kg ga

O'shganing tiriklik sig'imi bo'yicha yosh basketbolchilarda 131,5 ml.l.ni.ga yaxshilandi, o'ng panja kuchi 3,8 kg.ni o'sganligi kuzatildi, chap panja kuchi esa 2,6 kg. ga o'sganligi kuzatildi.

**Yosh basketbolchilarning tajribadan keyin bo'lgan  
jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari**

<b>№</b>	<b>Testlar</b>	<b>Tajriba</b>	<b>Nazorat</b>
1.	Gavda uzun Ligi (sm)	134,5	131,1
2.	Og'irlik (kg)	33,2	30,6
3.	O'pkaning tiriklik sig'imi(ml)	1435,9	1304,4
4.	O'ng panja kuchi (kg)	22,3	19,5
5.	Chap panja kuchi (kg)	23,5	19,9

Nazorat guruhi o'g'il bolalarning jismoniy rivojlanishi tajribadan keyin 11-12 yoshli basketbolchilarda gavda uzunliklardagi o'rtacha farq 3 sm., gavda og'irliklaridagi farq 3,8 kg.ni, o'pkaning tiriklik sig'imi ni testida 44,9 ml.l. o'ng va chap panja kuchlarini aniqlaganimizda 3,7 kg. va 3,5 kg. natijaga erishildi.

### **3.4. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi dinamikasi**

Jismoniy tayyorgarligi darajasi yosh sportchini keyingi tayyorgarligida, shu jumladan sport musobaqalari bosqichi uchun ham katta ahamiyatga ega. Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlash uchun BO'SM larda amaldagi dasturga binoan nazorat sinovlari o'tkazildi. 3.4-jadvalda boshlang'ich tayyorlov guruhlariga qabul qilishda yosh basketbolchilar o'g'il bolalarni jismoniy tayyorgarliklarini test sinovlari natijalari keltirilgan.

Olingan ma'lumotlarni tahlil qilish o'g'il bolalarda 30 metrga yugurish, joyidan turib balandlikka sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, turgan holda to'pni uloqtirish, yo'nalishni o'zgartirib 6x5 mga yugurish.

**Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarlik testi bo'yicha  
Sinov o'tkazish natijalari**

Testlar	
Yuqori statdan 30 metrga yugurish (sek).	6,6
Yo'nalishni o'zgartirib yuugurish 6x5 m/sek.	12,92
Joyidan turib balandlikka sakrash (sm)	163,48
Yugurib kelib balandlikka sakrash, (sm)	31,23
Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	38,14
To'ldirma to'pni (1kg) ikki qo'llab bosh ortidan uloqtirish: o'tirgan holda (m/sm).	3,35

Izoh: – o'g'il bolalar

Ushbu bo'limda nazorat va tadqiqot guruhleri yosh voleybochilari jismoniy tayyorgarliklar ko'rsatkichlari o'zgarishi yo'nalishining o'rganish natijalari berilgan. Aytib o'tganimizdek nazorat va tadqiqot guruhida umumiy qilingan metodlar jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'yicha, harakatli o'yinlar testlari yordamida tanlab olingan shug'ullanuvchilar kiritildi.

Nazorat guruhi o'quvchilari basketbol bo'yicha BO'SM xozirgi kunda amaldagi dasturi bo'yicha shug'ullandilar. Ushbu holatda tadqiqot vazifasi tajriba davomida tanlab olish ommaviy usuliga nisbatan harakatli o'yinlar testlari yordamida o'tkazilgan tanlov qanchalik samaraliligini aniqlash hisoblandi. Tadqiqot guruhi yosh basketbolchilari tayyorlash davomida BO'SM o'quv dasturida ko'zda tutilgan vositalar va metodlar bilan bir qatorda o'quv mashg'ulotlarida asosiy harakatlari xususiyati tuzilishi bo'yicha basketboldagi asosiy harakatlarda o'xshash bo'lgan maxsus ta'minlab olingan harakatli o'yinlarida foydalanildi. Vazifa maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarining yosh voylebolchilar tayyorgarliklari uchun turli jihatdan samarali ta'sir ko'rsatishini aniqlashdan iborat bo'ldi. Bir yarim yilning pedagogik tajriba davomida jismoniy tayyorgarlik darajasi uch marta o'rganildi: tadqiqot boshlanishida (2012 yil Oqtyabr) birinchi o'quv yili yakunida shartli ravishda

«tajriba o'rgatish» deb belgilandi va o'rgatishni ikkinchi yili oxirida, tadqiqot oxirida, jadvallarda (3.3. va 3.4.) pedagogik tadqiqot davomida nazorat guruhi yosh basketbolchilari jismoniy tayyorgarliklari darajasi tekshirish natijalari keltirilgan.

