

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

Z.M.Bobur nomli
Andijon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat fakulteti

Qo‘lyozma xuquqida

4-bosqich “V ” guruh talabasi
NISHONOV MAXAMADJON

“12-13 yoshdagi basketbolchi qizlarni chidamliligini oshirish”
mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar: A. Xolmirzayev

Bajardi: M. Nishonov

Andijon-2014

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. Ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar tahlili	8
1.1. Mavzuning dolzarbligi	8
II BOB. Basketbolchilarni maxsus chidamliligini rivojlanishida fiziologik xususiyatlar	16
III BOB. Tadqiqotlar vazifasi va tashkil qilish usullari	22
3.1. Tadqiqot maqsadi, vazifasi va tashkil qilinishi	22
3.2. Tadqiqot usullari	23
Xulosalar	39
Amaliy tavsiyalar	40
Foydalanilgan adabiyotlar	42

KIRISH

O'zbek xalqining azaliy orzusi, mustaqillik millat orzusi, o'z rivojlanish yo'lini o'zi tanlash huquqi sifatida ro'yobga chiqdi. Mustaqillik tufayli taqdirimizni, kelejagimizni o'z qo'limizga olishga muyassar bo'ldik.

Mustaqillik xalqimizning o'z kuch-qudratiga ishonchini uyg'otdi. Mustaqillik sabab odamda yashirinib yotgan ijodiy fikr va tuyg'ularni ro'yobga chiqarish imkonini beradigan ijtimoiy tartib paydo bo'ldi.

Ozod, obod va farovon jamiyat barpo etish xalqimizning asosiy g'oyasiga aylandi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifalardan biridir.

Prezidentimiz ta'kidlaganidek, "Sog'lom avlodni tarbiyalash, buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir" (1).

SHunday ekan mamlakatimizda sog'lom avlod dasturi harakatini keng tus olgani "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug'vor vazifani amalga oshirish yo'lidagi muhim qadamdir.

Komil inson ruhan tetik, aqlan etuk, jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy, ahloqiy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatligini mustaxkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarga qulay sog'lom psixologik muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda.

Prezidentimiz I.A.Karimovning quyidagi fikrlari "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi dunyoga tezda mashhur qila olmaydi" (1) sport naqadar olamshumul ahamiyatga molik ekanligi, mamlakatimizni jahon tomonidan tan olinishida yurtimizni madaniy-ma'naviy merosini ularga ko'rsata bilishda sport o'ziga xos tinchlik, millatlararo birdamlik garovini o'zida aks etilgan ijtimoiy hayotning jismoniy faoliyati turi ekanligi o'z bayonini topgan.

SHuni e'tirof etish kerakki, sport yoshlarni faqat jismonan rivojlantirish bilan bir qatorda ularni faoliyatini to'g'ri tashkil etishida, bekorchilikni oldini olishda, shuning bilan bir qatorda insonparvarlikni, Vatanni sevish, ma'suliyatni anglash, qat'iyatlilik, his-tuyg'ularni shakllantirishda asosiy imkon bo'lib sanaladi.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi yosh avlod mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga ham bevosita bog'liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish qaysi, sohada bo'lishidan qat'iy nazar har bir fuqarodan serg'ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi hislatlarni talab qiladi. Mazkur hislatlar zaminida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlari yotadi. Albatta, bu sifatlarni faol maqsadi shakllanishi o'z-o'zidan vujudga kelmaydi. Balki insonning ontogenetik taraqqiyoti

jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya bilan muntazam va rejaga muvofiq shug‘ullanishi evaziga amalga oshiriladi. (O.O.Pulatov Voleybol, Toshkent, 2004, 3-bet).

Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 27 maydagi “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish to‘g‘risida”gi va “Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi 2002 yil 31 oktyabrdagi Qaroriga binoan o‘smir yoshdagi bolalarning chidamliligini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Xulosa qilib aytganda: YOshlarimizni iymon-e’tiqodli, har tomonlama etuk, kuchli, sog‘lom, dovyurak, irodasi baquvvat qilib tarbiyalashda basketbol sport turi jismoniy tarbiya tizimini muhim o‘rnini egallaydi. Har bir sportchini chidamlilikni oshirishda basketbol bilan shug‘ullanishga da’vat etish va basketbol yanada rivojlantirishda xizmat qilmog‘imiz lozim.

Mavzuni tavsifi va dolzarbligi

Prezidentimiz o‘zini g‘oyaviy fikrlarida “Sportchi maydonga o‘z yurti, o‘z xalqi nomidan tushadi. Uning g‘alabasi sharafiga Davlat Madhiyasi yangraydi, mamlakat Bayrog‘i ko‘tariladi. Har bir mamlakat, millat o‘z chempionlari bilan faxrlanadi, g‘ururlanadi. SHuning uchun ular Vatan iftixori hisoblanadi” (1).

Har tomonlama sog‘lom, jismonan baquvvat aqlan etuk insonparvarlarni voyaga etkazishda sportni naqadar olamshumul ahamiyatga molik ekanligi shu bilan birga millatlararo tinchlik, birdamlik, barqarorlik, mash’ali ekanligi Prezidentimiz fikrlarida o‘z bayonini topgan.

Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat – tezkorlik va chidamlilikning sintezi hisoblanadi. Bu ikki sifat sport mahorati o‘sgani sayin oshib boradi. Maxsus kuch bilan mustahkam aloqada ekanligi aniq.

Mazkur mavzuni “Basketbolchilarni maxsus chidamliligini nazorat qilish metodikasi” deb tanlashimizdan mahsad, bugungi kunda sport turlari ichida shug‘ullanuvchilar soni jihatidan nihoyatda keng ommaviylashganligi bilan muhim o‘rinni egallaydi. Basketbolning sirlarini to‘la qonli mukammal egallash.

Maxsus chidamlilikni oshirish yo‘li va usullarini to‘la o‘rganish bilan bir qatorda sportchining ushbu faoliyati haqida bilim, malaka, tushuncha texnik va taktik mahoratini bugungi kun talabi darajasida o‘rganish omillarini ochib berishdir.

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni ko‘zda tutamiz:

1. Mazkur sport turini vujudga kelishi, uning dastlabki qoidalari bilan basketbolchilarni tanishtirish;
2. “Basketbolchilarning maxsus chidamlilikni oshirish” mavzusida sportchilar bilan davra suhbatlar, kechalar, amaliyot va konferentsiyalar tashkil etish;
3. Maxsus chidamlilikni oshirishda qo‘llanib kelingan ilg‘orlar tajribalarini o‘rganish;

4. Basketbol musobaqalarida g‘oliblikni qo‘lga kiritgan sportchilar bilan “CHidamli bo‘lay desang” mahorat g‘alaba garovi, “G‘oliblik qat’iyatlilikni talab qiladi”, mavzusiga uchrashuv va bahs-munozaralar, kechalar, ma’naviy-madaniy tabdirlar o‘tkazish;
5. O‘tkazilgan tadbirlardan olingan ta’surotlar natijasida devoriy gazetalar, stendlar tashkil etish, yuqorida ko‘rsatilgan mavzular asosida ilmiy maqola, amaliyot, referat yozish.

Keltirilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagi metodlardan foydalanishni joiz deb bilamiz:

1. Faoliyat mahsulotlarini o‘rganish;
2. Kuzatish;
3. Mashq qilish;
4. Suhbat;
5. Ko‘rgazmalilik;
6. Test.

Ushbu metodlardan foydalanish basketbolchilarni faoliyat jarayonidagi faolligini amalga oshiruvchi bilim, malaka, ko‘nikma va foydalarini amalga oshirib, qobiliyatlarini ilg‘or basketbolchi iste’dodiga aylantirishda asosiy mezon bo‘lib xizmat qiladi.

Bitiruv bakalavr ishi uchun metodik asos bo‘lib, O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, O‘zbekiston Respublikasining “ta’lim to‘g‘risida”gi qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” O‘zbekiston Respublikasining Qonuni, 1997 yil, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 27 aprel, 1999 yil.

I.A.Karimovning “Bizdan ozod va obod Vatan qolsin” (Toshkent, 1997 yil) va “O‘zbekiston XXIasr bo‘sag‘asida” (Toshkent, 1997 yil) asarlarida hamda O‘zbekiston Respublikasining “Davlat ta’lim standarti”, “Sohlom avlod davlat dasturi”da barkamol shaxsni shakllantirish borasidagi fikrlar ilgari surilgan.

