

**CTZBEKISTON RESPUBLIKASIOLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**AL - XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo lyozma huquqida

IBRAGIMOV INOYAT MADRIMOVICH

**MASHG'ULOT JARAYONIDA BASKETBOLCHI AYOLLAR
JAMOASINI KOORDINATSION QOBILİYATLARE4I RIVOJLANTIRISH**

**5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan**

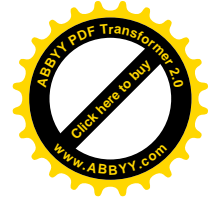
BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

T. Salayev

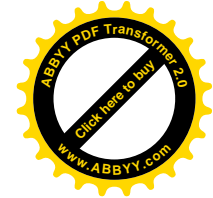


Urganch – 2015



MUNDARIJA

KIRISH.....	2
I bob. Masalaning adabiy manbalar bo‘yicha xolati	5
1.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishni nazariy asoslari.....	5
1.2. Talaba yoshdagi qizlarni yosh xususiyatlari	10
1.3. Ayollar basketbol jamoalarini mashg‘ulot jarayonidagi xususiyatlari	18
II bob. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi.....	27
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	27
2.2. Tadqiqot uslublari.....	27
2.3. Tadqiqotni o‘tkazilishi.....	27
III bob. Tadqiqot natijalari va ularni taxlili	30
3.1. Tadqiqot natijalari	30
3.2. Natijalar taxlili	33
Xulosalar	40
Foydalanilgan adabiyotlar	41
Ilovalar.....	44



Kirish

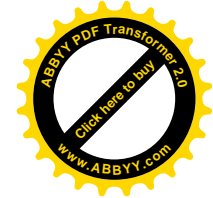
Ishning dolzarbligi. Tadqiqot mavzusini dolzarbligini asoslash ifodasi, ya'ni koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishi insonlarni kasbiy va sport faoliyatlarida katta ahamiyat kasb etadi. Har qanday faoliyat jarayonini egallab olish harakatlarini muvoffaqiyatli tashkil qilishda o'z ifodasini ko'rsatadi, agar inson nafaqat kuchli va tezkor mushaklarga, egiluvchan gavda, albatta yuqori rivojlangan qobiliyati bo'lsa, u o'zini harakatlari bilan asosiy tasnifini ko'rsatadi. Sportchi uchun koordinatsiya (faoliyatlarini bir joyga to'plash) darajasini rivojlantirish qobiliyati - bu yangi harakat faoliyatini mukammal turli sport faoliyatida o'z ifodasini topadi.

Koordinatsion qobiliyatlarini mukammallashtirish darajasidan mukammal texnik ko'rinishlarni bajarish sifatlari, asosan qiyin koordinatsion sport turlarini bajarish yo'laridan biri hisoblanadi. koordinatsion qobiliyatlarini egallashda sportchini texnik mahorati ifodalanadi (30.)

Bugungi sharoitda faoliyat hajmi ma'lum darajada oshib bormoqda, kutilishga asosan amalga oshirilayotgan va kutilmaganda vaziyatga qarab kesib chiquvchi bularni hammasi insondan topqirlik, reaksiya tezligi, o'z fikrlarini bir joyga to'plash qobiliyatini, diqqatini bir joydan ikkinchi nuqtaga, fazoviy va vaqt dinamik (rivojlanish) harakatlar aniqligi va bioximik foydalikni talab qiladi. Bu sifatlarni barchasi yosh jismoniy tarbiya nazariyasidagi qobiliyatlari chaqqonlik -insonni tezlikda, chaqqon, maqsadli, ya'ni foydali holda yangi harakat ta'sirini egallab olish, o'zgaruvchan sharoitda harakat vazifalarini muvoffaqiyatli echimini topish bilan bog'lanadi.

Chaqqonlik - murakkab umumlashgan harakat sifati bo'lib uni rivojlanish darajasi ko'pgina omillarga bog'liq. Ko'proq ahamiyatga ega yuqori rivojlangan mushaklar sezgirligi va yuqori nerv faoliyatini egiluvchanlik xususiyatlari ta'sir qiladi. Keyingini ifodalanish darajasidan mujassamlashgan bog'lanishlarni juda tezlikda tashkil qilinishi va bir ko'rinishdan (yuklamadan) ikkinchi ta'sirlanuvchi ko'rinishga tezlik bilan o'tish bog'lanishlari katta ahamiyatga ega.

Chaqqonlik asosini mujassamlashtirish qobiliyati tashkil etadi, u umumiy



“chaqqonlik” tushunchasidan ajralib chiqadi, u jismoniy tarbiya adabiyotlarida keng tarqalgan (3).

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Bizni tadqiqotda mo‘ljal qobiliyati deganda, birinchidan, maqsadga muvofiq harakat shashtini qo‘ya bilish qobiliyati, ikkinchidan faoliyat ishlab chiqilgan holatni yangi turga aylantira bilish yoki biridan ikkinchisiga almashtira bilish qobiliyatini o‘zgaruvchan sharoit talablariga moslashtira bilish nazarda tutiladi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda etarli holatda keng miqyosda mo‘ljal qobiliyatlari masalalari mohiyati ochib berilgan. Ularni rivojlanish darajasi va uslublarini murakkablashish jarayoni turli sport turlari va yosh guruhleri qatnashchilari tomonidan ochib berilgan. Lekin koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishga yo‘naltirilgan uslub va vositalar juda zarur o‘rganishni talab qilishga qoladi va sport mohirligini oshirish jarayonida kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikda juda zarur hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi. UrDU ayollar basketbol jamoasi sportchilarini koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslublari.

Tadqiqot obekti. UrDU ayollar basketbol jamoasini o‘quv-trenirovka jarayoni.

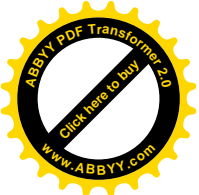
Tadqiqot predmeti. UrDU basketbol jamoasi sportchilarini koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- Basketbolchi ayollarning maxsus chaqqonligini rivojlantirish uslublari aniqlandi;
- Basketbolchi ayollarning mashgullotlarda jismoniy tayyorgarligi dinamikasi aniqlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Basketbolchi ayollarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyati hamda jismoniy holatni aniqlashning dinamikasini ishlab chiqish va joriy etishdan iborat.

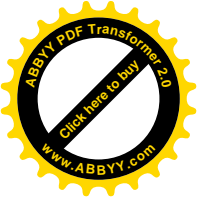
Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mashgullotlarda jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish jarayonida sport mashgullotlariga bolgan qiziqishni



kuchaytirishga va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotning farazi. Basketbolchi ayollarning mashg ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus tanlab olingan mashqlardan samarali foydalangan holda tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar royxatidan iborat. Ish 45 betdan iborat matnda bayon qilingan, 4 ta jadval va 2 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar royxati 34 ta manbani oz ichiga oladi va internet saytlaridan iborat.



I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO‘YICHA HOLATI.

1.1. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishni nazariy asoslari.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash uslub va vositalari.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyoti juda katta vositalar zahirasiga ega bo‘lib koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishiga ta’sir qiladi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishni asosiy vositalari jismoniy mashqlarni yuqori mukammallikdagi mo‘ljallashtirilganligi va yangilik mazmunida boyitilishi jismoniy mashqlarda yangilik ko‘rinishlarini ifodalanishi jismoniy mashqlarni mukammalligini fazoviy kenglik va vaqtinchalik va dinamik (rivojlantiruvchi) parametrlar (o‘lchovlar) o‘zgartirish xisobiga, xuddi shunday tashqi sharoit, sport anjomlarini o‘rnatish tartibini o‘zgartirish hisobiga, ularni og‘irligi, balandligi hisobiga; tayanch maydonini o‘zgartirish yoki ularni harakatini ko‘paytirish mashqlarda tenglik saqlash, harakat malakalarini bir joyga to‘plash; yurishni sakrash bilan, yugurish va anjomlarni ilib olish bilan muvofiqlashtirish jarayonini signalga asosan mashqni bajarish yoki chegaralangan vaqtdan bajarish bilan ifodalanadi.

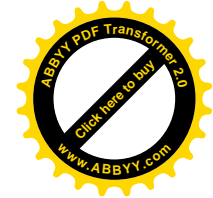
Koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish sifati uchun turli yo‘nalishdagi mashqlardan foydalanish vositalari, agarda ularni bajarishda mo‘ljallashtirishda qiyinchiliklarga to‘g‘ri kelinsa yoki bajaruvchidan aniqlikda bajarish talab qilinsa, tezlik, muvofaqiyat, topqirlik kabilar mukammal mo‘ljal munosabatlarni harakat ta’sirlovchi jarayonlarni hisobga olish talab qilinadi.

Bunday talablardan hatto bittasini bajarishda qoniqarli harakat xosil qiluvchi mashqlar koordinatsiyalash deb ataladi. Ular ayrim koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Ularni 3 ta guruhda aniqlash mumkin:

1. Umum tayyorgarlikni ifodolovchi;
2. Maxsus tayyorlovchi;
3. Umumiy va ijtimoiy tayyorlovchi.

Umum tayyorgarlikni ifodolovchi koordinatsion mashqlarni guruhini shartli ravishda bir qancha guruhga ajratish mumkin.

Birinchi kichik guruh. Hayot uchun zarur bo‘lgan ko‘nikma va malakalar



zahirasini boyituvchi mashqlar. Bunga yangi mashqlar yoki ularni yangi variantlari kiradi.

Ikkinchi guruh: Harakat tajribasini kengaytirishga qaratilgan mashqlar (umumrivojlantiruvchi mashqlar narsalarsiz va narsalar bilan; ma'lum darajada oddiy va etarli darajada mukammal mashqlar; o'zgartirilgan sharoitlarda bajariladigan, tana holatini o'zgartirib yoki uni qismlarini o'zgartirib bajariladigan mashqlar). Bu mashqlar koordinatsion talablariga qarab mazmunini yuqori ko'taradi, asosan aniq va to'g'ri harakatlar amplitudasi (tezligi), ritmini yo'nalishlariga qaratilgan.

Uchinchi guruh. Umumrivojlantiruvchi koordinatsion mashqlari, ma'lum tip asosida tanlangan: "kuch", "tezlik", "chidamlilik", "egiluvchanlik" larga yo'naltirilgan.

To'rtinchi guruh. Ayrim psixofiziologik omillarga yo'naltirilgan mashqlar, harakat faoliyatini to'g'rilash va yuqori darajada boshqarishni ta'minlovchi mashqlar (9).

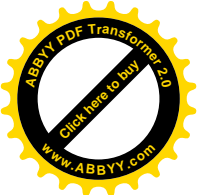
Maxsus-tayyorlovchi mo'ljal mashqlar guruhi, maxsus tanlangan sport turi bilan chegaralanadi. Uni ham kichik guruhlariga ajratish mumkin.

Birinchi guruh: texnik malakalari va texnik-taktik faoliyatini yakunlovchi mashqlar.

Ikkinchi guruh. Rivojlantiruvchi mashqlar asosan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan aniq sport turlarida ifodalanadi. Yakunlovchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo'lish, shartli holda.

O'zlashtirish va mustahkamlash yordamida yakunlovchi mashqlar yordamida har qanday sport turi texnikasini o'rganib ularga xos koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantiramiz. O'z navbatida koordinatsion qobiliyatlar rivojlantiruvchi mashqlar yordamida harakat variantlari texnikasini egallash uchun zamin yaratamiz.

Uchunchi guruh. Maxsus (o'ziga xos) koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlar: mo'ljallashtirish qobiliyatini bo'shliqqa, ritmga, tenglikni saqlashga vestibulyar (tik) mustaxkamligiga qaratilgan bo'lib, asosiy mohiyati sportni ayrim turlari va mehnat faoliyatiga qaratilgan.



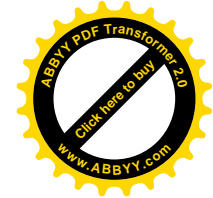
To'rtinchi guruh. Mutaxassishtirilgan psixo-fiziologik (ruxiy-fiziologik) omillarni ishlab chiqish mashqlari: idrok yoki sezgi (o'lchov tayoqchani sezish, to'pni); sensomotor reaksiyasini (boksda, sport o'yinlarida); mnemik (tezkor harakat hotirasi) va intellektual (aqliy) bo'limlar (tezlik va sport tafakkuri sifati), nutq fikrlash jarayonlari; ideomotorik reaksiya (harakatni butunligicha tasavvur qilish yoki bo'limlarda).

Koordinatsiya va jismoniy qobiliyatlariga ta'sir qilish uchun turli vaziyatlarda turli ko'rinishlarda umumiy va maxsus tayyorlovchi koordinatsion mashqlardan foydalaniladi.

Koordinatsion qobiliyatlariga bunda gormonik bog'lanishlari kuchlanishli, tezkor-kuchlanishli qobiliyatlarga xos mashqlar xizmat qiladi: to'pni uloqtirishda; uloqtirish maqsadini turli og'irlikdagi snaryadlardan foydalanishda almashtirish; uzunasiga va balandlikka sakrash joyidan yarim o'tirgan holda, yarim kuch bilan, bir yoki ikki tomonga aylanish bilan navbatlashtirish kerak.

Tezkor qobiliyatlarni va koordinatsion qobiliyatlari sifatlarini oshirish sifatida almashtirish mashqlarini keltirish mumkin: tezlikdagi yugurishni - kichik masofaga yugurishni katta tezlikdagi yugurish bilan 30-90% dagi yuqori tezlikka almashtirish mumkin(20). Misol sifatida mashqlardan: chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini bog'lovchilarni rivojlantirish mashqlari: lijadagi harakatni velosipedda yurish bilan almashtirish.