O'rgatishning birinchi yili oxiriga kelib, o'g'il bolalarni test sinovlari natijalari testlar bo'yicha dastur talablaridan past bo'lib chiqdi, shu bilan birga faqat o'tilgan holatidagi to'pni uloqtirish ko'rsatkichlari me'yoriy talablariga yaqin bo'ldi. O'rgatishning ikkinchi yili oxiriga kelib dastur talablariga yo'nalishni o'zgartirib yugurish va to'ldirma to'pni (1 kg) ikki qo'llab boshi ortidan uloqtirish mos keldi. Boshqa ko'rsatkichlar boshlang'ich o'rgatish davrida bosqichdan-bosqichga o'tkazish sinovlari me'rlaridan birmuncha past bo'ldi (jadvalda 3.5.)

### 3.4.2- Jadval

#### Pedagogik tadqiqot davomida nazorat guruhida yosh basketbolchilar (o'g'il bolalar) jismoniy tayyorgarliklari ko'rsatkichlari dinamikasi

Testlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot o'rtasi	Farqi	Tadqiqot yakunida	Dastlabki Bilan natijalar bilan farqi
Yuqori startdan 30 metrga yugurish (sek)	5,61	5,38	0,23	5,23	0,38
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish 6x5 m (sek)	12,51	12,05	0,46	11,68	0,83
Joydan turib uzunlikka sakrash	176,49	182,08	5,59	191,83	15,34
Joydan turib balandlikka sakrash	37,08	41,33	4,25	46,42	9,33
Yugurib kelib balandlikka sakrash	44,83	49,10	4,27	53,91	9,08
To'ldirma to'pni (1kg) boshi ortida ikki qo'llab uloqtirish, o'tirgan holda	4,78	5,22	0,44	6,14	1,36

Yuqori startdan 30 metrga yugurishda va yugurib kelib balandlikka sakrash testi ko'rsatkich natijalari dastur talablari darajasida teng, qolgan ko'rsatkichlar dastur talablari darajasidan past bo'ldi.

Jadvalda 3.5. tajriba guruhi o'quvchilari test sinovlari natijalari asosan kattaliklari birinchi o'quv yili (tajriba o'rtasi) sinfdan sinfga o'tish tajribalariga va ikki o'quv yili bitiruv talablarida mos kelgan ko'rsatkichlar bilan foydalanadi.

### 3.4.3-jadval

#### Pedagogik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida yosh basketbolchilar (o'g'il bolalar) jismoniy tayyorgarliklari ko'rsatkichlari dinamikasi ( $\bar{X} \pm \delta$ )

Testlar	Tadqiqot boshida	Tadqiqot o'rtasi	Farqi	Tadqiqot yakunida	Dastlabki natijalar bilan farqi
Yuqori startdan 30 metrga yugurish (sek)	5,68	5,30	0,38	5,11	0,57
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish 6x3 m (sek)	12,46	11,78	0,68	11,30	1,16
Joydan turib uzunlikka sakrash	175,83	185,20	3,37	198,11	22,28
Joydan turib balandlikka sakrash	36,50	42,68	6,18	49,59	13,09
Yugurib kelib balandlikka sakrash	43,83	50,04	6,21	56,94	13,11
To'ldirma to'pni (1 kg) boshi ortida ikki qo'llab uloqtirish, o'tirgan holda	4,59	5,50	0,91	6,48	1,89

Sinalayotganlar ushbu guruhlarida ikkinchi tayyorgarliklari darajasi farqlari  $r < 0,01$  dan to  $r < 0,001$  ishonchlilik bilan, boshqa tekshirilgan guruhlar o'quvchilaridan ancha yuqori bo'ldi.

