

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Насирдинов Валишер

**VIII- IX синфларда баскетбол бўйича дастур
материалларини ўтишда индивидуал машқ усулидан
фойдаланиш**

Таълим йўналиши : 5810200 Спорт (баскетбол)

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.

«Спорт ва миллий ўйинлар»

кафедраси мудири

проф. Л.Р. Айрапетьянц

_____ « ____ » _____ 2016 й

Илмий раҳбар

_____ **Ф.В. Ганиева**

ТОШКЕНТ – 2016

МУНДАРИЖА

Кириш

I- боб. 14–15 ёшли ўқувчиларини ҳаракат кўникма ва малакаларига ўргатиш, жисмоний сифатларини тарбиялашнинг умумий асослари.
.....6

1.1. Ўргатишда қўлланиладиган усуллар ва тамойиллар.6

1.2. Жисмоний тайёргарлик12

1.3. Жисмоний сифатларни тарбиялаш асослари15

II- боб. Тадқиқотнинг вазифалари, услубияти ва уни ташкил этиш.
.....19

2.1. Тадқиқот вазифалари.19

2.2. Тадқиқот услублари19

2.3. Педагогик тажрибалар19

2.4. Педагогик кузатишлар ва олинган натижаларни таҳлил қилиш ..20

III- боб. Педагогик тажриба ва унинг натижалари.21

3.1. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашга йўналтирилган индивидуал машқлар мажмуаси.21

3.2. Баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашга ва жисмоний сифатларни ривожланишига йўналтирилган индивидуал машқлар самараси.....30

Хулоса.40

Адабиётлар рўйхати.41

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўзбекистон мустақилликка эришган вақтдан жисмоний тарбиянинг ижтимоий вазифаси инсоннинг сихат – саломатлигини яхшилашга, унинг жисмоний камол топтиришга, ҳар томонлама ривожлантиришга қаратилган.

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим – тарбия беришнинг муваффақиятли амалга оширилиши, жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда. (1,2)

Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида аҳолининг тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим-тарбия жараёнларида туб ислохатлар ўтказилмоқда. Уларнинг самарали «Таълим тўғрисида», «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

Умумий ўрта таълим учун жисмоний тарбия бўйича давлат таълим стандартлари (УЎТЖТДТС) таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни; ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражаси ҳамда битирувчиларга қўйиладиган талабларни; таълим муассасалари фаолияти ва жисмоний таълим ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

V-IX синфлар учун тузилган жисмоний тарбия дастури Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги Қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ни ҳаётга жорий этиш мақсадида ишлаб чиқилган «Умумий ўрта таълим мактаблари учун жисмоний тарбиядан давлат таълим стандарти» асосида тузилган.

Мактабда ҳафтасига 2 соат ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси бола организмига тўлақонли юклама бериш учун етарли эмаслигини ҳамда илмий тадқиқотларга асосан ўқувчиларнинг кундалик ҳаракатга бўлган физиологик эҳтиёжини 45 минутлик жисмоний тарбия дарси фақатгина 11% қондира

олишини, натижада бола организмнинг биологик талаби қониқмаслигини инобатга олиб, ўқув дастурини ҳозирги замон талаблари асосида илмий маълумотлар, илғор мактаб ўқитувчиларининг иш тажрибаларига таянган ҳолда дастур қайта ишлаб чиқилмоқда.

Тадқиқот объекти. Умумтаълим мактаблари (VII- VIII синф) ўқувчилари, жисмоний тарбия ва дарсдан ташқари машғулотлар.

Тадқиқот предмети. Умумтаълим мактаблари (VII- VIII синф) ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларида баскетбол спорт ўйини бўйича дастур материалларини ўтишда индивидуал машқ усулидан фойдаланиш билан боғлиқ воситалар, усуллар ва тамойиллар самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот ишининг методологик асоси. Жамиятимиз учун етук кадрларни камол топтириш, соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги Ўзбекистон Республикаси Қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари, Вазирлар Маҳкамасининг Қарорлари, таълим, жисмоний тарбия ва спорт бўйича меъёрий ҳужжатлар, тавсиялар ва йўриқномалардан иборат.

Тадқиқот ишининг янгилиги. Умумтаълим мактаблари (VII- VIII синф) ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва дарсдан ташқари машғулотларида баскетбол спорт ўйини бўйича дастур материалларини ўтишда индивидуал машқ усулидан фойдаланиш билан боғлиқ воситалар, усулларни ишлаб чиқилди ва тажрибада синаб кўрилди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Ўқув педагогик жараёнида ўтказиладиган машғулотларда баскетбол спорт ўйини бўйича дастур материалларини ўтишда индивидуал машқ воситалари, усулларида фойдаланиш бўйича ишлаб чиқилган тавсиялар асосида ўқувчиларнинг жисмоний сифат кўрсаткичлари, ҳаракат кўникма ва малакалари, машғулот самарадорлиги оширилди ва шаклланди.

**I. БОБ. 14 –15 ЁШЛИ ЎҚУВЧИЛАРНИ ХАРАКАТ КЎНИКМА
ВА МАЛАКАЛАРИГА ЎРГАТИШ, ЖИСМОНИЙ
СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ УМУМИЙ
АСОСЛАРИ.**

1.1.Ўргатишда қўлланиладиган усуллар ва тамойиллар.

Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дастурига киритилган баскетбол булими материаллари.

Тупни бош томондан иккала куллар билан улоктириб, илиб олиш, тупни ерга уриб олиб юриш-югуришда химояда фаол ва пассив ҳаракат қилиш, тупни яқин ва урта масофадан сакраб саватга ташлаш (угил болалар учун), кизларга эса жойдан туриб ҳамда урта масофадан тупни саватга ташлаш, урганилган усулда жарима тупини ташлаш; баскетбол элементларини ишлатиб икки томонлама уйин утказиш. VIII-IX синфлар учун утиладиган баскетбол материалларининг тахминий тақсимланиши 1- жадвалда келтирилган.

