

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Ибрагимов Равшанбек

**ЁШ СПОРТЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ МАҲОРАТИ ВА
УЛАРНИНГ ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИДАГИ НАТИЖАЛАРИ**

Таълим йўналиши: 5810200 - Спорт (баскетбол)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва
химояга қўйилди.

Спорт ва миллий ўйинлар
кафедра мудири

_____проф. Л.Р.Айрапетьянц

“ _____ ” _____ 2016 й.

Илмий раҳбар:

Ғаниева Ф.В. _____

Тошкент 2016й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I боб. Адабиётлар таҳлили	5
II боб. Битирув малакавий ишнинг вазифалари, кузатув услубияти	17
ва тадқиқотни ташкил қилиш.	
III боб. Тадқиқот натижалари ва таҳлили.	21
3.1. Ёш баскетболчилар индивидуал маҳорати ва жисмоний	21
тайёргарлиги	
3.2. Баскетболчиларда индивидуал маҳорат ва тезкорлик	27
сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш	
самарадорлиги.	
ХУЛОСА	33
АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	34

КИРИШ

Жамоали спорт ўйинлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар жараёнида хужум ёки ҳимоя фаоллигининг пираворд самарадорлиги ўйинчиларнинг индивидуал маҳоратига чамбарчас боғлиқдир.

Ўйинчиларнинг индивидуал техник-тактик маҳорати эса ўз навбатида танланган спорт тури хусусиятига хос жисмоний сифатларнинг қанчалик шаклланганлиги билан белгиланади.

Кузатувлар шуни кўрсатадики, аксарият мутахассис-мураббийлар машғулот давомида индивидуал маҳоратни ривожлантириш учун асосан техник-тактик машқларга зўр беришади. Бошқача қилиб айтганда индивидуал техник маҳорат техник машқлар ёрдамида, жисмоний сифатлар жисмоний машқлар ёрдамида шакллантирилиши кузатилади. Боз устига қўлланиладиган техник-тактик ва жисмоний машқларнинг стандарт хусусиятга эга бўлиши шуғулланувчи болаларнинг эмоционал ҳолатига салбий таъсир кўрсатади, уларда машғулотларга бўлган қизиқишни сўндиради, фаолликни сусайтириши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Замонавий спорт амалиётида қўлланиладиган илғор педагогик технологиялар, илмий асосланган назарий-услубий маълумотлар ва фундаментал кўрсаткичлар шунга эътибор қаратадики, дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб индивидуал маҳорат мувофик мослаштирилган жисмоний машқларни қўллаш эвазига шакллантирилиши даркор. Бу борада индивидуал маҳоратни ҳам, махсус жисмоний сифатларни ҳам ўйин машқлари ёрдамида шакллантирилиши ўта самарали натижа бериши кўпгина мутахассис-олимлар томонидан исботлаб берилган. Ушбу йўналишда эътироф этилган фикр-мулоҳазалар баскетболга ҳам алоқадордир (Л.Р.Айапетьянц, М.А.Годик, 1991; М.А.Годик, 2006; Ю.М.Портнов, 1997; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 1999; Л.В.Костикова, 2003 ва х.к.).

Мазкур битирув малакавий ишнинг мақсади 15-16 ёшли баскетболчиларда индивидуал маҳоратни жисмоний сифатларга

мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш
имкониятларини ўрганишдан иборат.

I боб. Адабиётлар таҳлили.

Замонавий спорт амалиётида индивидуал маҳорат ва уни шакллантиришда жисмоний тайёргарликнинг ўрни.

Жамоавий спорт турларида юксак натижаларга эришиш устувор жиҳатдан спортчиларнинг индивидуал маҳорати билан белгиланади. Айниқса замонавий спорт ўйинларига хос мусобақаларда рақоботнинг кескинлашиши ва ўйин шиддатининг кучая бериши ҳар бир жамоа аъзосидан моҳирона индивидуал фаолликни талаб қилади.

Спорт ўйинларининг мазкур йўналишда тараққий этаётганлиги ёш спортчиларда дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб индивидуал маҳоратга хос хусусиятларни шакллантириш зарурлигига эътибор қаратади. Лекин ёш спортчиларни тайёрлаш тажрибаси шуни кўрсатадики, аксарият мутахассис-тренерлар болалар индивидуал маҳоратини шакллантиришда асосан техник-тактик машқларга урғу берадилар.

Маълумки, юксак индивидуал спорт маҳоратига эришиш учун, масалан баскетболчига тезкор-куч (портловчи куч), чакқонлик, махсус чидамкорлик, сакровчанлик каби жисмоний сифатлар зарур бўлади. Ушбу заруриятни миллий баскетбол лигаларида иштирок этувчи баскетболчилар ўйинчидан ҳам пайқаб олиш мумкин.

Бинобарин, агар баскетболчида махсус жисмоний сифатлар юқори даражада шаклланган бўлса, техник-тактик маҳоратни қисқароқ муддатда ўзлаштириб олишга имкон бўлади ва шу орқали юксак индивидуал натижа кўрсатувчи баскетболчини тарбиялаш мумкин бўлади.

Шунинг учун спорт амалиётида дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб танланган спорт турига хос ихтисослаштирилган жисмоний сифатларни шакллантира бориш муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин, махсус жисмоний сифатларни осонроқ ва самарали ривожлантириш учун аввалом бор жисмоний ва функционал замин яратилиши лозим.

Ёш спортчиларда умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни ниҳоятда эҳтиёткорлик билан, дидактик принцип асосида амалга оширилиши даркор.

