



Ўзбекистон Республикаси
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ IV-КУРС ТОЛИБИ
ХОНИМҚУЛОВ ЗОКИРНИНГ

Биттирув Малакавий иши

МАВЗУ: «УМУМ ТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА
БАСКЕТБОЛ ЎЙИНИНИ ЎРГАТИШДА ТЕХНИКАНИНГ
АҲАМИЯТИ»

Илмий раҳбар:

ўқ. Ҳақназаров Қ

Термиз

МУҲДАРИЖА

	Кириш.....	3
1 боб	Тезкорлик-куч ва чидамкорлик сифатларини малакали спортчилар тайёрлашдаги аҳамияти бўйича адабиётлар таҳлили	8-24
1.1.	Ёш баскетболчиларни тарбиялашда техник тайёргарликнинг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлар.....	24-27
1.2..	Ўйин техникаси.....	27-31
2 боб	Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва ташкил қилиниши.....	32
2.1.	Тадқиқот вазифалари.....	32
2.2.	Тадқиқот услублари.....	32
2.2.1.	Илмий-услубий адабиётлар таҳлили.....	32
2.2.2.	Педагогик кузатув ва тестлар	33
2.2.3.	Педагогик тажриба.....	33
3 боб	Тадқиқот натижалари ва уларни қиёсий таҳлили.....	35
3.1.	Мавзу бўйича сўровнома натижалари.....	35-36
3.2.	Педагогик тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили..	37-40
	Хулоса	41
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	42-44

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбек халқининг бой миллий анъаналари ҳам мазмун, ҳам шакл жиҳатидан турли-тумандир. Улар орасида маънавий ва жисмоний баркамолликка чорловчи анъаналарнинг ҳам ўз ўрни бор. Уларнинг илмий-педагогик негизларини ўрганиш, илғор тажрибаларни таҳлил этиш воситасида бугунги кунда оқилона фойдаланиш жисмоний тарбия дарсларини миллий асосларини бойитишга хизмат қилади. Шу боис анъаналарни оммалаштириб бориш.

Ўқувчи ёшлар, талабаларни жисмоний тарбия дарсларида касб-хунарга амалий жиҳатдан тайёрлашда миллий анъаналардан фойдаланишнинг педагогик жиҳатларини ишлаб чиқиш қуйидаги вазифаларни хал этишни талаб этади.

1. Миллий анъаналарнинг жисмоний тарбия дарслари (тарихда жисмоний машқлар)да қўлланилишини ўрганиш ва уни илмий таҳлил этиш.
2. Ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг миллий анъаналар ҳақидаги тасаввурларини аниқлаш.
3. Тадқиқот натижалари асосида миллий анъаналарни қўллашга оид педагогик тизим ишлаб чиқиш ва амалиётга тадбиқ этиш.

Жисмоний тарбия дарсларида назарий билимлар беришда Алпомиш, Барчиной, Тўмарис, Жалолиддин Мангуберди каби рамзий ҳамда реал қаҳрамонлар тимсолида кучли, чидамли бўлиш каби жисмоний сифатларнинг хусусиятлари таъкидланади.

Шунингдек, мард, жасур, эл-юртга садоқат каби фазилатлар ҳақида ҳам тегишли маълумотлар берилади.

Амалий машғулотларда (енгил атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, теннис ва ҳоказо) эса спорт маҳоратига эришиш билан бир қаторда уларнинг жисмоний чиниқтириш хусусиятлари, спорт орқали Ватанимизнинг шуҳратини оламга ёйишдек энг улуғвор ва ўта масъулиятли тарбиявий жараёнлар сингдириб борилмоқда.

Демак, миллий анъаналаримиз негизида нафақат маънавий-маърифий, маданият, балки жисмоний камолот ҳам устувор туриши ҳаётда ўз мазмунини ҳамда ифодасига эга.

Тадқиқотнинг объекти. Бошланғич тайёрлов гуруҳи, биринчи йил шуғулланувчи баскетболчилар.

Тадқиқотнинг предмети. Техниканинг аҳамияти ва унинг самарадорлигини ўрганиш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги.

1. Баскетболчи ҳолатлари ва майдон бўйлаб ҳаракатланиш, тўп узатиш, тўпни илиб олиш техникани шакллантиришга мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар тадқиқот асосида саралаб олинди.
2. Қайд этилган малакалар техникаси мувофиқ ҳаракатли ўйинларни мунтазам кўллаш натижасида нисбатан қисқа муддат ичида самаралироқ шаклланди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Олинган тадқиқот натижалари, уларнинг таҳлили, мулоҳаза ва хулосалар ҳамда ишлаб чиқилган амалий тавсиялар баскетбол бўйича ўтказиладиган ўқув-тренировка

машғулотларига тадбиқ этилиши ёш баскетболчилар техник тайёргарлигини самарали шакллантириш имкониятини оширади.

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташқилий, услубий, илмий ва моддий- техника нуқтаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва «қимматлироқ» бўлади. Аммо бу, албатта, мутахасисни билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади.

Шунинг учун мутахасисларни тайёрлашда мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири дастлабки ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мазкур малакавий битирув ишида дастлабки ўргатиш жараёнини мақсад ва вазифалари, услуб ва воситалари, ҳамда шу мавзуга оид бўлган маълумотлар талқин этилади.

Ҳаракат (ўйин) малакалари – тўпни ўзатиш, қабул қилиш (химоя), тўпни ўйинга киритиш, ҳалқага йўналтириш, тўп билан моҳирона муомала қилиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Маълумки, ўргатиш жараёни – бу кўп йиллик ва ўта мураккаб педагогик жараён бўлиб, тренер, ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада ҳаракатни (ўйин

малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш, маълум вақтда тактикани ишга солиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқ: болани ҳаракат фаоллиги, машғулотларни сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказладиган жойни шарт-шароитлари, болани қизиқиши, ҳаракат «бойлиги» ва тажрибаси ва ҳоказо.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинadиган омиллар асосланган маълум услубий тартибда режалаштирув ҳужжатларидан жой олиш керак. Бундан ташқари болани ички «сирли» имкониятларини, ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч асос бўлиб хизмат қилиш керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва босқичларни ҳар бири ўзига мос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат қўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун фойдаланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ килишнинг махсус тайёргарликнинг асосий қисмларни ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, яқдиллик (интеграл) ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзланган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бирига узвий боғлиқ. Мисол

учун агар ўқувчи жисмонан яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда ёриб ўтиш техник машқни яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, ҳалқага тўп ташлашдан кўра фойдалироқдир.

I-БОБ. ТЕЗКОРЛИК – КУЧ ВА ЧИДАМКОРЛИК СИФАТЛАРИНИ МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАР ТАЙЁРЛАШДАГИ АҲАМИЯТИ БЎЙИЧА АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

Малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг ўрни, жумладан уларни техник маҳоратини шаклланишида ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлиги азалдан исбот қилинган .

Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳ.к.) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади.

Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дархол кўзга ташланади.

Маълумки, инсон ҳаракати қандай мазмунда ёки қандай йўналишда ижро этилмасин, уни пировард унумдорлиги тезлик – куч сифатларига боғлиқдир. Тезкорлик – куч муайян ҳаракат фаолиятини қисқа муддатда ижро этилишидир. Куч – ташқи қаршилиқни енгиш ёки мушаклар қисқариши эвазига иш бажариш қобилиятини англатади.

Лекин инсон ўз ҳаёт фаолияти давомида қандай мақсадда ҳаракат қилмасин, тезлик ва куч сифатлари алоҳида намоён бўлмайди. Шунинг учун бу сифатлар бириккан ҳолда тезлик – куч сифатлари деб номланади.

Тезлик сифатини ривожлантиришга устушлик берилса, куч ҳам ривожланади ва аксинча, кучни ривожлантиришга урғу берилса, тезлик сифати ҳам шаклланади.

Спорт ўйинлар ва яккакураш спорт турларига аксарият вазиятларда ижро этиладиган ҳаракатлар “портловчи” куч асосида амалга оширилади. Бошқача қилиб айтганда, қисқа муддат ичида бажарилиши зарур бўлган техник малакалар самарадорлиги шу малакаларни қанчалик тез ва кучли ижро этилишига боғлиқ.

Тезкорлик сифати турли мустақил ҳаракат реакцияларда иборат. Ҳаракат реакциялари ҳаётда, жумладан спорт ёки касб фаолиятларида муҳим рол ўйновчи сифатлар таркибига кириб, оддий ва мураккаб кўринишдаги реакцияларга бўлинади. Оддий ҳаракат реакцияси бу бирор – бир олдиндан маълум сигналга жавоб беришдан иборат.

Масалан, 100 м га югурувчи старт сигнаliga (спорт тўппончасидан ўқ отиш овозига) тез ҳаракат билан жавоб бериш ёки ҳар хил рангдаги лампочкалар ёнишига оддий ҳаракат реакцияси билан жавоб беришдан иборат.

Бу оддий ҳаракат реакциясини мунтазам машқ қилдириш натижасидаги тезлик, бошқа ҳаракат реакцияларига (мураккаб реакцияси) ҳам кучаяди. Лекин, шаклланиб бораётган мураккаб реакция оддий реакция тезлигини оширмайди, яъни аксинча кўчиш рўй бермайди.

Оддий реакция турли машқлар ёрдамида шакллантирилади. Бунда қайтариш услуби, вақтни хис қилиш методи, ҳар хил ранг ёки

товушларга тез ҳаракат билан жавоб бериш услубларидан фойдаланилади.

Мураккаб реакциялар – ҳаракатланаётган объектга нисбатан жавоб бериш ёки ҳар хил сигналлар (ранг, товуш, харфлар ва ҳ.к.) ичидан кераклигини фарқлаб, танлаб олиб ҳаракат билан реакция қилиш кўринишларида бўлиши мумкин.

Масалан, йўналтирилган тўпни кузатиб, керак пайтида тез реакция билан жавоб бериш. Мураккаб реакциялар мураккаблаштирилган машқлар ёрдамида шакллантирилади. Бунда турли мураккаб сигналларга жавоб бериш, ҳаракатланаётган объектга керак пайтида жавоб бериш, муайян сигнални танлаб жавоб бериш машқларини қайтариш, қисмларга бўлиб ижро этиш, ўйин ва мусобақа услубларидан фойдаланилади.

Сигналларнинг бериш шарти, вақти ва вазиятларини мураккаблаштириш услуби ҳам мураккаб реакцияни шакллантиради.

Ҳаракат реакцияси физиологик жиҳатдан қуйидаги бир – бирига боғлиқ жараёнларни ўз ичига олади:

1. Рецепторлар (анализаторлар) ёрдамида сигнални хис қилиш;
2. Рецепторлар орқали афферент нерв толалари орқали қўзғалиш импульсларини МНС га етказиш;
3. МНС да сигнал моҳиятини таҳлил қилиш ва керакли қарор қабул қилиш;
4. Қабул қилинган қарорни (жавобни) афферент нерв толалари орқали мушакларга етказиш;

5. Мушакларнинг қўзғалиши ва керакли ҳаракат билан реакция бериш.

Сигнални ҳис қилишдан бошлаб, то мушакларни ҳаракатга келган вақтгача бўлган давр патент даври деб аталади. Бу давр спорт билан шуғулланмайдиганларда 0,2 – 0,3 сек га тенг, шуғулланадиганларда 01, - 02, сек ни ташкил этади.

Куч статик ва динамик куч турларига бўлинади. Статик куч ўз навбатида қаршиликни (масалан, оғирликни) “енгувчи” бир ҳолатда “ушлаб” турувчи ва “енгилувчи” кучларга бўлинади.

Динамик куч – ўзгарувчан, яъни турли шароитда бажариладиган куч ва амортизацион кучга бўлинади. Динамик куч – турли йўналиш, тезлик ва вазиятларда ҳаракатларда намоён бўлади. Юқори тезликда бажариладиган куч “портловчи” куч деб ҳам аталади.

Ушбу куч турларини ривожлантиришда қуйидаги услублар қўлланилади:

1. Қайтариш (имкони борича);
2. Максимал кучланиш;
3. Динамик кучланиш.

Қайтариш услуби – бу унча катта бўлмаган, оғирликни чарчагунча қайта – қайта кўтариш.

Максимал кучланиш – бу катта оғирликни кўтариш.

Динамик кучланиш – катта бўлмаган оғирликларни максимал тезликда кўтариш ёки шунга ўхшаш машқларни катта тезликда бажаришдир.

Кучни ўсиш даражаси мувофиқ машқларни мунтазам бажариш натижасида рўй берадиган мушак толаларнинг йўғонлашуви, уларнинг қисқариш (таранглашиш) ва бўшаш имкониятларининг тараққий этиши, эластиклиги ва бошқа омилларга боғлиқ.

Малакали спортчиларни тайёрлашда уларнинг спорт маҳоратини шакллантиришда тезлик – куч сифатларининг аҳамияти беқиёсдир.

Айнан шу жиҳатдан муайян спорт турлари назарияси ва услубиёти масалаларини илмий асослашга интилган кўпгина тадқиқотчи олимлар ўз ижодларини спорт маҳоратининг асоси бўлиши жисмоний сифатларини ривожлантириш муаммоларига бағишланган.

Жумладан, Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годикларнинг фикрига кўра спорт ўйинлари турларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жисмоний сифатларнинг ривожланганлиги даражасига тўғридан – тўғри боғлиқ.

Лекин, улар ушбу масалага янгича ёндошиб, жисмоний сифатлари ва техник маҳоратни биргаликда шакллантириш самарадорлигига қўлланиладиган тренировка ва мусобақа машқларининг мазмуни, ҳажми, шиддати ҳамда йўналишига узвий боғлиқ эканлигига эътибор қаратишган.