Ҳаракатларга ургатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбия жараенининг икки узига хос томонидир. Улар умумий ва шу билан бирга, жиддий фарқларга эгадир. Ҳаракатларни урганиш, узлаштириш мақсадида бажариб ҳар доим муайян сифатлар – куч, тезлик, чидамлик, чакконлик курсатилади ва бу билан ана шу сифатларни ривожлантиришга ердан қилинади. Шу билан бир вақтда, жисмоний сифатларни тарбиялаб бориб, ҳаракат қунималари ва малакаларини устиришга бирор бир йусинда таъсир курсатади.(4, 5, 8,12 19)

VIII-IX СИНФЛАР УЧУН ЎТИЛАДИГАН БАСКЕТБОЛ МАТЕРИАЛЛАРИНИ ТАҚСИМЛАНИШИ

Назарий маълумотлар	Кўникма ва малакалар	Ўқувчиларга қўйилган талаблар	Ўқув мезонлаари
Баскетбол уйин такти-каси. Баскетбол уйин қоидаси	Тупни полга уриб тухтагандан сунг жойида бурилишлар; тупни илиб олиш, улоктириш, ҳар томонларга жойни алмаштириш; тупни полга уриб юриш, ҳар томонларга тезликни узгартириб, карама қарши команда уйинчиси(химоя) билан яккама-якка (1х1) туп учун курашиб утиб кетишга ҳаракат қилиш, тупни бош томондан, сакраб халкага ташлаш, бир кул билан яқин масофадан халкага ташлаш, баскетбол элементларига риоя қилиб икки томонлама уйин ўтказиш.	Химоя ва ҳужум тактикасининг асосларини билиш, тупни илиб олиш, улоктириш, урганилган усуллар ердамида жойни алмаштириб, карама-қарши ҳаракатларда машқ қилиш, тупни полга уриб юриш- югуришда қарши команда уйинчисига (1х1) нисбатан тезликни ва ҳар томонларни узгартириб ҳаракат қилиш, тупни яқин масофадан	1.Барча урганилган баскетбол элементлари буйича техникани баҳога топшириш. 2.Сакраб тупни улоктириш (шитга уриш) Угил болалар учун 15 марта улоктиришга – «5» 12 мартага- «4» 8 мартага- «3» Кизлар учун 8 марта улоктириш – «5»

		тухтатиб, сакраб халкага ташлаш; укув- машк дарсида уйинчини «ушлаб» химоя командаси уйинчилари тупни эгаллаб олгунга кадар туришни билиш, урганилган баскетбол элементлари ердамида икки томонлама укув – машк уйини	6 марта – «4» 4 мартага –«3»
--	--	--	---

Таълим ва тарбиянинг конуниятларини ифодаловчи муҳим бошланғич коидалар тарбия ҳақидаги фаннинг тамойиллари деб аталади.

Жисмоний тарбия жараида асосан таълим ва тарбиянинг услубий конуниятларини ифода этувчи тамойиллар ҳам мавжуддир. Буларга онглилик ва фаоллилик, курсатмалилик, бажара олиш ва индивидуаллаштириш, системалилик, ривожланиш- тараккий этиш тамойиллари киради (20)

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили

Бажара билиш ва индивидуаллаштириш тамойили тарбияланувчиларнинг хусусиятларини ҳамда уларга берилаётган топширикнинг канчалик кийин еки енгиллиги тамойилини ҳам ҳисобга олишни ифода этади. Аслини олганда бу иккала таъриф ҳам бир хил маънони- таълим ва тарбия жараини тарбияланувчиларнинг имкониятларини, еш, жинс, хусусиятларини, олдиндан тайергарлик курганлигини, шунингдек, жисмоний ва маънавий қобилиятларидаги индивидуал фарқларини ҳам ҳисобга олган ҳолда ташкил қилиш лозимлигини билдиради (3,7,18, 20,22)

Бажара олиш меъерларини белгилаш. Жисмоний машқларни бажара олиш, бир томондан, шугулланувчиларнинг имкониятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан, уларнинг узлари учун хос бўлган (мувофиқлаштиришдаги мураккаблик, интилишнинг шиддати, канча давомэтиши ва хоказо) хусусиятларга бирор машқни бажариш пайтида содир бўладиган объектив қийинчиликларга боғлиқ бўлади. Биринчи билан иккинчининг (имконият билан қийинчиликнинг) бир-бирига тула мувофиқ келиши бажара олишнинг оптимал меъерини ифода этади.

Бажара олишнинг услубий шартлари. Маълумки, янги малака ва қуникмалар илгари ҳосил қилинган малакалар базасидир. Уларнинг бирор элементини уз ичига олган ҳолда урганилади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия жараида бажара олишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири жисмоний машқларнинг давомийлигидир. Турли ҳаракат шакллари

уртасидаги узаро табиий алокалардан ҳамда тузилиш жихатдан уларнинг умумийлигидан фойдаланиш оркали бундай давомийликка эришилади. Бу фикрни купинча маълумдан номаълумга еки узлаштирилганидан узлаштирилмаган материалга утиш деган коида билан ифода этадилар.