Сўз жисмоний тайёргарлик ва хусусан спортчиларни тайёрлашда ҳаракат сифатларини (тезкорлик, куч, чидамкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик) бир-бирига шакллантириш муҳимлиги ҳақида борар экан, бу борада тезкор-куч сифатига алоҳида урғу бериш мақсадга мувоқиқдир. Ҳар бир спорт турида ижро этиладиган ҳаракат малакаси негизида тезкор-куч сифати ҳал қилувчи муҳим манба бўлиб ҳисобланади. Масалан, волейболда тўр устидан ҳужум зарбасини ижро этиш учун тезкор-куч сифати ушбу малака муваффақиятини таъминловчи омилдир; боксда эса мазкур сифат ҳужум ёки қарши ҳужум усуллари қисқа вақтда катта куч билан қўллашда аз қотади. Дарҳақиқат, кузатув натижаларига кўра кураш бўйича Жаҳон, Олимпия, Оврўпа, Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда ғалабага эришган аксарият курашчилар юксак даражада ривожланган тезкор-куч қобилиятига эга бўлганлар.

Кураш турларида чидамкорлик сифати ҳам ғалабага етакловчи асосий манбалардандир. Айниқса курашга оид махсус чидамкорликнинг ўрни бекиёс. Бу борада таниқли тадқиқотчи-олим Н.В. Верхошанский (1985) диққатни жалб қилувчи ўта муҳим маълумотларни келтиради. Чунончи, спортнинг яккакураш турларида техник маҳоратнинг нисбатан фарқ қилувчи хусусиятларидан бири-бу ўзгарувчан мусобақа вазиятида тезкор-куч асосида ижро этилувчи мураккаб ҳаракат малакаларидир. Айнан ушбу сифат ҳал қилувчи вазиятларда ўз етакчилигини намойиш этади. Шу билан бир қаторда узоқ муддат давом этадиган мусобақа жараёнида техник малакаларни юқори самарада ижро этиш биринчи навбатда махсус чидамкорлик сифатига бевосита боғлиқлиги исботни талаб қилмайди. Н.Ю.Верхошанскийнинг кузатувчиларинга қараганда эркин кураш бўйича Жаҳон чемпионати иштирокчиларининг мусобақа давомида ижро этган техник малакалари олишувнинг 3 даврида ўз самарасини кескин сусайтирган. Ушбу вазият ана

шу курашчиларнинг махсус чидамкорлиги юкори даражада шакланмаганлигини исботлайди. Демак, бундан кўриниб турибдики, техник маҳорат самарасини мусобақалар давомида узоқ вақт сақлаб туришда махсус чидамкорлик сифати алоҳида ўрин эгаллайди.

Маълумки, махсус чидамкорлик умумий чидамкорлик яхши ривожланган ҳолда самарали шаклланиши исбот қилинган.

А.Н.Ленц (1960)нинг фикрича махсус чидамкорликни ривожлантириш учун курашчи махсус техник машқларни узоқ вақт давомида ҳатто чарчаш асоратлари мавжуд бўлганда ҳам ижро этиш керак бўлади. Умумий чидамкорлик ўртача шиддатда кўп ҳажмли машқларни (узоқ масофага югуриш, эшакка эшиш, сузиш, велосипедда юриш ва х.к.) сурункасига бажариш асосида шакллантирилади.

Ҳар бир спорт турининг ўзига хос мазмуни ва соҳиятига кўра шу спорт тури бўйича малакали спортчи тайёрлашда махсус жисмоний сифатларнинг роли бекиёсдир.

Р.А.Пилоян (1991) махсус жисмоний сифатларни қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш ҳақида муҳим маълумотларни илгари сурган, жумладан тезкорлик-куч ва чаққонлик сифатлари 8-9 ёшдан бошлаб ривожлантириш маъқул экан. 11-12 ёшли болалар машғулотларида шу сифатларни шакллантиришда оид машқлар ҳажмини ошириш даркор.

13-14 ёшдан бошлаб тезкорлик ва чидамкорликни ривожлантирувчи машқлар ҳажмини ошириш тавсия этилади. Бу фикр В.П.Филин (1987) томонидан ҳам маъқулланган.

А.М. Наралиев (1987) сакровчанлик сифати, жумладан вертикал сакраш мисолида тезкорлик-куч сифатини “зарбдор” услубда ривожлантириш афзаллигини кўрсатиб ўтган.

Унинг фикрича “портловчи” кучни ривожлантириш айнан шу услубда амалга оширилиши яхши натижа беради. Аммо у бу масалани болаларни имкониятига мос равишда амалга оширилиши керак.

Бокс амалиётида ҳаракат фаолияти турли вазиятларга мос бўлган ўзгарувчанлик асосида амалга оширилади. Кескин карама-қаршиликлар билан боғлиқ бўлган ушбу вазиятларда юқори натижага эришиш курашчилардан шаклланган тезкорлик-куч, чакқонлик, чидамкорлик сифатлари билан бир қаторда турғун аниқ ҳаракат қобилиятини намоён этиш талаб этилади.

Қатор тадқиқотчи - олимлар (Н.Ю.Верхошанский, 1988; А.А.Платонов, 1986; В.П.Филин 1987 ва бошқалар) малакали курашчиларни тайёрлашда жисмоний нагрузкаларга мослашув жисмоний сифатларни ривожлантириш, ўқув тренировка машғулотларини ташкил қилиш, функционал ва техник-тактик тайёргарлик жараёнларини бошқариш ҳамда бу жараёни илмий қирраларини батафсил очиқ берган.

Спорт ўйинларида техник малакаларни аниқ, тез ва самарали ижро этиш, тактик-техник малакаларни вазиятга мос мўлжалланган маҳсад сари амалга ошириш ҳар бир спорт турининг ўзига хос хусусиятига мос жисмоний боғлиқлиги илмий асослаб берилган (Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик 1991). Мазкур муаллифлар арийим спорт ўйинлари (Футбол, волейбол, гандбол) хусусиятига хос жисмоний сифатларни ривожлантиришга мўлжалланган кўпгина машқлар мажмуаларини алоҳида-алоҳида гуруҳлаштириб қўйлашни тавсия этишган. Жумладан, 1 гуруҳ машқлари ўйин қоидалари доирасида ижро этилади. 2 гуруҳ ўйин қоидалари доирасидан ташқари вазиятда, 3 гуруҳ машқлари якуний зарба ёки тўп отиш (гандбол, баскетбол) билан тугамайди (шуғулланувчилар фақат бир-бирига тўп узатишади). 4 гуруҳ – ҳар бир шуғулланувчи якка ҳолда ўз маҳоратини шакллантирувчи машқларни бажаради.

