

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

“Ҳимояга рухсат берилди”
Педагогика факультети
декани _____ Ж.Комилов
“ _____ ” _____ 2014 йил

“Соғломлаштириш ишларида оммавий
баскетболни самарадорлиги” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: “Жисмоний тарбия ва
Жисмоний маданият” таълим йўналиши
битирувчиси 4-курс талабаси
Мамаюсупов Бехзод.

ИЛМИЙ РАҲБАР:
Ўқитувчи Норкулов Ш.Т.

“Ҳимояга тавсия этилди”
ЖТ ва С кафедраси муdiri
_____ доц. М.Баирбеков
“ _____ ” _____ 2014 йил

МУНДАРИЖА

Кириш

I боб. Адабиётлар таҳлили.

- 1.1. Баскетбол машғулотларининг соғломлаштириш функцияси.
- 1.2. Баскетболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги шаклланган соғлиқ белгисидир.

II боб. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва тадқиқот услубияти.

- 2.1. Мақсад ва вазифалари.
- 2.2. Тадқиқот услублари.
- 2.3. Текширилувчилар.
- 2.4. Педагогик тадқиқот мазмуни.
- 2.5. Натижаларни статистик ҳисоблаш.

III боб. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.

- 3.1. Баскетбол билан шуғулланадиган ва умуман спорт билан шуғулланмайдиган мактаб ўқувчилари соғлиғини сўровнома услуби ёрдамида ўрганиш.
- 3.2. Баскетбол билан шуғулланадиган ва умуман спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар соғлиғини педагогик тадқиқот асосида ўрганиш.

Хулоса

Адабиётлар рўйхати.

Кириш

Миллий истиқлол мафкурасининг бош ғояси юртимизни келажақда буюк давлатлар қаторига олиб чиқиш, озод ва обод Ватан қуриш, халқ фаровонлигини таъминлашдан иборатдир.(1,2)

Бу албатта ўз-ўзидан бўлмайди. Ушбу ғояни амалга ошириш ўта мураккаб, кенг қамровли жараён бўлиб, соғлом жисмонан бақувват, ақлан теран-баркамол авлодни тарбиялаш билан боғлиқдир.

Жисмонан комил, соғлом ва маънан етук инсонларни тарбиялашнинг самарали воситаларидан бири жисмоний тарбия ва спортдир. (1,2)

Президентимиз И.А.Каримовнинг одилона ва халқчил сиёсати туфайли жисмоний тарбия ва спорт борган сари миллий истиқлол ғоясининг амалдаги мафкуравий стратегик мафкуравий қуролига айланиб бормоқда.

Дарҳақиқат, жисмоний тарбия ва спорт фақат истиқлолга эришгандан кейингина ўз моҳияти ва ўз мазмунини тараннум этиб борапти.

Мазкур соҳа ҳозирги кунда нафақат ёшларимиз учун, балки аҳолининг барча қатламлари учун ҳам кундалик эҳтиёжга айланиб бормоқда.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастурига ҳамоҳанг бўлмиш «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», «Алпомиш ўйинлари», «Тўмарис» ўйинлар фестиваллари, «Оила» ва фахрийлар ўртасидаги кўп босқичли узлуксиз мусобақалар туркуми юқорида қайд этилган фикрнинг ёрқин далилидир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спортнинг энг самарали воситаларидан бири – бу оммавий баскетболдир. Айнан ушбу спорт тури ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, барча жисмоний сифатлар, зукколик, топқирлик, ирода каби кўпдан-кўп ҳислатларни шакллантириш «кучи»га эгадир. Айниқса, баскетбол сиҳат-саломатликни мустаҳкамлаб, хотира, ҳиссиёт, тафаккур, онг, фикрлаш ва диққат каби қобилиятларни чархлайди. Шу билан бир қаторда оммавий баскетболнинг ушбу афзалликларини яна бир

бор муайян шароитда ва муайян гуруҳларда исботлаш долзарб аҳамиятга эгадир.

Айнан шу масала мазкур диплом ишида қўлланилган тадқиқотнинг асосий мақсадидир.

Тадқиқотнинг илмий гипотезаси. Бир йил муддат давомида баскетбол билан мунтазам шуғулланган 13-14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ва функционал кўрсаткичлари шу ёшдаги спорт билан шуғулланмайдиган болаларникига нисбатан юқори даражада шаклланиши эҳтимол қилинади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. 13-14 ёшли мактаб ўқувчилари билан баскетбол бўйича ўтказилган тажриба машғулотида қўлланилган ўртача шиддатда бажариладиган умумий ва махсус жисмоний машқлар, тадқиқот натижалари ҳамда илмий ҳулосалар.

Диплом ишининг ҳажми ва таркибий тузилиши. Ушбу диплом иши «Адабиёт таҳлили» (I боб), «Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва услубияти» (2 боб), «Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили» (3 боб) бўлимларидан иборат.

I боб. Адабиётлар таҳлили

Жисмоний тарбия ва спортни аҳолининг турли қатламлари ўртасида кенг тарғиб қилиш ҳамда жорий этиш, уни ҳар бир ёшу кексанинг кундалик эҳтиёжига айлантириш, жисмоний, маънавий ва интеллектуал жиҳатлардан баркамол авлодни тарбиялаш масалалари миллий истиқдол мафкурасининг амалий йўналишлари доирасида борган ривож топиб бормоқда.

Маълумки, ўзбек ҳалқи ўз тарихида, ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол бақувват, нафақат оиласи, фарзандларига меҳр кўрсатиш, балки бутун эл, миллат озодлиги йўлида жон олиб, жон беришга қодир фидоий инсонларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин сиймоларини бадиий асарларга олиб кирган. Хўш, нега энди ҳозирги кунда Амир Темур, Бобир Мирзо, Жалолiddин Мангуберди, Мирзо Улуғбек, Абу Али ибн Сино, Ал-Хоразмий, Беруний, Навоийдек ва бошқа кўндан-кўп давлат арбобларию-саркарда, алломаю-олимлар каби ўғил-қизларимиз дунёга келиши мумкин эмас деб ўйлашимиз керак.

Тўғри, тан олиш керак «Дарахтни бугун экиб, эртага ҳосил олиб бўлмайди». XX аср бизга мустақиллик нашидасию - беқиёс ютуқлар, Ватан озодлигию - эл-юрт фаровонлиги билан бир қаторда собиқ иттифоқ тазйиқини, ушбу тизим акс таъсири бўлмиш захарланган экология – тупроқ, сув, ҳаво, меъёрланмаган меҳнат каби иллатларни мерос қилиб қолдирди.

Статистика маълумотларига қараганда (1997 й), сўнги йилларда Республикамизда 110600 та турли нуқсонлар билан туғилган болалар мавжуд бўлиб, улардан 23286 таси ақлий ва 79641 таси жисмонан заиф эканлиги тасодифий ҳол эмас. Ёки 1997 йил 1 январгача Республика бўйича 15-19 ёшли йигит-қизлар ўртасида 1127443 та касаллик ҳоллари қайд қилинган. Бундан ташқари миллионлаб кишиларимиз вақтинча касаллик туфайли ишга яроқсиз деб рўйхатга олинishi қанчадан-қанча иш кунини йўқ қилаяпти, ишлаб чиқаришни пасайтираяпти – бу шунча капитал ҳавога кетаяпти дегани

эмасми? Замонавий касалхоналар қанча кўп барпо этилса, бемор ўриндиқлари кўпайса, ҳафа бўлиш ўрнига гоҳо хурсанд бўламиз.

Демак, ноҳуш муаммолар бор ва улар изчиллик билан ўз ечимини топиши ниҳоятда зарурдир.

Ушбу муаммони ҳал этишда энг қулай ва оммабоп воситалардан бири бу оммавий баскетболдир. Соғломлаштириш ишларини ташкил қилишда баскетболнинг қулайлиги шундан иборатки, мазкур спорт турига хос барча ҳаракат, жисмоний сифат ва техник-тактик малакалар мустақил яка тартибда ҳам бажарилиши мумкин. Тўпни турли тезликда ва йўналишда ерга уриб юриш, чопиш ҳамда қаршилиқ ва қаршилиқсиз саватга аниқ ташлаш каби ҳаракатлар кайфиятни кўтарадиган, руҳиятни чарҳлайдиган ва соғлиқнинг функционал механизмларини шакллантиришга қодир «куч»га эга эканлиги адабиётлардан маълумдир (5,6,11,15,19,20,22,24,25).

Шу билан бир қаторда оммавий баскетбол ёрдамида соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш машғулотларни муайян тартиб ва тизим асосида шуғулланувчиларни ёшига қараб режалаштиришни талаб қилади.

Бу эса ўз навбатида баскетбол машғулотларини турли тизим ва шароитларда ўтказиш сифати ҳамда ташкилий даражасига боғлиқ бўлади.

1.1. Баскетбол машғулотларининг соғломлаштириш функцияси

Ўрта умумтаълим мактабларида, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини баскетболсиз тасаввур қилиш қийин.

Кўпгина олим ва мутахассислар (3,4,7,8,12,13,14,17) ўз тадқиқотлари ҳамда тажрибаларига суяниб баскетболни шундай таърифлайдиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта ўзгарувчан вазият ўйини эканлиги, таркибига ҳаётий зарур малакаларни киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, чопиш, сакраш ва ҳоказо), тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши, каттаю-кичикни ўзига ром қилувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муссасаларида жисмоний тарбиянинг

асосий воситаси бўлиб ҳисобланади ва энг оммабоп ўйин сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассасаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган баскетбол машғулоти ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг нерв, қон-томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим ва органларини такомиллаштиради (18, 20, 21).