I BOB. Ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar tahlili.

Ushbu bobning asosiy maqsadi sportchilar basketbol sport o'yinini, maxsus va umumiy chidamlilikni oshirishning nazariy-amaliy asoslarini ilmiy ravishda to'laqonli egallash; - basketbolchini umumiy va maxsus chidamliligini rivojlantirishda ilmiy va maxsus qo'llanmalarini faollikka ta'siri nuqtai nazari asosida yo'l va metodlarini faoliyatga tadbiq etish; - basketbol o'yining qoida, texnika va taktikasini chuqur o'rganish, xulosa qilib aytganda basketbolchilarni umumiy va maxsus chidamliligini oshirishda qo'llaniladigan vosita va metodlar mazmunini chuqurroq ochib berishga xizmat qiladi.

1.1. Mavzuning dolzarbligi.

Chidamlilik markaziy nerv sistemasining holati, funktsional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar va harakatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi hamda psixologik turhunlik bilan belgilanadi. Chidamlilikni rivojlantirish darajasi aktivlik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka nagruzkalarining xarakteri xususiyatlari shundaki, basketbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishi yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan bir-biriga qo'shilgan holatdagi javdal yugurish, to'xtatish, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta xajmli mashqlar orqali vujudga keladigan kuch, tezlik, chaqqonlikdir.

Trenirovkaning ayrim bosqichlarida basketbolchi fazo vaqtini hisobga olgan holda tezlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta xajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy nerv sistemasiga katta nagruzkalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan shartlanadi.

Ilmiy tekshirishlar natijalari va mamlakatda ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko'rsatdiki, uzoq vaqt o'rta intensivlikda o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori intensivdagi oddiy tsiklik mashqlarning 5-7 daqiqalik kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgartirishlar mashg'ulotning umumiy tonusini ko'taradi, nerv toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy nerv sistemasi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa pressigda va tez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama trenirovka o'yinlaridan ham

foydalaniladi. SHu bilan birgalikda trenirovka o'yinining vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidek 5-10 minut uzaytirish kerak, o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnirlar xam o'tkazishi mumkin.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval trenirovka printsiptan foydalanish mumkin. CHunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 daqiqalik tanaffus berib, yangi vaqt hisobida xar bir 12 yoki 15 daqiqa davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa "Aylanma trenirovka yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovkaning har bir "bekatida" aniq dozalangan nagruzkalar va dam olishning xilma-xil turlanishi extimolligining keng diapazoni quyidagilarga kuzatishga imkon yaratadi."

O'zgaruvchan intensivlikdagi ishning to'xtamasdan ancha cho'zilishini ta'minlab beradi:

- yuqori intensivli ishining intervalligini ta'minlab beradi (10-15 sek. shshdan so'ng 20-30 sek. dam olish; 30-40 sek. ish, 1-1,15 min. dam olish). (1,5-2,5 min ish, 3 min dam olish);
- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ishlar (4-3 min ish, 5 min. dam olish).

CHidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylana trenirovkaning jiddiy programmalarini amalga oshirishda va musobaqa oid ta'sirlar o'yinchining funktsional imkoniyati va tayyorgarlik darajasiga qay darajada muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit, stimul yaratib bergan holda nagruzkalarni intensivfikatsiyalash mumkin.

Tiklanish protsessi dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

Trenirovka jarayonining hamma elementlarida nagruzkalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, trenirovka vositalari va metodlarining variantivligi;

- maksimal nagruzkadan keyin keladigan aktiv dam olish bilan o'tkazish;
- asosiy mashqlar oralig'ida dam olish va bo'shashgan holda oid mashqlarni bajarish;
- juda bo'shashgan holda passiv dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);
- musiqa va ritmoliderdan foydalanish;
- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, parkda, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etadigan psixogen ta'minlash, farmakologik preparatlar, massaj, suv protsedurlari, fizioterapiyadan foydalanish.

CHidamlilik isonning biron bir ishni, uning samaradorligini pasaytirgan holda uzoq muddat bir xil sur'atda bajara olish qobiliyatidir.

CHidamlilik deganda tushuncha toliqish tushunchasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, toliqish chidamlilikning mezoni hisoblanadi. Insoning bu jumboqli holatini juda uzoq yillar davomida tadqiq qilish natijasida, uning juda xilma-xil omillar bilan aloqadorligi aniqlandi. Toliqish boshlanishining eng sezilarli alomatlari – bu diskoordinatsiya (sportchi a'zolaridagi o'zaro muvofiqlikning buzulishi) va tarkibiy qismlarga bo'linishidir: umurtqa bo'g'imlarida muvofiqlashtiruvchi faoliyatining buzilishi: odatda, umurtqaning har bir bo'g'imi o'z qaramog'idagi a'zolari aniqlanish va puxta boshqarishi lozim.

Toliqish jarayonida harakatlar koordinatsiyasi (mosligi) buziladi va organizmda jiddiy salbiy o'zag'ishlar ro'y beradi. (Oksidlanish jarayonining faoliyati susayadi). Biroq, shunga qaramay, basketbolchi o'z asab sistemasini chiniqtirishi, toliqishga qarshi kurashib, undan o'zi uchun eng muhim bo'lgan imkoniyatlarni “jang bilan” tortib olishi lozim. bundan tashqari toliqish holatida uzoq fursat ishlash aerobik imkoniyatlarini mashq qilishda g'oyat samarali vosita hisoblanadi, shuningdek sportchining muvofiqlashtiruvchi faoliyatini, harakatlantiruvchi apparatining va ichki a'zolarini takomillashtiruvchi vosita ham hisoblanadi, bu bilan a'zolar funksiyasini ko'proq tejash mumkin.

Qiyinchiliklarning tobora oshib borishiga qaramay, sportchi o'zining ulkan iroda quvvatini hisobiga, avvalgi ish sur'atini yana bir muncha vaqtgacha susaytirmay saqlay olishga qadar bo'lsa, bunday holat kompensatsiyalangan (bir qadar o'rni to'ldirilgan) toliqish davri deb yuritiladi. Agarda iroda quvvatining oshganligiga qaramay, basketbolchining ish sur'ati pasaysa, unda bunday holni g'ayri kompensatsiya davri deyiladi.

CHidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik- bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'li, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi, bu borada mushaklar ishini oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq-vaqt beto'xtov eng yuqori g'ayrat bilan) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatlilikning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlar bajarayotgan butun vaqt davomida mukammal saqlay olish lozimdir. Biroq chidamlilikning o'ziga xos asosiy xususiyati uning samaradorligidirki, aynan shu xususiyat maxsus chidamlilikni ifodalovchi eng muhim omil hisoblanadi.

Maxsus chidamlilik basketbolchining maxsus yuklamalari o'z matuxassisligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

CHidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan har qanday mashq faoliyatida basketbol a'zolari va uni kislorod bilan ta'minlash sistemalari takomillashib mustahkamlanadi. Lekin ishning quvvatiga va qancha vaqt davom etishiga, shuningdek mashq usullariga qarab, uning ta'sir kuchini imkoni boricha u yoki bu funktsiyani kuchaytirishga yo'naltirishi mumkin.

CHidamlilikni tarbiyalashda, nafas olish sistemasini rivojlantirish masalalari alohida ahamiyat kasb etadi.

Mashq qilish darajasi qancha yuqori bo'lsa, kislorodni maksimal iste'sol qilish darajasi ham shuncha band bo'ladi. SHunday qilib, sportchining yuragi bir necha soat mobaynida har daqiqada 16-170 marta tepishga tushish va 25-30 litr qonni o'zidan o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lar ekan.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda "anaerobik maxsuldorligi" katta ahamiyat kasb etadi. Kuch chidamliligining ikki asosiy turi ajratib ko'rsatiladi. Ulardan birinchisi, statik chidamlilik bo'lib, u ko'proq statik mashqlar bilan rivojlantiriladi. Ikkinchisi, dinamik chidamlilik bo'lib, uning trenirovkasi, asosan dinamik (izometrik) mashqlar orqali amalga oshiriladi. Salomatlikni ta'minlash uchun kuch chidamliligini har ikkala turi ham zarurdir.