Jadvallarda keltirilgan ko'rsatkichlardan turli guruh shug'ullanuvchilari basketbol bilan shug'ullanishning tajriba boshida ham ohiridam ham ko'p

jihatdan omillarga (53) va shuning uchun ancha kiyin rivojlanadigan tezlik sifatlari va chaqqonligini (yuqori startdan 30 metrga yugurishva yo'nalishni o'zgartirib yugurish (5x6) (sek)) namoyon etish bilan bog'liq joylarda eng kichik o'sish natijalariga erishishlari ko'rinib turibdi. Tadqiqot guruhlarida sakrovchanlik, ya'ni basketbol bilan shug'ullanishda eng muhim sifatlardan biri bilan bog'liq ko'rsatkichlar bo'lgan eng katta ustunlik kuzatildi. Olingan ma'lumotlarni tashqil qilish umuman, tayyorgarlik jarayonida dinamikasi o'rganilayotgan turli ko'rsatkichlar o'sish sur'ati turli yo'nalishni xususiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. SHu sababli jismoniy tayyorgarlik kompleks baholash dinamikasi muhim ahamiyatga ega. Pedagogik tadqiqot jarayonida jismoniy tayyorgarlik kompleks ko'rsatkichlar o'zgarishi yo'nalganligini ifoda etuvchi ma'lumotlar keltirilgan. Dastlabki ma'lumotlarni va pedagogik tadqiqot o'rtasida, oxirida olingan natijalarni solishtirib tahlil qilish nazorat guruhida ham tadqiqot guruhida ham o'g'il bolalarda jismoniy tayyorgarlik darajasini yaxshilanishiga aniq ifodani berdi va ( $r < 0,01-0,001$ ) mavjudligi ko'rsatdi. Jismoniy tayyorgarlikni kompleks ko'rsatkich sur'ati tadqiqot guruhlarida o'g'il bolalarda eng yuqori bo'ldi. Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarligini kompleks tahlil qilish har bir sportchini qobiliyatlarini solishtirish to'g'risida xulosa chiqarish mumkinligini ko'rsatdi. Masalan, yuqori startdan 30 metrga yugurish natijalarini solishtirish bilan bajarish mumkin emas, bu erda o'lchash sekundlarda bajariladi. Sakrashda ham bajarish mumkin emas. Bu erda natija santimetlarda o'lchanadi.

Tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilarda jismoniy tayyorgarliklari darajasi dinamikasini o'rganish natijalarining tahlil qilish tanlangan sport turi xususiyatlarini va rivojlanishda ortda qoluvchi jismoniy sifatlarini hisobga olib, maxsus yo'naltirilgan harakatli o'yinlari to'plamidan foydalanish bilan olib borilgan mashg'ulotlar ularning differentsial (tanlab olingan) rivojlanishining va o'sishiga yuqori sur'atlarni ta'minlanganligini ko'rsatadi.



### **3.5. O'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarliklarni amalga oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samarasi**

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda texnik va taktik malakalarning shakllanish samaradorligini nazorat qilish yuqori malakali sportchilar tayyorlash borasida muhim amaliy ahamiyatga egadir. Chunki, sport bilan endigina shug'ullanishni boshlagan bolalar o'zlarining funktsional va jismoniy jihatlaridan hali katta nagruzkalarga tayyor bo'lmaydi. Shuning uchun qo'llanilayotgan harakatli o'yinlar shu bolalarning imkoniyatlariga qarab me'yorlangan bo'lishi lozim. Shu bilan bir qatorda fiziologik qonuniyatlardan ma'lumki, agar ushbu harakatli o'yinlar nagruzkasi hajmi, muddati, murakkabligi jihatlarida xaddan tashqari yuqori bo'lsa, yosh organizm bu nagruzkaga bardosh bera olmaydi. Natijada charchash, zo'riqish va hatto kasallik holatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu nagruzkalar hajmi va muddati juda kam bo'lsa, unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi extimoldan holi emas.

Harakatli o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida yordamchi vosita sifatida qo'llaniladi. Chunki o'yin shug'ullanuvchilarning qiziqishini oshiradi, ularga zavq baxishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli charchashni unutadilar, trenirovka mashgulotlarini diqqat bilan bajaradilar.

Hamma o'yinlar shug'ullanuvchilarning organizmlariga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy va maxsus jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq sifatida qarash lozim. Birorta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmasin.

Maxsus kuchni tarbiyalashda murabbiy kerakli mushak gruppalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni o'ynatishi lozim. Maxsus kuchni rivojlantiruvchi o'yinlarda shug'ullanuvchilar o'z tana og'irligini, bironta tashqi og'irlikni yoki raqib og'irligini (qarshiligini) engadi. Maxsus kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi. «Xo'rozlar jangi», «Doiraga tort», «Doiradan turtib chiqar» va boshqalar.