В.И.Изак (1974) эътиборни жалб қилувчи илмий ғояни илгари сурган. Унинг фикрига кўра, гандболчи томонидан тренировка ва мусобақа давомида ижро этиладиган ҳаракат малакалари ўз моҳияти ва тузилиши (структураси) жиҳатидан бир-биридан талайгина фарқ қилар экан.

В.С.Дахновский ва бошқалар (1991) тезкор-куч ва махсус чидамкорлики сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган машқлар билан узок муддат мобайнида мунтазам шуғулланиш натижасида курашчиларнинг техник-тактик маҳорати ҳамда бошқа қобилиятлари қанчалик сезиларли даражада шаклланиши мумкунлигини тадқиқот асосида исбот қилиб берганлар (2 жадвал).

Волейболда ўйин малакаларини самарли ижро этиш учун қўл-қорин-бел мушаклари кучи ўзига ҳос аҳамият кашф этади. Стандинамометрия услуби билан аниқланадиган ушбу сифат кўрсаткичи 15-16 ёшли дзюдочиларда 142-182 кг ни ташкил этса (В.С.Дахновский ва бошқалар), шу ёшдаги малакали волейболчиларда бу кўрсаткич 135,9-162,3 кг га тенг (Ю.Н.Клешев, А.Г.Фурманов, 1979).

Куч ва тезкорлик-куч чидамкорлиги сифатларини ёш спортчиларда жуда эҳтиёткорлик билан ривожлантириш зарурлиги, катта юкламага эга машқлар билан бу сифатларни зўрма-зўраки ўстиришга интилиш салбий оқибатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмаслиги алоҳида таъкидлаб ўтилган (А.В.Зимкин, 1974; В.М.Зациорский, 1979; Г.С.Туманян, 1985; В.Н.Платонов, 1986; В.П.Филин, 1987; Ю.В.Вехошанский, 1988; Ф.А.Керимов, 2001 ва бошқалар).

Р.А. Пилюяни (1991) фикрига кўра, 8-9 ёшли болаларда тезкор-куч ва чаққонлик сифатларининг ўсиши кузатилади, тезкорлик ва эгилувчанлик қобилияти эса биров сусаяди. 11-12 ёшли болалар машғулотида тезкор-куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини кўпайтириш тавсия этилади, 13-14 ёшда –тезкорлик, чидамкорлик, 14-15 ёшда – эгилувчанлик ва тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ. Ушбу фикрни В.Ф.башкиров (1987), В.П.Филин (1987) лар ҳам қўллаб қувватлаган.

А.А.Рузиев (1999) ўзининг кўп йиллик тадқиқотларига асосан шундай хулосага келдики, ёш курашчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида ўргатиш ёки такомиллаштириш босқичларидан қатъий назар умумий ва махсус

жисмоний тайёргарлик масаласига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Унинг фикрича умумий жисмоний тайёргарликка оид машқларнинг хажми барча босқичларда ҳам махсус жисмоний тайёргарлик машқларига нисбатан устун бўлиши керак, лекин, тайёргарликнинг икки ушбу турлари кураш турлари хусусиятига мувофиқлаштирилган бўлиши даркор.

Ю.И.Чуйко, Ф.А.Керимов (1987) лар курашчиларни жисмоний сифатларини баҳолаш учун қуйидаги тест машқларини тавсия этишган;

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

Муаллифлар ўз тадқиқотлари натижаларига асосланиб, курашчиларни 3 та шартли гуруҳга ажратганлар: “тезкор-куч” хусусиятли курашчилар; махсус чидамкорлик хусусиятига эга курашчилар ва “универсал” курашчилар.

Ф.А.Керимов (2001) узоқ йиллар давомида турли ёшдаги ва малакага эга курашчилар устида тадқиқотлар ўтказиш натижасида жисмоний сифатларнинг техник маҳорати ва мусобақа (олишув) жараёнига тўғридан тўғри алоқадор эканлигини таъкидлайди. Унинг фикрича, жисмоний сифатлар қанчалик юқори даражада шаклланган бўлса, спорт маҳорати шунчалик мукаммал ўсиб боради.

Юқорида қайд этилган илмий адабиётларнинг тахлилий шарҳи танланган мавзунинг қанчалик долзарб эканлигидан далолат бериб турибди. Дарҳақиқат, жисмоний тайёргарлик малакали курашчиларни тайёрлашда энг муҳим пойдевор сифатида спорт маҳоратини самарали шаклланишида беқиёс омил бўлиб ҳисобланади. Шу билан бир қаторда илмий маълумотларнинг тахлилига кўра ҳар қандай жисмоний тайёргарлик жараёни ҳам жисмоний сифатларни самарали ривожланишига олиб келавермайди ва техник – тактик

маҳоратни шаклланишига ижобий таъсир этаолмаслиги мумкин. Аксинча, аксарият ҳолларда спорт маҳоратига салбий таъсир этиши ҳам эҳтимолдан ҳоли эмас.

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

В.В.Торопов, И.Ю.Коленкова, В.Е.Евремова (2005) лар ҳам мусобақа натижасига эришиш имконияти кўп жиҳатдан жисмоний ва психик ҳислатларга боғлиқ эканлигига эътибор қаратишган.

Юқорида қайд илмий маълумотлар тадқиқотлар тахлили шуни исботламоқдаки, юқори малакали боксчиларни тайёрлашда умумий ва махсус жисмоний сифатларни дастлабки ўргатиг босқичидан бошлаб шакллантира бориш муҳим аҳамият касб этар экан. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида жисмоний сифатларни ривожлантира бориш борган сари танланган спорт тури хусусиятига мослаштирилиши (ихтисослаштирилиши) ва унинг специфик талабларига жавоб бериши зарур. Ана шундагина муайян спорт турида техник-тактик маҳоратни шакллантириш ва юқори спорт натижасига эришиш имконияти ортиб боради.