Koordinatsion mashqlar kabi, ularda egiluvchanlik rivojlanishi gormonik bog'langan va koordinatsion qobiliyatlar birligi mashqlarini, narsalar bilan bajarish gimnastik devorda bajarish mumkin (4). Qayta ta'lim ko'rinishda umumtayyorlash va maxsus tayyorlash koordinatsiya mashqlarini o'yin va musobaqa shaklida o'tkazish mumkin. O'yin musobaqa mashqlari koordinatsiya qobiliyatlarini ta'sir qiluvchi vosita sifatida qarash mumkin chunki ularni bajarishda yuqori darajada va shu zahoti kutilmaganda koordinatsion qobiliyatlari ifodalanadi. O'yin va musobaqalash mashqlari nafaqat koordinatsiya qobiliyatlarini va jismoniy va aqliy qobiliyatlarini mukammallashtiradi, o'ziga xos malaka, ko'nikmalarini, irodaviy sifatlarini ham rivojlantiradi. Shuni uchun bu mashqlar umumlashgan rivojlanish



vositasi va shaxsni mukammallashtirish uchun turli xususiyati xisoblanadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashqlari ma'lum bir davrgacha muvoffaqiyatli bo'lib ular avtomatik holatda o'z-o'zidan bajarilguncha foydali. Keyin ular o'zini maqsadlilikini yo'qotadi. Har qanday o'rganilgan malaka va ko'nikma bir xildagi doimiy bo'lib qolgan harakat faoliyatini keyingi koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlanishini qo'llamaydi.

Chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ma'lum darajada tez charchashga olib keladi. Shu vaqtda ularni bajarish mushak sezgilarda katta aniqlikni, ularni qayta to'liq tiklash uchun etarli hisoblanadi, mashqlarni bajarishga harakat qiladilar qachonki oldingi mashqlarda yuklamalardan charchash izlari bo'lmagan taqdirda bu amalga oshadi.

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash uslublari. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun turli uslublardan foydalaniladi.

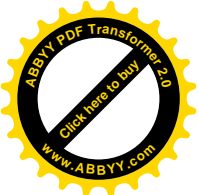
Standartlashtirish ko'rinishlariga xos yoki ularni ta'sirini ifodolovchi metodlar standart - takrorlanuvchi mashqlar va variativ (variantli) mashqlar.

Standart - takrorlash uslublari mashqlari koordinatsion qobiliyatlarini yangi, etarli mukammallikka ega koordinatsion harakat faoliyatlarini rivojlanishda foydalaniladi. Bu tushunarli, yani yangi harakat ta'sir qiluvchi faoliyatdan bir qancha takrorlashdan keyin standart sharoitda foydalanish mumkin. Variantli (variativ) mashqlar uslubi ko'pgina amaliyotchilar va tadqiqotchilar fikrlaricha koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asosiy uslub hisoblanadi.

Bu uslubni ikkita asosiy variantda (ko'rinishda) ifodalash mumkin: jiddiy va ma'lum miqdorda vaqti reglamentlashtirilgan variantda.

Jiddiy reglamentlashtirilgan (tizimlashtirilgan mashqlarni uslubiy jihatdan 3 ta guruhga (shartli) almashtirish mumkin). Birinchi guruh uslubiy qo'Hash jiddiy vaqt reglamentlashtirilgan (tizimlashtirilgan) ko'rinishda tavsiflanadi yoki ko'nikib qolgan harakat faoliyatini barcha shakllariga asosan tashkil qilingan.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan birinchi guruhdagi uslubiy qo'llanish mashqlarda o'zgartirish bilan foydalaniladi: harakat yo'nalishi, kuchlanish ko'rinishlari, tezlik yoki harakat tempi, chiqish va oxirgi holatda



umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorlovchi mashqlar, fazoviy chegarada mashqlarni bajarilishi, harakatlarni bajarish uslublari.

Ikkinchi guruh uslubiy qo'llanmalar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishiga boshlang'ich harakat faoliyatini ko'nikilmagan ko'rinishda bajarilishi ta'sir qiladi.

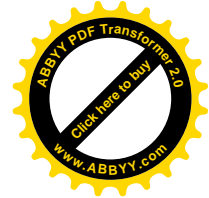
Mashqlar qo'llanishi: birinchi faoliyatni qo'shimcha harakatlar bilan mukammallashtirish, o'z ichiga umumlashgan harakat faoliyatlarini kirituvchi ko'nikmagan munosabatda; "ko'zgi" ko'rinishda harakatlarni bajarish.

Uchinchi guruh uslubiy vositalarni talab etadi tashqi sharoitlarni kiritish, qattiq reglamentlashtirilgan (davrlashtirilgan) yo'nalishlarni va variantlashtirish chegaralari talab qilinadi.

Bu yerda bajariladigan mashqlar turli signal qo'zg'atuvchilarni kiritish bilan faoliyatda tezlikni almashishini talab qiluvchi; koordinatsion harakat faoliyati turi janglyor kabi; asosiy harakat faoliyatini bajarish bilan - vestibulyar apparatini qo'zg'alishidan keyin; harakat faoliyat texnikasini mukammallashtirishga maqbul jismoniy yuklamadan keyin yoki charchash doirasida sharoitlarda chegaralovchi yoki ko'rish nazoratidan tashqarilovchi; oldin aniq sherikni qarama-qarshi harakat tasdiqlanishi yakka kurashda va sport o'yinlarida.

Tizimlashtirilgan (reglamentlashtirilgan) varirlashni ma'lum qismi uslublar ham bir qancha uslublar ko'rinishidan foydalanuvchi mashqlar koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun. Mashqlar qabul qilinadi: varivlashtirish bilan bog'liq bo'lgan oddiy tabiiy muhit sharoitini qo'llash, ko'nikarsiz sport anjomlari; asboblar; shaxsiy, guruhda va jamoada xujumga o'tuvchilar, himoyachilarni taktik faoliyat sharoiti, ma'lum qismda reglamentlashtiruvchi o'zaro ta'sir qiluvchi musobaqadoshlar yoki sheriklar, "o'yin varirlash" o'yin musobaqalash uslublari (masalan, guruh va jamoalarni taktik faoliyati sport o'yinlarida; gimnastik snaryadlarda raqib tartibida shartli tizimda mashqlarni bajarish) (2, 6).

Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalashni foydali uslubi qo'shimcha vazifalar bilan va ularsiz, mashqni bajarishni chegaralangan vaqtda bajarishni nazarda tutuvchi, yoki ma'lum sharoitda, ma'lum harakat faoliyati bilan. Masalan, "urib



qochish” o‘yinini o‘tkazishda vazifa imkoniyati boricha o‘yinchini “urish belgisi bilan aniqlash” 3 daqiqa davomida yoki voleybol to‘pi yordami bilan “aniqlash” yoki tanani ma’lum bir qismi bilan “aniqlash”.

Qo‘shimcha vazifasiz o‘yin uslubi tavsiflanishi paydo bo‘luvchi harakat vazifalari bilan shug‘ullanuvchi mustaqil ravishda hal qilish kerak, paydo bo‘lgan vaziyatlarni o‘zini tajribasiga tayangan holda taxlil qilish.

Xuddi shunday musobaqalash uslubi ham mavjud - mashqni bajarish uslubi musobaqalash shaklida. Uslubni mohiyati mashqdan musobaqa sifatida foydalanish qatashchilarni tayyorgarlik sifati vositasini yuqori darajaga ko‘tarish. Mashg‘ulot uslubi uchun zarur sharti shug‘ullanuvchilarni tayyorgarlik jarayoni shu mashqlarni bajarish uchun, ular asosida musobaqalashishlari kerak.

Musobaqalashtirish uslubi imkoniyat beradi:

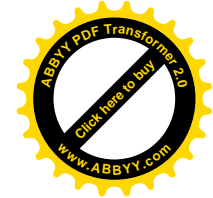
- harakat qobiliyatlarini yuqori darajada ifodalanishini rag‘batlantirish va ularni rivojlanish darajasini aniqlash;
- harakat faoliyatlar sifatini egallash va aniqlash hamda baholash;
- irodaviy sifatlarni tarbiyalashga ta’sir qilish.

Hammasi, keltirilgan uslubiy ta’sir qilish vositalari ma’lum darajada foydali hisoblanadi va koordinatsiya qobiliyatlarini mukammallashtirishida hech qanday shubxa yo‘q. Bir qator uslublar foydali ma’lum bir sharoitda boshqa yo‘nalishda. Bular hal qilinayotgan vazifaga bog‘liq. Eng muhimi, ta’lim jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini ta’minlovchi hartomonlama va maqsadlashgan yo‘nalishda keltirilgan uslublarni qo‘llash (25).

1.2. Talaba yoshdagi qizlarni yosh hususiyatlari

Oliygoxda o‘qish davri yoshlikni ikkinchi davri bilan to‘g‘ri keladi yoki o‘sprinlikni birinchi davriga to‘g‘ri keladi. Bular shaxsni ma’lum bir xususiyatlarini shakllanishi mukammaligi bilan farq qiladi - bu jarayon shunday olimlar ishlarida taxlil qilingan aynan B. G. Ananyev, A. V. Dmitriyev, I. S. Kon, V. T. Lisovskiy, Z. F. Esareva kabilarni ishlarida ifodalangan.

Bu yoshda ahloqiy rivojlanishni o‘ziga xos ko‘rinishida xatti-harakatida



ijtimoiy motivlarini (ichki turtkilarini) kuchayishi. Ko'pgina sifatleri sezilarli darajada mustaxkamlanadi, ular katta sinf davrlarida etarli darajada to'liq etarli emas edi. Ular maqsadga muvofiqlik, shiddatlilik, o'z fikrida turish, o'ziga erkinlik, tashabbuskorlik, o'zini boshqara bilish kabilar. Bular bilan yosh psixologiya va fiziologiya mutaxassislari ko'rsatishicha, insonni o'zini qobiliyatini mustaqil boshqara bilish 17-19 yoshida to'liq rivojlanmagan bo'ladi. To'liq motivlashtirilgan tavakkalchilik uchrab turadi, o'zini hatti-harakatlarini oqibatini ko'ra bilmaslik hollari asosida hamma vaqt ham zarur motivlar bo'lmasligi mumkin. V.T.Lisoskiy ko'rsatishicha 19-20 yosh bu hech qanday birovni yomon ko'rmaslik yoshi, to'liq o'zini bir faoliyatga jalb qilish bilan birga salbiy hususiyatlarini ifodalanishi ham bo'lib turadi. Fiziologiyasiga keng miqdorda to'xtab o'tamiz. Ayollarni ishlab chiqarish, sportdagi va ijtimoiy hayotdagi o'rni tizimli rivojlanib boradi, ularni salomatliklarini mustaxkamlashda kelgusi avlodni rivojlanishi bog'liq.

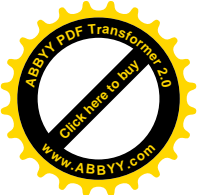
Bu har tomonlama ilmiy asoslash uchun juda zarur, jismoniy tarbiya va ayollarni sport musobaqalashtirilishlarida o'ziga xos o'rin egallaydi (30). **Ayollar tanasini morfofunktsional xususiyatlari.**

Ayollar tanasini faoliyati va tuzilish hususiyatlari uni farqini aqliy va jismoniy ishchanligini aniqlaydi. Umumbiologik yo'nalishda ayollarda erlarga nisbatan qiyoslashda tashqi sharoitni o'zgarishiga ko'nikish yaxshi tavsiflanadi (harakat yo'nalishi, och qolish, qon yo'qotish, ba'zi kasalliklar), bolalar vafotini va umr davomiyligini uzayishi kabilar.

Markaziy nerv faoliyati tizimi va sensor tizim.

Ayollar tanasi uchun spetsifik (o'ziga xos) xususiyati mavjud.

Yetaklovchi katta o'rinni miyani chap yarim shari egallaydi, erlarga nisbatan ayollarda kam darajada ifodalanadi. Bu etarli ko'rinishda nutq funktsiyasi (faoliyati) nafaqat chap tomonda ko'rinishi bilan balkim o'ng tomoni miya faoliyati bilan ham bog'liq. Ayollarda yuqori qobiliyat bilan farq qilishi nutq axborotlarini taxlil qila bilishi, o'z tili va chet tilini egallab olishi, sinxron (ma'nosiga ko'ra) tarjima qila bilish, xuddi shunday so'z analitik yo'nalishda

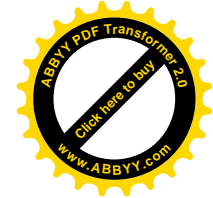
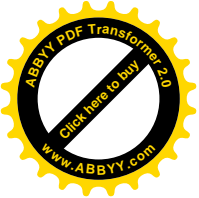


masalalarni echish va yuqori darajada nutqni boshqara bilish harakatlariga ega ekanligi bilan ajralib turadilar. Ularni jismoniy o'rgatish mashqlari davomida shunga urg'u berish zarurki xikoya uslubidan foydalanish zarurligi.

Tasdiqlangan, tushuntirish, harakatlarni nutqiy taxlili, uni ayrim qismlari ong tizimiga yetkazilgan holda, hatolarni tushuntirish harakatlarni egallab olishlari jarayonini tezlashtiradi, xuddi shunday harakat malakalarini shakllanishini tezlashtiradi. So'zlarni esda qoldirishda ayollar erlardan o'zib ketadilar qisqa vaqt kabi uzoq muddatli xotiraga xos.