Масалан, тренировка машғулотларида қўлланиладиган барча машқларни тўртта гуруҳга ажратиш мақсадга мувофиқлиги таъкидланган.

1–гуруҳ: машқлар мусобақа қоидалари доирасида қўлланилади;

2 – гуруҳ: мусобақа қоидаларига амал қилинмайди;

3 – гуруҳ: машқларда муайян нишонга (баскетбол савати, баскетбол тўри устидан майдонга) зарба берилмайди;

4 – гуруҳ: машқларни техник малакаларни якка тартибда рақиб қаршилигисиз ва рақиб қаршилиги остида бажарилади.

Бундан ташқари мазкур тадқиқотчилар барча машқларни йўналиши, мураккаблиги ва ихтисослашганлиги бўйича ажратиб қўллаш зарурлигига урғу беришган.

В.Б.Тагиев, А.И.Толибжонов, Г.М.Сергеевлар тезлик – куч сифатларини ривожлантиришга оид машқларни футболчилар тайёрлаш жараёнининг турли босқичларида ўзига хос равишда тақсимлаш ва қўллаш кераклиги ҳақида сўз юритадилар.

Уларнинг фикрича тайёргарлик даврининг умумий жисмоний тайёргарлик босқичидан тезлик – куч сифатларини алоҳида ривожлантирувчи соф стандарт машқларни қўллаш маъқул.

Махсус ва мусобақа олди босқичларда барча машқлар мазмуни ихтисослик йўналишига айлантирилиши лозим (тўпсиз ва тўп билан якка, гуруҳ ва жамоа бўлиб машқлар бажариш). Машқлар мазмуни ва нисбатини қайд этилган тартибда режалаштирилиши ва қўллаш футболчилар маҳоратини самарали шаклланишига олиб келиши иботланган.

Жисмоний сифатларни дастлабки ўргатиш босқичиданоқ самарали ривожлантириш баскетбол малакаларини унумли ўзлаштиришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлиги қайд этилган.

Ушбу тадқиқотчи олимларнинг аксарият қисми баскетболчиларнинг спорт маҳоратини шаклланишида тезлик – куч сифатлари устувор омиллардан бири деб эътироф этишган.

Бир қанча олимлар истеъдодли баскетболчиларни тайёрлашда махус жисмоний сифатларга алоҳида эътибор қаратиш зарурлигини таъкидлаб, бунда ўйин хусусиятига мос бўлган тезлик – куч сифатларини биринчи ўринга қўйишади.

Шу сифатлар билан бир қаторда чидамкорлик, айниқса тезлик – куч чидамкорлигига катта аҳамият бериш техник маҳоратини тез суръатлар билан шаклланишига имкон яратади.

В.А.Изаак юқори малакали гандолчиларда жисмоний тайёргарлик жараёнини ўрганиш натижасида шу спорт турига хос тўртта тезкорлик кўрсаткичларини тарбиялашга эътибор қаратиш зарурлигини эътироф этди.

Чунончи. Уларнинг фикрича гандбол ўйинида тезкорликнинг оддий ҳаракат реакцияси, мураккаб реакцияси, жойдан қўзғалиш реакцияси ва жойдан туриб 30 м га югуриш реакцияси муҳим рол ўйнар экан.

Турли спорт турларида спорт маҳоратини шакллантириш жараёни тўғридан – тўғри жисмоний сифатларни, жумладан ёшлиқдан бошлаб (7 – 14 ёш) тезлик куч сифатларини қўшиб ривожлантириш самарадорлигига боғлиқ.

Яна бошқа бир гуруҳ олимларнинг хулосасига кўра махсус жисмоний тайёргарлик малакали спортчилар тайёрлаш жараёнининг энг долзарб муаммоларидан бири бўлиб, юксак натижаларга эришишда шу сифатларнинг ўрни беқиёсдир.

Бир қанча олимлар 15 – 17 ёшли дзюдочиларда тезлик куч сифатларини техник тайёргарликка алоқадорлигини ўрганиб, муҳим натижаларни кузатишди. Чунончи, куч сифатларига оид турникда тортилиш, ўтириб туриш, уч карра кетма – кет узунликка сакраш, ўн беш марта кўғирчоқ курашчини силтаб ташлаш ва техник тайёргарликка оид ҳужум ва ҳимоя самарадорлиги, техник маҳорат коэффиценти каби кўрсаткичларни махсус педагогик тажриба асосида ўта унумдор тараққий этишини аниқладилар.

Бундан ташқари турли жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш зарурлигини айтиб ўтган. У ўз тадқиқотларига асосланиб, 7 – 8 ёшли болаларда тезлик – куч ва чаққонлик сифатларнинг ўсишини, тезкорлик ва эгилувчанлик эса бироз сусайишини эътироф этган.

11 – 12 ёшли боаллар машғулотида тезлик – куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтириш керак экан.

13 – 14 ёшда тезкорлик, чидамкорлик. 14 – 15 ёшда эгилувчанлик ва тезлик кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидлашган.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу

мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучига” эга бўлса, унга муваффақият шунчалик “кулиб” боқиши муқаррар.

Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик. Сакрашга бўлган чидамкорлик, “техник чидамкорлик” ва ҳоказо) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса масаланинг моҳияти ва пировард “мағизи” бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади.

Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний – тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир.

Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини

ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез – тез учраб туради.

Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагруккага бўлган акс жавоби - реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир.

Шунинг учун ҳам ўқув – тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрукка (жисмоний машқлар) нинг шуғулланувчилар организмига функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олиниши шу нагруккани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятларини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функцияси икки, бир – бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;
- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаркат сифатларини ҳар томонлама (гормоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалаг шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назардан мақсадга мувофиқдир.

Албатта “катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка (асослари) услубияти малакали

спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини эҳтимолдан ҳоли эмас.

Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди, ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади.

Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми – кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса яққол кўзга ташланади. Спорт соҳасига оид илмий – услубий адабиётларда ушбу муаммога алоҳида эътибор қаратилган.

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчилар ўртасида уларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир – бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта қизиқиш уйғотиб бормоқда.

Аввалдан исбот қилинганки, куч ва тезкорлик сифатларини ўзаро мувофиқ тарзда шакллантира бориш спортчининг тайёргарлигига ижобий таъсир этади.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик,

чаққонлик, эгилувчанлик) бир – бирига боғлаб шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор – куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор – куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор – куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омиддир; курашда эса мазкур кураш ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда ас қотади.

Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича жаҳон. Олимпия, Оврупа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларга ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор – куч қобилиятида эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик турлари ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни беқиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи – олим Ю.В.Верхошанский диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради.

Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири – бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор – куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир.

Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ вақт давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш

биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботини талаб қилмайди.

Ю.В.Верхошанскийнинг кузатувларига қараганда, эркин кураш бўйича жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 – даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юқори даражада шаклланмаганлигига эътибор қаратади.