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш, вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради. Баскетболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппаратига таъсир этиб, мушак толаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жисмоний сифатлар тараққий этади. Шу билан бир қаторда баскетбол билан шуғулланишда, машғулоти жараёнида қўлланиладиган машқлар болаларнинг ёши, жинси ва бошқа хусусиятлари эътиборга олинishi шарт (10,11,15,21).

Ўил болаларда 7-8 ёшда айрим мушак гуруҳлар кучини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

8-9 ёшда – тезкорлик ва умумий чидамкорликни, 9-10 ёшда – эгилувчанлик ва мувозанат сақлаш функцияси, 11-12 ёшда махсус ёки динамик чидамлик, 13-14 ёшда куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш яхши натижа беради (22, 25).

7-8 ёшли қизларда эса тезкорлик, статик чидамкорлик, мувозанат сақлаш функцияси, 9-10 ёшдан бошлаб чаққонлик махсус чидамкорлик, куч ва тезкорлик сифатларини тараққий эттириш мумкин.

Мустақил ўтказиладиган машғулотларда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак бўлади:

- ўргатишнинг биринчи йилида тезкорлик машқларининг ҳажми чидамкорлик машқларидан кам бўлмаслиги лозим;
- умумий жисмоний тайёргарлик техник-тактик машқлар билан уйғун равишда қўлланилиб борилиши даркор.

Бунда албатта ўғил ва қиз бола, аёл ва эркеклар ўртасидаги функционал фарқлар эътиборга олиниши зарур.

Аёллар ва эркеклар организми ўртасидаги тафовут гавда тузилиши, ҳаракатланиш хоссаларининг ривожланиши, алоҳида орган ва системаларнинг иш бажариши, ҳамда мушакларга тушадиган оғирликларга мослашишда ўз аксини топади. Аёлларнинг бўйи, вазни, елка кенлиги камроқ, тос суяги кенроқ, қўл ва оёқ узунлиги калтароқ бўлади. Аёлларда, шунингдек, жисм маркази пастроқ жойлашган бўлади, бунинг натижасида улар оёқларга суянган ҳолда мувозанатни сақлаб машқлар бажариши мумкин (6,15,22,24,25)

Тана тузилишидаги тафовутлар болалик давриданок пайдо бўлади. 7-8 ёшгача ўғил ва қиз болалар ўсиши тахминан бир меёрда кечади, аммо кейинги йиллар мобайнида қизларнинг ўсиши тезлашади ва 12 ёшга етганда улар ўғил болаларни қувиб ўтадилар, 15 ёшга тўлгач эса бунинг акси кузатилади. Қизларнинг тез ўсиши уларнинг эрта жинсий етилиши билан боғлиқдир. Жинсий тафовутлар умуртқа поғонасининг тузилишида ҳам ўз аксини топади: аёллардаги ушбу аъзо эркеклардагига қараганда калтароқ, бироқ бўйин ва бел қисмлари узунроқ бўлади, шу боис ҳам умуртқа поғонаси ҳаракатчанроқ бўлади. Айни ҳолат аппаратнинг ғоят эгилувчанлигига боис бўлиб ҳизмат қилади. Аёлларда пайлар массаси нисбатан кам бўлади, яъни тана умумий вазнининг 30-35 фоизини, ёғ тўқимаси эса 28-30 фоизни ташкил этади. Машғулотлар натижасида ўлароқ аёлларда пай массаси ортиб боради, бироқ бундай ўсиш эркеклар учун хос бўлган меъёрга етмайди. Аёлларда пайлар кучи эркекларга нисбатан 10-30 фоиз кам бўлади. Гарчи пай кучини бир килограмм вазнга нисбатан олганда ўртадаги фарқ камайса-да, аммо устунлик эркекларда қолади (6,24)

Аёлларда ҳаракатларни уйғунлаштириш яхши ривожланган бўлиб, ўз-ўзини ифода этиш, нафислик, ритмни сеза билиш ва ўта эгилувчанлик уларга хосдир. Спортчи қизлар ҳаракатлар техникасини муваффақиятли эгаллаш баробарида мураккаб ҳамоҳангликни ҳам ўзлаштирадилар. Аёлларда юрак вазни уриш тезлиги баланд ва қон босими нисбатан паст юради. Мунтазам

машғулотлар натижаси ўлароқ юрак уриши тезлигидаги тафовутлар анча камаяди. Аёлларда қоннинг зарбий ва дақиқавий ҳажми кам бўлиб, ўпканинг умумий ҳажми, ЎТС, функционал қолдиқ ҳажм, нафас чиқаришдаги заҳиравий ҳажм, нафас олиш ҳажми сингари кўрсаткичлар ҳам нисбатан паст юради. Аёллардаги энг юқори ўпка вентилизацияси эркекларга нисбатан 25-30 фоиз кам бўлади, ушбу фарқ 1 килограмм вазнга нисбатан олиб қараганда 60 фоизни ташкил қилади. Аёлларда нафас олиш тезлиги бирмунча юқори бўлиб, унинг теранлиги, нафас олишнинг бир дақиқалик ҳажми ва кислород истеъмол қилиш миқдори камроқ бўлади. Эркеклар билан бир хил иш бажарганда, аёлларда юрак уришининг ортиқроқ тезлашуви ва ўпка вентилизациясининг ошиши кузатилади. Ўрта масофаларга югуриш чоғида нафас олишнинг эркеклар билан баробар дақиқавий ҳажми, нафас олишнинг тезлиги ва чуқурлигининг кам манфаатли нисбати ҳисобига эришилади. Аёлларда эркеклардан фарқли ўлароқ қоннинг зарбий ва дақиқавий ҳажми камроқ ошади: эркекларда қоннинг максимал ҳажми 37 литрга етса, аёлларда бу кўрсаткич 25 литрга тенгдир (6)

Аёл организмнинг аэробик ва анаэробик имкониятлари эркекларникига нисбатан камроқ бўлади. Спортчи аёлларда МКИ (МПК) кўрсаткичи эркек спортчиларникига қараганда 25-30 фоиз кам, яъни 3,5-4,5 литрга тенг бўлиб, эркек спортчиларда бу кўрсаткич 5-6 литрга тенг келади. Аммо бир килограмм вазнга нисбатан ушбу тафовут йўқолади. Ўғил болаларда МКИнинг максимал кўпайиши 13-14 ёшда, қиз болаларда 12-13 ёшда кўпайиши кузатилади (яъни бу кўрсаткич жисний етилиш даврига тўғри келади). 10 ёшдан 17 ёшгача бўлган спортчи қизларда МКИ 230-350 мл оғирлигида бўлади. Ушбу кўрсаткичлар уларнинг ўғил тенгқурларига нисбатан анча камдир. Кўп йиллик спорт машғулотлари эркекларда аёлларга нисбатан аэробик имкониятларнинг кўпроқ ривожланишига олиб келади. Хусусан ўспиринлардаги МКИнинг абсолют кўрсаткичи 10 яшар спортчиларга қараганда 200 фоиз зиёд бўлса, қизларда ушбу кўрсаткич атиги 89 фоизга тенгдир.

Кислород тақчиллиги шароитида ишлаш қобилияти аёлларда камроқ бўлади. Уларда эркакларга нисбатан МКИ кўрсаткичи камроқ бўлади. Хусусан, машғулотлардан ўтган спортчи аёлларда кислород тақчиллиги 10-12 литрга тенг бўлса, эркак спортчиларда ушбу кўрсаткич 15 литрдан зиёддир. Аёллар организмидаги аэробик ва анаэробик имкониятлар тақчиллигига яраша уларда жисмоний иш қобилияти эркаклардаги иш қобилиятининг учдан икки қисмини ташкил қилади. Кам оғирлик тушганда аёлларда эркакларга нисбатан кўпроқ иш тежамига эришилади. Эркакларда фойдали ҳаракат коэффициентининг энг кўп миқдори велоэргометрга оғирлик тушганда намоён бўлади ва оғирлик эркакларда 12 кгм/с, аёлларда эса 7,8 кгм/с ни ташкил қилади. Узоқ давр мобайнида ҳаракат қилиш учун аёлларда мушак кучи ва қобилият нисбатан кам бўлиши ҳам куч ишлатиш ва статик тиришиш мобайнида аёллардаги жисмоний иш қобилиятини чегараланиб қўяди ва бу ҳолат аёл организмига салбий таъсир кўрсатади (6,11).

Миядаги қон айланишининг ўзгаришидан тушадиган оғирлигининг интенсивлиги ва давомлилиги билан узвий равишда боғлиқдир. Ўлчанган оғирлик жараёнида МКИ, ЮҚТУ ва АБ нинг ошиб бориши фонида кўпаяди. Бу вазиятда бош миянинг катта калибрдаги қон томирлари тонуси ортиб, кичик калибрдаги қон томирлари тонуси пасайиши кузатилади. 18-20 яшар қизлар ва 35-40 яшар аёлларда бу хилдаги ўзгаришлар аксар ҳолларда катта калибрли қон томирлари тонуси ортиб бориши, 13-14 ёшли ўсмирларда эса ушбу тонуснинг пасайиши кузатилади. Оғирлик тушган ҳолда 13-14 яшар ўсмирлар ва 35-40 яшар аёлларда кичик калибрдаги қон томирлари тонуси ортади, 8-9 яшар болалар ва 18-20 яшар қизларда эса турли йўналишларга қараб ўзгаради. Мия қон томирлари тонусининг юқорида зикр этилган динамикаси марказий гемодинамика кўрсаткичлари ошиб бориши ва турли йўналишдаги қон томирлари солиштирма қаршилиги фонида намоён бўлади ҳамда мия қон айланишининг ўз-ўзини бошқариш билан боғлиқ бўлган жараёнлар акси бўлиб ҳизмат қилади. Маҳаллий ўртача оғирлик тушган ҳолда барча ёш гуруҳларда марказий гемодинамика параметрларининг турли

йўналишда хос ва аниқ ўзгаришлари уларни юрак-томир системасининг функционал ҳолатига баҳо бериш учун тестлар сифатида ишлатиш имконини беради.