Бир топширикдан иккинчисига, осондан кийинрогига утишда худди шундай муҳим аҳамиятга эга булган шартлардан бири изчиликқдир. Изчиликка урганилаётган ҳаракат шакллари бирдан мураккаблаштириб юбоиш оркали эмас, балки нагрузка билан дам олишни аста –секин рационал тарзда алмаштириб бориш, ҳафталик, ойлик, йиллик муддат давомида нагрузкаларни босқичли, тулқинсимон узгартириш йули билан эришилади (5,8,13,17,19)

Бажара билиш тамойилини купинча оддийдан мураккабга, осондан кийинга деган коидалар билан ифода этадилар. Ҳаракатли машқларнинг чоғиштира таърифига оддий ва мураккаб деган тушунчалар унинг тузилишига алоқадордир. Жисмоний машқларнинг кийинлигига баҳо берганда, уларнинг координоцион жихатдан мураккаблиги ва унга сарф этиладиган жисмоний кучни фарқ қилиш керак.

Бажара олиш меъерини таъмин этишда топширикни бажаришга бевосита таъминлашга қаратилган махсус восита ва методлардан фойдаланиш жуда муҳим рол уйнайди. Ҳозирги вақтда купгина асосий ҳаракат малакаларини эгаллаш учун йуналтирувчи машқлар тизими («услубий нарвончалар») ишлаб чиқилган. Тайергарлик машқлари захирасини яратиш ва тартибга солиш юзасидан катта ишлар қилиш лозим бўлади.

Ургатишнинг умумий йуналиши ва хусусий йулларини индивидуаллаштириш. Мазкур ҳолда индивидуаллаштириш деганда, бутун ургатиш жараёнини шундай ташкил этишга ва унинг хусусий воситаларидан, усуллари ва машғулот шаклларидан шундайфойдаланишга айтиладики, уларда тарбияланувчиларнинг ҳар бирига алоҳида-алоҳида индивидуал

тарзда ендошилади ва уларнинг қобилиятларини кўпроқ ривожлантириш учун шарт-шароит яратилган бўлади. Маълумки организмнинг функционал имкониятлари ҳамиша бирор индивидуал томони билан ажралиб туради. Харакатларни узлаштиришнинг боришида ҳам, жисмоний нагрузкага нисбатан организм реакциясининг характерида ҳам, организмнинг мослашув узгаришлари динамикасида ҳам индивидуал фарқлар бўлади. Буларнинг ҳаммаси ургатиш жараенини қатъий равишда индивидуаллаштиришни тақозо этади (11, 14,16,21,23,24,25)

Харакатларга ургатиш

Жисмоний тарбия жараенида ургатишнинг асосий хусусияти бў- ургатишнинг ҳаракат малакалари ва махсус билимларни эгаллашга қаратилгандир.

Харакат қуникмалари таркиб топиш ва қулланилиш жараенида қў- вақт бир-бирига таъсир қўрсатади. Илгари ҳосил қилинган қуникмалар қучиш деб аталувчи механизм бўйича янги қуникмани таркиб топишини еки намоён бўлишини оsonлаштиради. Қучиш қўп ҳоллада янги қуникма ва малакаларни ҳосил бўлишига ердам беради.

Харакатларга ургатиш жараенида «ижобий қучириш» дан кенг фойдаланилади. Шу «ижобий қучириш» асосида уқитиш-ургатишнинг қандай изчилликда бўлиши белгиланади ва тайерланиш машқлари танланади. Қуникманинг қучиши ҳаракат ақтлари тузилишида ухшашлик бўлганда содир бўлади. Янги ҳаракат қуникма ва малакаларини ҳосил қилишда, мажуд тайер қуординациядан фойдаланиш, барча тизимни қайтадан тузишга қараганда, асаб тизимига енгил ва оson бўлади. Урганилаётган ҳаракат ақти билан илгари узлаштирилган бирор ҳаракат ақти тузилишлари уртасида ухшашлик қанча қўп,булса янги ҳаракат ақтини урганиш шунча енгил ва тез бўлади.

1.2. Жисмоний тайёргарлик

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини эгаллаш. Функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанликни юқори даражада ривожланганлиги баскетболдаги ҳаракат малакаларини эгаллашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларини амалга оширилиши руҳий ва иродавий сифатларни шаклланишига ҳам ёрдам беради.

Баскетболчи учун зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узок муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади.. Чунки баскетбол ўйининг юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади.. Шунинг учун жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир (6, 11,16,23)

Жисмоний тайёргарлик воситалари. Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Машқларни шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб бўлиб ҳисобланади.

Баскетболчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- а) тана, қўл, оёқ мускулларини ривожлантиришга таъсир этувчи куч ва тезкор-куч машқлари
- б) чидамлилик сифатини ривожлантиришга таъсир этувчи (тезкор чидамлилик, тезкор-куч чидамлилиги) машқлари
- в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар
- г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар
- д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан- тўғри таъсир этади.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Баскетбол учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади.

1. Базовий чидамлиликни тарбиялашда бир текис узоқ муддатли югуриш
2. Махсус чидамлиликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш
3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмни тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур
4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қарилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (характ тезлиги, иш ҳажми, муддати ва хоказо)нинг айрим параметрларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини алмашлаш, шунингдек дам олиш оралиқларини ва фаолиятини ташқи шароитини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни таборо каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади, шартли реффлекторли боғланишларни янада нозикроқ дифференциялаш юз беради, натижада ҳаракат малакалари янада такомиллашган, ўзгарувчан, ташқи қўшимча омилларга нисбатан мустаҳкам ва мослашувчан бўлиб боради.

1.3. Жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Болаларда жисмоний сифатларни тарбиялашда берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларни қулай ёшлик даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади (8,23,25)

1- жадвалда болаларнинг жисмоний сифатларини ёшлик даврларига қараб ривожланиши келтирилган.

Умумий чидамлиликни тарбиялаш.