Шу билан бир қаторда адабиётлар тахлили шуни кўрсатадики бокс йўналишида ва хусусан боксга дастлабки ўргатиш босқичида махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш назарияси ва услубиятини илмий асослаб берувчи тадқиқотлар ҳажми ва доираси жуда чегараланган эканлиги маълум бўлди.

Замонавий баскетбол ўта тезкор, шу билан бирга қаторда атлетик спорт ўйинлари турига мансубдир.

Баскетбол бўйича етакчи мутахассис – олим Л.В.Костикова (2003) нинг таърифлашича замонавий баскетболчи қуйидаги қобилиятларга эга бўлиши лозим;

- кучли ва зич қарама-қаршиликлардан чакқонлик билан ўтиш, турли финтларни қўллаш, ҳар хил ҳолатдан турли усулда тўп узатиш ва қабул қилиш, катта тезликда қяиндан ва узоқдан тўп саватга сакраб ёки жойдан туриб тушириш;
- ҳаракатларни аниқ, мукаммал ва ўз вақтида ижро этиш;
- ҳужумчиларга зич қаршилиқ кўрсатиш;
- ҳаракатларда ўз режаларини ошкор этмаслик ёки бир ҳаракатни тақлид этиб, аслида бошқа ҳаракатни ижро этиш;
- узоқ муддатгача сакраш, югуриш, эпчиллик сифатлари самарасини сақлаб қолиш ва ҳоказо сифатлар.

Албатта, бундай малака ва қобилиятларни эгаллаш учун тананинг турли мушаклари универсал тарзда ривожланган бўлиши лозим.

Катта тезликда ижро этиладиган баскетбол малакаларини юқори даражада шакллантириш учун кўпгина олимлар ўйин фаоллиги билан жисмоний фаолликни ривожлантириш билан бир қаторда универсал кучни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратишади (В.Е.Лихачев, 1976; А.В.Овсянников ва бошқалар 1976; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 1999; Л.В.Костикова, 2003 ва бошқалар).

Маълумки, баскетболчи ўта тезкор, чакқон, чидамкор ва иродали бўлиши мумкин. Лекин, унда кўл мушаклари кучи ўйин малакаларига ихтисослашган равишда ривожланмаган бўлса, очко берувчи пировард натижага эришиш имконияти деярли бўлмайди. Шу билан бир қаторда ўйин малакаларига мослаштирилган кўл кучи абсолют, максимал, портловчи инерцион куч сифатларига асосланган бўлиши лозим.

Ю.М.Портнов (1997), Е.Р.Яхонтов (1987) ларнинг фикрига кўра бундай хусусиятга эга куч турларини ривожлантириш ёшликдан, яъни дастлабки ўргатиш босқичида бошланган мақсадга мувофиқ.

Қўл кучини ривожлантиришда гавда, елка, бел, қорин, билак, кафт-панжа мушаклари кучи тўпни бир қўллаб, икки қўллаб, жойдан туриб, сакраб узатиш машқлари билан биргаликда амалга ошириш яхши натижа бериши исботлаб берилган. Аммо даставвал қўллар мушакларини самарали ривожлантириш учун ёш баскетболчиларда оғирликсиз, оғирликлар билан, тренажерлар ёрдамида машқ қилиш ўта фойдали деб ҳисобланади.

Таъкидлаш лозимки, дастлабки ўргатиш босқичида умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни ихтисосликни чуқурлаштириш босқичига ўтган сари танланган спорт тури хусусиятига мос махсус жисмоний сифатлар ва техник-тактик маҳоратга устунлик бериш керак бўлади.

Баскетбол бўйича нашр этилган кўпгина илмий-услубий маълумотларда ушбу масалага алоҳида эътибор қаратилади (Е.Л.Давтян, 1976; А.В.Оссянников ва бошқалар, 1976; В.М. Корягин, 1977; В.В. Кузин, С.А. Полиевский, 1999; Костикова, 2003).

Чунончи, Е.Л.Давтян (1976) юқори малакли баскетболчилар устида тадқиқот ўтказиб, шундай хулосага келдики, кўриш ва ҳаракат анализаторларининг функционал имконияти заифлашиши ўйин давомида техник хатоларнинг ортиши ва натижанинг сусайишига олиб келар экан.

Т.Бедда ва Н.П. Дудинлар (1976) эса функционал ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари саватга тўп тушириш ва ўйин фаоллиги билан узвий боҳлиқлик бор эканлигини кузатишган.

Б.Коузи, Ф.Пауэр (1975) ларнинг фикрига кўра саватга тўп тушуриш икки бир-бири билан боғлиқ принцип асосида амалга оширилиши лозим; биринчиси психик принцип, иккинчиси жисмоний принцип.

Психик принципга диққатни жамлаш бўшаштириш кўникмаси, ишонч туйғуси киради.

Жисмоний принцип мувозанатни ўзгарувчан вазиятда сақлай олиш, тезланиш, ўз вақтида ҳаракат қилиш каби хислатларда иборат.

Юқорида қайд этилган илмий-назарий фикрлар, услубий маълумотлар замонавий баскетболда юксак натижага эришиш учун баскетболга дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб индивидуал маҳоратни таъминловчи махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш зарурлигига эътибор қаратади.

Шундай экан ёш баскетболчиларни тайёрлашда уларнинг индивидуал маҳоратини самарли шакллантиришга қаратилган махсус жисмоний ва ўйин машқларини танлаш ҳамда уларни болалар хусусиятига қараб турли ўзгарувчан вазиятларда қўллаш малакали спорт заҳираларини тарбиялаш имконини яратади.