1.2. Баскетболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги шаклланган соғлиқ белгисидир.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида тараққий эттирилган тезкорлик, куч, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатлари ва шу сифатларни баскетболга хос кўриниши организмда соғлиқ кўрсаткичлари юқори даражада ривож топганлигидан далолат беради. Илм-фанга азалдан маълумки, жисмоний машқлар ёки спорт билан узлуксиз шуғулланадиган ва шуғулланмайдиган болалар бир-биридан ҳам жисмоний, ҳам рухий, ҳам функционал жиҳатлардан кескин ажралиб туради. Жумладан, спортчи болалар тетик, ҳаракатчан, дадил, жасур, ғайратли, иродали ва ҳозиржавоблик хусусиятларига эга бўладилар. Уларнинг қадди-қоматлари, бўй-бастлари, ҳаракат маданияти ва гўзаллиги ҳамда жисмоний сифатлари нисбатан шаклланган бўлади. Яна бир нарса аниқ ва равшанки спортни канда қилмайдиган болалар турли касалликлардан «йироқ» бўладилар. Сабаби маълум, мунтазам ҳаракат, тоза ҳаво, сув, қуёш таъсирида организм ва органлар, ҳужайралар, тўқималар чарҳланади, чиниқади, рухий сайқал топади, ирода мустаҳкамланади. Бу ижобий ўзгаришлар ўз навбатида турли касалликларга нисбатан иммунитет ҳосил қилади.

Спорт назарияси бўйича етакчи илмий тадқиқотчиларнинг кўпчилиги (4,5,12,14,19,23,25) спорт билан шуғулланиш давомида умумий ва махсус жисмоний сифатларнинг шаклланиши спортчининг нафақат жисмоний ва функционал имкониятларини акс эттиради, балки унинг соғлиғи мустаҳкамланиб боришидан дарак беради деб ҳисоблайдилар.

Шундай экан мавжуд адабиётларга таянган ҳолда баскетбол билан шуғулланиш давомида жисмоний тайёргарлик ва жисмоний соғлиқни шакллантириш учун қандай машқлар танлаш ва уларни қўллаш тартиби ҳақида маълумотларни бериш мақсадга мувофиқдир (8,10,12,19,25).

Спортчи соғлигини мустаҳкамлаш, унинг қадди-қоматини шакллантириш, ундаги жисмоний сифатларни ривожлантириб, камол топтиришга қаратилган жараён – бу жисмоний тайёргарликдир.

Жисмоний сифатлар деганимизда, инсон ҳаракатлари имкониятларининг баъзи сифат жиҳатларини кўзда тутган бўламиз. Уларнинг ривож даражасини аниқлаб олишда органлари ва системаларининг физиологик имкониятлари билан кифояланиб қолмай, шунингдек, руҳий омиллари, ҳусусан, иродалилиқ фазилатлари қай поғонада ривож топганини ҳам инобатга оламиз.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний сифатларни оширишга, ҳаракат нормаларини, организмнинг ишлаш функцияларини ва соғлиқни мустаҳкамлашда ҳизмат қилади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг вазифаси эса жисмоний сифатларни кенгайтиришда ҳизмат қилади.

Баскетбол ўйини учун умумий жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятли томонлари қуйидагилар:

1. Ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқни мустаҳкамлаш вазифаларини тўлиқ бажаради.
2. Баскетболчининг нерв тўқималари, характери бўйича ва организмнинг ишлаш режимини тўлиқ бир-бирига тўғри туширишида иштирок этади.
3. Баскетболчининг зарур керакли сифатини тўлиқ вужудга келтиради.
4. Характерни юқори умумий координацияларини вужудга келтиради.
5. Оғир тренировка вақтида организмни тўлиқ ва тезда тикланишига ёрдам беради.

Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларига эса қуйидагилар киради:

1. Зарур машқ кўриниши билан нафақат характери бўйича ёки ҳаракат структураси билан бир-бирига мос келади.
2. Айрим мушакларни ривожлантириш, спорт машқларини бажаришда ҳақиқий нагрукани олиш, махсус машқларни танлаш, ҳамма жисмоний сифатларни ривожлантиришга характери билан бирга техникаларни вужудга келади.

Юқоридагиларга асосланиб баскетболчи организмнинг махсус ва ўйин вақтидаги нагрукаларнинг чидамлилиги ошириб борилади.

Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ) асосий жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга қаратилган жараёндир. Унинг мақсади махсус тайёргарликка замин бўла оладиган умумий ҳаракат тайёргарлигини яратишдан иборат.

Умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш, функционал имкониятларни ошириш, ҳаракат кўникмаларини кенгайтириш, спорт соҳасида меҳнат қобилиятини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, қайта тиклаш жараёнини рағбатлантира бориш, сihat-саломатликни мустаҳкамлаш.

Ана шу мақсадларга эришиш учун умумий таъсири бўлган жисмоний машқлар мажмуасидан фойдаланилади. Шу йўл билан алоҳида сифатлар ихтисослаш такомиллилигига асос яратилади. Характери турли хил бўлган машқлар, мосланиш жараёни янада тезкор рўй беришига ва қайта тикланишнинг тезлашувига сабаб бўлади.

Асосий машқлардан структураси жиҳатдан йироқ бошқа спорт турларидан олинган УЖТнинг воситалари вазифасини ўтайди.

Турли машқлардан фойдаланиш ҳаракат имкониятларини оширишга хизмат қилади.

Бунда турли сифат ва кўникмаларнинг бир-бирига ўтиб туриши ҳамда ўзаро алоқадорлиги табиий эканлигини ҳисобга олиш зарур. Улар, ҳам

ижобий, ҳам салбий, ҳам бетараф ҳолларда бўлиши мумкин. Кучнинг ошиши баробарида тезлик ортиб, баскетболчиларда ҳаракат уйғунлиги ва тўп отишдаги аниқлик яхшилана боради. Ижобий бир-бирига ўтишлар мушакнинг, унинг ҳолатидаги режимига мос келса, ўйин услубига яқин структурани таъминлайди.

Машғулотда (тўлдирма тўп, гантел ва ҳаказо) предметлар билан предметларсиз бажарадиган умумий ривожлантирувчи машқлардан, баландликка, узунликка сакраш, иргитиш, турли олисликдаги масофаларга югуриш ва тўсиқ ошиб югуриш машқларидан, кроссдан, акробатик машқлардан, юк кўтариб бажариладиган машқлардан кенг фойдаланиш кўзда тутилади (5,13,16).

Умумий жисмоний тайёргарликда собитлик ва узлуксизлик таъмин этилгандагина мақсадларга эришилади. У машғулотларнинг барча босқичларида зарурий қисм бўлиб киради, спортчиларни тайёрлаш бобида ҳам маҳоратларини ошириб боришда ҳам, тор ихтисослашувга тузатишлар киритилаётганда ҳам, восита сифатида моҳияти ошиб бораётганида ҳам, машқлар хилма-хиллиги инобатга олинаётганда ҳам, доим ўз аҳамиятини йўқотмайди.

Умумий жисмоний тайёргарлик вазифалари:

1. Бажарувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний етуқлиги.
2. Соғлиқни мустаҳкамлаш.
3. Организмни функционал шароитини ошириш.
4. Ҳаракат номларининг диапозасини кенгайтириш.
5. Жисмоний сифатларни ошириш, даствал эгилувчанликни ошириш.
6. Спорт ишларини бажаришини ошириш.
7. Организмда бўлиб ўтадиган тиклаш жараёнини стимуллаштириш.

Баскетболчининг ҳар томонлама жисмоний ривожланишини ҳамма жисмоний сифатларининг пропорционал ривожланишига боғлиқ, кўпроқ машқларда, умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида қўлланиладиган,

машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, шу билан биргаликда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатини кучайтиради. Улар шу асосда кучни, тезлик, чидамликни, чаққонликни, эгилувчанликни таъминлайди.

Кўрилган (саналган) ҳамма жисмоний сифатлар бир-бирига мустаҳкам боғланган. Мақсадга мувофиқ машқларни бажариш бажарувчининг жисмоний ривождаги аниқ камчиликларни йўқотишда ёрдам беради.

Жисмоний сифатларни спорт машқларида ривожлантириш учун қуйидаги методлар қўлланилади:

- Охиригача бажариш, юқори кучлантириш, такрорий алмаштириш, тўппа-тўғри, интервал, ўйин ва мусобақалардир.

- Кучни ривожлантириш

Бирон бир жисмоний машқлар кучини ўстирмасдан қолмайди. Бу вақтда мушак кучлари тезликни кўрсатишга мослашади ва аниқ босқичда чидамликка ва чаққонликка мослашади.

Мушак кучлари марказий нерв системасининг тузилишига бош миyanинг ишлашига мушакларнинг физиологик қарама-қаршилигига ва мушакларнинг ишлашига боғлиқ.

Баскетболчи учун тезда мушакни қисқартириш ва озгина вақт ичида катта куч ишлаб чиқиш юқори ўрин тутди.

- Тезликни ривожлантириш.

Бу сифатни ўстиришда нерв мускул аппарати, мушак эгилувчанлиги, қон томирларининг ҳаракатчанлиги ва техник усуллари эгаллашга боғлиқ. Тезлик 10-12 ёшларда жуда тез ўсади.