Statik chidamlilik muskullar tonusini saqlab turishi uchun hamda qorin bo'shlig'i organlari, umurtqa pog'onasi (hushqomatlik), tovonlar (yassi tovonlik profilaktikasi) uchun massaj-korsetlik funktsiyasini amalga oshirishda samarali natija beradi: dinamik chidamlilik muskullarning siljishi harakatiga "periferik yurak" funktsiyasini amalga oshirishga yordam beradi. SHu chidamlilikning har ikkala turi ham muskul to'qimalarining hayotiy faoliyatiga, ularning funktsional holatiga, muskul to'qimalarining modda almashuv, struktura va butun organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan energetik jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kuch chidamliligi trenirovkasi maksimal kuchni hamda tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib olib boriladi.

Dinamik chidamlilik turli mashqlar orqali rivojlantiriladi. (vazni oshirilib boriladigan gantellar, shtangalar bilan mashq qilinadi, buning uchun gavda massasining o'zidan ham, snaryadlar va trenajyorlar ham, muskullarni ixtiyoriy tarzda tanlagan mashqlar yordamida zo'riqtirish singari mashqlardan ham foydalaniladi), bunday mashqlarni bajargan vaqtda mustkullarning uzunligi o'zgaradi.

Dinamik gimnastika mashqlari va bu mashqlarda gantellardan, shtangalardan, toshlardan, espanderlardan, rezinalardan, gimnastik snaryadlardan (turnikda tortilish, cho'qqayib o'tirish, yotgan holda oyoqlarni va gavadani ko'tarish) va boshqa gimnastika mashqlari kuch chidamliligini rivojlantirishning eng ko'p tarqalgan metodi hisoblanadi. Snaryadlarni yordamida gimnastika qilish maktab va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya programmasining asosiy bo'lishlaridan biri hisoblanadi.

Maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat-tezkorlik va chidamlilikning sintezi hisoblanadi. Bu ikki sifat sport mahorati o'sgani sayin olib boriladigan, maxsus kuch bilan mustahkam aloqadadir.

CHidamlilik darajasini oshirish, birinchidan, yurak-qon tomiri va nafas olish tizimi faoliyatini kuchaytirish, ikkinchidan, organizmni funktsional faoliyati jarayonida paydo bo'ladigan energiya tejab-tergab safarlanishi, uchinchidan, funktsional imkoniyatlardan iloji boricha to'la foydalanish ko'zda tutiladi.

Inson chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishga erishish lozim.

CHidamlilikning rivojlanishi o'zaro har xil aloqada hamda asosiy sifatiga nisbatan qanday munosabatda bo'lgan bir qator tarkibiy qismlari:

- umum chidamlilik, tezkorlik maxsus kuch sifatlarining yig'indisiga bog'liqdir.

O'z-o'zini tarbiyalash usuli.

Nemis olimi Kunat ta'kidlaganidek: "Sportdagi muvaffaqiyatlar – bu faqat nerv mushak apparatining g'alabasi bo'lib qolmay, balki shaxsining g'alabasidir. Demak, sportda yuqori natijalarga erishishi uchun shaxsiy fazilatlarni ham rivojlantirish zarur". SHaxs ma'naviyati deganda insonning o'z-o'zini anglashi, jamiyatda o'z o'rnini topishga intilishi tushuniladi.

O'z-o'zini anglash qanday aniqlanadi.

O'z-o'zini anglash shaxsning axloqini ko'rsatuvchi o'z-o'zini baholashda aks etadi.

O'z-o'zini baholash insonning o'z yutuqlari va mag'lubiyatlarini qabul qilishiga ta'sir ko'rsatadi.

Trener har bir basketbolchiga o'z-o'zini anglashni shakllantirish va korrektsiyalash jarayonida tashkillashtirilgan pedagogik ta'sir ko'rsatadi.

Sportchining mashq qilishida o'z-o'zini tarbiyalash ko'nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

O'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish – bu o'ziga biror bir fikr, xislatlarini singdirish, o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish usulini egallash, izchillik, maxsus ruxiy mashq qilishni talab etadi.

O'z-o'ziga buyruq berish unda barcha kuchlar qabul qilingan qarorni bajarishga o'ziga zarur paytda faol harakat qilishga undashga qaratilgan. O'z-o'ziga buyruq berish kamchiliklarni bartaraf qilishda juda muhim.

O'z-o'ziga ishonch o'z ustida ishlash, ideallar, hayotdagi maqsadlar, rejalar, asoslar, ehtiyojlar va qiziqishlar bilan bog'liq o'ziga ishonch usullariga isbotlash, oqlash, undan kiradi.

O‘z-o‘zini jazolash belgilangan qoidalarni buzganda yoki ulardan chetga chiqqan vaqtda qo‘llaniladi.

Tavsiya etilgan usullarni qo‘llash samarasi sportchilardan kuchli irodani talab qiladi.

Qo‘llanilgan usul mashq qilish jarayonida muhim o‘rin tutadi. Sportchilarni mustaqil ishlashga o‘rgatadi. Trener tarbiyaviy topshiriqlar qo‘yadi, zaruriy ehtiyojlarni shakllantiradi, ularni faoliyatga yo‘naltiradi va shu tariqa basketbolchilarni o‘z ustida ishlashga undaydi.

II BOB. Basketbolchilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishda fiziologik xususiyatlari.

Jismoniy mashqlarni bajarishda kelishning chidamliligi-uning uzoq vaqt davomida ish tezligini pasaytirmasdan ishlash qobiliyatidir. CHidamlilik organizmning funktsional rezervlariga, jismoniy chiqqanlik darajasiga, ish bajariladigan muhit sharoitlariga bog'liq bo'ladi. Muntazam ravishda maxsus mashqlar bilan shug'ullanishi, organizmining shu ishlarga chidamliligini oshiradi.

CHidamlilik –organizmda charchashga qarshi ortishi bo'lib, organizmning ish qobiliyatining pasayishiga olib boradigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda rivojlanadi. CHidamlilik ortishi bilan organizmning yuqori darajadagi ish qobiliyatini saqlash muddati uzayadi.

CHidamlilik bir qancha turlarga ajratiladi, umumiy chidamlilik maxsus chidamlilik, dinamik ishlarni bajarishga chidamlilik, statik kuchlanishlarga chidamlilik, gipoksiyaga (qonda kislorod miqdorining kamayishiga) chidamlilik, issiq-sovuqqa chidamlilik va hokazo.

YUqorida zikr etilgan chidamlilik turlarining rivojlanishi, har bir ishga teshgishli sharoitlarda muntazam mashq qilish hamda charchashga olib boradigan darajadagi ishlar bilan shug'ullanish natijasida yuzaga keladi.

CHidamlilikning rivojlanishi organizm a'zolari va to'qimalarining morfologik, biokimyoviy va funktsional o'zgarishlari oqibatida sodir bo'ladi. Masalan, haddan tashqari uzoq masofaga yugurish velosiped poygasi, suzish kabi tsiklik dinamik ishlar bilan muntazam shug'ullanishda harakat apparati faoliyati uyg'unligining takomillashishi ishlayotgan to'qimalarning energiya bilan ta'minlaydigan vegetativ organlar ishining o'zaro moslashishi natijasida bu organizmlarning muddat davomida yuqori darajada ishlashi yuzaga keladi.

Oqibat, harakat apparati ishini boshqaradigan mexanizm takomillashadi, bu hol asab markazlaridagi, asosan harakat markazidagi funktsional o'zgarishlar bilan bog'liq bo'ladi. Harakat markazi uzoq muddat davomida bir xildagi bir xildagi impul'slarni yurish va qabul qilishga moslashadi.

CHidamlilik turlari. Kuch bilan bajariladigan ishga chidamlilik, chidamlilikning bu turi harakatining optimal kuch xususiyatlarini uzoq vaqt davomida ushlab turish qobiliyatidir. Kuchning chidamli bo'lishi uzoq vaqt davomida harakatga bo'lgan yuqori darajadagi qarshilikni engish zarur bo'lgan sport mashqlarida, masalan, suzish, eshkak eshish, tog' chang'isi va elkan sporti kabi sport ishlarida yuqori natijaga erishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Statik ishlarni bajarishga chidamlilik-chidamlilikning bu shakli uzoq vaqt davomida statik davomida statik kuchlanishlarni, masalan og'irliklarni ko'tarib turish, gavdaning

qo'zg'almas holatini saqlab turishi burchak ushlab turish kabi ishlarni bajarish qobiliyatidir. Bunday ishlarni bajarishda muskulning tarangligi muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

CHidamlilikni tarbiyalashda dastlab charchash va chidamlilikning xillari to'g'risida aniq umumiy tushuncha hosil qilish, chidamlilik hosil bo'lishining qaysi turlari jismoniy tarbiyaga ko'proq xarakterli ekanligini aniqlab olish zarur. CHidamlilikning rivojlanishini aniqlaydigan faktorlar xilma-xildir. Asosiylariga; shaxsiy-psixologik; bioenergetik, organizmning funktsional mustahkamligi; funktsional tejamkorligi va boshqalar kiradi. CHidamlilikning hosil bo'lishi irodaviy sifatlar va harakat texnikasining o'rganganlik darajasiga ham bog'liq. SHu bilan birga, har xil turdagi muskul faoliyatida charchashning boshqaruvchi omili turi bo'lib, chidamlilik fiziologik xususiyatni ko'rsatadi. Bu material keng ma'noda va chuqur o'rganilish yo'llari va uslubiy muammolarning tushunilish kaliti hisoblanadi.