Демак бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди. Маълумки, махсус чидамкорлик, умумий чидамкорлик яхши ривожланган холда самарали шаклланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленцнинг фикрича, махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида, хатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам, ижро этиши керак бўлади.

Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп хажмли машқларни (узоқ масофага чопиш, эшкак эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва ҳоказо) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Курашчининг махсус чидамкорлигини самарали ривожлантиришда асосий воситалардан бири татами устида ижро этиладиган олишув усуллари – техник малакалардир.

Курашчиларни тайёрлашда ва техник маҳоратни шакллантиришда эгилувчанлик сифати ҳам зарур омиллардан бири.

Юқори даражада ривожланган эгилувчанлик қобилиятига эга бўлган курашчи “мост” ҳолатидан кескин ҳолис бўлиши, эгилиб кўтариб ташлаш каби техник малакаларни моҳирона ижро этишга муяссар бўлади.

Эгилувчанлик аста – секин, узоқ муддатли машғулотлар эвазига шаклланади. Агар эгилувчанликни ривожлантиришга оид машғулотлар бир оз тўхталиб қўйилса, бу сифат кескин йўқолиб кетиши ёки сусайиши мумкин.

Курашда қўлланиладиган усуллар (техник) малакаларни ўзи эгилувчанликни шакллантириб боради. Лекин, буни ўзи ушбу сифатни тўлақонли ривожлантириш имкониятини бермайди. Бу сифатни самарали такомиллаштириш учун мушак, пай, бўғимларни чўзиш, эгиш, сиқиш, бураш каби махсус машқларни аста мунтазам қўллаш керак бўлади.

Эгилувчанликни ёшлиқдан бошлаб шакллантириш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда бу сифатни ривожлантириш эҳтиёткорликни талаб қилади. Зўрма – зўраки ва кескин тарзда қўлланган машқлар мушаклар, пай, бўғимларни шикастланишига, ҳатто оғир жароҳатга олиб келиши мумкин.

Замонавий баскетболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш фақат яхши ривожланган жисмоний сифатлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бу борада айниқса чидамкорлик сифати, жумладан ўйин чидамкорлиги ва сакраш чидамкорлиги муҳим аҳамият кашф этади.

В.А.Титарьнинг фикрига кўра баскетболчилар учун жисмоний сифатлар ичида энг эътиборлиси сакраш чидамкорлигидар. Аммо, қандай махсус чидамкорлик бўлмасин (сакраш, ўйин, тезкорлик чидамкорлиги) у фақат умумий чидамкорлик негизда шаклланиши мумкин. Шунинг учун умуман чидамкорликни тезкорлик сифати билан бирга ривожлантириш муаммоларига оид илмий маълумотларни таҳлил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Айтиш лозимки, спорт тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги тўғридан – тўғри барча жисмоний сифатларнинг бир – бирига боғлаб ривожлантиришга боғлиқдир. Ушбу масалада яна бир муҳим шартлардан бири шуки, жисмоний сифатларнинг тараққий этиш даражаси мақсадга мувофиқ тест машқлари ёрдамида боғланиб бориши лозим.

Ф.А.Керимов курашчиларни жисмоний сифатларни баҳолаш учун қуйидаги тест машқларини тавсия этган:

- баланд стартдан 30 м га югуриш;
- арқон узра оёқлар ёрдамисиз чиқиш (5 м);
- қўл – елка ва бел мушаклари кучини аниқлаш;
- жойдан туриб юқорига сакраш;
- 2 x 800 меттра югуриш;
- катта тезликда (20 с) манекенни кўтариб ташлаш.

Муаллифлар ўз тадқиқотлари натижаларига асосланиб курашчиларни учта шартли гуруҳга ажратганлар: “тезкор - куч” хусусиятли курашчилар; махсус чидамкорлик хусусиятига эга курашчилар ва “универсал” курашчилар.

Ф.А.Керимов узок йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳоратга ва мусобақага (олишув) жараёнига тўғридан – тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шакланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг тахминий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали баскетболчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади.

Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг таҳлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник – маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида жисмоний тайёргарлик машқларини қўллаш ҳар бир спортчининг ёши, спорт турининг хусусияти ва спортчининг малакаси ҳамда наслий имкониятларини эътиборга олишни тақазо этади. Шунинг учун малакали спортчиларни тайёрлаш масаласи спорт тренировкеси жараёнида муайян мақсадга йўналтирилган жисмоний машқлар мажмуасидан иборат бўлишига ундайди.

Малакали спортчиларни тайёрлашда мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик техник – тактик маҳоратни шакллантиришда ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир.

Малакали баскетболчиларни тайёрлашда эса, айниқса, махсус чидамкорлик ва тезкорлик сифатлари устувор бўлиб, ўқув – тренировка жараёнида шу сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириши муҳим рол ўйнайди.

1.1. Ёш баскетболчиларни тарбиялашда техник тайёргарликнинг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлари

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик ихтисослаштирилган педагогик жараён бўлиб, мусобақа тақдирини ҳал қилувчи ўйин малакалари техникасини ўзлаштириш ва уни шакллантиришга қаратилган тайёргарлик туридир. Дастлабки ўргатиш босқичида техник тайёргарликни мақсадга мувофиқ ташкил қилиш ўрта муҳим аҳамият касф этади. Техник тайёргарлик кўрсаткичларининг самарали шаклланиши тайёрлов, ёндоштирув, махсус ва ўйин машқларидан қанчалик тўғри фойдаланишга боғлиқ.

Баскетболда техник тайёргарлик ўйин давомида амалга ошириладиган ҳужум ва ҳимоя техникасига оид ҳаракат малакаларига ўргатиш ҳамда секин-аста шу малакаларни шакллантира бориш жараёнларини ўз ичига олади. Ҳужум ва ҳимоя техникасига ўргатишда даставвал баскетболчига хос ҳолатлар ва майдон бўйлаб ҳаракат қилиш, сўнг тўп узатиш - қабул қилиш, тўп киритиш – уни

қабул қилиш, зарба бериш ва тўсиқ қўйиш малакаларига аҳамият қаратлади. Ҳолат ва ҳаракатланишлар қуйидачилардан иборат: тўпни узатишдаги ҳолат: ҳёклар, тизза, гавда, елка-қўллар – бармоқларнинг жойлашиши. Тўп киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйишдаги ҳолатлар.

Майдон бўйлаб ҳаракатланишлар ҳам турлига бўлиб, ҳар қил йўналишларда ижро этилади. Масалан, ўнга, чапга, олдинга, орқага юриш, югуриш, силжиш, хатлаш, сакраш, сирғаниш ва ҳокозо. Ушбу ҳаракат малакалари аввал алоҳида ўрганилади, сўнг ўйин малакаларига қўшиб ижро этилади.