II боб. Битирув малакавий ишнинг вазифалари, кузатув услубияти ва тадқиқотни ташкил қилиш.

Битирув малакавий иш юзасидан ўтказилган тадқиқот бўйича қуйидаги вазифалар ечилди:

1. 15-16 ёшли баскетболчилар индивидуал маҳорати ва жисмоний тайёргарлигини ўрганиш.
2. Махсус жисмоний машқлар ёрдамида ёш баскетболчилар индивидуал маҳоратини шакллантириш самарадорлигини аниқлаш.

Ушбу вазифаларни ҳал этиш қуйидаги услублар асосида амалга оширилди:

1. Адабиётлар таҳлили.
2. Стандарт ва ўзгарувчан вазиятдан саватга тўп тушуриш маҳоратини эксперт услубда баҳолаш.
3. Мокисимон югуриш.
4. Педагогик тажриба.

1. Адабиётлар таҳлили мавзуга оид илмий – услубий маълумотларни қиёсий ўрганиш асосида спортчилар, жумладан баскетболчилар индивидуал маҳоратини жисмоний сифатлар билан узвий боғлиқлигини очиб берди.

2. Стандарт ва ўзгарувчан вазиятдан (жарима тўпи) саватга тўп тушириш маҳорати (техникаси ва аниқлиги) 4 нафар тренер- экспертлар хулосаси билан баҳоланди. Маҳорат 10 баллик рейтинг тизим асосида баҳоланди.

3. Мокисимон югуриш андозаси қуйидаги андозада келтирилган;



Масофа: 4x10м.

Мезон:

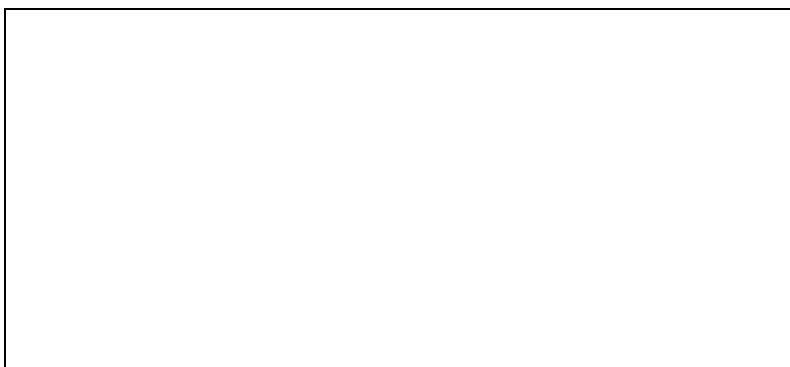
4. Педагогик тажриба. Тажриба икки гуруҳда – назорат ва тажриба гуруҳларида 6 ой давомида ўтказилди. Машғулотлар ҳафтасига 4 мартадан ташкил қилинди. Машғулот мудати 135 дақиқа. Ҳар бир гуруҳда 12 нафардан бола шуғулланди.

Нazorat гуруҳидаги баскетболчилар амалдаги дастур асосида ўтказилган машғулотларда иштирок этишди.

Тажриба гуруҳидаги машғулотларда индивидуал маҳоратни ривожлантиришга қаратилган қуйидаги махсус ҳаракатли ўйинлар қўлланилди:

1. “Овчилар ва ўрдаклар”. Ўйинчилар 6 тадан 2 жамоага бўлинди. Бир жамоа диаметри 10 метрли доира ичкарисида эркин жойлашади (овчилар). Иккинчи жамоа доира ташқарисида жойлашади (ўрдаклар). Доира ташқарисидаги ўйинчиларнинг бирида баскетбол тўпи бўлади. Сигнал берилиши билан майдон ташқарисидаги ўйинчилар (овчилар) бир-бирига доира ичига кирмасдан тўп узатишади ва қулай вақтни пойлаб доира ичидаги “ўрдаклар” га қараб тўп ташлайди. “Ўрдаклар” эса бу тўпга чап беришлари керак. Ўйин 3 тайм 3 дасиқасидан ўйналади. Қайси жамоа тўп ўрдакларга тўп тегиза олса, шу жамоа ғолиб деб топилади.

2. “Тўп сардорга”. Ўйинчилар 6 тадан икки жамоага бўлиниб, баскетбол майдонининг ярмида баскетбол ўйнашади. Ҳар жамоа ўйинчилар тўпни ўз сардорига узатишга интилишади. Тўп қабул қилган сардор, уни саватга туширишга ҳаракат қилади. Ўйин 5 дақиқадан 2 таём ўйналади. Қайси сардор тўпни саватга кўп туширса уни жамоаси ғолиб деб топилади.
3. “Тўпни уриб югуришдан сўнг саватга тушуриш”. 2 расм.



Ўйин 3 марта қайтарилади.

4. “Ўз номерингни эшитиб шчитдан қайтган тўпни саватга тушир”. 3 расм.



Ўйинчилар икки жамоага бўлиниб, расмдагидек жойлашади. Ўқитувчи ўртада туриб, тўпни шчитга отади ва тезда 1 дан 6 гача номерни бирини эълон қилади. Икки жамоадаги шу номерли ўйинчилар зудлик билан чопиб, шчитдан қайтган тўп ерга туширмасдан саватга тушириши керак. Ўйин дақиқа давом этади.

5. Жарима чизиғидан тўпни саватга максимал марта тушириш. Қайси жамоа аъзолари тўпни саватга аниқ туширса, шу жамоага ғалаба берилади.

6. Майдоннинг ўрта чизиғидан рақиб қаршилигида югуриб келиб, тўпни шчитга отиб тегизиш. Бир жамоа хужумда, иккинчи жамоа қаршилиқ (химоя) кўрсатади. Ўйин 2 марта ўйналади.

7. Жарима тўпини ким чиройли бажаради. 1 қўллаб ва икки қўллаб.

8. Ким жойдан сакраб бир ва икки қўллаб тўпни чиройли саватга туширади. Ҳаракат техникаси ва аниқлиги баҳоланади.