Умумий чидамлилик деганда – ўртача шиддатдаги ишни узок муддат бажариш қобилияти тушунилади. Унинг ривожланишига таъсир қилинганда, аввалом бор организмнинг юрак- томир, нафас тизимларига ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади (6,11,15)

Аэроб чидамлиликни тарбиялашда асосий усул бу ишни узок муддат (10 дақиқадан ортиқ) бир текис ва ўртача ўзгарувчан шиддатда бажариш (пульс 130 –150 зарба/ дақиқада) билан амалга оширилади. Шуғуллунувчиларни ўз – ўзини холатини назорат қилишга ўргатиш жуда муҳимдир. Тўғри мўлжал бўлиб қуйидаги тартиблар мисол бўла олади.

Пульс 150 зарба/ дақиқагача бўлса аэроб, 180 зарба/ дақиқагача бўлса – аралаш, 180 зарба/ дақиқадан кўпи анаэроб имконият бўлади.

14-15 ёшли шуғулланувчилар учун умумий чидамлиликни оширишда орлик усулдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шиддат 170 зарба/ дақиқагача, машқнинг бажарилиш давомийлиги – 3 дақиқагача, такрорланиш сони 5-6 маротаба, дам олиш оралиғи 30- 90 сония, бир уринишда 5-6 татакрорлаш, уринишлар сони 2-6 маротаба.

Махсус чидамлиликни ривожлантириш.

Махсус чидамлилик- бу махсус ишни берилган вақт оралиғида самарали бажариш қобилиятидир. Баскетболчи учун махсус чидамлилик бўлиб ўйин малакаларини куч ва тезкорлик чидамлилиги жиҳатдан

самарали бажариш билан ифодаланади. Махсу чидамлиликни 13 –14 ёшдан бошлаш мақбулдир. Машқлар анаэроб йўналишда танланади.

Спринт югуриш машқлар масофаси 400-500 метргача (ўғил болалар) ва 200 – 300 метр (қизлар) гача бўлиши мумкин.

Нагрузкалар қатъий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Пульс иш охирида 175 –180 зарба / дақиқа бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%, дам олиш 45 сониядан 3 дақиқাগача, такрорланиш сони 3-4 маротаба, уринишлар 2-3 маротаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқাগача бўлади.

Сакровчанлик чидамлилигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорланиш сони 4-6 маротаба, такрорланишлар оралиғидаги дам олиш 1-4 дақиқани ташкил этади. Бунда қуйидаги сакраш турларидан фойдаланиш мумкин: ўтириб сакраш; «кенгуру» ҳолатида сакраш; сакраб ташлашни имитацияси; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп, қум тўлдирилган қопча, оғирлаштирилган белбоғ ва жилетлар); чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

Куч сифатини ривожлантириш.

Кишини кучи деганда ташқи муҳит қаршиликларини мускул кучи ёрдамида енгиш қобиляти тушунилади. Куч биологик ҳаракатларнинг барчасида намоён бўлади. Куч сифатини ривожлантириш учун 14 –16 ёш энг қулай ҳисобланади. Кучни ривожлантиришда турли қаршиликларни енгиб бажариш билан боғлиқ жисмоний машқлар қўлланилади. Буларга асбоб анжомларнинг оғирлиги, ўзининг оғирлиги ва махсус тренажёрлар киради.

Кучни ривожлантиришда кўп ҳолларда қуйидаги жисмоний машқ воситаларидан фойдаланилади: предмет ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар; тўлдирма тўплар ва гантеллар билан бажариладиган машқлар, югуришлар (турли йўналишларда, жойларда ва хоказо), сакрашлар; ирғитишлар; оғирликлар билан машқлар (қўрғошин жойлаштирилган белбоғ, камзуллар, қум тўлдирилган қопчалар, резинкали,

пружинали амартизаторлар ва эспандерлар); штанга ва тренажерларда машқлар; махсус машқлар (тўп учун курашиш, сериялар билан сакраб тўп ташлаш, оғирликларни қўллаб тўпни олиб юриш ва айлантириб ўтишлар ва шу кабилар)

Кучни ривожлантириш оғирлик даражасига боғлиқ бўлади.

Абсолют ривожлантиришда оғирлик катталиги максимумнинг 80% ташкил этади. Тезкор – кучни ривожлантиришда оғирлик катталиги 30-70 % гача бўлиши керак. Кичик оғирликлар (50 %) гача фақатгина тезкор – кучнигина эмас шу билан бирга куч чидамлийдигини ҳам ривожлантиради.

14-15 ёшдаги ўқувчилар учун 50-75 % кучланишга эга бўлган статик характердаги машқлар ва динамик характердаги кучни, ўрта (50-75% гача) кучланишга эга бўлган машқлар (қизлар учун 30-50% гача) жуда фойдалидир. Машғулот вақтида машқлар доимо қийинлаштирилиб борилади. Бунга оғирликларни орттириб бориш, такрорланиш сонини, сериялар сонини, ҳаракат суратини ошириш ва дам олиш оралиғини қисқартириш усуллари қўллаш билан эришилади. Кучни ривожлантириш учун қуйидаги усуллардан фойдаланилади:

1. Максимал кучланиш усули
2. Динамик кучланиш усули
3. Такрорий машқ усули
4. Изометрик кучланиш усули

II- БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЁТИ ВА УНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

Таdqиқотнинг олиб боришда қуйидаги вазифалар амалга оширилди:

1. VIII-IX синф ўқувчиларида баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус жисмоний сифатларни ўзгариш динамикасини аниқлаш.
2. Баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган индивидуал машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш.
3. Ишлаб чиқилган индивидуал машқлар мажмуасини баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш самарасини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот ишининг услублари.