Ҳозирги кунга келиб ёш баскетболчиларни тайёрлашда техник тайёргарлик жараёнининг моҳияти, мазмуни ва хусусиятлари талайгина илмий - услубий адабиётлардаўз ифодасини топган ва атрофлича ёритилган .

Ёш баскетболчиларнинг дастлабки тайёргарлик жараёнини ташкил қилиш ва хусусан уларнинг шу дастлабки ўргатиш босқичида техник маҳоратини шакллантира бориш масалалари танлов тадбирлари ҳамда, гуруҳларни тузиш ва машғулотлар тартиб-меъёрларини аниқлаб олишни тақазо этади.

Турли ёшдаги баскетболчиларнинг дастлабки тайёргарлик гуруҳларини тузиш, ушбу гуруҳларни тўлдириш меъёрий машғулотлар ҳажми, сони ва соатларнинг тақсимланиши шу соҳанинг етакчи мутахассислари томонидан анча йил аввал ишлаб чиқилган бўлиб, деярли катта ўзгаришларга дучор бўлмаган .

Дастлабки тайёргарлик гуруҳида ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотларининг асосий йўналиши уларни

универсаллик (ҳар томонлама) принципи асосида ташкил қилишдан иборатдир. Бу машғулотларда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

- саломатликни мустаҳкамлаш;
- болани жисмоний жиҳатдан тўғри тараққий эттириш (вазни, тана ва тана қисмларини ўлчамлари, ўпканинг тириклик сифими ва ҳоказо);
- ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини (юриш, чопиш, сакраш, тўхташ, тортилиш ва ҳоказо) шакллантириш;
- жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантириш;
- махсус жисмоний сифатларни ўстириш (сакровчанлик, махсус тезкорлик ва куч, махсус чидамкорлик);
- баскетболчи ҳолатлари, ҳаракатлиниши, тўп узатиш, қабул қилиш, тўп киритиш, малакаларига ўргатиш.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳларида ўтказиладиган ҳар бир машғулотнинг давом этиш муддати 2 академик соатдан ошмаслиги лозим.

Уйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадди тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатларнинг мажмуасидир.

Уйин техникаси – ҳаракат аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, камкуч сарф тиб юкори самарада бажаришга мулжалланган булиши лозим.

«Техника» атамаси юнонча (tennis) суз булиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида «Саънат» тушунчасини англатади.

Мусобака уйинларида техник махорат канчалик кенг ва ташки таъсирларга нисбатан мукамал шакланган бўлса, шунчалик галабани кулга киртиш имкони куп булади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобил, ракета, телевизор ва хакоза) уланинг техник паспортлари мавжуд булиб мазкур воситасининг техник курсаткичлари ва улчамлари берилган булади. Спортда ҳам муайян харакат малакасининг ўзига хос техник курсаткичлари, ва улчамлари ва уни ижро этишда шакланган техник тартиби мавжуддир.

Баскетбол уини техникаси узига хос таснифга эга булиб, у бир неча туркумдан таркиб топади. Уйин техникасининг таснифи «Хужум техникаси» ва «Химоя техникаси» каби туркумларга булинади. Улар эса уз навбатида юкоридан пастга караб бир-бирига буйсундирилган кичик туркумлардан ташкил топади.

1.2. Ўйин техникаси

Ўйин техникаси-баскетболнинг ривожланиш жараёнида шакланган, мусобақанинг аниқ вазифаларини энг муваффақиятли очишга қаратилган усуллар йиғиндисидир.

Жуда тез ўзгарувчан ўйин шароитида яхши натижага эришмоқчи бўлган баскетболчи кўп техник усулларни эгалаган

бўлиши аниқ шароитга мувофиқ келадиган усулни тез танлай билиши ҳамда уларни аниқ бажара олиши лозим.

Баскетбол ўйини техникасини бир тартибда ўрганиш учун унинг классификациясидан фойдаланилади. Баскетбол ўйини икки бўлимдан ташкил топган турли техник приёмлар ёрдамида ўтказилади. Бу-ҳужум техникаси ва ҳимоя техникаси. Ҳар бир бўлим ҳужум ва ҳимояда қўлланиладиган техник приёмларнинг гуруппаларидан ташкил топади. Усул гуруппалари уларнинг ҳар хил йўллار билан бажарилишини ўз ичига олади. Оёқларни тўғри ишлата билиш ва чалғитиш усуллари иккала бўлимга ҳам қарашлидир. Усулларнинг айрим бажарилиш йўллари ўз навбатида бажарилиш характерига кўра бир-биридан фарқ қилади.

Усулни бир жойида туриб ҳаракатда бўлганда ёки сакраганда бажариш мумкин.

Баскетбол ўйини техникасининг классификациси схема бўйича тузилган.

Ҳужум техникаси

Ҳужумда қўлланиладиган техник приёмларга тўпни олиш ва узатиш уни ерга уриб олиб юриш, саватга отишлар, чалғитишлар киради. Улар майдонда ҳаракат қилиш, тўхташлар ва бурилишлар каби усуллар билан биргаликда бажарилади.

Ҳамма усулларни бажариш энг қулай ва мустаҳкам дастлабки ҳолат-туриш ҳолатидан бошланади. Туриш ҳолатини эгалаш учун баскетболчи оёқларини елка кенглигида бир-бирига паралел қилиб бир чизиқда ёки бир оёғини олдинда чиқарган ҳолда ерга қўйиши

лозим. Бунда оёқлар букилган, гавда бир оз олдинга эгилган, унинг оғирлиги оёқларга баробар тақсимланган, қўллар тўпни илиш ва ушлаб туриш учун қулай ҳолда кўкрак олдида букилган бўлиши керак.

Тўп кенг ёйилган бармоқлар билан кафтларга тўлиқ теккизилмаган ҳолда тутиб турилади.

Майдонда ҳаракат қилиш техникаси

Баскетболчи юриш, сакраш, тўхташ ва бурилиш ёрдамида майдонда ҳаракат қилади. Бу группа приёмлари оёқларнинг тўғри ишлашига асосланади.

Баскетболчиларнинг майдонда қилаётган ҳаракати ҳар доим бажараётган ишига қараб ўзгариб туради. Баскетболчи қадамлаб югуриб, сакраб-сакраб, тўғри, диагонал, ёйсимон, илон изи чизиқлар бўйлаб ҳаракат қилади.

Юриш ўйин давомида бошқа усулларга нисбатан кам қўлланилади. Бу приём асосан позицияни ўзгартириш мақсадида ишлатилади. Баскетболчи майдонда тиззалари бир оз букилган ҳолда ҳаракат қилади.

Югуриш - майдонда ҳаракат қилишнинг асосий усули бўлиб ҳисобланади. Бу усул оғирликни оёқнинг бутун кафтига қуйиб ёки уни товондан оёқ учига ўтказиб, оёқларни одатдагидан бир мунча кўпроқ эгиб, юмшоқ қадамлар балан бажарилади.