9. Ким чиройли тўпни ўнг ва чап қўл билан навбатма-навбат ерга уриб тез югура олади. Эстафетали машқ техника баҳоланади.

III боб. Тадқиқот натижалари ва таҳлили.

3.1. Ёш баскетболчилар индивидуал маҳорати ва жисмоний тайёргарлиги.

Баскетбол мусобақаларида ўйин фаоллиги, индивидуал маҳорат ва ҳужум ёки ҳимоя самарадорлиги устувор жиҳатдан баскетболчининг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ бўлади. Баскетболчига хос жисмоний тайёрагслик асосан тезкорлик, ўзгарувчан тезкорлик, чидамкорлик сифатлари билан белгиланади. Ана шунинг учун ушбу сифатларни ўрганиш муҳим аҳамиятга эгадир.

Таъкидлаш жоизки, ёш баскетболчилар индивидуал маҳорати ва жисмоний тайёргарлигини шакллантириш нафақат оддий, стандарт машқлар эвазига амалга оширилиши лозим, балки бу борада ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мазкур жараёнларни жадаллаштириш имкониятини берар экан.

Бизнинг битирув малакавий ишимиз юзасидан ўтказилган педагогик тажриба натижалари юқорида қайд этилган муаммолар моҳиятига ойдинлик киритди.

Даставвал 15-16 ёшли баскетболчиларда жарима чизигидан туриб (стандарт ҳолатдан) икки қўллаб юқоридан саватга тўп тушириш ва ўзгарувчан ҳолатдан саватга тўп тушириш маҳорати 3 нафар тренер-экспертлар томонидан 10 баллик тизим асосида баҳоланди. Машқларни ҳар бир текширувчи 3 мартада ижро этишди ва ўртача баҳо қўйилди.

Жарима чизигидан тўп тушуриш стандарт ҳолат деб қабул қилинди.

Тўп тушуриш машқини ўзгарувчан ҳолатда бажариш қуйидагича амалга оширилди: Текширилувчи жарима чизигида жойлашади. Сигнал берилиши билан баскетболчи тўпни ерга уриб, аввал тўғри йўналишда ўнг томондаги ён чизикқача югуриб келиб, жойига қайтади, сўнгра чап томондаги ён чизикқача бориб-келиб, тўғри шчит томонга югуради ва 2-3 м қолганда сакраб тўпни саватга йўллайди. Икки машқни бажаришда ҳам тўп икки қўллаб юқоридан саватга йўналтирилади.

Олинган натижалар 1 жадвалда келтирилган.

1 жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида сатндарт ва ўзгарувчан ҳолатлардан саватга тўп тушуриш маҳоратининг даражаси (мах балл-10).

($x \pm \tau$)

Тест машқлари	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
	($x \pm \tau$)	($x \pm \tau$)
Жарима тўпини саватга тушириш (мах марта)	$2,52 \pm 0,86$	$2,34 \pm 0,67$
Ўзгарувчан ҳолатдан саватга тўп тушириш (мах марта)	$2,14 \pm 0,62$	$2,24 \pm 0,58$

Натижалардан кўриниб турибдики, назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам икки машқни бажаришда баскетболчиларнинг индивидуал маҳорати деярли бир-биридан фарқ қилмайди ва ниҳоятда паст кўрсаткич билан ифодаланди. Жумладан, назорат гуруҳидаги болаларда жисмоний тўпини саватга тушириш $2,52 \pm 0,86$ баллга тенг бўлган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич $2,34 \pm 0,67$ баллни ташкил этди.

Ўзгарувчан ҳолатдан саватга тўп тушириш эса назорат гуруҳида $2,14 \pm 0,62$ баллни, тажриба гуруҳида $2,24 \pm 0,58$ баллни ташкил этди.

Ушбу кўрсаткичлар у гуруҳда ҳам, бу гуруҳда ҳам техник машқларни бажаришдаги индивидуал маҳоратнинг ўртача даражаси ниҳоятда заиф шаклланганлигига эътибор қаратади.

Демак, тадқиқотга иштирок этган 15-16 ёшли баскетболчилар 3-4 йил мунтазам шуғулланганликларига қарамай, етарли индивидуал техник маҳоратга лойиқ эмас эканлар. Шунини ҳам алоҳида таъкидлаш жоизки, деярли барча текширилувчи баскетболчилар икки машқни бажаришда ҳам ҳатто тўлиқ уч баҳога арзийдиган техник маҳоратни намоён этишда қийин бўлишда.

Эҳтимолимизга мувофиқ техник маҳоратнинг бундай заифлиги асосан мувофиқ жисмоний сифатларнинг етарли шаклланмаганлигидир. Бундай эҳтимол шу баскетболчиларни жисмоний тайёргарлигини баҳолаш натижаларидан келиб чиқди

(2 жадвал).

2 жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида тезкорлик ва ўзгарувчан тезкорлик сифатларининг ривожланганлик даражаси

Тест машқлари	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
	($x + \tau$)	($x \pm \tau$)
30 м га югурриш (с)	$6,2 \pm 1,02$	$5,9 \pm 1,12$
Мокусимон югуриш 4x10м (с)	$15,8 \pm 3,46$	$16,2 \pm 2,98$

Жадвалдан шу нарсa кўзга ташланадики, текширувда иштирок этган баскетболчиларда тўғри йўналишдаги тезкорлик ҳам, ўзгарувчан йўналишдаги тезкорлик ҳам жуда суст ривожланган. Масалан, назорат гуруҳида 30м га югуриш ва $6,2 \pm 1,02$ дақиқани ташкил этди, тажриба гуруҳида эса ушбу кўрсаткич $5,9 \pm 1,12$ дақиқага тенг бўлди.

Мокусимон югуриш -4 x 10 м – назорат гуруҳида $15,8 \pm 3,46$ дақиқа, тажриба гуруҳида $16,2 \pm 2,98$ дақиқага тенг бўлди. Қизиғи шундаги тезкорликка оид шу икки машқни бажаришда югуриш координацияси ҳам, аниқлиги ҳам, техникаси ҳам шаклланмаганлиги маълум бўлди.