Shu vaqtni o'zida raqam xotirasi va axborotlarni qayta ishlab chiqish tezligi ayollarda erlarga nisbatan past. Ular sekinroq taktik masalalarni yechadilar, ko'proq vaqtni arifmetik echimlarga yo'qotadilar. Bu bilan birga ayollar yangi vazifalarni yengil yechadilar, erlar bu masalalarni vaqt yetarli bo'lmagan davrda echish qobiliyatiga egadirlar. Bu bilan birga yuqori darajada motivlashtirish, xuddi shunday ko'rsatkichlar ta'lim jarayonida ayollarda ma'lum darajada muvoffaqiyatlar ko'zga tashlanadi. Ular juda sezgirdirlar rag'bat va ko'rsatma berishga, bu hususiyatlarni hisobga olish zarur pedagogik ta'sir qilishda aynan o'smir qizlar bilan ishlashda bu xususiyatlarni hisobga olish kerak. Yuqori darajada idrok yo'nalishi teri retseptorlariga ta'sir qiluvchi moddalarga nisbatan, harakatlantiruvchi sensor tizimiga, bunday mushaklarni moslashtirishda idrok xususiyatlari qobiliyatlari harakat koordinatsiyasi (mo'ljal) yaxshi rivojlangan, ularni mayinligi va aniqligi mavjud holda rivojlangan. Vestibulyar reaksiya mustaxkamligi aynan 8 yoshdan 13-14 yoshlarida tez rivojlanadi. Bu yoshda tezlikda harakat sensor tizimi mukammallasadi, harakat amplitudasini (tezligini) qiyoslash tezlikda oshib boradi. Bu jarayonda tana rivojlanishini harakat koordinatsiyasini mukammallashtirishda qo'llash zarur, vestibulyar apparatlarni mukammallashtirishni ko'tarish, statik va dinamik (rivojlanish) tenglikni boshqara bilish, mukammal qobiliyatiga va chuqur yaxshi ko'rish qobiliyatlariga ega. Ko'rish maydoni erkaklarga nisbatan keng xolatda rivojlangan.

Ko'rish signallari juda tezlikda miya yarim sharlariga yetib boradi va ko'proq aniqlangan reaksiyani chaqiradi, harakatlarni fazoda joylashishiga ishonch hosil



qiladi. Ranglarni ifodalash qoidasi qizlarda erta rivojlanadi, o'g'il bolalarga nisbatan (4 yoshdan), rang ko'rish holatini buzilishi qizlarda kam uchraydi (0,5% da) o'g'il bolalarda (8 %).

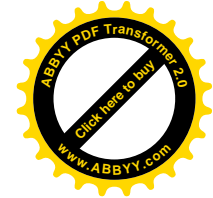
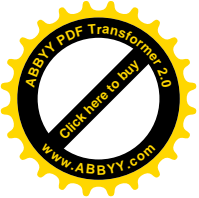
12 yoshga kelib asosan ko'rish sensor tizimini rivojlanish davri tugaydi. Katta yarimsharlar xududida kattalar miya tuzilishini biologik imkoniyatlari aniq ritmi tasdiqlanadi.

Harakat apparati va jismoniy sifatlarni rivojlanishi.

Ayollarda, gavda uzunligi o'rtacha 10 sm. ga va hajmi 10 kg. ga erkaklarga nisbatan past. Tanani ham o'lchamiga nisbatan ichki a'zolari va mushak hajmi ham to'g'ri keladi. Tanani turli qismlari tengligida ham nomunosiblik mavjud; ayollar oxirgi qismlari kalta, tana uzunroq, toz kesma o'lchami katta, yelkalar qisq. Tanani bunday tuzilishi hajm markazini past holatda bo'lishi bilan ifodalanadi, bu esa tenglikni to'g'ri saqlashga imkon yaratadi, masalan, eshkak eshish, yakka cho'pda bajariladigan mashqlar kabilarda qo'l keladi. SHu bilan birga toz kengligi harakatlar muvoffaqiyatini pasaytiradi. Umurtqalarni yaxshi harakati va bog'lovchi apparatlarni egiluvchanligiga asosan harakatlarni amplitudasi (tezlik-kuchi), katta egiluvchanlik mavjud. Yengil bajariladi kesma shpagat. Harakatlar chiroyligi va muvoffaqiyatligi qobiliyati bo'lib, ayollarda kam uchraydigan holat yuqori panja va juda kam yassi oyoq ko'rinishlari.

Chap qo'llilik erkaklarga nisbatan ayollarda 3 marta kam uchraydi. Erkaklar bilan qiyoslashda o'ng qo'l assimetri (qashiligi) qo'l, oyoq, ko'zda muvofiqlashi yuqori holatda.

Ayollar tanasi uchun o'ziga xos xususiyatlarini ko'rinishi va erta jismoniy sifatlarini rivojlanishi shahsiy rivojlanish hususiyati bilan bog'liq (antoginez). Ayollarda absolyut (yuqori) mushak kuchi erkaklarga nisbatan yuqori, lekin ularda mushak tolalari nozik va mushak hajmi kichik (o'rtacha 30-35 % tana hajmi, erkaklarda 40-45 % hisobida). Sekin va tez xujayralar munosabati mushaklarda jinsdan bog'liq emas. Mushaklarni absolyut (yuqori) kuchi pastligi ahamiyat egallashi bilan, tana hajmi kamligiga xos erkaklar ko'rsatkichlariga yaqinlashib boradi, boldir mushaklari kuchi o'tib ham ketadi. Ixtiyoriy kuch yuqori bo'lib qo'l



mushaklari kuchsiz, yelka chizig'i va tana ayollarda 40-70 % erkaklar ko'rsatkichidan ko'proq kuchli oyoq mushaklari 70-80%.

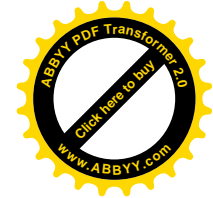
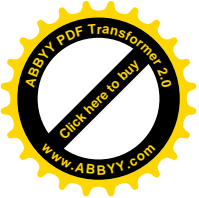
Yakka rivojlanish davomida ko'proq rivojlanish o'smir qizlarda 12-14 yoshida kuzatiladi. Bu davr eng muvoffaqiyatli rivojlanish davri hisoblanadi. Kuchlarni yuqori ko'rsatkichlarga erishish 15-16 yoshda amalga oshiriladi (erkaklarda 18-20 yoshda). Tanani o'sish hajmi ortib borishi bilan kuch amaliy jihatdan o'smaydi balkim pasayib ketishi ham mumkin. Yosh sportchilarda kuchni tez o'sish jarayoni tana hajmini o'sishi bilan past darajada bo'lishi mushak kuchining unga muvofiq o'sishiga imkon yaratadi. Tezlik - kuchlanish imkoniyati katta darajada 10-14 yoshda mukammallashib boradi. Bu davrda ko'zga tashlanuvchan holatda sakrovchanlik rivojlanadi.

Ayollar farq qilish ularni tezlik sifati erkaklarga taqqoslashda ko'rinadi. Ular tomondan ko'proq vaqt tanaga kirayotgan axborotlarni ishlab chiqishlari bilan bog'liq. Shunga asosan ko'rish harakat reaksiyasini davomiyligi katta. Harakat reaksiyasini vaqti 10-13 yoshga kelib keskin qisqaradi. Bu davr qizlar tezligi uchun muvoffaqiyatli davr. Ko'rish - harakat reaksiyasini katta tezligi qizlarda 13 yoshda erishiladi (o'g'il bolalarda 15 yosh). Harakat tezligi 14 yoshgacha davom etadi. Sport bilan shug'ullanmaydigan ayollarda bu ko'rsatkich pasayib boradi. Harakatni yuqori tezligi tezlik bilan rivojlanib borish davri 11-16 yosh.

Katta yoshdagi ayollarda yuqori darajadagi harakat 10-15% past, erkaklarga nisbatan.

Ayollar yaxshi chidamlilikka ega bo'lib uzoq muddatli aerob tsiklik ishlarni bajarish qobiliyatiga egadirlar.

Boshqacha aytganda ular yuqori umumiy chidamlilikka egadirlar. Lekin tanani past o'lchamiga qarab yurak va o'pka o'lchami ham past ular uchun xos gemoglobinni kam kontsentratsiyasi (quyilishi) arteriya qon qismida kislorodni etishmasligi kuzatiladi. Shunga xos aerob imkoniyatlarga past darajada bu yugurishda erkaklarga nisbatan past tezlikda ekanligini tasdiqlaydi shu bilan birga ko'p zaxirada yog' va undan foydalanish qobiliyatini sifati, energiyasini aniqlashicha ayollar tsiklik ishlarga ko'nikishi, ishga o'rtacha kuchlanishda



yondashish seziladi (32).

Ayollar tanasi uchun kamroq yoqimli reaksiyasi uzoq muddatli, og‘ir yuklamaga nisbatan, ular tanada ifodalanadi, aynan yurak-tomir tizimida o‘zgarishlar motor reflekslarini to‘liq echilmaganligiga bog‘liq. Bunday yuklamalar tavsiya qilinadi aniq o‘lchovda dinamik rivojlanishi bilan muvofiqlashtirish zarurligi o‘smir qizlar uchun juda zarur.

Ko‘proq statik chidamlilik erkaklar mushaklarida tanani eguvchi, ayollarda mushaklar eguvchi tanada mavjud. Lokal (o‘zidan) aerob ish qo‘lda (80% darajada MTK) erkaklarda va ayollarda MTK ga tengligi bilan chidamlilikda farq qilmaydi. YUqori ko‘rsatkichlar umumiy chidamlilikka asosan ayollarda 18-22 yoshida, tezkor chidamlilik 14-15 yoshida, statik chidamlilik 15-20 yoshida erishadilar.

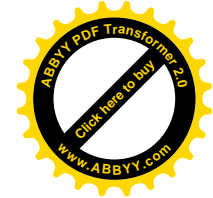
Qizlarda yosh vaqtidan suyaklarda yaxshi egiluvchanlik umurtqani katta harakatchanligi va mushaklarni yuqori egiluvchanligi bog‘lovchi apparatlar faoliyatiga bog‘liq. Ko‘proq muvoffaqiyatli rivojlanish davri 11-14 yosh hisoblanadi. Sport bilan shug‘ullanmaydigan qizlarda egiluvchanlik 16-17 yoshida pasayadi, sportchilarda u 17 yoshidan keyin ham davom qiladi. Chaqqonlikni ko‘rinishi aniq ifodalanishi 8-14 yosh, 14-15 yoshidan bu sifat asta-sekinlik bilan pasayadi, agarda uni maxsus mashqlantirmasa (28).

Kuch sarf qilish, anaerob va aerob imkoniyatlari.

Ayollar uchun erkaklarga nisbatan ko‘proq past darajadagi asosiy almashish xos (o‘rtacha 7 % ga). Asosiy almashishni tejamligi ko‘proq umr ko‘rish bilan aniqlanadi ma’lum sharoitlarda (masalan ayollarni ochlikka chidamliligida).

O‘rtasa har haftada kuchni ishlatish yuqori yuqori mutaxassislashgan sportchilarda 3500 koloriyadan iborat, ayol sportchilarda 2800 kaloriya. Ayollar uchun harorat boshqarish etarli rivojlangan bo‘lib tanani ustki qismida terlash hujayralari kopilyarlar bilan boy va ish davomida foydali issiqlik beradi. Shu munosabatda ayollarda ter chiqarish ko‘proq ildamliroq. Tanani doimiy tarzda haroratini saqlab turishi o‘zgarishi tashqi muhit bilan bog‘liq ho Ida qarilik davrigacha o‘sib boradi.

Ayollarda anaerob hisobiga ishni bajarish qobiliyati energiya kuch manbasiga



bog‘liq (anaerob imkoniyatiga) erkaklardan past. SHu bilan birga ayollarda anaerob kuchlanish jarayoni past (ergometrik testga asosan margariya testi yordamida o‘lchovga nisbatan) shunday qilib ularni hajmi (maksimal yuqori darajada kontseptratsiyasi quyilishi sut kislotasi va kislorod maksimal yuqori hajmi) aniqlanadi. Kislorod darajasi ham past holatda. Anaerob imkoniyatini yakka tartibda rivojlanish jarayoni ifodalanadi. Bu holat qizlarda past darajada kech rivojlanadi va etuk davrida pasayadi (34-40 yoshda).

Ayollar aerob imkoniyatlarini baholash kislorodni yuqori darajada hazm qilishi bilan amalga oshiriladi, o‘rtacha 25-30 % dan kam, erkaklarga nisbatan ayollarni aerob sharoitda ishlashlari hususiyatlari erlarga nisbatan yog‘larni pasaytirish qobiliyatlarini yuqori bo‘lishida. Ayollar tanasida yog‘ zahiralarni ko‘p darajada ekanligi. Yog‘ hujayralarini umumiy soni o‘rtacha 30 % da (erkaklarda 20 % da) tana hajmi katta va yuqori sonli yog‘ hajmidan iborat. hnkoniyat darajasida uglevod (oqsil kabi moddalarni) sportchilarni ish davomida sarf qilishlari asosida yog‘ manbalarini kuchini pasaytirishga engil o‘tishlari erkak sportchilarga nisbatan yuqori holatda.

Lekin, bu kislorodni kam tejab sarf qilishni va ishni bajarishni taqsimlashda kislorodni etishmasligi kam ekanligi bilan bog‘liq.

Vegetativ omillar. Tana tuzilishini hususiyatlari o‘lchovini aniqlaydi, o‘ziga xos vegetativ omillari bilan bog‘liq, ayollar tanasini kuchi, nafas olishni hajmini kamligi o‘pka sig‘imini pastligi ularga nisbatan tasdiqlanadi. 1000 ml. Misolida.