Тез ҳаракатланиш аниқ босқичда мушак кучларига боғлиқ, шунинг учун бу сифатлар биргаликда ўсади. Агар мушаклар таранг тортилган бўлса, у катта куч билан тезда қисқаради. Шунинг учун мушакларнинг эластиклигини оширишга алоҳида эътибор бериш керак, шундай қилиб бу жисмоний сифатларни вужудга келтириш учун машқларни танлаш зарур.

Жавоб реакцияси орқали тезликни ошириш тезликни ўстириш учун мусобақалаш методи қўлланилади. Бу методнинг эффективлиги машқларни группа бўлиб бажаришда ошади. Кучларни ўстиришда қўлланиладиган машқларда уларнинг тезлик билан бажарилишини унутмаслик керак, акс ҳолда ҳаракат тезлиги пасайиб кетиши мумкин.

- Чидамликни ошириш.

Чидамлик марказий нерв, юрак қон томир ва нафас олиш системасининг иш фаолиятига ҳамда спортчининг техник тайёргарлигига боғлиқ. Бу сифатларни ўстириш учун организмга сурункали таъсир қилиш зарур. Биринчи этапда ўрта меъёردа машқларни бажариш методидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир (секин) югуриш, юриш билан алмашлаб югуриш, чангида югуриш, велосипедда юриш, сузиш. Ушбу машқларни бажаришни аста секинлик билан кучайтириб бориш. Кейин алмашлаб тепки билан бажариладиган машқларга ўтиш. Масалан: 200-400 метрга ўрта тезликда югуриш, 100-200 метр билан алмаштириш ҳамда орада оз-оздан тезликни ошириб бориш зарурдир.

- Чаққонликни ривожлантириш.

Чаққонлик – бу қийин ҳаракатни тезлик билан бажара олишдир. Чаққонлик ўзгариб турадиган ҳолни тезда бажаришда намоён бўлади, у уни ўстириш учун ҳар хил жисмоний машқлардан фойдаланилади: спорт ўйинлари (баскетбол, волейбол, қўл тўпи, хоккей ва футбол), гимнастик машқлар, енгил акробатика машқлари жуда фойдали, батут машқлари, бошқа спорт турларидан яхши таниш бўлган машқлар, ҳамда баскетбол машқлари ва одатдан ташқари машқларни бажариш чаққонликни оширишга хизмат қилади. Бу жисмоний сифатларни ўстиришда оддий машқдан қийинроқ машқларга ўтиш тавсия қилинади. Қийин координацион ҳаракатларни бажариш нервларни мустаҳкамлиги ва жуда катта куч талаб қилади. Шунинг учун чаққонликни ошириш учун бажариладиган машқларни мақсадга мувофиқ дарснинг бошланишида асосий қисмда қисқагина фойдаланилади. Бу сифатларни вужудга келтирган бошқа спорт турларидан

фойдаланиш тайёрланиш даврида, мусобақа даврида эса баскетбол ўйини воситасидан фойдаланилади.

- Эгилувчанликни ўстириш.

Эгилувчанлик – бу томирлардаги ҳаракатчанлик ва катта амплитуда билан ҳаракатни бажара олишдир, у томир устки қисмининг формасига умуртқа поғоналарининг ҳаракатчанлигига боғловчиларининг эгилувчанлигига, пай ва мушакларнинг марказий нерв системасининг ҳолатини мушакларига таъсир этувчи кучга боғлиқ. Ҳар қандай умумий жисмоний тайёргарликни оширишига қаратилган машқлар эгилувчанликни ўстиради. Баскетболчига эса мана шу сифатдан «резерв» керак бўлади. Эгилувчанликни ҳар кунлик ёки кунига икки марта шуғулланиш билан тез орада эгаллаш мумкин. Эгалланган эгилувчанлик узоқ сақланади, уни кўзланган машқлар билан йўқотмаслик керак.

Махсус жисмоний тайёргарлик деганда танлаб олинган спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос ҳолда амалга ошириладиган ва спорт юксак натижаларини таъмин этадиган мақсадга қаратилган тарзда, спортчиларда жисмоний ва функционал имкониятларни ривожлантириш жараёни тушунилади (19,20).

Ўйин фаолиятини умумий эканлигидан қатъий назар баскетбол организм функционал ҳаётида ва унинг жисмоний сифатлари ривожига ўз талабини қўяди. Шунинг учун спортчиларда умумий тарздаги айни вақтда тор доирадаги қаратилган ҳаракат имкониятларини ривожлантириш керак. Махсус жисмоний тайёргарлик ўйин усуллари тактикасини эгаллашга, тактик ҳаракатлар самарасини оширишга, шунингдек руҳий тайёргарликнинг такомиллашувига кўмаклашади.

Махсус жисмоний тайёргарлик машғулоти баскетболчининг сифатини оширади. Айрим техник усулларни осонлик билан эгаллашни, тезда спорт формасини эгаллашни таъминлайди. Айрим группа мушак кучлари, томирлардаги ҳаракатчанлик зарур томонга ва зарур амплитуда билан ҳаракат

тезлиги, ҳаракат реакцияси тезлиги орали қандайдир аниқ сифатларни ўстиради.

Махсус машқлар ёрдамида аниқ сифатларни ўстиришга қаратилган айрим техник усулларни вужудга келтириш мумкин. Бунинг учун одатда махсус машқлардан бажарилиш характери ва структураси бир у ёки бу техник усулларни ёки уларнинг айрим элементларидан фойдаланилади.

а) Махсус кучни ривожлантириш.

Баскетболдаги кўпгина техник усуллар махсус куч талаб қилади. Оёқ мушакларининг кучи баскетболчига сакраш учун керак бўлади.

Оёқ мушаклари кучини ривожлантириш учун амалий машқлар.

1. Бир ва икки оёқда ўтириб туриш.
2. Оғир штанга билан ўтириб туриш.
3. Оёқ учларида туриб тезлик билан ярим ўтириб туриш.
4. Ярим ўтиришда ва ўтирган жойда сакраш.
5. Тиззаларни букиб сакраш.
6. Ҳар хил баландликдан скакалка билан сакраш.
7. Бирор предмет олдига югуриб келиш ёки турган жойдан сакраш.
8. Юқорига осилган предметга сакраш.
9. Бир ёки икки оёқлаб узунликка сакраш.
10. Предметни устига турли баландликдан сакраш.
11. Предметга ҳар хил баландликдан чуқурликка сакраш.
12. 3-5 кг юк билан сакраш.
13. Ҳар хил сакрашлар ва ҳоказо.

б) Махсус тезликни ошириш.

Баскетболда кўп техник усулларни бажариш бу сифатларни ривожлантирмасдан мумкин эмас.

Тезликни оширишга қаратилган кўпгина машқлар аниқ сигнал билан бажарилиши керак, негаки тезликни оширишни вужудга келтиради.

Тезликни ошириш учун махсус амалий машқлар:

1. Ҳар хил туришда тезликни ошириш (ўтириб, ётиб, тиззалаб, туриб ва бошқалар).
2. Бир лаҳза тўхтаб, бирданига ҳаракат қилиш.
3. Айрим ҳаракатларни тезлик билан бажариш.
4. Баскетбол техник усулларига тезлик билан киришиш.
5. Ҳар хил эстафета ва мусобақа методларини қўллаш.

в) Махсус чидамликни ривожлантириш.

Баскетбол ўйинчидан махсус чидамликни талаб қилади. Бунга моқисмон машқларни кўпроқ қўллаш натижа беради.

г) Махсус чаққонликни ривожлантириш.

Ўйин давомида кутилмаганда ҳар хил ҳаракатлар вужудга келади, тезлик ва бир вақтда қарор қилиш. Шунда бажариладиган ҳаракат аниқ бўлмаса техник ҳатога олиб келади. Одатдан ташқари ҳолларда олдиндан ўрганилган машқларни бажариш фойдалидир.

Махсус чаққонликни ривожлантириш учун амалий машқлар:

1. Битталаб ва кўп марталаб олдинга ва орқага куврика қилиш.
2. Битталаб ва кўп марталаб жойидан югуриб келиб ёки айланиб туриб сакраш.
3. Турли предметлар ва снарядлар орқали (скамейка, арқон, от) айлана ва айланмасдан сакраш.
4. Кўчма кўприқдан қандайдир ҳаракат бажарган ҳолда ва ҳавода бурилиб сакраш.
5. Ҳар хил ҳаракатлар билан таянчсиз ҳолда батутда айрим техник усуллар имитацияси билан вертикал ва горизонтал ўқлар атрофида айланиб сакраш.
6. Ўйинчилар жуфт-жуфт бўлиб бир бирига қараб 5-6 м масофада жойлашадилар. Биринчиси тўпни ўз устидан, иккинчи ўйинчига узатади. Шундан кейин ўйинчи олдинга узатади ёки орқага ҳаракатланади (10-15 марта тўхтамасдан тўпни узатади).

Биринчи ўйинчи тўпни полга уради. Иккинчи ўйинчи тўп полдан сакрагандан кейин туриши шарт, тўпнинг олдига чиқиб шеригига узатиш учун махсус чаққонликни оширишга қаратилган машқлар дарс асосий қисмининг бошида ўтилиши керак.

д) Махсус эгилувчанликни ривожлантириш.

Махсус эгилувчанликни ривожлантириш учун тортилиш машқлари бажарилади. Ҳаракат ва уларнинг айрим бўлаклари билан ўйинда учрайдиган техник усуллар қўлланилади.

Ҳаракат амплитудаси бундай машқларда кўпроқ бўлиши керак, у ёки бу усулларни бажаришга нисбатан.