- а) илмий- услубий адабиётлар таҳлили
- б) педагогик кузатиш
- в) анкета сўровларини ўтказиш
- г) педагогик тажриба

2.3. Педагогик тажрибалар

VIII-IX синф ўқувчилари билан ўтказиладиган баскетбол дарсларида қўлланиладиган воситалар, кетма-кетлиги, меъёрлари ва уларнинг давомийлиги аниқланди. Машғулот жараёнидаги ҳаракатларнинг ўзлаштирилиши кузатилди.

Ўқув йиллари давомида ўқув – тарбия жараёни кузатилиб, дастурдаги асосий машқлардан фойдаланиш услублари ва тамойиллар педагогик кузатиш объекти бўлди. Бунда асосий эътибор баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини шаклланиши ва махсус жисмоний сифатларни ривожланишига қаратилди.

2.4. Педагогик кузатишлар ва олинган натижаларни тахлил қилиш.

Тадқиқот иши 2003-2004 ва 2004 –2005 ўқув йилларида Тошкент шаҳри Шайхонтохур туманидаги умумтаълим мактабларида олиб борилди.

Тадқиқот ишида VIII- IX синф ўқувчиларидан 150 дан ортиқ киши иштирок этди.

Тадқиқот ишлари умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия дастурига асосан ўтказилди.

Тажриба гуруҳларида баскетбол бўйича ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган индивидуал машқ усуллари ишлаб чиқилди ва ўқув жараёнида қўлланилди.

III. БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА ВА УНИНГ НАТИЖАЛАРИ

3.1. Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда баскетбол ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашга йўналтирилган индивидуал машқлар мажмуаси.

Бир тўп билан жонглерлик машқлари

«Қўл учида тўпни айлантириш»

Ўнг ва чап қўлнинг кўрсаткич бармоқларида тўпни айлантириш.

«Икки томонлама олиш»

Тўпни кафтда ушлаган ҳолда уни юқорига ирғитиб кафтнинг орқа томони билан олиб олиш. Тўпни яна юқорига ирғитиб кафт билан олиб олиш.

«Бўйин атрофида айлантириш»

Тўпни қўлдан қўлга узатиб бўйин атрофида айлантириш. Айлантириш йўналишини ўзгартириб борилади.

«Тана атрофида айлантириш»

Тўпни қўлдан қўлга узатиб тана атрофида айлантириш. Айлантириш йўналиши ўзгартириб борилади.

«Оёқлар атрофида айлантириш»

Оёқлар бирга. Тўпни қўлдан қўлга узатиб оёқлар атрофида айлантириш. Айлантириш йўналиши ўзгартириб борилади.

«Саккизлик»

Оёқлар паралел равишда. Тўпни оёқлар орасида саккизлик ҳосил қилиб айлантириш. Айлантириш йўналиши ўзгартириб борилади.

«Тўплар бош орқасида – чапак»

Тўғри турган холда тўпни бош орқасида ушлаб турилади. Тўпни қўйиб юбориб, олдинда чапак чалинади ва орқа томондан тўп ушлаб олинади.

«Тўпни эзиш»

Чап қўл кафтида тўпни ушлаб туриб ўнг қўл бармоқлари билан 10 сония давомида тўпни максимал кучланиш билан зилади. Худди шундай тартибда қўллар алмаштириб турилади.

«Тўпни бўйсундириш»

Оёқлар параллел ҳолатда, тўпни бош орқасидан полга урилади. Сапчиган тўпни бел баробарида илиб олинади. Машқ бир неча такрорлангандан сўнг зарба кучланиши орттирилиб борилади. Тўпни иложи борица пастдан илиб олинишига ҳаракат қилинади.

Тўпни олиб юриш билан боғлиқ машқлар.

Тўпни олиб юриш техникаси баскетболнинг энг асосий элементларидан биридир. Кўпгина индивидуал ва жамоали ўйин фаолияти тўпни олиб юриш техникасига боғлиқ бўлади. Ўйинчи коптокни олиб юриш давомида ўз ёки шеригига ҳужум учун қулай шароит яратиб бериши лозим. Шунинг учун тўпни олиб юриш техникасига ўргатиш ва ҳар бир ўйинчининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳолда уни такомиллаштириш восита ва услубиятларини тўғри аниқлаш муҳим аҳамият касб этади.

«Юқоридан – пастга»

Параллел ҳолатда турганда коптокни ерга уриб туриш. Тўпни сапчиши баланд, патт қилиб турилади. Машқни чап ва ўнг қулларда навбатлаштириб борилади.

«Турган жойда ўтказишлар»

Параллел ҳолатда турганда, тўпни олдинда ерга уриб туриш, копток бир қўлдан иккинчи қўлга навбатлаштириб ўтказилади.

«Саккизлик» бўйича.

Параллел ҳолатда турганда оёқлар орасидан тўпни бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиб олиб юриш. Бир қанча вақт ўтгач бошқа йўналиш бўйича бажариш (31-расм).

«Оёқлар атрофида».

Оёқлар бир оз букилган ва бирга ҳолатда. Тўпни оёқлар атрофида ерга уриш. Машқдан аввал бир томонга сўнгра бошқа томонга бажарилади. Машқ бажарилаётганда тўпга қараб туриш мумкин, сўнгра тўпга қарамасдан бажарилади.

«Тўппонча».

Бир оёқда турган ҳолатдан тўпни оёқ тагидан бир қўлдан иккинчи қўлга ерга уриб ўтказиш:

а)кўтарилган оёқ остидан ўтказиш;

б)орқа томондан.

Машқ секин аста ўтириб туриш билан мураккаблашиб борилади. Вақти вақти билан оёқлар ҳолати ўзгартириб турилади.

«Қалдирғоч».

Ўнг оёқда турган ҳолатда, чап оёқни орқада кўтариш. Тўпни олдинда ерга уриб бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиш. Таянч оёқни букиб кўтариш. Таянч оёғи навбатлаштириб турилади.