CHidamlilik umumiy va maxsus turlarga bo'linadi. Bu tushunchalarni o'rgangandan keyin, uslubiyatning kerakli savoli, chidamlilikning har xil turlarini qanday ketma-ketlikda tarbiyalash kerakligini o'rgatish kerak. Buni to'g'ri tushunish umumiy chidamlilik (ning har xil turlarini qanday) bazasida har qanday maxsus chidamlilikni uslublari, vazifalari va vositalari, shuningdek, ularni rivojlanish darajasining (tarkibiy qismini) o'rganishga kiritish kerak.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashdagi vositalarni xarakterlashda nima uchun bu vositalar juda ham kengligini bilish zarur. Boshqacha qilib, aytganda, nima uchun mashqlarning shakli asosiy bo'lmasdan, ularning ma'lum shiddati asosiydir.

Mashg'ulot jarayonida umumiy chidamlilik tarbiyalashda katta o'yin mashqlarni bir tekis bajarish (bir tekislik trenirovka va takrorlangan interval mashqlar uslubi interval trenirovka deb ataluvchi)ga beriladi.

Maxsus chidamlilikka: tezlik chidamliligi; uyg'unlikka bo'lgan chidamlilik va boshqa chidamliliklarni gradatsiyalari; total muskulni 2/3 qismi ishlashi; regional 1/3 dan 2/3 gacha; lakal umumiy mashqlarni 1/3 qismi bilan ko'proq harakat faoliyatini bajarish. Sirdan o'quvchi talaba diqqatini quyidagi ayrim savollarga; har qaysi uslub nima beradi, undan qachon foydalanish kerak, uslublarning aniq son xarakteristika va ularning fiziologik tomondan asoslanishi, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligiga nisbatan yuklatishni miqdorlash va boshqalarga qaratish kerak. SHu bilan birga takror interval mashqlar uslubi yuklanish miqdorini juda kam aniqlab berishni talab qiladi, chunki yurakka sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, binobarin, sekin va malakali yondoshish kerakligini bilishi kerak.

YUklanish miqdorini yurakni qisqarish chastotasiga qarab amalga oshirish mumkin, shunga ko'ra keyingi vaqtlarda maxsus texnik apparat (avtokordioliderlar) yasalgan.

Keyin maxsus chidamlilikni tarbiyalash uslubiyatining o'rganishiga kirishish kerak. Bu material keng ravishda darslikda berilgan. SHuning uchun bu erda ayrim komponentlarga

to'xtalib o'tamiz. Maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositalari bo'lib, tanlab olingan sport turining mashqlari, qo'shimcha yordamlashuvchi mashqlar, birinchisiga koordinatsiya tuzilishi bo'yicha yaqin bo'lgan mashqlar hisoblanadi. Umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalashda aylanma mashq uslubiya-tidan yuqori darajada samaradorlikni oshirishga yordamlashadi.

Harakat uyg'unligini tarbiyalash. Dastlabki, harakat uyg'unligi qobiliyati "chaqqonlik" asosi ekanligining ta'rifini yaxshilab tushunib olish, bu sifatning rivojlanish darajasini baholash uchun ishlatiladigan ko'rsatkichlarni eslab qolish zarur.

Harakat uyg'unligi qobiliyati deb, birinchidan yangi harakat jarayonini tuzishda va uni qaytarishda harakatni maqsadga muvofiq uyg'unlatish qobiliyatiga; ikkinchidan, o'zgaruvchan qo'shilishi, kerak bo'lganda, o'rganilgan harakatni o'zgartirish, harakat uyg'unligini qayta qurish qobiliyatidir.

CHidamlilikning rivojlantirishni fiziologik asosi bo'lib asta-sekin yig'iladigan shartlar reflektorlarning bog'liqligi; markaziy asab tuzilishining egiluvchanligi, shuningdek, analizatorlar funksiyasining yaxshilanishi; asosan harakat analizatorlari hisoblanadi. Yuqorida sanab o'tilgan fiziologik faktorlarni chidamlilikni tarbiyalash uslubini savollarini yoritishda e'tiborga olish kerak.

Mashq qilish ko'lamli muammo bo'lib, u faqat fiziologik nuqtai nazardan ta'riflanadi. Mashq qilish – jismoniy mashqlar reja bilan qo'llanadigan pedagogik jarayon bo'lib, trenirovkada asosiy vositadir.

Fiziologik jihatdan mashq deganda kishida ish qolibiyatining ortishini ta'minlaydigan muskul ishi bilan muntazam shug'ullanish jarayoni tushuniladi. Sport mashqlari bilan muntazam shug'ullanishda organizmning fiziologik holati o'zgaradi. Mashq qilish ta'sirida yuzaga kelgan bunday holat jismoniy chiniqqanlik deb yuritiladi. Jismoniy chidamli organizm yuqori ish qobliyatiga ega bo'ladi va chiniqmagan organizmga nisbatan ko'proq ish bajara oladi.

Basketbolchining mashq qilishida nafas olish, qon aylanish, harakat funksiyalarining rivojlanishi bilan bir qatorda, asab jarayonlarining takomillashishini muhim rol' uynaydi, birdan yuqori tezlikda bajariladigan harakatlarni, o'yin jarayonida to'satdan yuzaga keladigan murakkab harakat vazifalarni to'g'ri va tez bajara oladi.

Mashq mashg'ulotlari sonining mashq qilish samarasiga ta'siri ham, mashq ishlarining boshqa ko'rsatkichlari shiddatli va muddati, maqsadi bilan o'zaro murakkab ta'siri bo'ladi. Ma'lumki, sport yutuqlariga erishish va ishlarga chidamlilik qobiliyati, mashq qilish qanchalik tez-tez o'tkazilib turilsa, shunchalik tez rivojlanadi. Jismonan chinaqqanlik ortgan sari tiklanish jarayonining tezlanishi sabali mashq mashg'ulotlarining tezligi sekin-asta ortishi kerak. Umuman aytganda mashq mashg'ulotlari muddati qanchalik tez va uzoqroq bo'lsa, organizmda chiniqish samarasi shunchalik ko'p bo'ladi. Bu ayniqsa chidamlilikni oshiradigan mashqlarga tegishlidir.

Chidamlilik – yoshi katta bolalarda eng sekin rivojlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar juda harakatchan bo‘lishlariga qaramay, ularda mashq qilish natijasi ancha kam bo‘ladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha aerob chidamlilik, ayniqsa statik ishlarga “chidamlilik past darajada” bo‘ladi. 7 yoshli bolaning chidamliligi 10 yoshli bolalar chidamliligining 1/3 qismiga teng bo‘ladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik birmuncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ko‘payadi va 14-15 yoshlarda turg‘un holatda bo‘ladi. 15-17 yoshda u yana ko‘rsatiladi. Jismonan chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi. Ixtiyoriy maksimal kuchning 50% iga teng kuch bilan dinamometrni ushlab turish 10 yoshli bolalarda 96 soniyadan 18 yoshga borganda 113 soniyagacha ko‘rsatiladi.

Organizmning yoqimsiz omillarga ta’siriga chidamlilikning ortishi ikkita o‘ziga xos va xos bo‘lmagan usullar bilan yuzaga keladi. O‘ziga xos usulda, organizmning mazkur ta’sirning o‘ziga chidamliligi ortadi, xos bo‘lmagan usulda, bir omil ta’sirida boshqa omillarga-infektsiyaga, gipoksemiyaga va hokozolarga organizmning chidamliligi ortadi.