Nafas olish chuqurligi tinch holatdagi kabi ish vaqtida ham ayollarda kamligi bilan ifodalanadi, urish chastotasi (kuchi) yuqori.

Bu nafas olish faoliyatini foydaliligi past darajada ayollarda. Ayollarda tinch holatda nafas olish daqiqa xisobida 3-5 l/daq., ish vaqtida 10 l/daqiqaga erishadi, 80% ni ifodalaydi MOD dan erkaklarda. MOD ni yuqori erishishi nafas olishni chuqurlashishi bilan va nafas olish mushaklarni aniq charchash holatini ifodalash bilan aniqlanadi. Erkaklar ayollardan o‘zib ketadilar o‘pka shamol aylantirishni kataligini yuqori darajada ekanligi bilan tasdiqlanadi (1 kg tanani hajm hisobidan).

Yakka tartibda rivojlanish jarayonida 7-8 yoshida qizlarda qorin bo‘shlig‘i



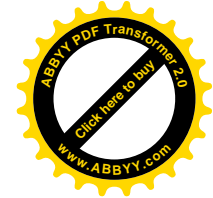
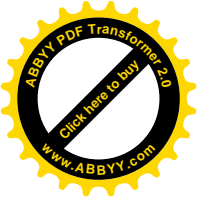
nafas olishi ko'krak qismiga o'tishi 18 yoshida to'liq shakllanadi. Qizlarda ko'zga tashlanadigan aniq ifodalangan bu ko'rsatkichlarni o'sishi 11 yoshida belgilanadi. Yuqori ahamiyatda 15 yoshida ko'rinib, 35 yoshda kamayish boshlanadi. Ayollar qon tarkibida ko'proq yuqori qon quyilish omili belgilandi, ya'ni katta qon yo'qotishni yaxshi o'tishini ta'minlaydi va ayollar tanasini himoya qilish faoliyatini biri hisoblanadi. Har ikkala jins egalarida leykotsitlar va trombatsitlar ayollar tanasida erritrotsitlarni gemogloblin va miogloblin miqdori kamayishi bilan tavsiflanadi. Ayollar sonida 4-5, 10-12 g/1. Eritrotsit va 120-140 g/1. gemogloblin mavjud. Ayollar yuraki hajmi va og'irligi bo'yicha erkaklardan past. Yurakni eng katta hajmi sport bilan shug'ullanmaydigan ayollarda o'rtacha 580 sm ,
” 3 ”
sportchilarda - 640-790 sm . kichikroq hajmdagi yurak va uni oshqozonchasi yurak chiqaradigan modda kattaligidan past holatda to'g'ri keladi. Bu katta yurak qisqarishi va qon oqimi bilan o'rin almashadi.

Qonni sistolik (urush) hajmi tinch holatda ayollarda o'rtacha 57ml., ish faoliyatida 120 ml. ga va undan ko'pga ortadi. Sportchilarda, chidamlilikka musobaqalashuvchilarda, sistolik hajm kattalashadi, bu yurak chiqimini yuqori kattalikda ifodalab ish jarayonida 140-160 ml. etadi.

Ayollarda qonni daqiqalar hajmi 41. tinch holatda. Uni yuqori darajada o'zgarishi 25 l. daqiqasiga etadi, ishda katta hajmda ifodalanadi.

MOK ni ishchi kattalashuvi kam foydali yo'l bilan erishiladi - bu yurak urishi qisqarish tezligi hisobiga amalga oshiriladi.

Yurak qisqarish chastotasini ko'proq o'sib borishi yosh sportchi qizlarda uchraydi. Tinch holatda bu ko'rsatkich ayollarda 72-78 urish har bir daqiqa hisobida bo'ladi. Chidamlilikka mashg'ulot davomida sportchi ayollarda bradikardiya rivojlanadi, uni ifodalanishi sokinlikda, erkak sportchilarga nisbatan. Aerob sharoitda bir turdagi ishlarni bajarishda yurak urish tezligi sportchi ayollarda yuqori 20-40 urish daqiqasiga, erkak sportchilarga nisbatan, mashqlar bilan shug'ullanuvchi ayollarga nisbatan past darajada. Xuddi shunday ayollarda kuzatilayotgan koordinatsiya tizimini yuklamalarga chiniqish mexanizmi kam mukammallashganligi ularni aerob imkoniyatlari va ishchanligini pasaytiradi.



Ayollarni funktsional holati va ishchanligiga kuchli ta'sir qiluvchi salbiy odatlar: chekish, alkogol ichimliklar ichish va giyoxvandlik sababchidir.

Ayollarni alkogol ichimliklarga ko'nikishlari kuchli jinsga nisbatan tezroq amalga oshadi. Salbiy odatlarni oxiri fojia bilan tugallanadi, bu esa nafaqat o'ziga, balkim bolalarni salomatligiga ham ta'sir qiladi.

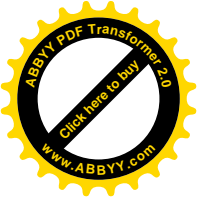
Tizimli ravishda jismoniy mashqlar mashg'ulotlari bilan shug'ullanish tana barcha faoliyatini qayta tiklashga katta ta'sir ko'rsatadi. Umumiy va maxsus ishchanlik qobiliyatlarini turli sport turlari va ommaviy shakldagi jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish uchun vosita rivojlantiruvchi uslublarni tanlashda ayollar tanasini hususiyatlariga e'tibor qilish kerak. Bunda asosiy diqqatni ularni salomatligini saqlash va bola tug'ish omillariga e'tibor qilish kerak.

1.3. Ayollar basketbol jamoalarini mashg'ulot jarayonidagi xususiyatlari

Basketbol - bu qiziqtiruchi, dinamik rivojlantiruvchi, o'yinchilardan yaxshi jismoniy tayyorgarlik va texnik taktik mahoratni talab qiluvchi sport turidir o'yin asosida doimiy tarzda o'zgarib turuvchi axborotlar mavjudligi faol ravishda tabiiy harakatlarni bajarishni talab etadi: yugurish, sakrash, uzatish, uloqtirish, to'pni olib yurish kabilardan iborat.

Sportchini tayyorlash va sport mashg'ulotlar umumlashgan holda mukammal biologik, ruhiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi ular mashg'ulot, tayyorgarlik va sport shakllarini ko'proq yuqori darajaga ko'taradi (22).

Sport mashg'uloti pedagogik jarayon kabi - mutaxassislashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni bo'lib bu yuqori darajadagi sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan. Boshqacha aytganda bu jismoniy tarbiyani "Sport orqali", sport yordamida amalga oshirish demakdir. Bunda diqqatni sport bu o'z maqsadiga pedagogik munosabat emas, balkim tarbiya vositasi, sog'lomlashtirish, hayotga tayyorlash deb qarash kerak. Ya'ni sport mashg'ulotlar o'ziga asosiy sportchini tayyorlash shakliga yo'naltiradi. Sport mashg'ulot u yoki bu darajada tayyorlashni barcha bo'limlarini qamrab olish bilan ularni chegaralab qo'ymaydi: unga asosiy tayyorlash bo'limi, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarida amalga oshiriladiganlar:



to'liq sport mashqlari, jismoniy tayyorgarlik xuddi shunday amaliy sport-texnik, taktik va sportchini ahloqiy - irodaviy tayyorgarlikdan iborat (8).

Basketbolda harakat faoliyatini o'ziga xosligi ratsional (foydali) jismoniy rivojlanishga yordam beradi, suyaklar harakatchanligini o'sishi, yurak-tomir va nafas olish tizimi, hamda ruhiy motor rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi (tez va o'xshash koordinatsion harakat faoliyatini, tanlash tezligini o'sishi, diqqatni bir joyga to'plash, tarqata bilish, ko'rish doirasi hajmi, tafakkurni tezkorligi, motor kuchlanishi kabilarni rivojlantirishga bog'liq).

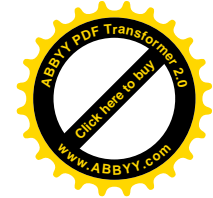
Basketbol - jamoaviy o'yin bo'lib, uni muvoffaqiyati faoliyat mukammalligi va o'yinchilarni o'zaro bir-biriga yordami bilan, o'yinchilarni o'z qiziqishlarini jamoa qiziqishlariga moslashtirish hisobiga amalga oshadi. Ayollar tanasini xususiyatlari o'qituvchilar tomonidan hisobga olishishi kerak, vazifalarni tanlashda ham mashg'ulotlarni o'tkazishda ham hisobga olinishi kerak.

Ayollar uchun mashg'ulotlar mazmuni birinchi navbatda, ularni har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga ta'sir qilishi kerak. Xususiyl vazifalar ayollar tanasini hususiyatlariga qarab hal qilinadi, ularga ta'sir qilayotgan mashqlarni hisobga olish bilan farq qilinadi.

Masalan, mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanganda, shularni ajratish zarur, aynan ijobiy ta'sir qiluvchi ayollar tanasini o'ziga xos omillarini hisobga olgan holda, maxsus mushaklarni mustaxkamlovchi, toz qismidagi bog'lovchi apparatlarni, orqa mushaklarni, qorin, oyoqlarga ta'sir jarayonlarini hisobga olish kerak.

Mashqlarni tanlashda, ustoz-murabbiy har qanday jismoniy yuklama qabul qilishda va aynan mashqlarda tana mushaklari faol ishtirok etishi kerakligini bilishi (ko'proq qorin pressida), ya'ni ularni mushaklar va ayollarni ichki jinsiy a'zolarini bog'lovchi apparatlariga ta'sir qilishini bilish kerak.

Ayollar bilan texnik uslublarni mukammallashtirish borasida ishlashda, esda tutish kerakki, qoida kabi, harakat aniqligini shakllanish davri ko'proq erkaklarga nisbatan katta. Amaliyotda qizlarni ma'lum bir elementlarga o'rgatish, yosh bolalar kabi ularga ham ko'proq vaqt ajratish zarur.



Qizlar bilan ishlashda juda erta mutaxassislashtirishga qiziqishlari mumkin emas, hatto guruhda kelgusida markaziy yoki o'yin ko'rsatuvchi o'yinchilar bo'lganda bu xoldan saqlanishi zarur. Ko'proq diqqatni basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligiga qaratish kerak.

Har qanday sport turida katta muvoffaqiyatlarga erishish uchun sportchini jismoniy sifatlari darajasi o'ziga xos o'rin egallaydi.

Bu haqiqat, yangi emas, lekin sportchini jismoniy sifatini rivojlantirish muammosi har qanday sport turida, aynan basketbolda bugungi kunda oldingi davrlardagi kabi hal qilinmagan (18).

Basketbol bo'yicha maxsus adabiyotlarni taxlil qilib 50-yilgacha bo'lganlari asosida shuni ko'rsatish zarurki, ya'ni nashr sahifalarida faqat sportchiga ma'g'ulot jarayonida juda zarur bo'lgan mutaxassislik mashqlardan basketbolga xos sifatlarni singdirish deb qaralgan.

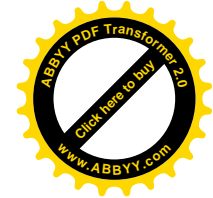
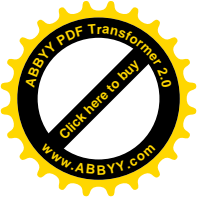
Keyinroq 60-yillar oxiri, 70-yillar boshida adabiyotlarda sifatlarni rivojlantirish zarurligiga diqqat qaratila boshlandi, ularga aynan yuqori talablar qo'yildi va jismoniy sifatlarni basketbolchiga zarur bo'lgan tizimi taklif qilindi.

70-yillarda basketbol bo'yicha darsliklarda va qo'llanmalarda shunday jismoniy sifatlarni kuch, tezlik kabilar haqida fikrlar paydo bo'la boshladi, bularni asoslashga bir qator darsliklarda sifatlarni ochib beruvchi fikrlar barcha sport turlari uchun zarur ekanligi ma'lum bir aniq sport turi uchun mos emasligi shu jumladan basketbolda ham shu masala o'z ifodasini topdi (12).

Maxsus adabiyotlarda bugungi kunga qadar har bir muallif yoki mualliflar guruhi o'zini umumlashgan asoslarini taqdim qiladilar, urg'u, basketbolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini yuqori aniqlovchi ekanini ko'rsatadilar (29).

Bugungi sport maashqlantirish tizimida jismoniy tayyorgarlik bo'limi etakchi o'rinlardan birini egallaydi. Sport trenirovkasida jismoniy tayyorgarligini tadbiiq qilish rejasida uchta zarur bo'lgan ayrim-ayrim qismlarni amalga oshirish nazarda tutiladi:

Birinchi - umumlashgan vositalardan keng qo'llash va tadbirlar orqali salomatlikni mustahkamlash va turli kasalliklarga nisbatan qarshilik ko'rsatish



kuchini oshirish, aynan yuqumli kasalliklarga nisbatan tanani tayanch harakat apparatlarini jarohat olishga qarshi mukammalligi, tumov kabilarga qarshi “kasbiy” mustahkamlikni o‘rnatish.

Basketbolchilarni salomatligini baholashda etakchi mezon - tanani hayotiy tizimida hech qanday egilish bo‘lmasligi kerak.