Maxsus tezkorlikni tarbiyalash signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'p harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qiladigan o'yinlar o'quvchilarga tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Shuning uchun ham ikki tomonning aktiv musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazilgani ma'qul. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiya'ni tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Maxsus tezkorlikni va kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar muayyan vazifani hal qilishda katta yordam beradi. Bu o'yinlar o'quv-trenirovka mashg'ulotining dastlabki qismida, shug'ullanuvchilar charchab qolmaslaridan avval o'tkazilishi kerak. Maxsus tezkorlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Nomerlarni chaqirish», «Ovchilar va o'rdklar», «Uya qo'riqlash», «Lapta» va boshqalar.

Maxsus chaqqonlikni tarbiyalash aniq harakat qilish kerak bo'lgan, bajarish sharoitlari o'zgaruvchan sport turlarida chaqqonlik yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Shundan kelib chiqqan holda chaqqonlikni tarbiyalash uchun quyidagi o'yinlar tavsiya etiladi: «Dorboz», «To'pni tutib ol», «Vint» va boshqalar.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalash. Aksari o'yinlarda nihoyatda jadal bajariladigan mashqlar tufayli tezkorlik va chidamlilik sifatleri tarbiyalanadi. Bunday o'yinlarda nagruzkalar ham asta-sekin oshirilib boriladi. Chunonchi: maydonni kattalashtirish; maydonni kichraytirmay turib o'yinchilarning sonini kamaytirish; sport jihozlari sonini kamaytirish; yugurish masofasini uzaytirish; to'siqlar sonini oshirish, murakkab mashqlarni qo'llash va ularning sonini kamaytirish va hakoza. Yuqorida ko'rsatilgan metodik usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi.

Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushaklar guruppalari va bug'inlarga ta'sir ko'rsatuvchi o'yinlar tanlab olinadi. Bu o'yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Og'irliklar o'rnida shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashishi mumkin.

Aktiv egiluvchanlik mushaklarning kuchiga bog'liq. Mushaklarning cho'ziluvchanlik xususiyatlari esa marakaziy nerv sistemasi ta'sirida o'zgaradi. SHuning uchun o'yinlarda zavq-shavq bilan qatnashilganda egiluvchanlik yuqori bo'ladi, egiluvchanlikni talab qiladigan o'yinlardan oldin tegishli mashqlar bajarilishi lozim.

Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun «Uzoqqa to'p uloqtirish», «Qovun uzatish», «O'rtada to'p» va boshqa mashqlar tavsiya etiladi.

## XULOSALAR

1. Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki, tezkorlik-kuch sifatlarini dastlabki bosqichidan tarbiyalab borish sport mahoratini samaraliroq shakllanishiga imkoniyat yaratadi. Shu bilan bir qatorda bu sifatlarni nafaqat an'anaviy standart mashqlar yordamida rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan, balki boshlang'ich sport tayyorgarligi unumli kechishi uchun barcha jismoniy sifatlarni milliy harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiq deb tan olingan.

2. Pedagogik tadqiqotga jalb qilingan 11-12 yoshli basketbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi juda past, hatto tanlov talablaridan ham sezilarli miqdorda zaif shakllanganligi namoyon bo'ldi.

3. Pedagogik tadqiqot davomida tadqiqot guruhida qo'llanilgan milliy harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar o'rganilayotgan jismoniy sifatlarning samarali rivojlanishi mumkin ekanligini isbotlab berdi. Bunday natija nazorat guruhida qayd etilmadi.

4. Mashqlar ta'siri ostida xarakteristik faoliyatining sifat tamoyillari alohida xarakterga ega bo'ladi. Sifat ijobiy va salbiy bo'ladi. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish, kuchni tarbiyalashda muskul rivojlantiradigan omillarni ko'rib chiqdik. Bu tadqiqot kuzatilmagan muskullar ish samaradorligini oshirishda, tupsiz mashq bajarishini nazorat qilindi.

4. Yugurish tezligi takomillashishning tayyorlash yuklamasi maxsus vositalarini bilish, o'tkazish imkoniyatini beradi. Amaliyotda tezkorlik sifatlarini takomillantirishda quyidagi usublaridan foydalandik.