Organizm chidamliligini oshirishning eng qulay nospetsifik usuli jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishidir. Jismoniy mashqlar ta’sirida organizm chidamliligining ortishi “kuchli” hodisalari bilan organizmning boshqa reaksiya turlarida hosil qilingan qandaydir xususiyatni qo‘llanishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

III BOB. Tadqiqotlar vazifasi va tashkil qilish usullari

3.1. Tadqiqot maqsadi, vazifasi va tashkil qilinishi

Tadqiqotni tashkil etish jarayonida quyidagi asosiy masalalar hal qilinadi:

1. Basketbolchilarni maxsus chidamliligi haqida darak beradigan quyidagilarni ichiga olgan ko'rsatkichlarni belgilash;

a) haraqatli vazifalarni koordinatsion murakkabligi;

b) bajarish aniqligi;

v) bajarish uchun sarflangan vaqt o'zgaruvchan sharoit taqozosi bilan tezlikda harakat faoliyatini o'zgartirish.

2. CHidamlilikning tuzilishini o'rganish va uning texnik-taktik usullarni sifatli bajarish va o'yin natijasi bilan aloqadorligini tajribaviy aniqlash.

3. Basketbolchilarni maxsus chidamliligini takomillashtirishning usul va vositalari samaradorligini tajribaviy asoslari.

YUqoridagi vazifalarni hal qilish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llaniladi.

1. Adabiy manbalarini tahlil qilish va udumlashtirish.

2. So'rovnoma.

3. Pedagogik kuzatish.

4. Pedagogik sinov tajriba.

5. Ko'p shaklli statistik tahlil.

Adabiy manbalarni tahlil qilish, mutaxassislarni maxsus chidamlilikni baholash usullari, sportchilarning texnik mahorati bilan bog'liqligi va uni takomillashtirish usullari, haqidagi fikrlarini umumlashtirish imkonini beradi.

BO'SM trenerlari va mutaxassislardan 25 nafari bilan o'tkazilgan so'rovnoma savol-javob ushbu muammo yuzasidan amaliyotchi mutaxassislar fikrlarini bilash imkonini berdi.

Pedagogik kuzatuvlar BO'SM ning 2 ta basketbol guruhida o'quv mashg'ulotlari olib boriladi.

Bu jarayon 2012 yil sentyabrdan 2013 yil sentyabrigacha bo'lgan davrda amalga oshirildi. Tuman, viloyat birinchiligi uchun o'tkazilgan (musobaqalar) o'yinlar yozib olindi.

3.2. Tadqiqot usullari.

Basketbol guruhlaridan 2 guruhi tanlab olindi. (birinchi guruh nazorat guruhi).

1. Nazorat guruhi.

2. Sinov guruhi.

Birinchi bosqichda 2 guruh basketbochilari maxsus chidamliligini belgilovchi ma'lumot testini aniqlaydigan dastlabki pedagogik sinov-tajriba o'tkazildi. Unda 10 nafar tayyorlov guruhi va 10 nafar takomillashtiruvchi sport guruhi basketbolchilari ishtirok etdi.

Ikkinchi pedagogik sinov tajribada:

- 1) basketbolchilarni maxsus chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligi aniqlandi.
- 2) izlanishlarda maxsus chidamlilikni nazorat qilishga mo'ljallangan ma'lumotli testlarni qo'shimcha tekshirish amalga oshirildi. Unda BO'SM basketbol (guruhi) jamoasi qatnashdilar jami 12 nafar 10 nafar asosiy tarkib, 2 nafari zahira o'yinchilari nazorat qilindi.

CHidamlilik darajasini tekshirish testlari

№	Sportchilar ismi, sharifi	800 metrga yugurish	Ustunchalarni oralab o'tib to'p otish
		Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)
1.	Muxtorova G	3,38,1	32,3
2.	Saidova SH	3,41,0	33
3.	Odilova G	3,41,2	32
4.	Norqulov M	3,39,3	34
5.	Obilova O	3,39,4	32,4
6.	Komilova N	3,38,8	33
7.	Komilova I	3,39,9	34
8.	Temurova M	3,39,6	32
9.	Xamroeva D	3,40,4	33
10.	Xalimova D	3,41,2	32
11.	Mardonova R	3,38,1	34
12.	Kenjaeva M	3,41,0	33
13.	Xojieva M	3,40,1	32
14.	Boltaeva M	3,40,3	32
15.	Bozorova D	3,39,4	33
16.	Boltaeva SH	3,39,4	33

Tadqiqotchilar maqsadi: basketbolchilarni bir yil ichida maxsus chidamlilik o'sishini aniqlash.

Tadqiqot vazifasi: 12-13 yoshli qiz bolalarni sport trenirovkasi bosqichlari bo'yicha chidamliligini aniqlash.

Men 12-13 yoshli, ya'ni 1992-1993 yilda tug'ilgan basketbolchi qizlarni chidamliligini tekshirish maqsadida ularni bir yillik musobaqa faoliyati ustida tekshirish olib bordim.

Basketbolchidan o'yin davomida yuqori chidamlilik talab qilinadi. Maxsus chidamlilik yuqori bo'lgandigina yaxshi natijalarni qo'lga qirita oladi.

Sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini tekshirganimizda, ularni talab me'yorlarini to'la bajara olishlarini bilib oldik.

So'ng, ularga maxsus mashqlar bilan ishlashni tavsiya etdik, basketbolchilarimiz ko'rsatkichlarini kuzatib bordik.

Maxsus chidamlilikni oshirishda qo'llaniladigan mashqlar.

- Sportcha yurish 5-10; 15-20 min;
 - YUqori sur'atda yurish 2-10 min gacha;
 - Toqqa yurish 10-30 min gacha;
 - Aralash yugurish;
- A) 200 m ga past sur'atda;
- B) 200 m ga o'rtacha sur'atda;
- V) 200 m ga past sur'atda;
- G) 200 m ga tez sur'atda;
- D) 200 m ga past sur'atda yurish;
- 2 maratadn 3-5 martagacha takrorlash;
- qumda yugurish 4-6 minut;
 - takror yugurish 4x300 m;
 - zinalarda yugurish 1,5-2.0 minut;
 - o'rta masofaga yuugurish (800 m);
 - 1-2 oyoqda sakrab yugurish;
 - 500-600 m ga o'rtacha tezlikda yugurish;
 - yurish, yugurishni almashtirib bajarish;
 - guruh bo'lib yugurish 200-300 m ga;
 - kross (yurish, yugurish aralash);
- a) 500 m
- b) 1000 m
- v) 3000 m;
- mokisimon yugurish 3x20, 5x20m ga;
 - qoidalarni qisqartirilgan holda mini futbol o'ynash;
 - "To'p o'yinchilikiga" xarakatli o'yini 5-10-15 minut
 - ikki tomonlama basketbol o'yini uzaytirilgan vaqtda o'yin turli tezlikda olib boriladi;
 - 40 metrga egil yugurish 4-5 marta takrorlanadi;
 - 30 metrga engil yugurish 4-5 marta takrorlanadi;
 - qo'lni bukib, yozish – 5 marta;
 - 100 metrga mokisimon yugurish;
 - 800 m, 1000 m ga yugurish;

2 jadval

Basketbolchilarni chidamliligini rivojlantirish metodlari.