Махсус эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситаси – гимнастика машқларидир. Аста шерик ёрдамидаги машқлар амплитудаси кўтарилиб борилади. Баскетболчиларнинг кўпроқ бармоқлари, елкаси ва тиззалари шикастланиши мумкин. Бунга сабаб қон томирларининг етарлича ривожланмаганлиги, мушакларнинг эластиклигидир. Шунинг учун асосий машқлар қон томирларининг ҳаракатини ошириш. Мушак боғловчи аппаратини мустаҳкамлаш ва мушак-боғловчиларининг эластиклигини ривожлантирувчи машқлар бажарилади.

Махсус эгилувчанликни ривожлантириш учун машқлар:

1. Катта ҳаракат амплитудаси билан имитацион машқлар.
2. Олдинга ва орқага эгилиш, машқни шерик ёрдамида бажариш мумкин.
3. Пружина ҳолатида олдинга ва ён томонга ётиш.
4. Ҳар хил туришда гавдани айлантириш ҳаракатлари.
5. Қўлларни ва оёқларни кичик итарилиши билан алмаштириш.

6. Махсус эгилувчанликни ривожлантиришга қаратилган машқлар эркин, мушакларга ортиқча оғирлик бермасдан гавданинг инерцияси ҳаракатидан фойдаланиб бажариш тавсия қилинади.

е) Бўшаштира олишни ривожлантириш.

Мушакларни шартли равишда бўшаштира олиш одамнинг иш қобилиятини оширади. Мушакларни бўшаштиришни ўрганиш махсус машқлардан бошланади.

Бўшаштира олишни ривожлантириш учун амалий машқлар:

1. Қўлларни ҳар хил туришда билакларни қимирлатиш (пастда, ён томонда, юқорида)
2. Қўллар юқорида дастлабки ҳолатда (олдинги ён томонда) пастда туриш.
3. Бир оёқда эркин бурилиш.
4. Қўллар бўш ҳолда гавда билан ўнг ва чап томонга эркин бурилиш.
5. Оёқлар осилган ҳолда эркин бурилиш.
6. Қўллар юқорида дастлабки ҳолатдан билакларни елка олдини, қўл, бош елкаларини пастга тушириб гавда билан тўлиқ, ўтиришга ўтиш.
7. Дастлабки ҳолатдан – қўлларини бўш тутиб ва бўш гавда билан олдинга энгашиб туриш.
8. Бўш ҳолда югуриш.
9. Бошқа оёқ ва қўлларини бўш тутиб бир оёқда сакраш.
10. Дастлабки ҳолатдан белдан ётиб гавда, оёқ, қўл ва елка мушакларини бўшаштириш.

Мушакларни юмшатиш машқларни қийин машқларни бажаргандан кейин бажариш тавсия этилади. Ундан ташқари, ҳамма дарсларда мушакларни юмшатиш машқларини бажариш керак. Айрим сувда бажариладиган машқлар мушакларни юмшатишда ёрдам беради. Масалан, секин сузиш.

Жисмоний тайёргарликни вужудга келтириш жараёни ва айрим жисмоний сифатларни ривожлантиришни систематик педагогик назоратсиз тасаввур қилиш мумкин эмас. Юқоридаги назорат воситаси назорат остида бажариладиган умумий ва махсус жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар тренерга объектив кўрсаткичларни олишга ёрдам беради. Ўйинчининг айрим ривожланган сифатларини

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича назорат машқлари ўйинчининг қандай ривожланганлигини аниқлашга ёрдам беради. Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказилган назорат машқларини бажариш давомида айрим мушак группаларини ривожланганлигини бир ҳаракатдан бошқасига тезлик билан ўта олиш, сакраш ва сакрашга чидамликни кузатиш мумкин.

Назорат машқларини ва нормативлигини бир маромда, белгиланган вақтда ва бир шароитда бажариш керак. Назорат нормативлари топширишни айрим ўйинчилар ёки командалар ўртасида мусобақа тариқасида ташкил қилиш керак. Мисол учун умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича «А» класс командаларининг комплекс назорат машқларини келтирамиз.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича назорат машқлари:

1. 100 метрга югуриш.
2. 1500 метрга югуриш (эркаклар) ва 800 м (аёллар)
3. Югуриб келиб узунликка сакраш.
4. Югуриб келиб юқорига сакраш.
5. Ўнг ва чап қўлларда ядро отиш.

Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича назорат машқлари:

1. Тезлик билан қайтарма - ўзгарувчанликни синаш.

Баскетбол майдончасида 6 та теннис тўпи жойлаштирилади. Ўйинчи юз томони линиясининг ўртасида туради. Сигнал билан 1 чи тўпга югуриб бошлайди. Биринчи дастлабки ҳолатга қайтади. Иккинчи тўпга қараб

ҳаракатни давом эттиради. У 6 та тўпнинг ҳар бирига яқинлашиб келиши шарт секундал бўйича вақт белгиланади.

2. Жойидан сакрашни синаб кўриш Абалаков асбоби ёрдамида юқорига кўтарилиш аниқланади (жойидан икки оёқда сакраш).

3. Қисқа югуришдан кейин сакраш қобилиятини синаш (2-3 м). Ўйинчи икки оёғи ёрдамида юқорига сакрайди. Бир қўлини шитга яқинлаштириб белгидан юқорига сакрашга ҳаракат қилади. Ўйинчининг бўйи билан юқорига сакраш оралиғидаги фарқ юқорига кўтарилган қўли билан югуриб келиб сакраганигача бўлади.

4. Сакраш чидамлигини синаш. Ўйинчи юқорига осиб қўйилган предметнинг тагида туриб икки қўли билан предметга яқинлашиб юқорироққа сакрашга ҳаракат қилади.

Юқори баландлик шундай аниқланади: эркак ўйинчиларнинг бўйига 1 метр қўшилади, аёл ўйинчиларнинг бўйига 80 см. Сакраш тўхтамасдан бажарилади.

5. Қўл мушакларининг махсус кучларини синаш. Бармоқлар ёрдамида юқори ҳисобда кўп марта ётиб туриш.

Умумий ривожлантириш машқларини ҳар бир дарсга киритиш зарур. Уларнинг мазмуни йўналиши, катта-кичиклиги бажарувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига ўқув-машғулоти ишлари давомида олдиндаги мусобақаларга ва бошқаларга боғлиқ.

Ҳар бир машқ қандайдир битта ёки бир нечта сифатларни ривожлантиришга қаратилган бўлиши мумкин.

Умумий ривожлантириш машқлари қоидага курс дарсининг тайёрланиш бўлимига киритилади. Олдин майда группа мушаклари учун осонроқ машқлар кейин эса катта мушак ва группалар учун машқлар бажарилади.

Баскетболчининг махсус сифатларини ривожлантиришга қаратилган тайёрланиш бўлимида қандай бўлса, дарснинг асосий қисмида ҳам шундай фойдаланиш мумкин. Уларни бажариш дам олиш оралиғини қисқартириб

ошириб борилади. Машқлар тезроқ бажарилганда унга шунча кам вақт кетади. Тезлик ва чаққонликни ривожлантириш машқларини дарснинг биринчи қисмига киритиш зарур. Кучни ривожлантириш машқларни ўрта ва кам оғирликни тортиш билан бажариш тавсия қилинади.

Оғирликни ҳар ким ўзи танлаши керак. Кучни ўстириш машқларини бажаришда тезликни унутмаслик керак. Кучни тезлик ва чидамликка қаратилган машқларни эгилувчанлик ва бўшаштиришни машқлар билан алмаштириб туриш зарур. Аниқ техник усулларни вужудга келтиришга қаратилган машқларни ўстиришга қаратилган машқлар билан бир дарсга киритиш тавсия қилинмайди. Жисмоний тайёргарлик бўйича махсус дарсларда жисмоний сифатларни комплекс ривожлантириш кўзда тутилади (тезликда куч, чидамлик).

Агар жисмоний тайёргарлик фақат дарснинг бир қисмида ўтилса, у ҳолда қандайдир бир сифатларни ривожлантиришга эътибор қилинади.

II боб. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва тадқиқот услубияти.

2.1. Мақсад ва вазифалар.

Тадқиқотнинг мақсади – мактаб ўқувчилари соғлиғини мустаҳкамлашда оммавий баскетболнинг самарадорлигини аниқлашдан иборат (13-14 ёш).

Ушбу мақсадни ечиш учун қуйидаги вазифалар қўйилди:

1. Ўқувчилар соғлиғининг жисмоний кўрсаткичларини текшириш.
2. Ўқувчилар соғлиғининг функционал кўрсаткичларини ўрганиш.
3. Мазкур кўрсаткичларнинг шаклланиши бўйича илмий-услубий тавсиялар бериш.

Қайд этилган мақсад ва вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилди:

1. Мавзуга оид адабиётларни таҳлил қилиш;
2. Тезкорлик – куч сифатларининг ўсишини аниқлаш;
3. Пульсометрия;
4. Ўпканинг тириклик сиғимини аниқлаш – спирометрия;
5. Сўровнома ўтказиш (матни 3.1. бандда берилган).

- Мавзуга оид адабиётлар соғлиқни негизи бўлмиш жисмоний сифатларнинг шаклланиши ва уларни ривожлантириш услубиятига оид маълумотларни ўз ичига олган бўлиб, шу маълумотларни ўзаро таққослаш асосида талқин қилинди.