Ikkinchi vazifa jismoniy tayyorgarlik tanani shakllanishi bilan bog‘liq va ikki yo‘nalishda amalga oshishi kerak. Birinchi yo‘nalishi - bu turli jismoniy mashqlardan foydalanish, ya’ni inson tanasini umum qabul qilingan jihatlarini shakllantirishga qaratilgan. Ikkinchi yo‘nalish basketbolchilar uchun zarur bo‘lgan maxsus hajmda ko‘rinishni shakllantirish, tana kengligi proportsiyasi (hajmi) va birinchi navbatda mushak kuchlarini topografik tizimda ifodalanishi.

Uchunchi vazifa ko‘proq zarur bo‘lib jismoniy rivojlanishida jismoniy sifatlarni mukammallashib borishi bilan bog‘liq bu jismoniy tayyorgarlik bo‘limi sifatida asos soluvchi sifatida, sport texnik mahoratini zarur bo‘lgan darajada basketbolchini funktsional imkoniyatlari va ishchanlik qobiliyatini oshiradi (24).

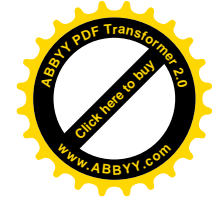
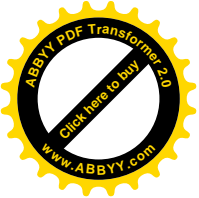
Jismoniy tayyorgarlik jarayoni aniqlanishi zarur: birinchidan, tanani yosh xususiyatlari qonuniyatlariga xos rivojlanishi va uni biologik yoshiga xos rivojlanishi, ikkinchidan, ko‘p yillik tuzulish xususiyatlari va sport mashg‘ulotni mazmuni kabilar sport mutaxassislari bilan mustahkam bolikliikda bo‘lishi kerak.

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarliklarini uslubiy jihatdan to‘g‘ri tashkil qilish uchun, shularni nazarda tutish kerak, uslubiy yondashish bu sport mashg‘ulotni bir turi, unda ko‘proq biologik omillar yorqin ifodalanadi.

Ustoz-murabbiy ma’lum savollarga javob qila olsin: kuchlar, tezlik, tezkor-kuchlanish kabi sifatlarni darajasini oshirish uchun qanday mashg‘ulot kerakligiga javob bera olsin. Bundan ikkita javob kelib chiqadi.

Birinchidan, mashg‘ulot zarur ekanligini bilish. Ikkinchidan, nima uchun basketbolchilarga shunday mashg‘ulot zarur, nima uchun boshqacha emas.

Jismoniy tayyorgarlik ko‘p tizimli uzoq muuddatli jarayon, tezlik, tezkor-kuchlanish sifati, kuch-chidamlik, egiluvchanlik, suyaklarda harakatchanlik, basketbolchini chaqqonligini muvoffaqiyatli rivojlantirish va



mukammallashtirishga yo 'naltirilgan jarayondir.

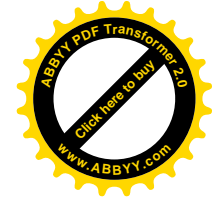
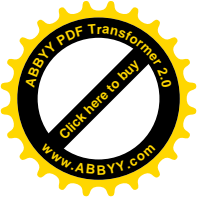
Shu bilan bog'liq holda ustoz-murabbiy mashg'ulot dasturini tahlil qila bilish, tushunish, ularni muvoffaqiyatli va kam jismoniy kuch va nerv yo'qotishlar jismoniy sifatlarni rivojlanishiga asos bo'lsin. Bunday har tomonlama yo'nalish mashg'ulot dasturida ifodalanishi jismoniy sifatlarni rivojlanishi va mukammalashishi bilan bog'liq holda paralel tenglikda va izchil sharoitda mashg'ulot jarayoniga ta'sir qilsin.

Bunda dasturlar turli bir-biriga ta'sir qilish turlarida harakat qilishi mumkin, "Munosabatga kirishish" dan, bir-birini kuchlantirib (ijobiy) "shikast" beruvchigacha, qachon bir dasturni ikkinchisi bilan to'xtatib qo'yish bilan (salbiy o'zgarish) (13).

Masalan, tezlik va chidamlilikni bu bosqichda yillik tsiklda rivojlantirishda har ikkala sifat izchil ravishda rivojlanib borishi mumkin past turdagi mashg'ulotda. Keyingi mashg'ulot bosqichlarida mashg'ulotni kuchaytirib borishi asosida, bir qattiq ta'sir qiluvchi dastur barchasini harakat muvoffaqiyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Bunday holatda chidamlilikka yo 'naltirilgan mashqlardan foydalanish noto'g'ri rejalashtirilgan bo'lsa ma'lum darajada tezlik sifatlarini rivojlanishini bosib qo'yishi va uni rivojlanish tempi (tezligini) to'xtatib qo'yish mumkin.

Demak, zarur sharoit bo'lishini faqat qo'llaniladigan xususiy vositalarni tanlash yoki jismoniy sifatlarni mukammallashtirish, balkim ularni o'zaro muvoffaqiyatli bog'lanishlarini va unumli taqsimlash mashg'ulotlarida, mayda yillik tsikl bosqichlarida. Hozirgi davrda navbatdagi jismoniy sifatlarni guruhlashtirilgan; tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik va harakatchanlik suyaklardagi chaqqonlik.

Ma'lumki, jismoniy sifatlarni rivojlanishi va mukammalashishi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda amalga oshirilishi kerak. Umumiy jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlarni turli tomonlama rivojlanishini, tanani funktsional imkoniyatlarini tizimi, ularni mavjudligini mushak faoliyatlari jarayonida ifodalanishi.



Umumiy jismoniy tayyorgarlik noodatiy bog‘lanishda emas har tomonlama umumiy rivojlanish bilan bog‘liqlikda, doimiy yo‘nalishda jismoniy sifatlarni mukammallashtirishga qaratilishi kerak, ular sport mahoratini va o‘quv mashg‘ulot jarayonlarini rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak.

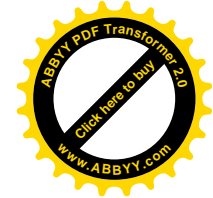
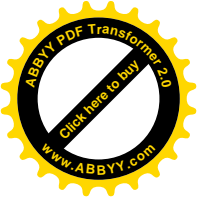
Maxsus jismoniy tayyorgarlik maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish va mukammallashtirishga yo‘naltirilgan biomexanik va morfofunktsional talablarga asosan, maxsus harakatlar talab qilinishi, musobaqalashtirish faoliyatlarini hususiyatlari basketbolda erishilishi zarur bo‘lgan hususiyatlarni ochib berishga yo‘naltirilgan (12).

Yuqorida ko‘rsatilgan kabi, basketbolda jismoniy tayyorgarlik sport mashg‘ulotni eng asosiy bo‘limlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlarini talab darajasiga ko‘targuncha rivojlantirishga yo‘naltirilgan jarayon hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus bo‘limlarga ajratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda harakat sifatlarini garmonik har tomonlama rivojlantirish jarayoni tushuniladi, basketbol sport faoliyatida ijobiy ta’sir qiluvchi, yuqori natijalarga erishish va mashg‘ulot jarayonini muvoffaqiyatga erishishini ko‘zlaydi.

U maxsus koordinatsiyani ifodalashga qaratilgan, maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan texnik-taktik tayyorgarlikni nazarda tutadi. Yuqori darajadagi funktsional tayyorgarlik basketbolchiga mashg‘ulotni katta hajmda va taklif bilan chiqishda mashg‘ulotdan keyin yuklamadan tezlikda holis bo‘lish uchun imkoniyat yaratadi, turli vositalar koordinatsion qobiliyatini yaxshilaydi va texnik-taktik jarayonini mukammallashtirish mahorati va tizimlashtirishni engillashtiradi. Bularni hammasi yangi harakat malakalari hisobiga amalga oshadi.

Umumiy tayyorgarlikni tuzatuvchi ahamiyati tanadagi kamchiliklarni to‘g‘rilash orqali o‘yin faoliyati unumdorlik texnikasiga ega bo‘lish bilan ularni egallashga to‘siq bo‘luvchi manbalarni bartaraf qiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni asosiy vositalariga mutaxassislashmagan mashqlar kiradi, ularni tizimida asosiy o‘mini umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportni boshqa turlariga hos mashqlar - kross yugurish, tortiluvchi mashqlar, sport va harakatli o‘yinlar, suzish kabilardan iborat.

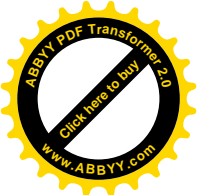


Sportni boshqa turlaridagi mutaxassislikka xos umumiy jismoniy rivojlanish uchun qo'llaniladi (15). Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun va salomatligini yaxshilash maqsadida kross, suzish kabilardan foydalaniladi, mushak tizimlarini mustaxkamlash uchun tortuvchi mashqlar turli og'irlikda tezlikni egallash uchun-sprint yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish va harakatlarni koordinatsion turli sport va harakatli o'yinlar, gimnastik snaryadda o'tkaziladigan mashqlardan foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi va tayyorlovchi mashqlar anjomlar bilan (tayoqchalar, arg'amchi, gantel kabilar) va ularsiz bajariladigan mashqlar, xuddi shunday snaryadlar va trenajyorlarda har tomonlama jismoniy rivojlanishiga qaratilgan, birinchi navbatda yangi kelgan va kam tayyorlangan basketbolchilar uchun mo'ljallanadi. Ularni yordamida suyaklardagi harakatchanlik o'sadi va sportchini o'z harakatlarini koordinatsiyalash malakasi yaxshilanadi.

Bu mashqlardan tanadagi kamchiliklarni va jismoniy nuqsonlarni bartaraf qilish uchun foydalaniladi. Bu mashqlarni hammasi turli sharoitlarda - o'rmon, stadion, o'yingoxlar, mutaxassislashgan gimnastika zallarida shtanga va boshqa sport anjomlaridan foydalanib o'tkaziladi.

Sport mahoratini yuqori bosqichida, qoidaga asosan ma'lum bir vaziyatlar paydo bo'ladi: mutaxassislashtirish rivojlanish darajasini (maxsus) ko'tarishda shunday mutaxassislashmagan (umumiy) sifatlar ko'rsatkichlarini oshirishda turli vaziyatlar kelib chiqadi. Ularni erishgan darajada, balkim katta natijalar darajasiga erishishi tanani barcha kuchlarini jalb qilish bilan bog'liq. SHuni uchun yuqori mutaxassislikka ega bo'lgan basketbolchilarni mashg'ulot jarayonida mutaxassislashmagan mashqlar umumiy mashg'ulot dasturini ma'lum darajada qiyosiy holatda mutaxassislashmagan mashqlar bilan kam shug'ullanish kerak, lekin sportchilarni zarur bo'lgan darajasini ta'minlash kerak. Lekin bu bilan basketbolchilarni mashg'ulotni past darajada o'tkazish kerak deb aytish noto'g'ri. Ular uchun mutaxassislikka yo'naltirilgan mashqlarni katta hajmda o'tkazish sportchini texnik-taktik mahoratini rivojlantirish va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun asos sifatida hizmat qiladi (12).



Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Sport o'yinlarida harakat faoliyati koordinatsiyasi va ularni bajarishga o'ziga xos talablar qo'yadi ular sportchini jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgandir. Basketbolchilarga zarur bo'lgan sifatlardan biri sakrovchanlikdir u tezkor kuchlanishni ifodalanishi bilan taqdim qilinadi, aynan mushaklarni pastki qisqartiruvchi qobiliyatlari bilan bog'liq. Maxsus chidamlilik tsiklik va atsiklik harakatlar, ular kuchlanganda birinchi navbatda turli sakrashlarni ifodalanishi va bir joyga to'planishini kuchlanishni ko'p marta bajarilishi bilan, ya'ni kuchli sakrovchanlik harakatlarni haddan tashqari bajarishda katta ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan maydonda turli almashuvlarni ifodalanishiga bog'liq bularni hammasi yuqori ruhiy zo'riqish ko'rinishida bajariladi. Basketbolchini sensomotorikasi mushak sezgilarini bunday qobiliyatlarini differentsiyalash (moslashtirish) asosiy hususiyatlari sifatlarida harakat faoliyatini ifodalanishidir.

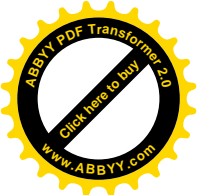
U aniq maqsad bilan ifodalanadi maydonda aniq o'rin o'zgartiruvchanlik, joy tanlash, yugurishda va ittarishda, to'pni uloqtirish davrida, to'p bilan barcha o'zaro ta'sirda natija hissoylanadi; uzatishda, kutib olishda, uloqtirishda.

Bunday harakat qobiliyatlari basketbolchilarda o'ziga xos tasnifga ega va turli psixomotorik (ruhiy) ifodalanish bilan mustahkam bog'langan - harakatdagi manbani aniqlovchi reaksiya, diqqat hajmi va kuzatish maydoni, chuqur kuzatuvchanlikni aniqligi, mushak-suyaklarni sezuvchanliklari bilan bog'liq (31).

Agarda ko'p yillik tayyorgarlikni birinchi bossqichida jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'p foizini tashkil qilgan bo'lsa, keyinchalik sport mahoratini aniqlovchi asoslardan texnik faoliyatlarni to'g'ri aniqlikda bajarish, tezlikni o'sib borishi ko'rinishida ifodalanishi, bu bilan bog'liqlikda maxsus jismoniy tayyorgarlik vosita kabi basketbolchini tayyorlashda aniqlovchi bo'ladi.