A) Tezkor kuch sarflash xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar qo'shish.

B) Eng yuqori sur'atda boshqariladigan qurilma bilan takrorlash uslubi.

V) Tezkor mashqlarni bajarish. G) «O'yin uslubi». D) Test orqali kuzatuv.

5. Yuqorida qayd etilgan xulosalar – sinovdan muvaffaqiyatli o'tgan maxsus harakatli o'yinlar va ixtisoslashtirilgan mashqlarni yosh basketbolchilar mashg'ulotlarida qo'llash nafaqat jismoniy sifatlarni samarali rivojlantiradi, balki basketbol bo'yicha iste'dodli sport zahiralarini tayyorlashga turtki beradi.

## **AMALIY TAFSIYALAR**

Quyidagilar ishlab chiqildi va murabbiylar hamda jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatida amaliy foydalanishga tavsiya etiladi.

- bolalarni basketbol sektsiyalarida tayorlashda, harakatli o'yinlarini basketbol xususiyatlariga moslashtirish;
- mazmuni bo'yicha basketbol o'yini elementlari tuzilishiga yaqin bo'lgan va ulardan yosh basketbolchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq foydalanishga imkon beruvchi harakatli o'yinlarini turlarga ajratish;
- yosh basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini samarali takomillashtirishga yordam beruvchi moslashtirilgan harakatli o'yinlaridan differentsiyali foydalanish metodikasi tatbiq etiladi.
- Tadqiqot davomida qo'llanilgan umumiy va maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yuklamasi majmuasini basketbolchilar o'quv-trenirovkasi jarayoniga tadbiq etish, ularning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini samarali shakllantirishga asos bo'ladi.

## FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. SH.M.Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz Toshkent "O'zbekiston" 2017
2. SH.M.Mirziyoyev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. Toshkent "O'zbekiston" 2017
3. SH.M.Mirziyoyev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston Davlatini birgalikda
4. barpo etamiz. Toshkent "O'zbekiston" 2016
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida"gi Qarori 1993
6. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Москва. «Просвещение» 1985 й
7. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных баскетболистов. Педагогик таълим, Тошкент., №2, 2003 й
8. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент., Ибн Сино, 1991
9. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й
10. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. Москва., «Просвещение» 1986 й
11. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС., 1983 й
12. Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол (маърузалар тўплами). Тошкент 2004 й. С.183
13. Баскетбол ўйинининг расмий қодалари. Тошкент., Произдат, 1991 й
14. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987 й
15. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. Москва., 1987 й
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988 й
17. Ганиева Ф.В. Жамоа харакатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997 й
18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва., ФиС., 1980 й

19. Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 й
20. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Тошкент. Изд. отд.ИФК. 1996 й
21. Корнеев Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки. //Теория и практика физической культуры, 2004, №3. С.48-50.
22. Косимов А.Ш. Баскетбол. Методик қўлланма. Тошкент. 1986 йил.С. 170
23. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент. 2004й.
24. Линдберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1991 й
25. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. Журнал ТиПФК № 12 , 1981 й
26. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
27. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й
28. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
29. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 й
30. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник. Москва., ФиС., 1988 й
31. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 йил
32. Расулев О.Т. Баскетбол (олий ўқув юртлари учун дарслик).Тошкент. 1998 йил. С. 277.
33. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. Маърузалар тўплами. Т. 1999 й. С.250
35. Филин В.П., Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 й

36. Ўзбек халқ ўйинлари. Илмий-амалий анжуманининг тезислари: ўйинлари спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари. Тошкент-Жиззах. 1991. - 130б.
37. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 60б.
38. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992.- 80б.
39. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990.-352
40. Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек ўйинлари. I тўплам. Т.: ЎзДЖТИ, 1993. - 27б.
41. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ҳаракатли ўйинлар уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996. - 98б.
42. [www.sport-athlet.com](http://www.sport-athlet.com)
43. [www.eurosport.ru/athletics](http://www.eurosport.ru/athletics)
44. [def.kondopoga.ru](http://def.kondopoga.ru)
45. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport\\_games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
46. [www.Ziyonet.uz](http://www.Ziyonet.uz)
47. [www.google.com](http://www.google.com)
48. [www.Youtube.uz](http://www.Youtube.uz)
49. [www.Referat.uz](http://www.Referat.uz)