- Тезкорлик – куч сифатлари бўйича қуйидаги кўрсаткичлар таҳлил қилинди:

1. Ўнг ва чап қўл мушаклари кучланиши даражаси;
2. Қўлларни букувчи мушаклар кучи – турникда тортилиш сони;
3. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи – брусъда қўлларни букиш-ёзиш;

4. Ҳаракатни максимал шиддати (темпи) – бармоқлар билан ушланган қаламни максимал тезликда қоғозга 10 сек. давомида уриш ва нуқталарни ҳисоблаш;
5. Пульсометрия – юракни 60 сек. давомида қисқариш сонини аниқлаш;
6. Ўпканинг тириклик сигимини ўлчаш – спирометрия.

2.2. Текширилувчилар.

Тадқиқотда ҳар бири 10 ўқувчидан иборат 2 гуруҳ – тажриба ва назорат гуруҳлар иштирок этди. Текширилувчилар 13-14 ёшли мактаб ўқувчилари бўлиб, назорат гуруҳидагилар спорт билан шуғулланмайдиганларни, тадқиқот гуруҳи эса баскетбол билан мунтазам шуғулланадиганларни ўз таркибига киритган.

2.3. Педагогик тадқиқот мазмуни.

Педагогик тадқиқот 6 ой давомида 2004 йилнинг январ – июн ойларида 13-14 ёшли мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказилди. Педагогик тадқиқотда иштирок этган назорат гуруҳидаги ўқувчилар спорт билан шуғулланмайдиган тоифадаги болалардан иборат бўлиб, фақат тадқиқотдан олдинва тадқиқот якунида қўлланилган услублар ёрдамида текширувдан ўтказилди.

Тажриба гуруҳидаги ўқувчилар 6 ой мобайнида ҳафтасига 3 кун (душанба, чоршанба, шанба) мунтазам баскетбол тўғарагида шуғулланиб келганлар, яна 3 кун (сешанба, пайшанба, шанба) фақат баскетбол ўйинларида иштирок этиб борганлар.

Бундан ташқари ушбу гуруҳдаги ўқувчиларга ҳар куни баскетбол элементлари киритилган (жойдан туриб баландга ва узунликка сакраш, қисқа масофага ҳар хил йўналиш ва тезликда «алдаб» югуриш, баскетбол саватига тушуришни тақлид қилиш) эрталабки «зарядка» билан шуғулланиш вазифасини бажариб келганлар.

2.4. *Натижаларни статистик ҳисоблаш.*

Тадқиқот услублари ёрдамида олинган барча жисмоний ва функционал кўрсаткичлар математик статистика услубида таҳлил қилинди. Кўрсаткичларнинг минимал (min), максимал (max), уларнинг диапазони (оралиғи) ва ўртача арифметик ифодаси аниқланди.

III боб. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.

3.1. Баскетбол билан шуғулланадиган ва умуман спорт билан шуғулланмайдиган мактаб ўқувчилари соғлигини сўровнома услуби ёрдамида ўрганиш.

Сўровнома саволлари ва уни ўтказиш тартиби.

Баскетбол билан шуғулланадиган ўқувчилар учун саволлар:

1. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш инсон саломатлигини мустаҳкамлайдими?
2. Баскетбол билан шуғулланмасдан аввал турли касалликларга дучор бўлганмисиз?
3. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида касалликлардан ҳолис бўлганингизни сезганмисиз?
4. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида касаллик асоратлари тез йўқолишини ҳис қилганмисиз?
5. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида ўзингизни соғ, жисмоний фаол, иродали, бардошли деб биласизми?
6. Машғуллотлар ёки оғир меҳнатдан сўнг чарчоғингиз тез тарқаладими?
7. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш бошқа иш, ўқиш ва турмуш фаолиятингизда унумдорлик берадими?
8. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш кайфиятингиз ва руҳиятингизни кўтарадими?

Умуман спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар учун саволлар.

1. Спорт билан шуғулланиш соғлиққа фойдалими?
2. Ўқиш ёки жисмоний меҳнатдан сўнг тинкангиз қурийдими?
3. Ўқиш ёки жисмоний меҳнатдан сўнг чарчоғингиз тез тарқаладими?
4. Тез-тез касалликларга дучор бўлиб турасизми?

5. Жисмоний заиф бўлганингиз учун спорт тўғарагига ёзилишга уяласизми?
6. Агар тренер «Сиздан яхши спортчи чиқиши мумкин» деса, машғулотларга қатнашган бўлармидингиз?
7. Ота-онангиз Сизни спорт билан шуғулланишга даъват этганми?
8. Синф раҳбарингиз ёки бошқа ўқитувчилар Сизга спорт билан шуғулланиш керак деб айтганми?

Юқорида қайд этилган саволларга 3 хил вариантли жавоб бериш зарур эди: «Ҳа», «Йўқ» ва «Жавоб беришга қийналаман».

Сўровнома икки гуруҳда ҳам 2004 йилнинг сентябр ойида ўтказилган. Сўровномада 10 тадан ўқувчи иштирок этган.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланадиган ўқувчилар учун ўтказилган саволнома натижалари 1- жадвалда келтирилган:

1- жадвал

Саволнома натижалари

Саволлар	Ҳа	Йўқ	Жавоб беришга қийналаман
1	10	0	0
2	5	3	2
3	7	1	2
4	6	3	1
5	7	0	3
6	6	2	2
7	7	0	3
8	10	0	0

Жадвалдан кўриниб турибдики, баскетбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг барчаси уни инсон соғлиғига ижобий таъсир қилишга ишонадилар (1 савол).

Иккинчи саволга ўқувчилар қуйидагича жавоб беришди:

- «Ҳа» - 5 киши – 50%;
- «Йўқ» - 3 киши – 30%;
- «Жавоб беришга қийналаман» – 2 киши – 20%.

Демак, баскетбол билан мунтазам шуғулланганларнинг 50% аввал турли касалликларга тез-тез чалиниб турганлар. Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида турли касалликлардан холис бўлган ўқувчилар (3 савол) 70%ни ташкил этди. Қолганлари бу вазиятни аниқ ҳис қилмаганлар.

4-саволга 60% ўқувчилар баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида касаллик рўй берса, уни асоратлари тез йўқолишини ҳис қилганлар.

5-савол бўйича баскетбол билан мунтазам шуғулланиш соғлиқни мустаҳкамлайди, жисмоний фаолликни оширади, инсон иродасини чархлайди, бардошлиликни кучайтиради деган жавоб 70% ўқувчиларда кузатилди.

Машғулотлар ёки оғир меҳнатдан сўнг 60% ўқувчиларда чарчоқни тез тарқалиши маълум бўлди (6-савол).

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш (7-савол) бошқа барча фаолиятларда (ўқиш, иш, турмуш) 70% ўқувчиларнинг иш унумдорлиги ва 8-савол бўйича 100% ўқувчилар кайфияти ҳамда руҳиятини кўтарар экан.

Ўз-ўзидан маълумки, спорт билан мунтазам шуғулланиш соғлиқни мустаҳкамлаши, жисмоний кучайтириши ва функционал имкониятларини кенгайтириши минг бор илмий асосда исботланган. Лекин, ҳар бир муайян шароитда мунтазам спорт машғулотларини соғлиққа ижобий таъсир этиши ўрганилиши ва бу масала доимий назоратда туриши ўта муҳим амалий аҳамиятга эга. Чунки айрим ҳолларда машғулот нагрузкаларини нотўғри

режалаштиришва боланинг жисмоний ҳамда функционал имкониятидан кўпроқ ҳажм-шиддатда қўллаш кўнгилсиз, ҳатто оқибатларга олиб келиши мумкин.

Энди, умуман спорт билан шуғулланмайдиган спортчиларда соғлиқ, жисмоний ва функционал ҳолатлар қандай даражада бўлиши мумкин деган савол туғилади.

2- жадвалда ана шу савол бўйича сўровнома натижалари акс эттирилган.

2-жадвал

Саволлар	Ҳа	Йўқ	Жавоб беришга қийналаман
1	5	2	3
2	6	3	1
3	3	5	8
4	5	3	2
5	5	3	2
6	7	1	2
7	4	5	1
8	2	5	3

2-жадвалда қайд этилган сўровнома натижаларига кўра, умуман спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда саломатлик белгилари айрим жисмоний заифлик ҳолатлари билан намоён бўлиши кўзга ташланди. Жумладан, ушбу тоифадаги ўқувчилар энг оддий ва барчага маълум 1-савол – спорт соғлиққа фойдалими? – деган саволга ягона фикрда бўлмадилар. Яъни, 50% ўқувчи «Ҳа» жавобини берган бўлса, 20%-«Йўқ» ва 30%-«Жавоб беришга қийналаман» деб фикр билдирдилар. Бундан фақат биргина хулоса қилиш мумкин: жойларда - ўқув муассасаларида мутасадди раҳбарлар, айниқса, жисмоний тарбия ўқитувчилари, жисмоний тарбия ва спортнинг чуқур моҳиятини, уларнинг соғломлаштирувчи, ижтимоий, маънавий, таълим ва

тарбиявий аҳамиятларини ўқувчилар онгига чуқур сингдирмаган ҳолда кўр-кўрона дарс ўтишади. Эҳтимол, ушбу масалага шундай бефарқ қараш натижасида ўқувчиларнинг маълум қисми жисмоний тарбия ёки спорт билан шуғулланиш ўз соғлиқлари учун зарурлигини билмайдилар. Ўқитувчилар уларда қизиқиш, шахсий мотив уйғота олмайдилар.

Қуйидаги саволларга олинган жавоблар жисмоний тарбия ва спорт қанчалик муҳим эканлигини ва шунинг учун ўқувчиларнинг барча қатлам ҳамда тоифадагиларни ушбу саломатлик воситасига жалб қилиш зарурлигини исботлаб турибди.