Zamonaviy o'yin texnikasi texnik tayyorgarlikka yo'nalishini aniqlaydi. Yaxshi natijalarga erishish mumkin faqat o'yinchilarni tayyorgarlik darajasini yuqori bo'lishi orqali erishish mumkin. Buni uchun basketbolchi bajarishi zarur:

1. Shu daqiqada aniq o'yin uslublari va ulardan turli sharoitlarda foydalana



olishga ega bo'lish kerak.

2. Turli uslublarni har qanday izchilikda turli o'yin sharoitida bir-biri bilan munosabatlashtirishni bilishi.

3. Ko'proq qo'llaniladigan uslublar majmuasini egallagan bo'lishi va ulardan umumli foydalana bilishi kerak.

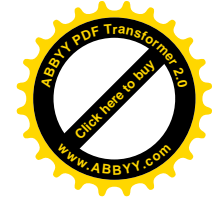
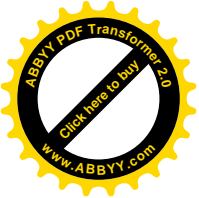
4. Turli uslublarni egallashni doimo mukammallashtirish, ularni bajarishda tezkorligi va umumiy kelishuvchanligini yaxshilashga ega bo'lishi kerak (21).

Shunday qilib sportchini tayyorlash ko'p qirrali turli jarayondir. Uni barcha tomonlari bir-biri bilan bog'liqlikda. Ya'ni, jismoniy tayyorgarlik va texnik-taktik tayyorgarlik vazifalarini echish sharoiti uchun zamin yaratadi.

O'z navbatida texnik va taktik tayyorgarlik jarayonining o'zi ham ma'lum darajada bir biriga bog'liq va undan jismoniy tayyorgarlikni oxirgi muvoffaqiyati ham bog'liq.

Lekin mashg'ulotni ma'lum bir bosqichlari jarayonlarida kelgusidagi ko'rinishlarda tayyorgarlikni bu tomoni ma'lum darajada bir-biri bilan to'g'ri keladi.

Xuddi shunday o'zaro bog'liqlik tayyorgarlikni boshqa bo'limlari orasida ham mavjud. Ahloqiy-irodaviy tayyorgarlik bunday bog'liqlikda katta ahamiyat kasb etadi, chunki u sportchini o'z faoliyatiga bir butunlikdagi munosabatini aniqlaydi. Sport mashg'ulotni o'zini tayyorgarlik mazmun va barcha shakllarini bir butunlikda ta'minlashni amalga oshirolmaydi. Chunki ular doimiy tarzda tayyorgarlikni boshqa shakllari bilan qo'shimcha qo'shib boradi va umumiy tizimga tizimli ravishda kirib boraadi (27).



II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. UrDU ayollar basketbol jamoasi sportchilarida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanish nazariyasi va amaliy holati muammolarini o‘rganish.
2. UrDU ayollar basketbol jamoasi sportchilarini koordinatsion qobiliyatlarini asosiy yo‘nalishda rivojlantirish uslublarini ishlab chiqish.
3. UrDU ayollar basketbol jamoasi sportchilarini koordinatsion qobiliyatlarini mashg‘ulot jarayonida rivojlantirish uslublaridan foydalanishni foydali yo‘llarini tajriba-eksperiment o‘tkazish orqali aniqlash.

2.2. Tadqiqot uslublari

Tadqiqotimizda navbatdagi uslublardan foydalanildi:

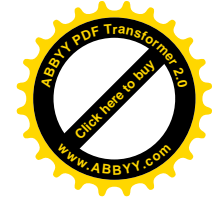
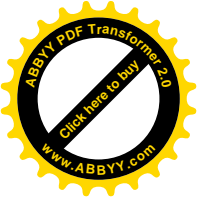
1. Ilmiy adabiyotlar taxlili;
2. Pedagogik kuzatuv;
3. Pedagogik testlashtirish;
4. Pedagogik eksperiment (tajriba);
5. Matematika statistika uslubi.

2.3. Tadqiqotni o‘tkazilishi

Tadqiqot ishlari Urganch davlat universiteti basketbol bo‘yicha ayollar jamoasida 2014 yil dekabrda 2015 yil apreligacha o‘tkazildi. Tadqiqot ishimiz 4 bosqichda o‘tkazildi.

1. Ilmiy uslubiy adabiyotlar bilan ishlash;
2. Test o‘tkazish uchun tanlash va tayyorlash;
3. Ayollar basketbol jamoasini trenirovka mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va tadqiqot o‘tkazish;
4. Tadqiqot natijalarini taxlili.

O‘rganilgan muammo bo‘yicha ilmiy va ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi, u esa bizga testlashtirishni rejalashtirishga imkon yaratdi. Pedagogik



kuzatish: aynan trenirovka jarayoni sharoitlarida o'tkazildi. Bu oliy o'quv yurtlaridagi trenirovka mashg'ulotlarini mazmuni va tizimini baholash imkoniyatini yaratdi va mashg'ulot jarayonlaridagi maxsus mashqlarni o'mini aniqlash imkonini yaratdi.

Pedagogik kuzatuv tekshiruv jismoniy tayyorgarlik darajasini ifodalaydi.

Natijalar biz tomondan tashkil qilingan testlashtirishdan olingan.

Biz 6 ta testni tanladik, ular bizni fikrimizcha jismoniy sifatlardagi mohiyatga ega bo'lgan darajani yani basketbolchilarni koordinatsiya aniqlaydi.

1. 3x10 mokisimon yugurish (tez va aniq o'zini faoliyatini o'zgartira olish kutilmaganda o'zgaruvchan sharoit talablariga moslikda).

Qatnashchilar nazarat chizig'ida joylashadilar "yugur" signaliga ko'ra 10 m . masofani 3 marta bosib o'tadilar yugurishni umumiy vaqti belgilanadi. (19).

2. Statik (qomatni ushlab turish) tenglik (test bolalarni koordinatsiya imkoniyatlarni aniqlaydi).

Qatnashuvchi tik turadi oldinda turgan oyoqqa orqada turgan oyoq panjasi zich tegiladi shu bilan gavda tengligini saqlab turishga harakat qilinadi. Qatnashuvchi vazifani ko'zi ochilgan holda bajaradi. Tenglikni saqlash vaqti sekundomer yordamida o'lchanadi. Ikkita sinab ko'rishdan yuqori natijasi olinadi.

3. To'pni uzatish va qabul qilish (chaqqonlik va koordinatsiya testi).

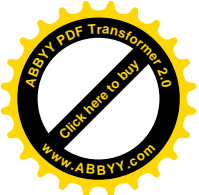
Qatnashuvchi dastlabki holatni egallab oladi (oyoqlar yelka kengligida) va ikki qo'li bilan diametri 15-20 sm. Bo'lgan to'pni uzatadi va sherikdan qabul qiladi. Ikkita imkoniyatdan yuqori natijasi olinadi (19).

4. To'pni yerga urib turish.

Qatnashuvchi dastlabki holatni egallab oladi (oyoqlar yelka kengligida) va bir qo'l bilan to'pni yerga urib turadi (qo'llarni almashtirish mumkin). Vazifani bajarida joydan chiqib ketishga ruhsat berilmaydi. Ikkita imkoniyatdan yuqori natijasi olinadi (19).

5. Arg'amchida sakrash (chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik teslashtiriladi).

Qatnashuvchi dastlabki holatni egallab oladi (oyoqlar yelka kengligida, qo'llar

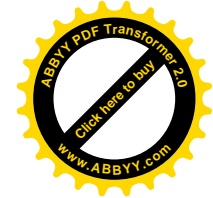
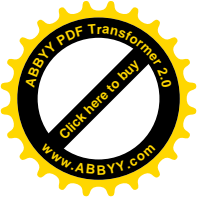


pastda, qo‘llarda arg‘amchi) va sakrashni boshlaydi. Tarbiyachi sakrashlar sonini sanaydi. Ikkita imkoniyatdan yuqori natijasi olinadi (19).

6. Egiluvchanlik (test tayanch harakat apparatlari barcha qismlarida mushaklar va bog‘lovchilarni harakatchanligini ifodalaydi).

Testda ikki nafar sportchi ishtirokida o‘tkaziladi. Qatnashchilar gimnastika skameykaga turadilar (skameykani usti nol belgiga teng). Vazifa: oldinga egilish, oyoqqa qismini egmaslikka harakat qilinadi va qo‘llarini uzatadi oyoq uchudan qo‘llarni o‘tgan qismi o‘lchanadi.

Tadqiqot natijalari matematika statistika uslubiga asosan Windows Excel dasturida ishlandi.



III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAXLILI.

3.1. Tadqiqot natijalari

UrDU ayollar basketbol jamoasini koordinatsion qobiliyatlarini darajasini nazorat qilishni faqat talabalar uchun katta ahamiyat kasb etib qolmasdan balki basketbol ustoz-murabbiylari uchun ham ahamiyat kasb etishi nazorat mashqlari natijalarini taxlil qilish orqali o'quv jarayoniga tuzatishlar kiritishda koordinatsion qobiliyatlarni muvoffaqiyatli maqsadga muvofiq amalga oshirish zarurligi oliy o'quv yurti dasturining har bir bosqichida tasdiqlangan (33).

Tadqiqotda UrDU ayollar basketbol jamoasi ishtirok qildilar, guruhda 15 kishi. Ularni koordinatsion qobiliyatlarini dastlabki holati 1-jadvalda keltirilgan.

UrDU ayollar basketbol jamoasi koordinatsion qobiliyatlarini dastlabki holati

1-jadval

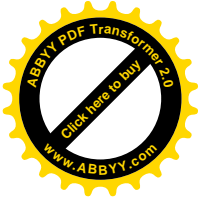
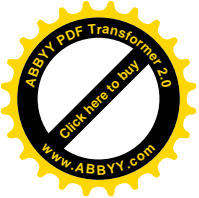
№	Nazorat mashqlari	Dastlabki ma'lumotlar
1.	3x10 mokisimon yugurish	9,94
2.	Statik tenglik (qomatni ushlab turish)	7,2
3.	To'pni uzatish va qabul qilish	37,13
4.	To'pni yerga urib turish	36,06
5.	Arg'amchida sakrash	13,46
6.	Egiluvchanlik	1,33

Tadqiqot boshida olingan natijalar UrDU ayollar basketbol jamoasi koordinatsion imkoniyatlarining dastlabki darajasi o'rta darajada ekanligini ko'rsatdi.

Mashqlar natijalari guvoh berishicha UrDU ayollar basketbol jamoasi koordinatsion qobiliyatlari taxminan bir xil qo'rsatkichni tashkil qiladi.

Dastlabki va ohirgi ma'lumotlar:

1. 3x10 mokisimon yugurish. Testlashtirishni dastlabki bosqichida 9,94



soniya oxirida 9,62 soniya, ya'ni dastlabki testlashtirishga nisbatan 0.32 soniya yaxshi.

10 9,9 9,8 сония 9,7 9,6 9,5 9,4	^	Л	
		/ ^	
			< Л
		9,94	\
			9,62 Ш ^^— y

декабрь апрель

1 rasm. 3x10 mokisimon yugurish test natijalari.

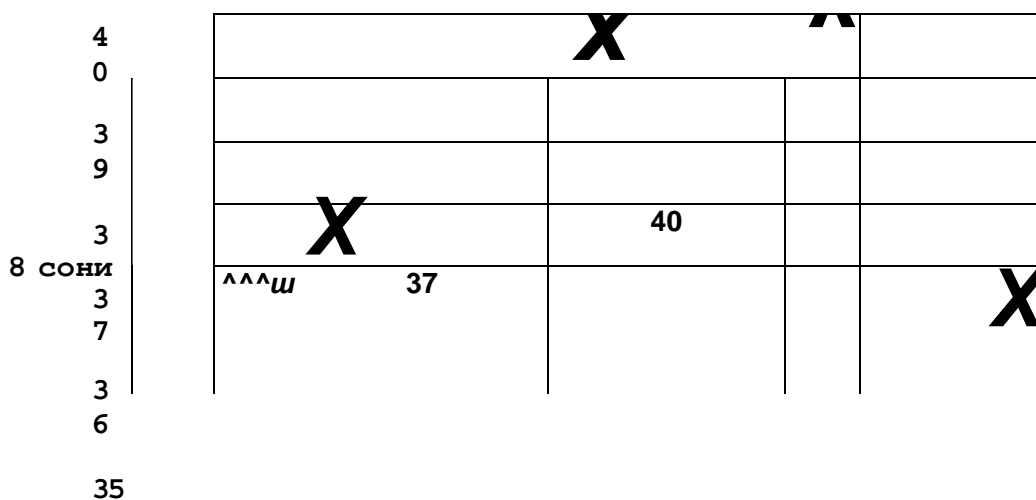
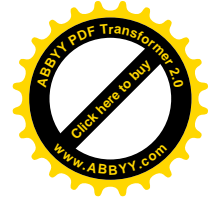
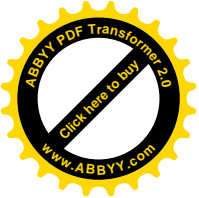
2. Statik tenglik. Testlashtirishni dastlabki bosqichida 7,2 soniya oxirida 7,38 soniya, ya'ni dastlabki testlashtirishga nisbatan 0.18 soniya yuqori.

7,4 7,35 7,3 сония 7,25 7,2 7,15 7,1	'Л	у	
		у у	
		/	7,38
		7,2	> /

декабрь апрель

2. rasm. Statik tenglik test natijalari.