Сакраш – Баскетболчилар сакрашларни бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб бажарадилар. Ўйин давомида сакрашлар кўпинча олдиндан тайёргарлик қўрилмасдан ва қайта-қайта бажарилади.

Тўхташ – қадамлаб ва сакраб бажарилади. Қадамлаб тўхташда баскетболчи югуриш маромини бузмасдан охириги қадамни товондан, каттароқ қилиб қўяди, сўнг таянч оёғини кўпроқ букади ва силкинч оёғини олдинга қўйиб инерциясини тўхтатадига гавдани таянч оёғининг устида тутиб туради. Тез югурилган пайтларда тўхталганда оёқлар бир оз кўпроқ букилади.

Бурилишлар – олдинга ва орқага бурилишларга ажратилади. Улар орқада ёки олдинда жойлашган оёқда, бир жойда турган ҳолда ва ҳаракатда, тўп билан ва тўпсиз бажарилади. Ҳайинчи таянч оёғида унинг учини майдондан ажратмай туриб, иккинчи оёғи билан депсинади ва уни керакли томонга йўналтириб бурилишларни бажаради. Бунда оёқлар букилган бўлади, силкинч оёқ билан қўйиладиган қадамлар рақибдан узоқлашиш мақсадида қўйилади. Энг кенг тарқалган бурилишлар қуйидагилар: орқада жойлашган оёқда орқага бурилиш ; орқада жойлашган оёқда олдинга бурилиш; олдинда жойлашган оёқда орқага бурилиш.

Тўп билан бажариладиган усуллар техникаси

Тўпни илиш бир ёки икки қўллаб бажарилади. Бу ҳаракатлар кўкрак ва елка баландлигида юқорилаб (бошдан баланд) ва пасдан (тиззадан паст) ҳамда думалаб ва майдондан сапчиб келаётган тўпларни илишларга ажратилади.

Юқорилаб келаётган тўпни илиш – юқорига олдинга ёки юқори-ёнга тўғрилланган қўлларни тўпни илгандан сўнг аста-секин букиб бажарилади.

Қўлларнинг йўналиши тўпнинг учиш баландлиги ва траектория билан узатилган, айниқса саватга тушмаган тўпларни сакраб илиш бир мунча қийин ҳисобланади. Шитга тегиб сапчиган ва юқоридан пастга қараб тушаётган тўпни илишда панжалар кўпроқ тўғриланган ва тўпга қаратилган бўлади. Илишда аввал тўпнинг сапчиб йўналишини аниқлаш, югуриб келишни, яқинлашишни, сакрашни бошлаш керак.

Пастлашиб келаётган тўпни илиш – учун баскетболчи оёқларни кўпроқ букади. Бир оз олдинга эгилади. Тўғриланган қўлларини пастга туширади ва панжаларини тўпга қарши очади. Бунда бош бармоқлар бир оз олдинга ва бир-биридан қарама-қарши томонларга қаратилган, қолган бармоқлар эса пастга туширилган бўлиши лозим. Тўп бармоқларга келиб тегиши билан баскетболчи уни ушлайди ва қўлларини букиб, кўкрак баландлигича кўтаради.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқот вазифалари

Битирув малакавий ишда қўйилган мақсадни амалга ошириш учун қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. Ўқув-тренировка жараёнида жисмоний сифатларнинг назарий асосларини ўзлаштириш бўйича мураббийлар фикрини ўрганиш;
2. Педагогик тадқиқотлар асосида тезкорлик – куч ва чидамкорлик сифатларни ўйин машқлари ёрдамида шакллантириш самарадорлигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари

Битирув малакавий ишнинг мақсади ва вазифалари қуйидаги тадқиқот услублари асосида амалга оширилади:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Сўровнома;
3. Техник тайёргарлик бўйича тест машқлари.

2.2.1. Илмий – услубий адабиётлар таҳлили

Битирув малакавий иш мавзуси танлаб олингандан бошлаб, шу мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар йиғила бошланди ва белгиланган мақсад ҳамда вазифалар доирасида таққослов таҳлили амалга оширилади.

2.2.2. Педагогик кузатув ва тестлар

Педагогик тажриба Термиз шаҳри 9-мактабда баскетбол билан шуғулланишни бошлаган 20 нафар ўқувчилар иштирокида ўтказилди ва қуйидаги тестлардан фойдаланилди:

1. Тик стартдан 30 м га югуриш. Тик стартдан 30 м га югуриш тезкорлик сифатини баҳолаш мақсадида қўлланилади.
2. 1600 м га югуриш. 1600 м га югуриш чидамкорлик сифатини баҳолашга мўлжалланган.
3. 4x10 м га моккисимон югуриш. 4x10 м га югуриш махсус тезкорликни баҳолашга қаратилган.

2.2.3. Педагогик тажриба

Педагогик тажриба Термиз шаҳридаги 9-мактабда баскетбол билан шуғулланишни бошлаган 20 нафар ўқувчилар иштирокида ўтказилди. Тажриба иштирокчиларининг ҳар бири 10 тадан бўлган икки гуруҳга ажратилган ҳолда машғулотларда қатнашдилар.

Тажриба гуруҳидаги болалар ушбу ўқув режасида кўрсатилган машғулотлар давомида қуйидаги махсус танлаб олинган ҳаракатли ўйинларни мунтазам бажариб бордилар:

«Узат-ўтир»

Тайёргарлик. Ўйинчилар тенг 2 жамоага бўлиниб, алоҳида колонна бўлиб жойлашадилар. 2 та бошловчи ўйинчи колонналарга 2 м оралиғида қарама-қарши жойлашадилар.

Ўйин мазмуни. Мураббийнинг сигнали билан бошловчилар тўпни икки қўллаб юқоридан колонналарга биринчи турган ўйинчиларга узатадилар. Биринчи турган ўйинчилар тўпни

бошловчиларга юқоридан икки қўллаб (чимасдан) аниқ узатадилар ва сўнг ўтирадилар. Кейин 2-чи, 3-чи ва ҳоказо ўйинчилар шу машқни қайтарадилар. Охирги турган ўйинчи тўпни узатиб утиргандан сўнг, ўйин яна бошидан қайтарилади.

Ўйин қоидаси. Тўп фақат навбат билан узатилади. Узатиш техникаси баскетбол қоидаси доираси ижро этилади.

Ўйин 5 марта қайтарилади.

Тўпни туширмасдан бошловчига аниқ узатган биринчи жамоа голиб деб топилади.

«Тўп узатиш эстафетаси»

Тайёргарлик. Ўйинчилар тенг 2 жамоага бўлиниб, алоҳида 2-та ширенгада 3 м оралиғида бир-бирига қарама – қарши жойлашади.

Ўйин мазмуни. Мураббийнинг сигнали билан ширенгада биринчи турган 2 жуфт ўйинчи олдинга ён томони билан олинга ҳаракатланиб бир-бирига тўп узатадилар ва машқ белгиланган 28 м ли шаррагача бажарилади. Ўйинчилар маррага ётиб келганидан сўнг, тўп навбатда турган ўйинчиларнинг бирига узатилади. Ўйин шу тарзда 5 марта қайтарилади.