«Ўқиш ёки жисмоний меҳнатдан сўнг тинкангиз қурийдими?» деган саволга 60% ўқувчи «Ҳа» жавобини бердилар. Шу фаолиятлардан сўнг 50% ўқувчи «чарчоғим тез тарқалмайди» деб жавоб берди. Сўровномада иштирок этган ўқувчиларнинг тенг ярми (50%) тез-тез касалликларга учраб туришларини қайд этдилар.

Эътиборли жойи шундаки, 50% ўқувчилар (5-савол) жисмоний заиф бўлганлари учун спорт тўғарагида шуғулланишга уялар эканлар.

Ота-оналар, жисмоний тарбия ўқитувчиси ёки тренер, раҳбарлар ёки бошқа фан ўқитувчилари ҳам ўз болалари, ўз ўқувчиларини спорт билан шуғулланишга даъват этмаслиги маълум бўлди (6-8 саволлар).

Бинобарин, ўтказилган сўровнома натижалари шундай муҳим нарсага эътиборни жалб қиладики, ҳали кўп жойларда, айниқса ўқув муассасаларида жисмоний тарбия ва спортга «бармоқлар орасидан» қаралиши ёки ундан «замон модаси» тариқасида фойдаланилиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги яққол кўзга ташланыпти.

Ушбу муаммони янада чуқурроқ ўрганиш, бу борадаги мавжуд нуқсонларни бартараф этиш йўлларини белгилаш ҳамда керакли амалий тавсиялар ишлаб чиқиш мақсадида мен ўз диплом ишимда 6 ойлик педагогик тадқиқот ўтказдим.

3.2. Баскетбол билан шуғулланадиган ва умуман шуғулланмайдиган

ўқувчилар соғлигини педагогик

тадқиқот асосида ўрганиш.

Ўқувчи ёшларни жисмоний комил ва соғлом бўлиб улғайишида спорт билан мунтазам шуғулланиш, алоҳида аҳамиятга эга эканлиги азалдан исбот қилинган бўлсада, ушбу муаммо нафақат ўз долзарблигини йўқотмай келяпти, балки у илмий мавзу сифатида тадқиқотчилар диққатини янада кўпроқ жалб қилмоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири муайян экологик шароит ва тараққиёт босқичларида инсон саломатлигини ўрганиш ҳамда шакллантира бориш ҳеч қачон ўз мавқеини туширмайдиган илмий масала эканлигидадир.

Ушбу педагогик тадқиқотда кузатув ва тажриба гуруҳларида иштирок этган 13-14 ёшли мактаб ўқувчилари соғлигининг жисмоний ва функционал қийматини белгиловчи кўрсаткичлар таҳлил остига олинган.

Мазкур жисмоний ва функционал кўрсаткичлар 6 ойлик тадқиқотдан аввал ва тадқиқот якунида ўрганилди.

Қуйидаги 3-жадвалда кузатув ҳамда тажриба гуруҳларидаги ўқувчиларнинг ўнг ва чап қўл мушакларини кучланиш даражаси акс эттирилган.

3-жадвал

Кузатув ва тажриба гуруҳи ўқувчиларида ўнг-чап қўл мушакларининг тадқиқотдан олдинги ва кейинги кучлариш (кг) даражаси ($\bar{x} \pm m$)

Гуруҳлар	Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин	
	Ўнг қўл	Чап қўл	Ўнг қўл	Чап қўл
Кузатув	28,7±3,1	23,3±2,8	29,5±2,9	23,9±3,2
Тажриба	29,0±3,3	23,1±3,2	34,1±3,5	29,3±2,9

Ушбу жадвалдан кўриниб турибдики, кузатув гуруҳидаги спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчиларда ўнг қўл мушаклари кучи тадқиқот бошида $28,7 \pm 3,1$ кг, чап қўл мушаклари кучи $23,3 \pm 2,8$ кг ни ташкил этди. Кутилганидек, мазкур тоифага кирувчи ўқувчиларда тадқиқотга ажратилган 6 ой давомида мушаклар кучланиши деярли ўзгармади. Ўнг қўл мушаклари кучланиши $29,5 \pm 2,9$ ва чап қўл - эса $23,9 \pm 3,2$ кг га тенг бўлиб чиқди.

Қизиғи шундаки, шу ўқувчиларда олинган динамометрик кўрсаткичлар ўнг ва чап қўл мушаклари кучланиши кескин равишда функционал асимметрия ҳолати билан ажралиб туради. Чунончи, тадқиқот бошланишидан аввал ўнг ва чап қўл ўртасидаги кучланиш асимметрияси 5,4 кг, тадқиқотдан сўнг ушбу фарқ 5,5 кг га тенг бўлди.

Маълумки (15), инсонни ҳаракат фаолиятида функционал асимметрия ва функционал компенсация феноменлари мавжудлиги табиий ҳол бўлсада, уларнинг меёридан ортиқ кўриниши ёки муайян сабабларга кўра асимметрик ва компенсацион фаолиятлар кескин фарқ билан қайд этилиши ижобий ҳолат деб баҳоланмайди. Масалан, ўнг қўл мушаклари кучланиши 40 кг га тенг бўлсаю, чап қўлни эса атиги 20 кг ни ташкил этса – бу шу инсон соғлигида нуқсон борлигига диққатни жалб қилади. Ёки ўнг қўлнинг функционал фаолияти вақтинча чегараланган бўлса, чап қўл шу функционал фаолиятни компенсация тариқасида умуман амалга ошира олмаса – буни ҳам нормал ҳолат деб бўлмайди. Тўғри, бундай ҳолларда компенсацион механизмлар аста-секинлик билан «ишга тушиши» исбот қилинган. Лекин, спорт билан мавжуд педагогик принциплар доирасида мунтазам шуғулланиш инсон соғлигининг энг юқори «чўққиси» бўлмиш ҳаракат органининг функционал универсаллик сифатини шакллантириш лозим.

Тажриба гуруҳига мансуб, баскетбол тўғарагига қабул қилинган ва 6 ой давомида баскетбол билан мунтазам шуғулланиб келган ўқувчиларда ўнг ва чап қўл мушакларининг кучланиши тахмин қилинганидек ижобий натижаларни кузатишга имкон берди (3 жадвалга қаранг). Жумладан,

тадқиқот бошланишидан аввал ўнг ва чап қўл мушаклари кучланиши кузатув гуруҳидаги ўқувчиларникидан деярли фарқ қилмади. Агар ўнг қўл мушаклари кучи кузатув гуруҳида ўртача 28,7 кг га тенг бўлса, тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда бу кўрсаткич 29,0 кг ни ташкил этди. Чап қўл кучи – 23,3 ва 23,1 кг га тенг бўлганлиги қайд этилди. 6 ой давомида спорт тўғарагида ва мустақил равишда баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда ўнг ва чап қўл мушаклари кучи сезиларли даражада ривожланганлиги кузатилди. Чунончи, агар ўнг қўл кучи тадқиқотдан аввал 29,0 г ни ташкил этган бўлса, тадқиқот сўнгида ушбу кўрсаткич ўртача 34,1 кг гача ортганлиги маълум бўлди. Чап қўл кучи 23,1 кг дан 29,3 кг гача бориб етди.

Эътиборга молик жойи шундаки, кузатув гуруҳида қайд этилган функционал асимметрик кучланиш тажриба гуруҳида ҳам кузатилди.

Маълумки, баскетбол тўғарагига қабул қилинган ва 6 ой давомида шу спорт билан мунтазам шуғулланган болалар машқларидан ташқари жисмоний сифатларни ривожлантирувчи барча машқлар билан бир қаторда қўл кучини ривожлантирувчи машқларни ҳам бажариб келганлар. Шунга қарамай қўл кучига ҳос функционал асимметрия 6 ойлик мунтазам машғулотлардан сўнг ҳам ўз «кучи»ни сақлаб қолди. Мунтазам машғулотлар таъсирида қайд этилган асимметрик ҳолатни ўзгармай қолиши шундай ҳулосага олиб келадики, бир вақтни ўзида ўнг ва чап қўл кучини синхрон тартибда машқ қилдириш кучланишга ҳос функционал асимметрия феноменини ўзгартира олмас экан. Демак, ўнг ва чап қўл мушакларининг куч даражасини тараққий эттириш учун уларни бир-биридан алоҳида машқ қилдириш лозим бўлади. Эҳтимол, шундай машқларни қўллаш жараёнида чап қўл кучини ўнг қўл кучига тенглаштириш, яъни ўнг ва чап қўл кучини, нисбатан, симметрик даражага кўтариш учун чап қўлга бериладиган машқлар юкламасини ошириш керақдир деган ҳулоса ҳам келиб чиқиши мумкин. «Нисбатан» деган сўзни ишлатишдан мақсад организмда ёки ҳаракат

органларида функционал асимметрия феномени ҳеч қачон бутунлай йўқ бўлиб кетиши мумкин эмас.

Юқорида зикр этилган натижалар қўлларни ёзувчи ва букувчи мушакларни кучини ўрганишда ҳам кузатилиб борилди. Жумладан, педагогик тадқиқотда иштирок этган кузатув ва тажриба гуруҳларида қўлларни ёзувчи ва букувчи мушаклар кучи ўртасида функционал асимметрия ҳолати кузатилди (4 жадвал).