«Рақс».

Чап оёқни кўтариб турган ҳолатдан, ўнг қўл билан тўпни чап оёқ остидан ўтказиш, тўпни сапчигандан сўнг оёқлар ҳолатини ўзгартириш ва чап қўл билан ўнг оёқ остидан тўпни ўтказиш ва ҳоказо.

«Ногора».

Оёқларни кериб полга ўтириш:

а)тўпни ўнг томонга сон ёнига қўйиб, ўнг қўл панжаси билан зарба бериб, тўпни тирилтириш;

б)худди шундай чап қўл билан.

«Партер».

Тиззаларда чўққайиб ўтириб, чап қўлни тўғри қилиб полга тираб туриш. Ўнг қўл билан тўпни чап қўл атрофида ерга уриб айлантириш. Ҳаракат йўналиши ва қўллар ҳолатини навбатлаштириш .

«Нишон».

Тўпни полда белгиланган нишонга текизиб, олиб юриш:

а)бир қўл билан, нишон атрофида югуриб;

б)бир қўл билан, нишон атрофида ёнлама ҳаракатланиб;

в)қўлларни навбатлаштириб, нишон атрофида югуриб;

г)қўлларни навбатлаштириб, ёнлама қадам билан.

Машқларни йўналишини чап ва ўнг томонга навбатлаштириб турилади.

Ҳаракатда тўпни ерга уриб олиш билан боғлиқ машқлар

«Тўпни ўтказиш»

Ҳаракатда тўпни оёқлар орасидан ўтказиш. Тўпни ҳаракатда оёқлар орасидан орқадан олдига ва олдиндан орқага ўтказиб олиб юриш.

«Чизиқлар бўйлаб».

Тўпни баскетбол майдони чизиқлари бўйлаб олиб юриш. Чизиқлар кесишган жойларда тўпни олдиндан, орқадан, оёқлар орасидан ўтказиш ва турли томонларга бурилишни бажариш.

«Тезлашиш, тўхташ, бурилиш».

Майдоннинг олди чизиғидан старт олиш. Сигнал бўйича тезланиб тўп билан яқин бўлган жарима чизиғигача бориш. Чизиқга етиб келгач тўпни олиб юришни тўхтатмасдан 180% бурилиш ва яна шундай тезланиш билан старт чизиғича етиб келиш.

«Ўтириб туриш».

Тўпни тўғри чизиқ бўйича олиб юрган ҳолда тўхташ, полга ўтириш, тўпни олиб юришни тўхтатмасдан туриш ва ҳаракатни давом эттириш.

Вазифани ҳар 8-10 қадамдан сўнг такрорлаш.

«Кўришни чеклаш».

Кўзларга кўришни чекловчи махсус кўзоёнаклар тақиб, майдонда тўпни олиб юриш. Махсус кўзонаклар бўлмаганда кўзларни юмиб бажариш мумкин.

«Слалом».

Майдончага махсус жойлаштирилган турли предметлар (стул, тўлдирма тўплар, байроқчалар ва ҳоказо) орасидан турли йўналишлар бўйича тўпни олиб юришлар.

Турган жойда икки тўп билан машқлар.

«Икки тўп».

Турган жойда икки тўпни полга уриб туриш. Тўпни сапчиш баландлиги секин-аста пасайтириб борилади ва секин-аста дастлабки ҳолатга қайтиб келинади.

«Насос».

Ярим чўққайиб ўтирган ҳолда икки тўпни ўнг ва чап қўлларда полга уриб туриш. Машқ давомида секин-аста кўтарилади ва дастлабки ҳолатга қайтилади.

«Икки тўп деворга».

Девордан 1м узоқликда тўп ерга урилиб ўйнаб турилади ва навбат билан улар деворга йўналтирилади.

«Бурилишлар».

Паралел туриш ҳолатида, коптокларни полга уриб туриш. Сигнал бўйича тезлик билан 180° ёки 360° га бурилиб тўпларни уришни давом эттириш.

Ҳаракатда икки тўп билан машқлар

«Тўхташ ва юриш».

Икки тўпни ерга уриб олиб юришлар. Сигнал бўйича тўхташ ва ҳаракатланиш.

«Орқа билан олдинга ҳаракатланиш».

Икки тўпни полга уриб орқ томон билан олдинга ҳаракатланиш.
Сигнал бўйича тўхташ ва ҳаракатланиш.

«Турланиш».

Ўнг ва чап қўлларда ҳаракат йўналишларини, ўтириб туриб, тиззаларга ўтириб турли ритм ва тўпни сапчиш баландлигини ўзгартириб тўпни олиб юриш.

Тўпни ошириш ва илиш машқлари

«Чалқанча ётиб тўпни ошириш».

Девордан 2 метр узоқликда чалқанча ётган ҳолда 10 маротаба деворга тўпни шундай ошириш керакки тўп ерга тегмасдан шуғулланувчига қайтиб келсин. Шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлигига қараб ораликни ошириш ва камайитириш мумкин.

«Ўтирган ҳолда тўпни ошириш».

Девордан 2 м узоқликда ўтирган ҳолда 10 маротаба ошириш.
Машқларни қўйидаги вариантларда бажариш мумкин:

а)тўғри йўналиш бўйича

б)тўпни полдан сапчитиб

в)тўп девордан қайтиб келаётганда сапчитиб.

Тўпни икки ёки бир қўлда илиб бажарилиши мумкин.

«Ҳалқа».

Девордан 2 м узоқликда чап томон билан туриб, ўнг қўл билан тўпни орқа томондан айлантириб деворга ошириш. Худди шундай фақат машқ чап қўл билан бажарилади. Машқ ўзлаштирилиб олингач уни тўхтатмасдан, ҳаракат йўналишини, туриш ҳолатини тез ўзгартириб бажаришга эришиш.