Қайси жамоа ўйинчиси кўпроқ хатога йўл қўйса, шу жамоа мағлуб деб топилади.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

3.1. Мавзу бўйича сўровнома натижалари

Сўровнома ўрта мактабларда фаолият кўрсатаётган мураббийлар (27 та) ўртасида ўтказилган бўлиб, улар томонидан жисмоний сифатларнинг назарий асослари бўйича дарс ўтказиш аҳволи ўрганилган.

Жисмоний сифатлар ва уларни ривожланиш динамикаси инсоннинг ёши, уни ҳаракат фаолияти ёки қандай спорт тури билан шуғулланишига боғлиқ бўлади. Маълумки, ушбу сифатларнинг ривожланиши мураккаб биологик қонуниятлар асосий амалга ошади.

Бинобарин, спорт машғулоти жараёнида жисмоний ва техник – тактик машқларни қўллаш, шу жумладан тезлик – куч сифатларини ривожлантириш шуғулланувчиларнинг функционал имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади. Бунинг учун ҳар бир мураббий жисмоний ва техник – тактик тайёргарликнинг назарий моҳияти ҳақида чуқур билимга эга бўлиши даркор.

Барча сифат ва спорт малакалари каби, тезлик – куч сифатлари ҳам ўзига хос физиологик хусусиятга эга. Жумладан, тезлик сифати бу кўрсаткичларга максимал қисқа вақт ичида акс таъсир кўрсатиш, ҳаракат қилиш ёки иш бажариш қобилиятидир.

Бундай тезкор ҳаракат мушаклар толаларининг тез ва кучли қисқариш – бўшашиш жараёнига асосланади. Ўз навбатида бундай тезкор жараён мушак толаларнинг йўғонлашуви эса машқ қилишга ва

ўз вақтида юқори колорияли озуқа моддаларнинг етказилиши эвазига рўй беради.

Куч ёки бошқача айтганда мушак кучи ҳам айнан шундай физиологик жараён асосида шаклланади. Бу сифатларнинг ривожланиши марказий ва вегетатив нерв тизимининг функционал фаолиятига боғлиқдир.

Тезлик – куч сифатлари ва уларни шаклланиш жараёнининг юқори қайд этилган физиологик хусусиятлари ва назарий асосланиши болалар машғулотида эътиборга олиш зарурлиги бир гуруҳ мураббийлар ўртасида шу мавзуга оид сўровномалар ўтказиш муҳимлигини кўрсатади.

Саволнома таркибига тезлик – куч сифатларининг физиологик моҳиятига оид 7 та савол саралаб киритилган.

Жадвалда қайд этилган 1 савол бўйича олинган жавоблар саволномада иштирок этган респондент – мураббийларнинг педагогик фаолиятида назарий дарсларга тўлақонли, аҳамият қаратилмаслигидан далолат беряпти.

Жумладан, 20% респондентлар ушбу саволга ижобий жавоб берган бўлсалар, саволномада иштирок этганларнинг 68% и ўзлари қўллайдиган жисмоний машқларнинг физиологик қиймати ҳақида ўз ўқувчиларига тушунча бермас эканлар, 12% мураббийлар бу саволга аниқ жавоб бермадилар ёки беришни истамадилар.

3.2. Педагогик тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили

Замонавий баскетбол мусобақаларида муваффақият қозониш спортчиларда ўта ривожланган тезкорлик – куч, чидамкорлик сифатлари, шаклланган ҳиссиёт, диққат, онг, матонат ва бошқа хислатларни талаб қилади.

Фақатгина ўйин техникаси билан ғалабага эришиш асло мумкин эмас. Шунинг учун ёш спортчиларга умумий ва жисмоний сифатларни изчиллик билан аста – секин ривожлантира бориш малакали спорт заҳираларини тайёрлашнинг муҳим шартларидан бири деб билиш керак.

Бу борада эътиборга лойиқ жойи шундаки, жисмоний сифатларни самарали ривожлантириш, танланган машқлар ва бошқа воситалар (ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар ва ҳ.к.) мазмуни ҳамда моҳияти билан белгиланади.

Жадвалдан кўриниб турибдики, текширилувчи болаларда ўтказилган 30 м га югуриш тест синовлари ҳар бир бола ўзига хос тезкорлик сифатига эга эканлигини кўрсатди.

Тест синовлари бўйича қайд этилган энг яхши кўрсаткич билан (5,0 с) ва энг катта кўрсаткич (6,8 с) ўртасидаги фарқ 1,8 сонияга тенг бўлади. Ушбу фарқ тест синовларидан ўтказилган болаларни жисмоний тайёргарлик жиҳатидан деярли бир хил имкониятга эга эканлигидан далолат беради.

Шу масофага югурушнинг ўртача кўрсаткичи 6,1 сонияни ташкил этди. Махсус тезкорлик ва махсус чидамкорлик сифатларини акс эттирувчи тест синовлари (4x10 м га моккисимон югуриш) қарама

– қарши йўналишда ижро этилиши жиҳатидан анча мураккаб бўлганлиги учун кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ анча кўп миқдорни ташкил этди.

Чунончи, қайд этилган энг кичик кўрсаткич (яъни қисқа вақтни билдирувчи) 8,7 сония, энг катта кўрсаткич (яъни узоқ муддатни билдирувчи) 13,0 сонияга тенг бўлди. Демак, ушбу кўрсаткичлар фарқи 4,3 сонияни ташкил қилади.

Болаларнинг умумий чидамкорлиги 1600 га югуриш тести ёрдамида баҳоланади. Бу тест бўйича энг кичик кўрсаткич (энг яхши чидамкорлик) 8,0 сония ва энг катта кўрсаткич (энг ёмон чидамкорлик) 10,8 сония даражасида ифодаланади. Ўртадаги фарқ 2,8 сонияга тенг бўлиб, текширилган болаларни тайёргарлиги жиҳатидан бир тоифага мансуб эканлигидан далолат беради.

Ушбу масофага югуриш тести бўйича қайд этилган ўртача тезлик – 9,4 сонияни ташкил этган бўлиб, шу ёшдаги ва спортга энди қадам қўйиган болаларнинг чидамкорлиги мазкур ўртача натижа билан таърифланишини билдиради.

12-13 ёшли баскетболчиларда тезлик – куч ва чидамкорлик

сифатларининг ривожланганлик ҳолати.