Албатта, жисмоний тайёргарликни хусусан югуриш координацияси ва тезлигининг бундай заиф шаклланганлиги баскетболчиларда индивидуал маҳоратни ўзлаштиришга тамомила тўсқинлик қилади.

3.2. Баскетболчиларда индивидуал маҳорат ва тезкорлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.

Баскетбол малакалари техникасига дастлабки ўргатиш ва кейинги босқичларда уни чуқур ўзлаштириш учун аксарият мутахассис-олимлар техник ва жисмоний машқларни ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлар билан қўшиб қўллаш яхши натижа беришини таъкидлайдилар. Аммо, спорт амалиётида барча мураббийлар ҳам мазкур тавсияни машғулотларга тадбиқ этишни унчалик хуш кўрмайдилар. Сухбатлар ва фикр алмашиниш натижалари шундай тўхтамга олиб келадики, айрим мураббийларнинг фикрига кўра, ҳаракатли ўйинлар шунчаки дам олиш, чарчокни чиқариш ёки фақат жисмоний сифатларни ривожлантирувчи восита деб тан оладилар холос.

Биз ўз тадқиқотимизда ушбу масалани педагогик тажриба ёрдамида синаб кўрдик. Олинган натижалар 3 ва 4 жадвалларда акс эттирилган.

3 жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида индивидуал маҳоратни педагогик тажриба машғулоти давомида ўзгариши

Тест машқлари	Гуруҳ	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
		$(\bar{x} \pm \tau)$	$(\bar{x} \pm \tau)$
Жарима тўпини саватга тушириш (мах марта)	$\frac{H}{T}$	$\frac{2,52 \pm 0,86}{2,34 \pm 0,67}$	$\frac{3,02 \pm 0,72}{6,44 \pm 0,92}$
Ўзгарувчан ҳолатдан саватга тўп тушириш (мах марта)	$\frac{H}{T}$	$\frac{2,14 \pm 0,62}{2,24 \pm 0,58}$	$\frac{2,82 \pm 0,44}{5,63 \pm 0,78}$

Изоҳ: Н - назорат гуруҳи.

Т – тажриба гуруҳи.

Жадвалдан шу нарсa кузатиладики, назoрат гуруҳида жарима тўпини саватга тушириш маҳорати тажрибадан аввал 2,52 баллни тaшкил этган бўлса, тажриба якунида бу кўрсатгич ҳаммаси бўлиб 0,5 баллга ўсди холос.

Ўзгарувчан ҳoлатдан саватга тўп тушириш маҳорати эса қуйидагича ўзгарди: 2,14 балл – 2,82 балл.

Тажриба гуруҳида бу кўрсатгичлар қуйидагича кўринишга эга бўлди: жарима тўпини саватга тушириш -2,34 -6,44; ўзгарувчан ҳoлатдан саватга тўп тушириш 2,24- 5,63. демак, биринчи машқ бўйича маҳорат 4,10 баллга, иккинчи машқ бўйича 3,39 баллга oртди.

Бинобарин, шуни ишонч билан айтиш мумкинки, тажриба гуруҳида кўлланилган махсус ҳаракатли ўйинлар ёш баскетболчиларнинг индивидуал маҳоратига ижобий таъсир кўрсатган.

Тезкорлик сифатнинг ўсиш даражсини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тадқиқот натижалари 4 жадвалда акс эттирилган.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, педагогик тадқиқотдан аввал тезкорлик сифатлари назoрат гуруҳида ҳам, тадқиқот гуруҳида ҳам деярли бир-биридан фарқ қилмади. Жумладан 30 м га югуриш вақти назoрат гуруҳидаги болаларда $6,2 \pm 1,02$ сонияга тенг бўлса, тадқиқот гуруҳидаги болаларда ушбу кўрсатгич $5,9 \pm 1,12$ сонияни тaшкил этди.

4 x 10 м га моқисимон югуриш бўйича қайд этилган натижалар ҳам сезиларли фарқга эга бўлмади: $158 \pm 3,46$ ва $14,9 \pm 2,32$.

Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин тезкорлик сифатинининг ўзгариши

Т/р	Тест машқлари	Гуруҳлар	
		Назорат	Тадқиқот
1	30 м га югуриш (с)	$\frac{6,2 \pm 1,02}{6,0 \pm 1,02}$	$\frac{5,9 \pm 1,12}{52 \pm 0,4}$
2	4 х 10 м га мокусимон югуриш (с)	$\frac{15,8 \pm 3,46}{15,0 \pm 2,91}$	$\frac{14,9 \pm 2,32}{13,0 \pm 1,12}$

Махраж – тажрибадан аввал

Нисбат – тажрибадан кейин.

Педагогик тажриба тугагандан сўнг эса ҳар иккала гуруҳда шуғулланган болаларда тезкорлик сифатлари даражаси турлича бўлиб, биридан кескин фарқ билан яқунланди. Чунончи, назорат гуруҳида 30 м га югуриш 6,2 сониядан атиги 6,0 сониягча яхшиланган бўлса, шу кўрсаткич тадқиқот гуруҳида 5,9 сониядан 5,2 сониягача яхшиланади. Биринчи гуруҳда ўзгариш фарқи 0,2 сония, иккинчи гуруҳда фарқ 0,7 сониядан иборат бўлди.

4 x 10 м га моқисмон югуриш вақти назорат гуруҳида 15,8 сониядан 15,0 сонияг ўзгарди, тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткич 14,9 сониядан 13,0 сонияга ўзгарди. Бошқача қилиб айтганда шу тест бўйича баҳоланган тезкорлик сифати 1,9 сонияга яхшиланди.