«Тез ошириш».

30 сония ичида иложи борица кўп деворга тўпни ошириш. Тўпни ошириш ва илиш бир қўлда, икки қўлда бажариш вариантларидан фойдаланилади.

«Орқа билан».

Деворга орқа билан туриб турли ҳолатларда тўпни ошириш:

а)елка устидан;

б)пастдан-устидан;

в)пастдан-орқага тўпни сапчитиб;

г)оёқлар орасидан.

Баскетбол ҳаракат куникма ва малакаларини узлаштиришга қаратилган ва тузилган махсус индивидуал машқларнинг самарадорлик курсаткичлари 2- жадвалда курсатилган.

БАСКЕТБОЛДАГИ ТЕХНИК МАЛАКАЛАРИНИ ЎЗЛАШТИРИШ ДАРАЖАСИ
(% ҳисобида)

	Техник ҳаракатлар	Назорат гуруҳи (N = 118)				Тадқиқот гуруҳи (N = 36)			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1	Ҳаракатда тўпни ошириш	9	16	61	14	14	22	52	12
2	Ҳаракатда тўпни илиш	11	23	54	12	18	28	45	9
3	Тўпни тўсиқлар орасидан ерга уриб олиб юриш	6	14	61	19	13	19	56	12
4	Тўпни саватчага ташлаш	8	17	53	22	11	22	52	15
5	Дриблинг	8	15	54	23	12	21	50	17
6	Ўқув ўйини	10	18	51	21	15	25	43	17

3.2. Баскетболда ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашга қаратилган махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган индивидуал машқлар самараси.

Куч сифатини ривожланиш самарадорлиги.

14-15 ёшли мактаб ўқувчиларининг куч қобилиятларини ривожлантиришда нагрузка томонлари 3 – жадвал асосида меъёрланди.

Жадвал 3

Куч сифатини ривожлантиришда нагрузка томонларини меъёрлаш

Оғирлик (қаршилик) чегаралари	Бир уринишда такрорланиш имкониятларининг сони	Шиддати (юрак-қон томирининг қиқариш сони зарба/дақиқада)
Энг юқори чегара	1	190 – 200
Энг юқорига яқин (чегарага яқин)	2-3	180 –190
Катта	4-7	170 –180
Ўртача катталиқдаги	8-12	160 –170
Ўртача	13-18	150 –160
Кичик	19-25	140 –150
Жуда кичик	25 дан ортиқ	130 -140

Бу услубиятда асосий машғулот самараси охирги ҳаракатларда кузатилди, чунки айнан охирги уринишларда кўпгина ҳараат бирликлари ишга жалб қилинди.

14 –15 ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятини ривожлантириш учун такрорий кучланиш усулиятини қўллашда қаршилик катталиклари максимал кўрсаткични камида 35 – 40 % қилгандагина мумкин бўлади. Бунда катта ва ўртача катталиқ чегарасидаги машқлардан фойдаланган ҳолда, уринишларда 4-7 ёки 8-12 такрорланишдан иборат бўлади. Кичик қаршилик чегарасидаги машқлардан фойдаланишнинг одатда самараси бўлмайди.

Максимал кучланиш методи асосан етарли тайёргарликка эга бўлган шуғулланувчиларда қўлланилди. Машғулот жараёнида чегара ва чегарага яқин бўлган оғирликликлар билан машқлар бажарилди. Бундай машқларни эмоционал кўзғалишларсиз 1-2 маротаба, максимум 3 маротаба уринишлар билан бажарилди. Чегара ва ундан оғирроқ бўлган бундай машқлар деярли камроқ 7 –14 кунда бир маротаба қўлланилди.

Куч сифатини тарбиялашда машқларнинг тури етакчи ўрин эгалламайди. Бироқ индивидуал ёндошув услубий, ташкилий ва педагогик ёндошув турлича бўлганда машқлар ўзига хос хусусиятга эга бўлади.

Куч машқларини индивидуал бажарганда қуйидаги услубий қоидаларга риоя қилинди:

а) максимал кучланишга оид бўлган машқлар қисқа вақт давом этиши лозим;

б) жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланувчиларга катта хажмдаги машқларни бажариш тавсия этилмади

Куч сифатини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятларидан бири айрим мускул гуруҳларига танлаб таъсир қилиш ва уни ривожлантириш имкониятларига алохида эътибор қаратилди. Малумки инсон танасида 600 га яқин алохида мускулар мавжуд. Бу мускулар бир неча гуруҳларга бўлиниб уларга уларнинг баскетболдаги амалий аҳамиятига асосан ривожлантиришга ҳаракат қилинди. Булар:

а) умуртқа поғонасининг ёзувчи мускуллари;

б) умуртқа поғонаси ва тос- сон ўғинининг букувчи мускуллари;

в) қўл ва оёқнинг ёзувчи мускуллари;

г) кўкракнинг катта мускуллари;

д) биллак ва кафтнинг букувчи ва ёзувчи мускуллари

Куч машқлари машғулотнинг асосий қисмида ўтилганда яхши самара берди. Амалиётда бу нарсага эришиш доимо мумкин эмаслиги кузатилди. Масалан: куч машқларидан сўнг тезкорлик ва машқлар самараси пасайиши

кузатилди. Шунинг учун айрим куч машқларини машғулотнинг ўртасида ва охирида беришга мажбур бўлинди. Бу ҳолларда асосан чегарага яқин бўлмаган машқлардан такрорий машқ усулидан фойдаланилди. Кичик гуруҳ мускуллари иштирок этувчи машқларни бериб бориш тавсия этилади, чунки бу гуруҳ мускуллари ўз ҳолатини тез тиклай оладилар.