4 жадвал

Кузатув ва тажриба гуруҳлари ўқувчиларида қўлларни ёзувчи ва букувчи мушаклар кучининг тадқиқотдан олдинги ҳамда кейинги кўрсаткичлари

(брусьяда ва турникда бажарилган тест

машқлари, марта - $\bar{x} \pm m$)

Гуруҳлар	Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин	
	Ёзувчи	Букувчи	Ёзувчи	Букувчи
Кузатув	6,2±0,8	4,3±0,7	7,0±1,01	5,2±0,9
Тажриба	6,0±0,7	4,8±0,5	11,2±1,12	8,3±1,08

Жадвалдан кўриниб турибдики, текширувдан ўтказилган кузатув ва тажриба гуруҳларида қўлларни ёзувчи ҳамда букувчи мушаклари кучи тадқиқотдан аввал умуман паст эканлиги кўзга ташланди. Чунончи, тадқиқот олдида ўтказилган текширувлар бўйича кузатув гуруҳида қўлларни ёзувчи мушаклар кучи 6,2 мартага тенг бўлса, тадқиқотдан сўнг бу кўрсаткич фақатгина 0,8 мартага ортган (7,0±1,01). Қўлларни букувчи мушаклар кучи эса 4,3 мартадан 5,2 мартагача ортди. Ўзгариш фарқи атиги 0,9 мартани ташкил этаяпти. Демак, спорт билан шуғullanмаслик ёки кун давомида жисмоний машқлар билан машғул бўлмаслик боланинг жисмоний тараққиётида ўта сустлик вазиятини туғдиради.

Тажриба гуруҳида қўлларни ёзувчи мушаклар кучи тадқиқот бошида $6,0 \pm 0,7$ мартани ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида бу кўрсаткич деярли 2 баробарга ортгани кузатилди ($11,2 \pm 1,12$).

Қўлларни букувчи мушаклар кучи мувофиқ тартибда 4,8 мартадан 8,3 матргача ўсганлиги қайд этилди.

Қўлларни ёзувчи ва букувчи мушаклар кучи юқорида таъкидланган функционал асимметрия ҳолати спорт билан шуғулланиш ва шуғулланмасликдан қатъий назар кўзга ташланыпти. Айниқса турникда тортилиш тести бўйича аниқланган қўлларни букувчи мушаклар кучининг ёзувчи мушаклар кучидан кам бўлиши эътиборни жалб қилади. Бу масала алоҳида узоқ муддат давомида турли спорт турлари билан шуғулланувчиларда ўрганилиши мақсадга мувофиқ деб ўйлаймиз. Чунки, айрим спорт турларида букувчи мушаклар кучининг устунлиги айримларида эса ёзувчи мушаклар кучининг устунлиги зарурият бўлиши мумкин. Бу мустақил тадқиқот мавзусидир.

Ўтказилган педагогик тадқиқотимизда баскетбол билан мунтазам шуғулланувчи ва умуман спорт билан шуғулланмайдиган ўқувчилар соғлиғини функционал кўрсаткичлар ёрдамида баҳолаш алоҳида ўрин олган.

Бу борада биз соғлиқни муҳим кўрсаткичларидан бўлган ўпканинг тириклик сиғими (ЎТС) ва юракнинг қисқариш частотасини (ЮҚЧ) кузатув ва тажриба гуруҳларида ўргандик. Тадқиқот натижалари 5-жадвалда келтирилган.

Маълумки, ўпканинг тириклик сиғими муҳим физиологик кўрсаткичлардан бири бўлиб, нафас олиш органининг умумий функционал ҳолати ва қовурғалараро мушаклар фаолиятига баҳо бериш имкониятини беради. Одатда, мунтазам спорт билан шуғулланувчиларда ЎТС 6-8 л ва ундан ортиқ даражага етиши мумкин. Шу билан бир қаторда турли спорт турлари билан шуғулланувчиларда бу кўрсаткич даражаси турлича бўлиши мумкин.

**Кузатув ва тажриба гуруҳида $\bar{YTC}$ ва $\bar{YQC}$ нинг тадқиқотдан олдинги
ҳамда кейинги натижалари ($\bar{x} \pm m$)**

Гуруҳлар	Тадқиқотдан олдин		Тадқиқотдан кейин	
	$\bar{YTC}$	$\bar{YQC}$	$\bar{YTC}$	$\bar{YQC}$
Кузатув	$2,8 \pm 3,6$	$72,4 \pm 2,7$	$3,2 \pm 4,1$	$75,3 \pm 2,2$
Тажриба	$3,0 \pm 3,9$	$70,3 \pm 2,1$	$4,1 \pm 3,9$	$64,2 \pm 2,0$

Айниқса, узоқ масофага югурувчилар, сузиш, эшкак эшиш, велоспорт, альпинизм билан шуғулланувчиларда $\bar{YTC}$ энг юқори даражага кўтарилиши мумкин.

Тадқиқотимиз олидидан текширилган кузатув ва тажриба гуруҳларида $\bar{YTC}$ (5 жадвал) шу ёшдаги спорт билан мунтазам шуғулланиб келган ўқувчиларниқидан анча камлиги адабиётлардан маълум.

Жумладан, кузатув гуруҳидаги ўқувчиларда ўқувчиларда $\bar{YTC}$ тадқиқотдан аввал $2,8 \pm 3,6$ литрни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида ушбу кўрсаткич атиги $3,2 \pm 4,1$ литргача ортганлиги кўриниб турибди. Ўзгариш фарқи ҳаммаси бўлиб 0,4 литрга тенг бўлаяпти. Демак, жисмоний тарбия ёки спорт билан муттасил шуғулланмаслик ўта муҳим физиологик кўрсаткич - $\bar{YTC}$ ни жадал ривожланишига ҳеч қандай имкон бермас экан. Бундай болаларни катта ҳажмли ёки шиддатли жисмоний иш қилиши, югуриши, сузиши ва ҳатто велосипед ҳайдаши анча ҳавфли бўлиши мумкин. Чунки, интенсив мушак фаолияти натижасида қон таркибида O_2 нинг етишмаслиги кескин кислород қарзига олиб келади. Бу қарзнинг орта бориши кўнгилсиз оқибатларга дучор қилиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Шу гуруҳдаги ўқувчиларда $\bar{YQC}$ тадқиқотдан олдин минутига 72,4 мартани ташкил этди. Тадқиқотдан сўнг мазкур кўрсаткични ортиши кузатилди (77,3 марта).

Тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда:

тадқиқотдан олдин - ЎТС – 3,0л ва ЮҚЧ – 70,3 марта;

тадқиқот якунида - ЎТС – 4,1 л ва ЮҚЧ – 64,2 мартани ташкил этди.

Кўриниб турибдики, спорт билан умуман шуғулланмаслик на нафас олиш органи, на юракнинг ритмик фаолиятини жадал шакллантирмас экан.

Аксинча, тажриба гуруҳида кузатилганидек спорт билан мунтазам шуғулланиш (шу жумладан баскетбол ҳам) натижасида нафас олиш ва юрак фаолиятларининг самарали шаклланиши тадқиқот натижалари билан тасдиқланди (5 жадвалга қаранг).

Бинобарин, ўқувчи ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни кенг тарғиб қилиш, улар онгига сингдириш ва кундалик эҳтиёжга айлантириш ёш авлодни соғлом, жисмоний комил ва маънавий етук қилиб тарбиялашда муҳим роль ўйнайди.

ХУЛОСА

1. Ўқувчилар муаян шароитда мунтазам спорт машғулотларининг соғлиқ даражасига ижобий таъсир этишини ва бу масала доимий назоратда бўлиши муҳим аҳамиятга эга эканлиги тўғрисида амалий тушунча ҳосил қилдилар.

2. Баскетбол тўғарагида қатнашиш ва мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш натижасида ўнг қўл кучи кўрсаткичи 29,0 кг.дан 34,1 кг.га, чап қўл кучи 23,1 кг.дан 29,3 кг.гача ортди.

3. Текширувдан ўтказилган кузатув ва тажриба гуруҳларида қўлларнинг ёзувчи ҳамда букувчи мушак кучи тадқиқотдан аввал умуман пастлиги аниқланди. Тадқиқот якунида бу кўрсаткич деярли икки баробарига ортишига эришилди.

4. Педагог- ўқитувчилар ўқувчиларга спортда ва жисмоний машқларни киши организмига фойдали эканлигини фақат назарий тарафдан тушунтириш билан чекланмасдан, балки ўқувчиларда ушбу жараённи назорат қилиш ва таҳлил қилишга ўргатишлари лозим.

АДАБИЁТЛАР

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», Тошкент, 24.10. 2002 й
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қарори «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида», Тошкент, 30.10. 2002 й
3. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Москва. «Просвещение» 1985 й
4. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогик таълим, Тошкент., №2, 2003 й
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Тошкент., Ибн Сино, 1991
6. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик. Тошкент 1993 й
7. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. Москва., «Просвещение» 1976 й
8. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС., 1983 й
9. Баскетбол ўйинининг расмий қодалари. Тошкент., Произдат, 1991 й
10. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987 й
11. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. Москва., 1987 й
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва., ФиС., 1988 й
13. Ганиева Ф.В. Жамоа ҳаракатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997 й
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва., ФиС., 1980 й
15. Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 й

16. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Тошкент. Изд. отд.ИФК. 1996 й
17. Линдберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1971 й
18. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. Журнал ТиПФК № 12 , 1981 й
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
20. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й
21. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
22. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 й
23. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник. Москва., ФиС., 1988 й
24. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 йил
25. Филин В.П, Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 й

АДАБИЁТЛАР:

1. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. М., Просвещение, 1976. 111с
2. Адашкявиченс Э.И. Баскетбол для школьников: из опыта работы. М., Просвещение, 1983. 79с
3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. М. ФиС. 1987. 175с
4. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов М. ФиС. 1967. 120с
5. Данченко П.И. Баскетбол юным. Ташкент. Мед. 1989. 110с
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., 1985. 175с
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. М., ФиС. 1970. 200с
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС. 1988.
9. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. Тошкент, 2001. 285б