№	Asosiy yo'nalish	Metodning nomi	Metodning mazmuni
---	------------------	----------------	-------------------

1.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Aralash	Galma-gal, goh sekin, goh tezlik bilan to'pni olib yurish
2.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Bir xil sur'atda	Maydonni bir me'yordagi tezlik bilan bosib o'tish, ishning davom etishi vaqtida asta-sekin olib boradi.
3.	Umumiy chidamlilikni rivojlantirish	Maxsus mashqlar	O'tirgan holda 30-60 m ga sakrash, 100 m ga tez yugurish
4.	Umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Asta-sekin ko'niktirish	2 qadamdan so'ng savatga to'p otish oldin sekin so'ng tezlikda bajarish
5.	Umumiy chidamlilikni oshirish va faol dam olish	O'zgaruvchan tiklovchi	Joydan turib savtga otish, engil oddiy elementlarni to'xtovsiz ketma-ket almashtirish
6.	Maxsus chidamlilikni oshirish	a) takroriy b) takroriy v) takroriy	Maksimal jadallikdagi trenirovka ishlarini o'rtacha intervalda doam olib, takror-takror bajarish O'yin davomidagi nisbatan ko'proq kuch sarflashlarni dam olib takror-takror bajarish O'yin davomidagidek yoki undan ham ko'proq kuch sraflanadigan uzoq davom etadigan trenirovkadan keyingi O'yin davomidagidek yoki undan ham ko'proq kuch sarflanadigan uzoq davom etadigan trenirovkadan keyingi qisqartirilgan trenirovka ishlarini juda kichik intervalda dam olib, takror bajarish
7.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Nahoyagacha	Mashqni to'g'ri bajarilishi buzila boshlagan darajagacha bolashgan darajagacha charchoq paydo bo'lguncha to'xtovsiz mashqlarni bajarish
8.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish va mashq ko'rganlik darajasini tekshirish	Nazorat	Asosiy elemntlarni musobaqadagidek yoki undan ham yuqoriroq tezlikda va samarali bajarish
9.	Maxsus chidamlilikni oshirish uchun	Taktik	O'yin davomida shaxsiy va jamoa taktikasini vaziyatga qarab ishlatish. To'psiz chalg'itish va h.k.
10.	Maxsus chidamlilikni rivojlantirish	Musobaqa	O'yin davomida mumkin qadar yuqori sur'atda a'lo darajada bajarish

Maxsus mashqlar va yordamchi mashqlarni mustahkamlash uchun milliy va harakatli o'yinlar qo'llaniladi.

- “To‘p uchun kurash”, “To‘pni oldirma”, “Xo‘rozlar jangi”, “Ovchilar va o‘rdaklar”, “Qal’ani himoyalash”, “Quvlashmachoq”, “Kengurular”;
- “To‘p uchun kurash” o‘yini zalda yoki maydonda o‘tkaziladi, bitta basketbol to‘pi bo‘lishi kerak.

O‘yinchi tayyorlanish. O‘yinchilar teng ikki jamoaga bo‘linadilar, o‘yin maydoni 4 tomondan chegeralanadi. 2 jamoa alohida onaboshilar saylanadi. O‘yinchilar 2 jamoaning bitta-bittadan juft bo‘lib maydonda tarqoq joylashadilar.

O‘yinning tavsifi: o‘yin rahbari to‘pni onaboshlar o‘rtasida tashlaydi. To‘pni egallagan onaboshi o‘z o‘yinchilariga uzatadi. 10 marta uzatilganda jamoaga 1 ochko oladi. SHundan so‘ng yana rahbar maydon o‘rtasida onaboshilar o‘rtasida to‘p tashlab borish bilan o‘yin davom etadi.

Ko‘p ochko to‘plagan jamoa g‘olib bo‘ladi. O‘yin 10-15 minut davom etadi.

O‘yin qoidasi; 1) To‘pni qo‘lda olib yurish mumkin emas, faqat urib yuborish ilib mumkin. 2) Agar to‘p maydondan chiqib ketsa, o‘sha joydan raqib jamoa o‘yinchisi to‘pni o‘yinga kiritadi. 3) To‘p 2-jamoa o‘yinchisi birdan ushlab qolsa rahbar xushtak chalib o‘yinni to‘xtatadi va talashganlar o‘rtasiga tashlaydi. 4) To‘pni ushlab yugurish mumkin emas, erda urib olib yurilsa mumkin, 3 qadamdan ko‘p yurilsa, o‘yin to‘xtatilib shu joydan raqib jamoa o‘yinchisi tomonidan to‘p tashlanadi.

O‘yinchining tarbiyaviy ahamiyati. Bu o‘yin aslida basketbol yoki gandbol o‘yiniga tayyorgarlik mashqidir. Bu o‘yin basketbol, gandbol o‘yinlari uchun zarur malakalarni, ya’ni to‘pni olib yura bilish malakasini hosil qilish va mustahkamlashda yordam beradi.

Bundan tashqari, “To‘p uchun kurash” o‘yin basketbol va gandbol o‘yinlari uchun zarur taktik usullarni takomillashtirishga ham yordam beradi. O‘yindagi asosiy xarakatlar-basketbol va gandbol o‘yinlaridagi to‘pni savatga tushirish va darvozaga kiritishdan boshqa hamma elementlardan iboratdir.

Kuzatuvlar sport amaliyotida doimiy kundalik shifokor va murabbiy nazoarti yo‘qligi aniqlandi. Bu esa basketbolchilarimiz organizm funksional tizimida buzulishlarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

O‘z-o‘zini nazorat qilishni shakllantirish o‘z vaqtida bu narsalarni oldini oladi va chora tadbirlarni belgilaydi.

O‘smir mashq qilish jarayonida o‘z holati ustidan nazorat qilishi katta ahamiyatga ega. CHidamlilikni oshirishga astoydil mashq qilish orqali erishiladi. SHuning uchun basketbolchini o‘z organizmini nazorat qilishi mumkin. SHu maqsadda kundalik daftar tutish tavsiya etildi.

Unga ertalabki tomir urishi, o'zini qanday his qilishi, kayfiyati va mashq qilishga ishtiyoqi haqida yozib borildi.

FISH	Sana	Tomir urushi	O'zini his qilishi	Kayfiyat	Mashq qilishga ishtiyoqi
Qutlieva M.A.	10.09.05.	60	+	O'	-

“+” – yaxshi;

“-” – yomon;

“O'” – o'rtacha.

Musobaqa mavsumi boshida barcha basketbolchilarning maxsus chidamlilik darajasini aniqlab olindi. Bir vaqtning o'zida basketbolchilarning maxsus chidamlilikni ko'rsatuvchi harakatlari o'yinlar davomida pedagogik kuzatuvlar uchun qayd qilib borildi.

Sinov guruhi basketbolchilarning ovqatlanishi kimyoviy tartibi va beradigan energiyasi nazorat kilindi. Basketbolchilarning har biri bilan o'tkazilgan (savol-javob) so'rovnoma bizni qiziqtirgan ma'lumotlarni olish imkonini berdi. Kuzatuvlarimiz shuni ko'rsatdiki basketbolchilarimizning aksariyati to'g'ri ovqatlanishga amal qilmas ekan. Ovqatlanishni o'rgangan olimlar fikricha, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar bir sutka davomida 4-5 marotaba ovqat iste'mol qilishlari lozim.

Sportchilarda ovqat xillari va ovqatlanish tartibining buzilishi natijasida salomatlikka putur etib, ish natijasi susayishi mumkin. Jismoniy mashqlar natijasida sarf etilgan energiya, odam o'z tanasini tetik holatda tutib turishi uchun ketgan energiyaning hammasi ovqatlanish natijasida to'ldirib turilmog'i lozim. Ko'p mashq qilib toliqqanda vitaminlarni iste'mol qilishga alohida e'tibor berish tavsiya etildi. Mashq qilib toliqqan organizmning S ga ehtiyoji oshib ketadi. Organizmda, ayniqsa mushaklarda vitamin S juda kam kamayib ketadi. SHu sababli mashq qilib toliqqanda askorbin kislotasi ham iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu tadbir tiklanishning ancha tezlatadi.

100 metrga mokisimon yugurish

Testning ta'rifi: Tekshiruvchilar yuza chiziq o'rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma'lum bir ishora bo'yicha sportchilar birin-ketin 6m, 9m va 20 m li belgilarga va yana 9m, 6m li belgilarga yugurib borib qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchi mashqni bajarishda ushbu ko'rsatilgan belgi chiziqlarga oyoqlarini tekkizib qaytishi shart.

3 jadval

Sinov guruhi basketbolchilarning 10x10 metrga mokisimon yugurish (sekund) natijalari.

№	SHugʻullanuvchilar FISH	18.10.2005.	17.05.2006	16.10.2006.
		Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)
1.	Muxtorova G	40	33	30
2.	Saidova SH	41	34	29
3.	Odilova G	42	35	31
4.	Norqulova M	42	34	30
5.	Obilova O	40	35	31
6.	Komilova I	41	32	29
7.	Temurova M	42	33	30
8.	Xamroeva D	41	32	29
9.	Xalimova O	40	34	30
10.	Kenjaeva M	42	33	29
11.	Bozorova D	40	32	28
12.	Boltaeva M	42	35	31
Oʻrtacha		41	33	29

4 jadval

Nazorat guruhi basketbolchilarining 10x10 metr ga mokisimon yugurish natijalari

№	SHugʻullanuvchilar FISH	18.10.2005.	17.05.2006	16.10.2006.
		Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)
1.	Nosirova N	41	38	36
2.	Nazarova M	40	39	37
3.	Sadieva M	42	363	34
4.	Qutlieva D	40	9	37
5.	Qayumova SH	40	36	34
6.	Gʻaybullaeva G	42	38	36
7.	Jumaeva B	41	39	36
8.	Ergasheva D	40	39	36
9.	Ikromova S	42	38	35
10.	Rustamova F	41	37	34
11.	Boltaeva M	42	39	35
12.	Rustamova Z	41	38	35

O'rtacha	41	38	36

To'pni erga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'p otish.