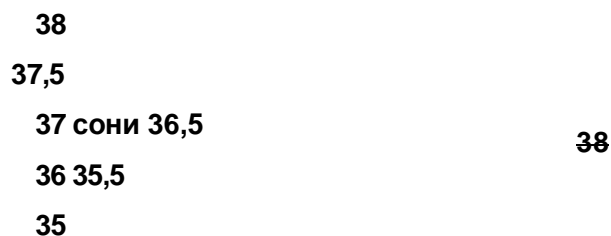
3. To'pni uzatish va qabul qilish. Testlashtirishni dastlabki bosqichida 37 marta, oxirida 40 marta, ya'ni dastlabki testlashtirishga nisbatan 3 marta yuqori.



Декабрь апрель

3. rasm. To'pni uzatish va qabul qilish test natijalari.

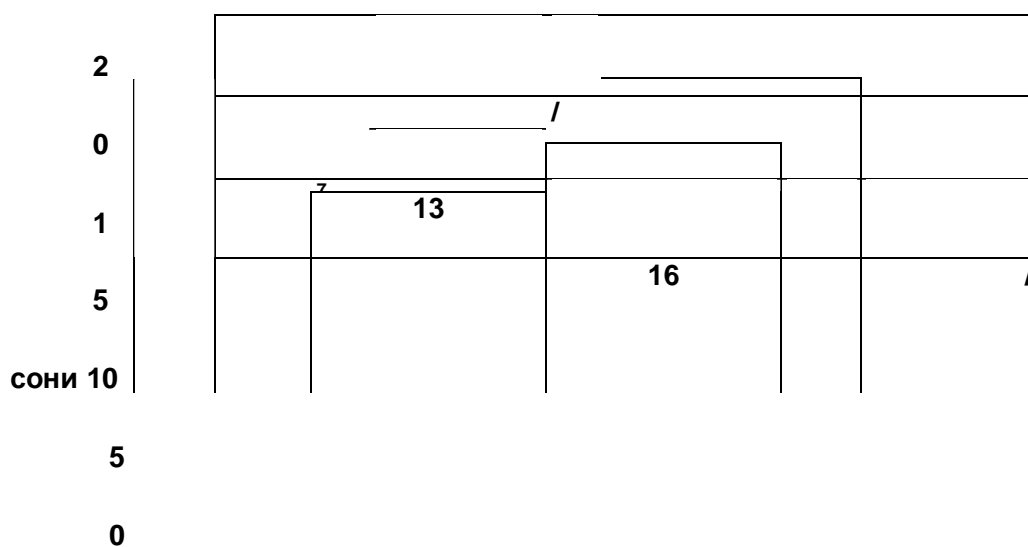
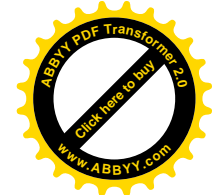
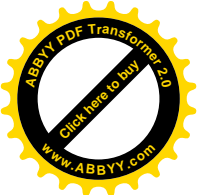
4. To'pni yerga urib turish. Testlashtirishni dastlabki bosqichida 36 marta, oxirida 38 marta, ya'ni dastlabki testlashtirishga nisbatan 2 marta yuqori.



Декабрь апрель 4. rasm.

To'pni yerga urib turish test natijalari.

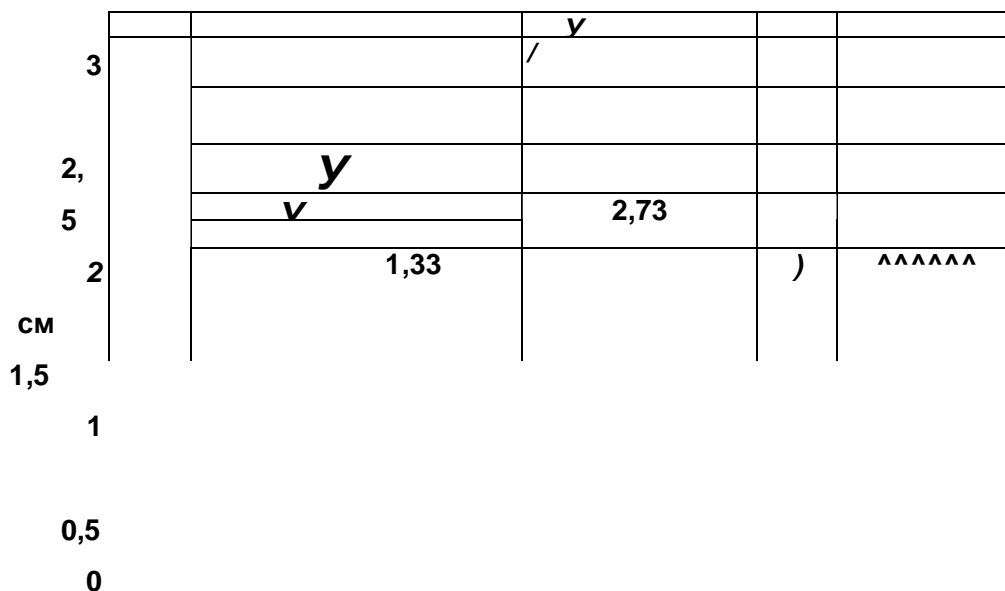
5. Arg'amchida sakrash. Testlashtirishni dastlabki bosqichida 13 marta, oxirida 16 marta, ya'ni dastlabki testlashtirishga nisbatan 3 marta yuqori.



декабрь апрель 5. rasm.

Arg'amchida sakrash test natijalari.

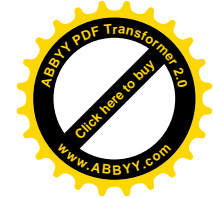
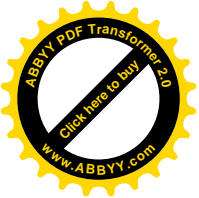
6.Egiluvchanlik. Testlashtirishni dastlabki bosqichida 1.33 sm, oxirida 2.73 sm, ya'ni dastlabki testlashtirishga nisbatan 1,4 sm yuqori.



Декабрь апрель 6. rasm.

Egiluvchanlik test natijalari.

3.2. Natijalar taxlili

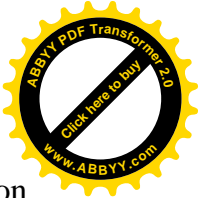
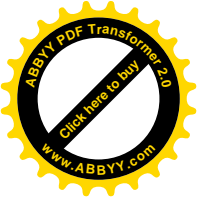


Ekspiriment ohiridagi testlashtirishda qabul qilingan natijalar tasdiqlashicha guruh natijalari yaxshilandi.

Bunday bo‘lishiga sabab, guruhga maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan sportchilar tanlanganligi.

Tadqiqotda qabul qilingan ma’lumotlar guvohligicha natija yaxshilangan.

Bizningcha natijalarni yaxshilanishi trenirovka jarayoni to‘g‘ri



asoslanganligidir.

1. 2014 yil dekabr va 2015 yil aprel oyida o'tkazilgan 3x10 mokisimon yugurish test ko'rsatkichlari natijalari orasida bog'lanishlarni mavjudligi aniqlaymiz.

X_i = dekabr 2014 y. Y_i =aprel 2015 y.

1. O'rtacha arifmetik -3x10 mokisimon yugurish.

$$\bar{x} = \frac{9,6 + 10,1 + 10,2 + 9,5 + 9,8 + 10,1 + 9,7 + 9,9 + 10,3 + 10,2 + 9,7 + 9,9 + 9,7 + 10,3}{15} = 9,95$$

$$V = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} = 9,62 \quad \text{is}$$

2. Formulaga asosan standart (tasdiqlangan) og'ishni hisoblash.

$$Q_x = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} = 9,62 \quad Q_x = \frac{18}{3,2S} = 0,18$$

$$Q_y = \frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{n} = 0,18$$

3. O'rta arifmetik standart hatoni hisoblash ahamiyati.

$$m_x = \frac{18}{\sqrt{15-1}} = 0,7 = 0,05$$

$$m_y = \frac{18}{\sqrt{15-1}} = 0,05$$

4. Styudent bo'yicha t- hisoblash.

$$t = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{m_x^2 + m_y^2}{2}}} = \frac{9,95 - 9,62}{\sqrt{\frac{0,05^2 + 0,05^2}{2}}} = 0,7 = 0,47$$

5. Erkinlik darajasi sonini aniqlash

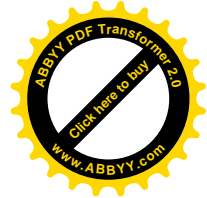
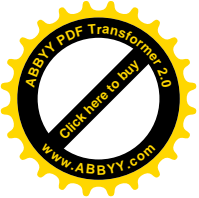
$$- T_{iy} \quad T_{ix} \quad \ell \quad / = 15 + 15 - 2 = 28$$

1-jadval

Eksperimentni qiyosiy natijalari

Guruhlar	Bosqich	O'rtacha arifmetik	Q	m	t	p
X_i	Test	9,95	0,18	0,05	0,47	<0,05
Y_i	Qayta test	9,62	0,18	0,05		

Xulosa: $t_p < t_{kp}$ bo'lsa, farqlar ishonarli emas.



2. 2014 yil dekabr va 2015 yil aprel oyida o'tkazilgan statik tenglik test ko'rsatkichlari natijalari orasida bog'lanishlarni mavjudligi aniqlaymiz. Xi = dekabr 2014 y. Yi = aprel 2015 y.

1. O'rtacha arifmetik -statik tenglik.

$$x = \frac{7,0 + 6,5 + 7,3 + 5,9 + 4,0 + 3 + 7,5 + 7,4 + 6,9 + 0,6 + 5,3 + 7,7 + 6,9 + 0 + 6,6 + 5,5}{15} = 7,21$$

$$y = \frac{7,9 + 6,7 + 7,5 + 6,1 + 8,5 + 7,7 + 7,5 + 7 + 8,8 + 6,5}{15} = \frac{110,7}{15} = 7,38$$

2. Formulaga asosan standart (tasdiqlangan) og'ishni hisoblash.

$$Q_x = \frac{0,6 - 6,9}{0,83} = 0,03 \quad Q_y = \frac{0,8 - 6,1}{0,83} = 0,33$$

3. O'rta arifmetik standart hatoni hisoblash ahamiyati.

$$m_1 = 0,7 \quad m_2 = 0,22 \quad r_{a..} = 0,7$$

4. Student bo'yicha t- hisoblash.

$$t = \frac{7,21 - 7,38}{\sqrt{0,22 + 0,22}} = \frac{-0,17}{\sqrt{0,44}} = -0,06$$

5. Erkinlik darajasi sonini aniqlash

$$f = n_y - n_x - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$$

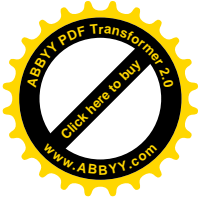
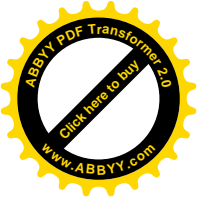
2-jadval

Eksperimentni qiyosiy natijalari

Guruhlar	Bosqich	O'rtacha arifmetik	Q	m	t	p
Xi	Test	7,21	0,83	0,22	-0,06	<0,05
Yi	Qayta test	7,38	0,83	0,22		

Xulosa: $t_p < t_{kp}$ bo'lsa, farqlar ishonarli emas.

3. 2014 yil dekabr va 2015 yil aprel oyida o'tkazilgan to'pni uzatish va qabul qilish test ko'rsatkichlari natijalari orasida bog'lanishlarni mavjudligi aniqlaymiz. Xi = dekabr 2014 y. Yi = aprel 2015 y. 1. O'rtacha arifmetik -to'pni uzatish va qabul qilish.



$$\bar{y} = \frac{46 + 41 + 46 + 39 + 37 + 31 + 43 + 36 + 36 + 46 + 46 + 42 - 40 + 39 + 34}{15} = 37,13$$

$$s^2 = \frac{46^2 + 41^2 + 46^2 + 39^2 + 37^2 + 31^2 + 43^2 + 36^2 + 36^2 + 46^2 + 46^2 + 42^2 - 40^2 + 39^2 + 34^2}{15} - 37,13^2 = 5,21$$

2. Formulaga asosan standart (tasdiqlangan) og'ishni hisoblash.

$$Q_x = 5,21$$

3. O'rta arifmetik standart hatoni hisoblash ahamiyati.

$$m_x = 5,7 \quad m_y = 4,7 = 1,24$$

4. Styudent bo'yicha t- hisoblash.

$$t = \frac{37,13 - 34,93}{\sqrt{5,21 + 1,24^2}} = -1,5$$

5. Erkinlik darajasi sonini aniqlash.

$$f = 7 + 1 - 2 = 6$$

3-jadval

Eksperimentni qiyosiy natijalari

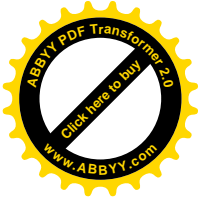
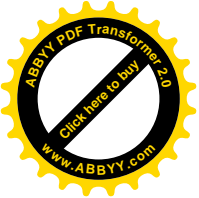
Guruhlar	Bosqich	O'rtacha arifmetik	Q	m	t	p
Xi	Test	37,13	5,21	1,4	-1,5	<0,05
Yi	Qayta test	39,93	4,6	1,24		

Xulosa: $t_p < t_{kp}$ bo'lsa, farqlar ishonarli emas.