Қайд этилган натижалар шундан далолат берадики, назорат гуруҳида педагогик тадқиқот муддатида қўлланилган оддий (анъанавий) машқларнинг тезкорлик сифатини ривожлантиришга бўлган таъсир этиш “кучи” деярли унча кўп эмас.

Тадқиқот гуруҳида 6 ой давомида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар тезкорлик сифатини сезиларли фарқ билан ўзгаришига сабаб бўлди. Демак, ёш баскетболчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, тезкорликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинларни мунтазам қўллаш шу сифатни ривожлантиришда қулай ва самарали восита эканлиги ўз исботини топди.

Шунга ўхшаш тадқиқотлар илгари ҳам ўтказилган ва олинган маълумотлар илмий адабиётларда қайд этилган (А.К.Атаев, 1973; Л.В.Былеева, И.М.Коротков, 1982; М.Н.Жуков, 2002; И.М.Коротков, 1979; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000 ва бошқалар). Лекин, 15-16 ёшли баскетболчи болалар тезкорлигини ҳаракатли ўйинларнинг мураккаблаштирилган вариантлари ёрдамида ошириш имкониятларини излашга қаратилган илмий тадқиқотлар деярли йўқлиги маълум.

Шунинг учун биз томонимиздан ўтказилган педагогик тадқиқотлар натижалари, тезкорлик ва чидамкорлик сифатларини самарали

шакллантирувчи ҳаракатли ўйинларни ёш спортчиларни тайёрлаш жараёнига тадбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир.

ХУЛОСА

1. Адабиётлар таҳлилидан шу нарсa аниқландики, спорт амалиётида ва хусусан ёш баскетболчиларни тайёрлашда индивидуал техник-тактик маҳоратни шакллантирувчи ихтисослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масаласига етарли аҳамият берилмас экан. Боз устига индивидуал маҳорат ва жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт машқларга устунлик берилиши кўзга ташланди. Махсус мослаштирилган ҳаракатли ўйинларга иккинчи даражали восита сифатида қаралиши кузатилади.

2. Тадқиқотда иштирок этган 15-16 ёшли баскетболчиларда индивидуал маҳорат ва тезкорлик сифатлари заиф шаклланганлиги қайд этилди.

Мазкур баскетболчилар 3-4 йил мунтазам шуғулланганликларига қарамай, қўлланилган икки техник машқ (жарима тўпини саватга тушириш ва ўзгарувчан ҳолатдан тўпни саватга тушириш) бўйича индивидуал маҳорат ҳатто 3 баллга етмади. Агар ушбу маҳорат 10 баллик тизим асосида баҳоланганлиги ҳисобга олинса, 3 балл ўта паст кўрсаткич бўлиб ҳисобланади.

3. Тажриба гуруҳидаги машғулотларда қўлланилган махсус ихтисослаштирилган ва мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар нафақат тезкорлик сифатларини самарали шакллантирди, балки баскетболга хос индивидуал маҳоратни ҳам сезиларли тарзда ўсишига имкон яратди.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”. Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябрь 2002 йил №374 қарори.
2. Алиев М.Б., Усманхўжаев Т.С., Сагдиев Х.Х. Спорт ўйинлари – футбол. / Академик лицей ва касб-хунар коллежлари учун ўқув қўлланма. Тошкент. “ILM ZIYO”, 2007. 143 б.
3. Былеева Л.В. Коротков И.М. Подвижные игры. / Учебное пособие для ИФК. М., ФиС. 1982. 224 с.
4. Башкиров В.Б. 1987. Профилактика травм спортсменов, М., 1987. с 8-41.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.М, 2003 Конспекты уроков для учителя физкультуры /Урок физкультуры: Спортивные игра, лыжная подготовка, подвижные игры. М., «Владос», 2003, с 108-125.
6. Бриль М.С. Отборы в спортивных играх. М., ФиС, 1980 с 128.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988.
8. Годик М.А. 2006. Физическая подготовка футболистов. М., Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2006. с 272.
9. Дворкин Л.С. Юный тяжело атлет. М.ФиС, 1982. с 159.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол. Программа для спорт школ. М., 1977. с 135.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Изд. 2-е. М., ФиС. 1970.
12. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков, В кн. «Физиология», Минск 1974 г. с126-154.
13. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М., ФиС., 1979. с 152.
14. Кульков Е.Л. Морфо-функциональные показатели и принципы развития силы в тяжело атлетических видах спорта. Т, 2006. с 57.

15. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. М., ФиС. 2000. с 304.
16. Керимов Ф.А., Юсупов Н.Т. Подвижные игры для кураш. –Т, Изд-во Абу Али ибн Сино, 2003. с 72.
17. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф.канд.дисс. Ташкент. 2006. с 23.
18. Клещёв Ю.Н, Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., 1979. с 230.
19. Лисица А.И. Подвижные игры в начальных классах. 1991.
20. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. М., школьная пресса. 204. с 59.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, г 1999. с 318.
22. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов, М., ФиС. 1986, с 286.
23. Пилюян Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991.
24. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 г. с 584.
25. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М. ФиС. 1997. с 480.
26. Роман Р.А. Тяжело атлет. Сб статьей М.ФиС. 170. 134 с.
27. Савченко В.Н. Занятие с подростками и юношами 13-16 лет. В кн, Тяжело атлет М., ФиС. 1970. с 15-21.
28. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. Подписная научно-популярная серия. ФиС., №6. М., «Знание», 1990. с 105-185.
29. Усманхўжаев Т.С, Хўжаев Ф. Харакатли ўйинлар. Тошкент. 1992.
30. Усманхўжаев Т.С, Хўжаев Ф. 1001 уйин. Т., Ибн Сино номидаги нашр. 1990 – 352с.
31. Усманхўжаев Т.С., Мелиев Х.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар «Ўқитувчи». Т., 2000.
32. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие

для ИФК и ТФК, М., 1987г.

- 33. Фарфель В.С. Управление движениями в спорта. М. ФиС., 1975. 208с
- 34. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. М., ФиС. 1987г. с 35.