Testning ta'rifi: Sportchi basketbol maydonining markaziy chizig'ining o'rtasida to'p bilan tayyor turadi. Hakamning signali berilgandan so'ng sportchi to'pni erga urib jarima chizig'iga kelib savatga sakrab turib to'pni otadi, savatga tushgan yoki tushmagan to'pni ilib sportchi qarama-qarshi tomondagi jarima chizig'iga kelib sakrab to'p otadi, ya'na shu mashq ikkinchi marta qaytariladi. Bunday mashqni bajarish uchun sportchiga uch imkoniyat beriladi va qo'rsatilgan natijalarining eng yaxshisi hisobga olinadi. Mashqda vaqt va tushirilgan to'plar soni ko'rsatkichlari aniqlanadi.

5 jadval

Sinov guruhining to'pni erga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'pni otish natijalari

№	SHug'ullanuvchilar FISH	16.10.2004.	10.05.2005.	20.10.2005.
		Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)
1.	Muxtorova G	33-1	30-2	26-3
2.	Saidova SH	33-1	30-2	25-3
3.	Odilova G	32-2	30-2	26-3
4.	Norqulova M	34-0	31-1	25-2
5.	Obilova O	32-1	29-2	24-2
6.	Komilova I	34-1	31-2	26-3
7.	Temurova M	32-2	28-2	24-4
8.	Xamroeva D	33-0	30-2	25-2
9.	Xalimova O	33-0	29-3	24-3
10.	Kenjaeva M	34-0	31-2	26-3
11.	Bozorova D	33-2	30-2	25-3
12.	Boltaeva M	33-1	30-2	24-4
	O'rtacha	33-1	30-2	25-3

6 jadval

Nazorat guruhining to‘pni erga urib kelib, sakrab jarima chizig‘idan to‘pni otish natijalari

№	SHug‘ullanuvchilar FISH	16.10.2004.	10.05.2005.	20.10.2005.
		Ko‘rsatkichlar (sek-to‘p soni)	Ko‘rsatkichlar (sek-to‘p soni)	Ko‘rsatkichlar (sek-to‘p soni)
1.	Nosirova N	34-1	32-2	30-2
2.	Nazarova M	33-1	31-2	30-1
3.	Sadieva M	32-2	30-3	29-3
4.	Qutlieva M	34-1	32-2	30-2
5.	Qutlieva D	33-1	32-1	30-3
6.	Qayumova SH	34-1	32-1	30-2
7.	G‘aybullaeva G	33-2	32-2	30-2
8.	Jumaeva B	32-1	30-2	29-3
9.	Ergashova D	32-1	30-3	29-2
10.	Ikromova CH	32-2	30-2	29-2
11.	Rustamova Z	32-1	30-1	29-2
12.	Boltaeva M	33-1	31-2	30-2
	O‘rtacha	32-1	31-1	29-2

7 jadval

Nazorat guruhi shugʻullanuvchilarning 800 metrga yugurish natijalari

№	SHugʻullanuvchilar FISH	18.10.2005.	17.05.2006	16.10.2006.
		Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)
1.	Nosirova N	3.40.1	3.37.0	3.30.8
2.	Nazarova M	3.41.0	3.36.6	3.29.9
3.	Sadieva M	3.42.2	3.35.4	3.29.3
4.	Qutlieva D	3.39.3	3.34.3	3.30.2
5.	Qayumova SH	3.38.9	3.35.0	3.31.2
6.	Gʻaybullaeva G	3.40.3	3.36.3	3.28.8
7.	Jumaeva B	3.39.4	3.35.2	3.30.4
8.	Ergasheva D	3.40.1	3.34.5	3.29.2
9.	Ikromova S	3.40.3	3.36.3	3.28.3
10.	Rustamova F	3.40.1	3.34.3	3.30.3
11.	Rustamova Z	3.39.1	3.37.2	3.31.3
12.	Boltaeva M	3.40.2	3.34.6	3.30.1
Oʻrtacha		3.40.3	3.35.4	3.30.2

8 jadval

**Sinov guruhi shugʻullanuvchilarning 800 metrga yugurish
natijalari**

	SHugʻullanuvchilar FISH	20.10.2004.	15.05.2005.	24.10.2005.
		Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)	Koʻrsatkichlar (sek)

1.	Muxtorova G	3.38.0.	3.28.4.	3.24.1.
2.	Saidova SH	3.41.1.	3.30.1.	3.26.3.
3.	Odilova G	3.40.1.	3.29.2.	3.27.2.
4.	Norqulova M	3.40.3.	3.30.3.	3.24.3.
5.	Obilova O	3.40.2.	3.29.4.	3.25.4.
6.	Komilova I	3.40.2.	3.29.3.	3.25.2.
7.	Temurova M	3.39.3.	3.28.5.	3.25.3.
8.	Xamroeva D	3.38.6.	3.29.4.	3.25.2.
9.	Xalimova O	3.38.8.	3.29.0.	3.26.1.
10.	Kenjaeva M	3.39.9.	3.28.4.	3.25.3.
11.	Bozorova D	3.42.4.	3.30.2.	3.25.2.
12.	Boltaeva M	3.42.0.	3.28.1.	3.24.8.
Oʻrtacha		3.40.2.	3.29.3.	3.25.3.

Tadqiqot natijalari va tahlil qilish.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonida sportchi chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozimligi kuzatildi.

Kuzatuv mobaynida sinov guruh basketbolchilarimizni musobaqalarga tayyorlanib, qatnashishlari ta'minlanib, ularni natijalari qayd etib borildi. BO'SM lari o'rtasida 2012 yil 20 noyabrda musobaqada qatnashib, g'oliblikni qo'lga kiritdilar. 2013 yilning 10 fevralida viloyat BO'SMlari o'rtasidagi musobaqada III o'rinni egalladilar.

Basketbolchilar o'z kuchlarini pastligini o'z kamchiliklarini tushunib, anglab etishdilar va ular o'z ustilarida ko'proq ishlashga kiritdilar. Sportchilarni endi, buyruq bilan ishlatishga hojat qolmadi.

Ular ixtiyoriy ravishda tinimsiz trenirovkani davom ettiradilar. Jismoniy tayyorgarliklari chidamlilik darajalari bir yil davomida muntazam kuzatildi va ularning natijalarida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi.

Biz 12-13 yoshli basketbolchi qizlarni chidamliligini tekshirish maqsadida 2013 yilning 17-18 oktyabr kunlarida 100 metrga mokisimon yugurish ko'rsatkichlari kuzatdik. Sinov guruhi va nazorat guruhi basketbolchilari ham bir kunda kuzatildi.

Testning ta'rifi: sportchilar yuza chiziqli o'rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma'lum bir ishora bo'yicha birin ketin 6m, 9m va 20 metrli belgilarga va yana 9m, 6 metrlik belgilarga yugurib borib qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchilar mashqni bajarishda ushbu ko'rsatilgan chiziqlarga oyoqlarni tekkizib qaytishi shart.

Kuzatuvimizda ikkala guruh basketbolchilari ham o'rtacha bu masofani 41 sekundda bosib o'tganliklari qayd etildi. Xuddi shunday tekshiruv 16-17 may kunlarida o'tkazildi. Sinov guruhi o'rtacha 33 sekund, nazorat guruhi 38 sekund natijaga erishdilar.

Keyingi kuzatuvlarimiz 2013 yilning 16 oktyabrida bo'lib o'tdi.

Xuddi shu masofani sinov guruhi basketbolchilari o'rtacha 29 sekundda bosib o'tib, 1 yil ichida o'rtacha 12 sekundga o'z natijalarini yaxshilaganligini ko'rdik. Nazorat guruhi, dastlabki kuzatuvimizda 36 sekund natija ko'rsatib, 1 yillik natijalari solishtirilganida (31 sek) 5 sekundga o'z natijalarini yaxshilanganligi aniqlandi.