4. 2014 yil dekabr va 2015 yil aprel oyida o'tkazilgan To'pni yerga urib turish test ko'rsatkichlari natijalari orasida bog'lanishlarni mavjudligi aniqlaymiz. Xi = dekabr 2014 y. Yi = aprel 2015 y. 1. O'rtacha arifmetik - To'pni yerga urib turish.

$$\bar{y} = \frac{37 + 36 + 39 + 41 + 39 + 39 + 43 + 35 + 33 + 42 + 40 - 40 + 25 + 35}{15} = 38,46$$

2. Formulaga asosan standart (tasdiqlangan) og'ishni hisoblash.



$$Q_x = \frac{43-30}{3,26} = 39$$

$$Q_y = \frac{43-33}{3,26} = 3,06$$

3. O'rta arifmetik standart hatoni hisoblash ahamiyati.

$$m_v = 3, \quad \sqrt{15-1} = 3,9$$

$$0,6 m_y = 3,9 \cdot 0,7 = 2,73$$

4. Student bo'yicha t- hisoblash.

$$t = \frac{13 - 2,46}{\sqrt{0,69}} = -1,8$$

1,3* 5. Erkinlik darajasi sonini aniqlash.

$$f - v_L y - f_{tj} - 2 = 15 - 1 = 14$$

4-jadval

Eksperimentni qiyosiy natijalari

Guruhlar	Bosqich	O'rtacha arifmetik	Q	w	t	p
Xi	Test	36	3,9	1,05	-1,8	<0,05
Yi	Qayta test	38,46	3,06	0,83		

Xulosa: $t_p < t_{kp}$ bo'lsa, farqlar ishonarli emas.

5. 2014 yil dekabr va 2015 yil aprel oyida o'tkazilgan arg'amchida sakrash test ko'rsatkichlari natijalari orasida bog'lanishlarni mavjudligi aniqlaymiz. Xi = dekabr 2014 y. Yi = aprel 2015 y.

1. O'rtacha arifmetik - arg'amchida sakrash.

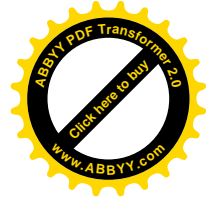
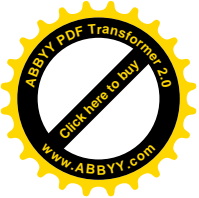
$$\bar{X} = \frac{13 + 17 + 10 + 12 + 16 + 15 + 11 + 13 + 12 + 11 + 10 + 16 + 16 + 15}{15} = 13,46$$

$$\bar{Y} = \frac{15 + 19 + 17 + 15 + 13 + 10 + 13 + 16 + 15 + 16 + 19 + 10 + 18 + 17}{14} = 16,26$$

2. Formulaga asosan standart (tasdiqlangan) og'ishni hisoblash.

$$Q_x = 13, \quad Q_y = 13$$

3. O'rta arifmetik standart hatoni hisoblash ahamiyati.



$$m = 2,1 = \frac{2 \cdot 7}{15 - 1} = 0,56$$

$$m_y = 1,7 = 0,48$$

4. Student bo'yicha t-hisoblash.

-2,8

$$t = \frac{13,46 - 16,26}{\sqrt{\frac{0,56 + 0,48}{2} \cdot \frac{15 + 15 - 2}{2}}} = -2,8$$

5. Erkinlik darajasi sonini aniqlash.

$$f = n_x - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$$

5-jadval

Eksperimentni qiyosiy natijalari

Guruhlar	Bosqich	O'rtacha arifmetik	Q	m	t	p
Xi	Test	13,46	2,1	0,56	-3,83	<0,05
Yi	Qayta test	16,26	1,8	0,48		

Xulosa: $t_p < t_{kp}$ bo'lsa, farqlar ishonarli emas. 5. 2014 yil dekabr va 2015 yil aprel oyida o'tkazilgan egiluvchanlik test ko'rsatkichlari natijalari orasida bog'lanishlarni mavjudligi aniqlaymiz. Xi = dekabr 2014 y. Yi = aprel 2015 y. 1. O'rtacha arifmetik - egiluvchanlik.

$$x = \frac{4 + 3 + 2 + 1 + 0 + 0 + 1 + 2 + 1 + 1 + 0 + 2 + 2 + 1 + 0}{15} = \frac{20}{15} = 1,33$$

$$y = \frac{4 + 4 + 3 + 2 + 2 + 3 + 2 + 4 + 2 + 2 + 1 + 3 + 4 + 3 + 2}{15} = \frac{41}{15} = 2,73$$

2. Formulaga asosan standart (tasdiqlangan) og'ishni hisoblash.

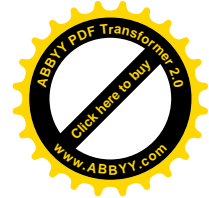
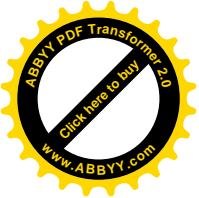
$$Ox = \frac{4 \cdot 0}{2,26} = 0,92$$

3. O'rta arifmetik standart hatoni hisoblash ahamiyati.

$$m_K = 1,7 = \frac{22}{15 - 1} = 0,33$$

$$m_y = 0,7 = 0,25$$

4. Student bo'yicha t-hisoblash.



$$1,33 - 2,73 \quad - \quad -1,* \quad - \quad -1,*$$

$$\sim T/0,23^1 + OJIP \sim \text{bl} \text{ЦЦТ} + \text{ЦЦЯ} \sim \text{ЦЦЦ1}$$

5. Erkinlik darajasi sonini aniqlash.

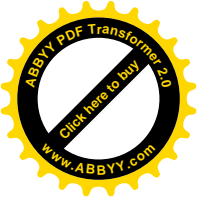
$$f = n_y - n_x - 2 \quad / \quad = \quad i5 + \quad is_2 = 28$$

5-jadval

Eksperimentni qiyosiy natijalari

Guruhlar	Bosqich	O'rtacha arifmetik	Q	m	t	p
Xi	Test	1,33	1,22	0,33	-3,4	<0,05
Yi	Qayta test	2,73	0,92	0,25		

Xulosa: $t_p < t_{kp}$ bo'lsa, farqlar ishonarli emas.



Xulosalar

Bugungi sharoitda faoliyat hajmi ma'lum darajada o'sib bormoqda, ularni asosida kutilmagan vaziyatlarda kelib chiqadigan, bo'lishi mumkin degan gumonda bajariladigan hollar uchrab turadi. Ular ko'proq topqirlikni, tezlik reaksiyasini, bir joyga to'plash qobiliyatlarini va diqqatni o'zgaruvchanligini, fazada, vaqtda bo'layotgan harakatlarni dinamik o'sish aniqligi va bioximik foydaliligini talab etadilar.

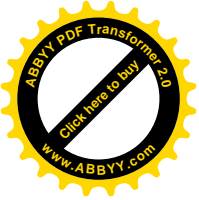
Xuddi shunday, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlanishi insonlarni kasbiy va sport faoliyatlarida katta ahamiyat kasb etadi.

Demak, biz tanlagan mavzu "Mashg'ulot jarayonida basketbolchi ayollar jamoasini koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish" bugungi kunda ham dolzarbligini yo'qotmagan.

O'tkazilgan tadqiqot ishi natijasida navbatdagi hulosalarni keltirib chiqarish mumkin:

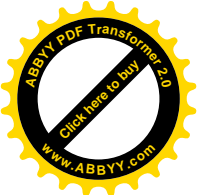
1. UrDU ayollar jamoasi koordinatsion qobiliyatlarini o'rganib, hulosa qilish mumkin muammo nazariy kabi amaliy ahamiyatga ham ega.
2. Biz tomondan taklif qilingan uslublar ayollar basketbol jamoasini koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish yo'nalishida yuqori darajada ahamiyat kasb etadi.
3. Testlashtirishni o'tkazgan holda shuni tasdiqlash mumkin-ki bir-biriga bog'liq bo'lgan mashqlardan foydalanish ayollar basketbol jamoasini trenirovka jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega.

Biz tomondan taklif qilingan uslublar koordinatsion qobiliyatlar darajasini yaxshiladi.

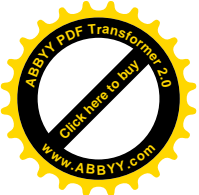


FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi 2000 yil 26 may O`zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so`zi. 2000 yil 27 may.
2. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T. 1997 y.
3. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`z DJTI, 2005 yil - 300 b.
4. Булкин, В. А. Тест для оценки координации двигательной деятельности [Текст] / В.А. Булкин [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 34-36.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М: ФиС, 1988.
6. Выдрин, В. М. Теория физической культуры [Текст] / В. М. Выдрин. – Л.: ГДОИДК, 1988.
7. Годик, М. А. Спортивная метрология [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культ / М. А. Годик. – М., 1988.
8. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O`zDJTI. 2005 g.
9. Донской, Д. Д. Три вида координации движений [Текст] / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебн. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
11. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
12. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 28-39 с.
13. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni olib borish. T. 2005.
14. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirsh va modellashtirsh. T. 2005.



15. Львова, Ю. И. Баскетбол: Физическая подготовка баскетболистов [Текст] / Ю. И. Львова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 176 с.
16. Лях, В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект [Текст] / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №3. – С.31-36.
17. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. – №4. – С. 6-12.
18. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовке в школе [Текст] / В. И. Лях, Е. Садовский // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №8. – С.24-28.
19. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
20. Маслюков, А. В. Развитие координационных способностей [Текст] / А. В. Маслюков. – М.: Изд-во «Чистые пруды», 2008.
21. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 240 с.
22. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
23. Матвеев, Л. П. Введение в теорию физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
24. Мацак, А. Б. Построение годичного цикла тренировки квалифицированных баскетболистов на этапе спортивного совершенствования [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1988. – 26 с.
25. Набатниковой, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.



26. Петров, А. М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование [Текст] / А. М. Петров. – М.: ВНИИФК, 1997.

27. Пидоря, А. М. Основы координационной подготовки спортсменов [Текст] / А. М. Пидоря, М. А. Годик, А. И. Воронов. – Омск, 1992.

28. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – К.: «Олимпийская литература», 1997.

29. Саблин, А. Б. Специальная физическая подготовка высокорослых баскетболистов высокой квалификации [Текст]: Автореф. дис... канд. пед. наук / А. Б. Саблин. – М.: ГЦОЛИФК, 2002. – 20 с.

30. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М., 2005.

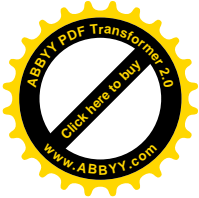
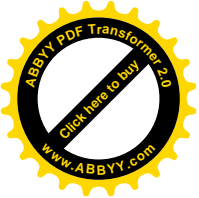
31. Холодова, К. Ж. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Ж. К. Холодова, В. С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

32. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора [Текст] / В. Б. Шварц, С. В. Хрущёв. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.

33. Шиян, В. М. Теория и методика физической культуры [Текст] / В. М. Шиян. – М.: Просвещение, 1988.

www.ziyonet.uz

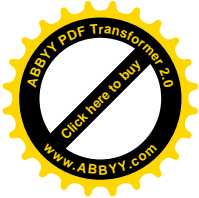
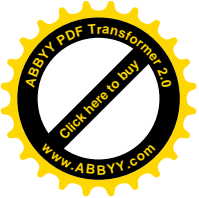
www.google.uz



Ilova 1

UrDU ayollar basketbol jamoasining test natijalari (dekabr)

Shug'ullanuvchilar ismi sharifi	3x10 mokisimon yugurish	Statik tenglik	To'pni uzatish va qabul qilish	To'pni yerga urib turish	Arg'amchi da sakrash	Egiluvch anlik.
Ibragimova S.	9,8	7,8	45	30	13	4
Quvoqova M.	10,1	6,5	39	32	17	3
Jabborova H.	10,2	7,3	42	39	15	2
Komilova D.	9,5	5,9	37	41	10	1
Vaisova K.	9,8	8,3	29	38	12	0
Durdiyeva M.	10	7,5	30	36	16	0
Maxmudova L.	10,1	7,4	41	42	15	1
Inoyatova J.	9,7	6,9	34	43	11	2
Rustamova Sh.	9,9	8,6	36	32	13	1
Rasulova Ch.	10,3	6,3	42	31	12	1
Allaberganova I.	10,2	7,7	46	40	11	0
Xo'jakova G.	9,7	6,9	39	37	10	2
Shokirova N.	9,9	8,0	37	36	16	2
Nafasova M.	9,7	6,5	29	32	16	1
Muxtorova Y.	10,3	6,6	31	31	15	0
O'rtacha arifmetik	9,94	7,2	37,13	36,06	13,46	1,33



UrDU ayollar basketbol jamoasining test natijalari (aprel)

Shug'ullanuvchilar ismi sharifi	3x10 mokisimon yugurish	Statik tenglik	To'pni uzatish va qabul qilish	To'pni yerga urib turish	Arg'amchi da sakrash	Egiluvchanlik.
Ibragimova S.	9,6	7,9	46	37	15	4
Quvoqova M.	9,7	6,7	41	36	19	4
Jabborova H.	9,6	7,5	45	39	17	3
Komilova D.	9,3	6,1	38	41	13	2
Vaisova K.	9,4	8,5	37	39	15	2
Durdiyeva M.	9,7	7,7	31	39	17	3
Maxmudova L.	9,9	7,5	43	43	18	2
Inoyatova J.	9,6	7,0	36	43	13	4
Rustamova Sh.	9,5	8,8	36	35	16	2
Rasulova Ch.	9,8	6,5	45	33	15	2
Allaberganova I.	9,7	7,9	46	42	16	1
Xo'jakova G.	9,4	7,1	42	40	15	3
Shokirova N.	9,6	8,2	40	40	19	4
Nafasova M.	9,6	6,6	39	35	18	3
Muxtorova Y.	9,9	6,7	34	35	18	2
O'rtacha arifmetik	9,62	7,38	39,93	38,46	16,26	2,73