№	Текширилувчи	30 м га югуриш (сония)	4x10 м га моққисимон югуриш (сония)	1600 м га югуриш (сония)
1	Ах И	6,1	10,4	9,1
2	На С	6,1	10,8	9,3
3	Хо Х	6,0	10,6	9,3
4	Му К	5,9	12,2	9,0
5	От О	6,1	10,9	9,5
6	Жо П	6,3	12,3	9,6
7	Ик Х	6,2	11,4	9,4
8	Ма Д	5,9	10,9	9,3
9	Жу С	5,8	10,8	9,1
10	Ка К	6,0	10,9	9,1
11	Га Ю	6,3	11,6	9,4
12	ОҒ М	5,2	11,7	8,0
13	Оч А	6,4	10,2	9,0
14	Но Н	6,4	9,2	10,2
15	На Н	6,8	9,2	9,9
16	То Х	5,6	10,0	10,2
17	Ар С	5,8	9,3	9,5
18	Ха Х	5,3	10,0	10,8
19	Ша М	5,0	8,7	9,4
20	Ху Ж	5,4	13,0	9,6
Min – Max		5,0 – 6,8	8,7 – 13,0	8,0 – 10,8
δ		1,4	4,3	2,8
\bar{x}		5,1	10,5	9,4

Юқорида зикр этилган сифатларни ифода этувчи ўртача кўрсаткич 10,5 сонияга баробар эканлиги маълум бўлди.

Шу нарсa этиборга лойиқки, ҳир бир текширилувчи кўрсаткичлари алоҳида таҳлил қилинганда яна бир муҳим далил кўзга ташланади. Бу ҳам бўлса айрим болалар тўғри йўналишли масофага (30 м) югуришда қисқа вақт кўрсатган бўлишса, шу болалар бошқа қарама – қарши (4x10 м) ёки тўғри йўналишдаги узоқ масофага югуришда катта фарқ қилувчи натижаларни кўрсатишди.

Масалан, Ж.Хусанов 30 м га югуришда 5,4 сония вақтни кўрсатган бўлса, 4x10 м га моккисимон югуришда 13,0 сония натижани кўрсатди. Шу билан бир қаторда шу болаларнинг ўзи 1500 м югуришда 3,6 сония натижага эга бўлган.

Бундай ҳолатлар қатор яна бошқа текширилувчиларда ҳам кузатилди. Қайд этилган ушбу кескин фарқ қилувчи ёки бошқача қилиб айтганда, кескин ўзгарувчи қобилият югуриш тест машқларнинг мураккаблиги ва масофанинг узоқлиги билан боғлиқ бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Тест машқлари натижаларининг энг кичик ва энг катта кўрсаткичлари ўртасида фарқи ҳам юқорида зикр қилинган эҳтимолни тасдиқлаётгани кўзга ташланиб турибди.

ХУЛОСА

1. Мавзу доирасида таҳлил этилган илмий ва услубий адабиётлардан шу нарса аён бўлдики, умум таълим мактабларда баскетболчиларни тайёрлашда, жумладан уларнинг техник маҳоратини шакллантиришда махсус ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинларнинг амалий аҳамияти беқиёсдир.

2. Ёш тренерлар ўртасида ўтказилган саволнома натижаларига кўра, ўқув-тренировка жараёнида болалар билан жисмоний сифатларининг назарий ҳамда физиологик моҳиятини узлаштириш бўйича деярли дарс ёки тушунтириш суҳбатлари ташкил қилинмас экан.

3. Педагогик тадқиқотга жалб қилинган умум таълим мактабларда баскетболчиларнинг тезкорлик-куч чидамкорлик сифатларининг ривожланганлик даражаси жуда паст, ҳатто танлов талабларидан ҳам сезиларли миқдорда заиф шаклланганлиги намоён бўлди.

4. Педагогик тадқиқот давомида тадқиқот гуруҳида қўлланилган махсус машқлар ўрганилаётган жисмоний сифатларнинг самралари ривожланиши мумкин эканлигини исботлаб берди. Бундай натижа назорат гуруҳида қайд этилмади.

5. Юқорида қайд этилган хулосалар – синовдан муваффақиятли ўтган ҳаракатли ўйинлар ва ихтисослаштирилган машқларни ёш баскетболчилар машғулотида қўллаш нафақат жисмоний сифатларни самарали ривожлантиради, балки баскетбол бўйича истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлашга туртки беради.

6. Тўпни «Узат-ўтир», «Тўп узатиш эстафетаси» каби ёш баскетболчилар техник тайёргарлигини оширишда ўта самарали восита эканлигини исботлаб берди.

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Каримов И. А. Соғлом авлод келажагимиз меваси.//Халқ сўзи, 2003, №4, Тошкент., Б.-3.
2. Каримов И.А.. “Юксак маънавият енгилмас куч”. Т.; “Маънавият” нашриёти, 2009 й, 174 бет.
3. Каримов И.А. “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида”. Т.; “Ўзбекистон” нашриёти, 2011 й, 440 бет.
4. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», Тошкент, 24.Х.2002.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», Тошкент, 30.Х.2002.
6. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавият асослари. Т.: 1995, Б.14-16.
7. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160с.
8. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: 1994. 72-73 б.
9. Азимов И.Ф., Собитов Ш. Спорт физиологияси. // Дарслик. Т.: 1993. - 228 б.
10. Аршавский М.В. и др. Влияния занятий физической культурой и спортом на здоровья учащихся. //Сов. Педагогика. 1967, №3, С.16-22.

11. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. М.: Медицина. 1967. - 457с.
12. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Т.: Укитувчи, 1973. - 120с.
13. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт. 1985.-192 б.
14. Беловусова В.В., Решетинь И.Н. Педагогика. Т.: Ўқитувчи. 1993, Б.67-68.
15. Беляев А.В. Работоспособность волейболиста и ее воспитание. //В кн.: Волейбол. сост.: Ю.Н.Клещев. М.: Физкультура и спорт, 1983, С.49-68.
16. Бериштейн Н.А. О построение движений. М.: Медицина, 1947. - 80с.
17. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. М.: Просвещение. 1976. – 90 с.
18. Бриль М.С. Опыт и перспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юнных спортсменов. // В сб.: Респ. научн. метод. конф. по проблемам использование подвижных игр в физическое воспитание школьников. Минск, 1972, С.75-78.
19. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М.: Физкультура и спорт. 1987. – 156с.
20. Былеева Л., Коротков И., Яколев В. Подвижные игры. // Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1974. - 208 с.

21. Былеев Л., Яковлев В. Подвижные игры. // Учебник для физкультурных вузов. М.: Физкультура и спорт. 1965. - 166 с.
22. Былеев Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. // Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1974. - 208 с.
23. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1988. – 331с.
24. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт. 1983. – 196с.
25. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт. 1972, №6.
26. Ганиева Ф.В. Жамоа ҳаракатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. // Услубий тавсиянома. Т.: 1997. – 17б.
27. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт. 1980. – 170с.
28. Гудзе П.З. О возрастных особенностях морфологических изменений в скелетных мышцах и миокарде в условиях применения больших физических нагрузок. // Материалы 6-й науч. конф. по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. М.: 1963, С.50-51.
29. Дворкин Л.С., Хабаров А.Л., Евтушенко С.Ф. Методика силовой подготовки школьников 13-15 лет с учетом их соматической зрелости. // Теория и практика физической культуры. №5, 1999, С.34-35.