Guruh basketbolchilarning chidamlilik darajasini tekshirishi uchun 800 metrga yugurish musobaqalari 2013 yilning 10 oktyabrida, 2013 yilning 15 mayida va 2013 yilning 24 oktyabrida o'tkaziladi. Sinov guruhi birinchi musobaqada o'rtacha 3.40.2. 15.05.2013 dagi musobaqada o'rtacha 3.29.4. va 24.10.2013 dagi musobaqada 3.25.3 natija ko'rsatib, bir yil davomidagi natijalarini solishtiradigan bo'lsak, 15.8 sekundga o'z natijalarini yaxshilashga erishdilar nazorat guruhi bu musobaqalarda 10.10.2013 va 3.40.3., 15.05.2013 da 3.35.4. va 24.10.2013 yildagi

musobaqa o'rtacha 3.30.2 sekund natijalari 10.2 sekundga yaxshilanganligi kuzatildi (7-8 jadvallar).

Jarima chizig'idan sakrab to'p otish tekshiruvda 2012 yil 16 oktyabrda o'tkazilganida sinov guruhi o'rtacha 33 sekundga. 2013 yilning 10 mayida 30 sekund 2013 yilning 20 oktyabrda 25 sekund natijaga erishdilar. Bir yillik natijalari o'rtacha 8 sekundga yaxshilanganligi kuzatildi. Nazorat guruhining bir yillik ko'rsatkichlari o'rtacha 3 sekundga yaxshilanganligi aniqlandi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot davomida maxsus chidamlilik ikki asosiy jismoniy sifat-tezkorlik va chidamlilikning sintezi hisoblanishi bu ikki sifat sport mahorati o'sgani sayin oshib boradigan maxsus kuch bilan mustahkam aloqadaligiga amin bo'ldik.

Tadqiqotlar jaaryonida, sportchi chidamli bo'lishi uchun organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozimligi kuzatildi.

CHidamli bo'lish basketbolchilarga faqat musobaqalarga emas balki katta xajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak-qon tomir, nafas olish sistemasi va muskul apparatining) tayyorgarlik darajasiga, sport texnikasining takomillashgan darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishiga bog'liqdir.

CHidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik har qanday sportchining umumiy jismoniy rivojlanishining tarkibiy qismi bo'lib, avvalo markaziy nerv sistemasidagi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalardagi jiddiy ijobiy o'zgarishlarning natijasidir.

Basketbolchining umumiy chidamliligi, umumiy ish qobiliyati va ularning sog'liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Umumiy chidamlilik qancha yuqori bo'lsa, shu asnoda maxsus chidamlilik ham yaxshi rivojlanishi kuzatildi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, trenirovka mashg'ulotlaridagi mikrotsikllar ichida vosita, metodlarni va sportchilarni o'z ustida ishlashi hisobiga 12-13 yoshli qizlar o'yin natijalari oshirdi, 100 metrga mokisimon yugurish uchun 41 sekund sarflagan basketbolchilarimiz kuzatuvimiz oxirida 29 sekunda bosib o'tib o'z natijalarini 12 sekundga yaxshiladilar.

Tekshiruvchi basketbolchilarimizning natijasi oshib borishi bilan ularning chidamliligi ham ortib bordi.

AMALIY TAVSIYALAR

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda har tomonlama sogʻlom avlodni tarbiyalash ishiga Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan katta diqqat eʼtibor qaratilmoqda.

Oʻtgan yillar davomida sogʻlom avlodni shakllantirish yuzasidan maxsus davlat dasturi “Jismoniy tarbiya va sport tugʻrisida”gi Qonun “Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish” kontseptsiyasi, “Oʻzbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgʻarmasini tuzish toʻgʻrisida”gi Prezident Farmoni va mazkur masalalar boʻyicha xukumatimizning qator qarorlari qabul va hayotga tadbiq etilyapti.

Basketbol oʻyini faqatgina jismoniy mashq boʻlib qolmasdan, insonlararo doʻstlik, birdamlik, uyushqoqlik, mehr-muhabbatni taʼminlovchi mezon boʻlib sanaladi.

Bugungi kun nuqtai nazaridan yuqoridagilarni oʻzida jamuljam etgan holda basketbolni keng xalq ommasiga joriy etish, kelajagimizni kamol topish boqiy boʻlishi uchun mustahkam poydevorini yaratishdan iborat.

Albatta jamiyatimiz taraqqiyoti, bugungi va ertangi kun yoshlar qoʻlida boʻladi. SHunday ekan milliy istiqlol gʻoyalariga sodiq demokratik tamoyillar asosida shakllangan, plyuralizm tamoyillarini oʻziga singdira olgan, Vatan ravnaqi, yurt tinchligi, xalq farovonligi yoʻlida oʻzining yuksak faoliyati bilan javob beradigan komil va fozil, teran fikrli yoshlarni tarbiyalash bugungi dolzarb muammolaridan biridir.

Ushbu muammolarni bartaraf etishda quyidagi vazifalarni amalga oshirishni tavsiya etamiz.

1. Har bir oilada sport faoliyatini;
2. Kattalar uchun ham, oʻsmir-yoshlar uchun jismoniy sifatlarni oshirishda, ayni paytda irodaviy xislatlarni tarbiyalaydigan gandbol sport turi bilan muntazam shugʻullanishni taʼminlash;
3. YOshlarni sportga jalb etish maqsadida axborot vositalaridan keng foydalanish (gazeta, jurnal, radio, televideniya, internet tizimi);
4. Sportchilarni sogʻliqlarni mustahkamlash maqsadida maxsus dam olish oʻyinlarini tashkil qilish;
5. Basketbol oʻyini, rasmiy qoidalari, bu oʻyinning rivojlanishida jonbozlik koʻrsatganlar, mashxur basketbolchilar haqida maqolalar, qoʻllanmalar, badiiy asarlar yaratish;
6. Sportining tarixi va ertangi kunini ifodalab beruvchi sport muzeylarini tashkil etish.

Mazkur vazifalarni amalga oshirish davlat va jamiyat taraqqiyotini jadallashtirish shaxsiy va global muammolarni hal qilishga qodir barkamol shaxsning shakllanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Zero, sport inson irodasini mustaxkamlaydi, uning maqsadi sari intilishlarini ruyobga chiqaradi, qiyinchiliklarni engishga qrgatadi, odamda g'alabaga bo'lgan ishonch ruhini uyg'otadi, jahon ham jamiyati oldida Vatan va xalq shon-shuhrati yo'lida erishilgan muvaffaqiyatlardan g'ururlanish hissini tarbiyalaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, 2000 йил.
2. Ўзбекистон Республикасининг таълим тўғрисидаги Қонуни, 1997 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 27 апрел 1999 йил.
4. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси тузиш тўғрисида”, Тошкент. 24.10.2002 й.
5. Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил етиш тўғрисида”, Тошкент. 30.10.2002 й.
6. Абдурахмонов Ф.А., Сейтхалилов Е.А. Особенности воспитания физических качеств юных гандболистов. // Методические рекомендации. Ташкент. 1989.
7. Адашкявичене Е.Й. Баскетбол для дошкольников. Москва, Просвещение. 1985 й.
8. Айрапетьянтс Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент . Ибн Сино 1991.

9. Азимов И.Г., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Дарслик, Тошкент. 1993.
10. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. Теория и практика физической культуры. 1968. № 4.
11. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Тошкент. 1991.
12. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва. ФиС.1987.
13. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся.
14. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва. ФиС, 1983.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва. ФиС, 1988.
16. Затиорский В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств. М.: ФиС, 1961.
17. Затиорский В.М., Филин В.П. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений. Теория и методика физической культуры. 1962. №6.
18. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. // Методические рекомендации. Тошкент, 1996.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.ФиС, 1991.
20. Линдберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1971.
21. Портнов Ю.М. Баскетбол // Учебник. Москва, ФиС, 1988.
22. Филин В.П., Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987.
23. Ш.К.Павлов. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. Т., 1998 йил.
24. О.Т.Расулов. Баскетбол. Дарслик. Т., 1998 йил.
25. Илмий-назарий журнал. Фан спортга. ЎзДЖТИ нашриёти, Тошкент. № 1. 2004 йил.
26. К.Д.Ярашев. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Т., 2002 йил.
27. Жисмоний тарбия ва спорт назарияси. ЎзДЖТИ нашриёти. Т., 1996 йил.
28. Спорт физиологияси. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ нашриёти. Т., 1994 йил.