Куч сифатини ривожланганлигини аниқлашда қуйидаги тестлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. Хусусий куч қобилиятини аниқлаш
 - а) қўл динамометрияси (кг)
 - б) гавда динамометрияси (кг)
 - в) тўлдирма тўпни бош орқасидан иргитиш (м)
 - д) таянган ҳолда қўлларни букуб – ёзиш (маротаба)
2. Тезкор куч қобилиятини аниқлаш
 - а) турган жойдан узунликка сакраш (см)
 - б) турган жойдан баландликка сакраш (см)
 - в) 20 сония давомида ўтириб туриш (маротаба)
 - д) 10 сония давомида таянган ҳолда қўлларни букиб – ёзиш (маротаба)

Тезкорлик сифатини ривожланиш самарадорлиги.

Тажрибамизда баскетбол ўйинига хос бўлган махсус тезкорлик сифати ўрганилди. Машқларнинг кетма-кетлиги, шиддати, масофаси, дам олиш оралиқлари қуйидаги 4-жадвал асосида меъёрланди.

Тезкорликни тарбиялашда тавсия этиладиган машқлар ва уларни меъёрлаш

- а) 30 –40 метрга 3-4 маротаба алмашлаб югуришлар;
- б) 25-30 метрга болдирни орқага ташлаб 3-4 маротаба югуриш;
- в) 25-30 метрга тиззани юқорига кўтариб 3-4 маротаба югуриш;
- г) предметга таяниб турган жойда 10-15 сония давомида 2-3 маротаба югуриш;
- д) 25-30 метрга 3-4 маротаба тезлани югуриш;

- е) юмшоқ грунтда (қумда) узунликка сакраш;
- ж) қияликларда 20-25 метрга югуриш;
- з) оёқларга оғирликлар ўрнатиб (қўрғошин, қумли манжетлар)
югуришлар сакрашлар

**Тезкорлик сифатини ривожлантиришда нагрузка томонларини
меъёрлаш**

Усуллар	Вазифалар	Машқнинг шиддати (максимал кўрсаткичдан % ҳисобида)	Масофа узунлиги (максимал кўрсаткичдан % ҳисобида)	Такрорланиш сони	Дам олиш оралиғи (дақиқада)
Сонлар	Микро оралиқлар вақтини ҳис қила олиш қобилиятини рив-ш	100	-	Натижани сезиларли даражада пасайишигача	Шўғулланувчининг ҳолатига қараб
Такрорий	Харакат суръатини ошириш	100-110	20-30 (50-70)	3 - 4	4 - 5
Ўзгарувчан	Харакат тезлигини ошириш	100-110	25 –30 /350 секин югуриш (40-50)	3 - 4	Секин югуриш даврида тикланиш
Мусобака	Максимал тезлик ҳаракатини рив-ш	100	60-100 (50-70)	1-2	30-60

Чаққонлик сифатини ривожланиш самарадорлиги

Чаққонликни асосий кўрсаткичлари – ҳаракат кўникма, малакаларини тез ўзлаштириш, ҳаракатларни тезда қайта куриш ва кўчиш бўлиб хисобланади. Янги ҳаракатларни эгаллаш ҳаракат захираларини кенгайтириш билан амалга оширилди.

Чаққонлик учун бериладиган машқларнинг ўзгариши шуғулланувчилар енга оладиган координацион қийинчиликларни ошириб бориш йўли билан бошқарилди. Бу қийинчиликлар индивидуал равишда ўзгартириб борилди.

Чаққонлик машқларидан фойдаланилганда тўлиқ дам олиш оралиқларидан фойдаланилди, чунки чарчаш юзага келганда ҳаракат уйғунлиги бузилиши кузтилди.

Чидамлилик сифатини ривожлантириш самарадорлиги

Жисмоний машқларни белгиланган шиддатда маълум бир вақт давомида бажаришни кўрсатадиган жараён чидамлиликни белгисидир.

Ўқувчилар жисмоний тайёргарлигининг асосий базовий сифати чидамлиликдир.

Аэроб имкониятларни тарбиялаш.

VIII-IX синф ўқувчиларини аэроб имкониятларини оширишда қатъий тартиблаштирилган машқ услубиятининг узлуксиз стандарт ва оралиқли нагрузкалар усулидан кенг фойдаланилди.

Стандарт узлуксиз машқ услуби. Бу услубда тренировка машқларининг давомийлиги 10-30 дақиқа давом этиб, машқ шиддати юрак-қон томирининг уриши 150-170 зарба/ дақиқада бўлди. Бундай тартиб юракнинг қисқариш ҳажмининг ошиши ва кислородни ўзлаштириш даражасини оширишга имкон берди. Шунини таъкидлаш керакки иш шуғулланувчиларнинг имкониятларига мос бўлмасдан жуда кўп вақт давом этиши кислородни ўзлаштириш имкониятини пасайтиради. Бу эса машғулот самарасини пасайтиради. Бу усулдан жисмоний тайёргарлиги паст бўлган шуғулланувчиларда фойдаланилди.

Қатъий тартиблаштирилган машқларнинг оралиқ нагрузка усули.

Бундай машғулот усули шуғулланувчиларнинг функционал имкониятларини кучли ишдан сўнг дам олиш оралиғида ошириш ҳолати билан белгиланди.

Ишнинг давомийлиги 1-3 дақиқа оралиқда режалаштирилди. Ишнинг шиддати машқ охирига келиб юрак қон томир уришининг 170-180 зарба/дақиқа ичида қилиб олинди.

Дам олиш оралиғи одатда 45- 90 сония, юрак қон томир уриши 120 – 130 зарба/ дақиқа бўлди. Юқорида баён этилган услубда машғулот самараси 6-12 ҳафтада кузатилди. Аэроб имконияти бунда 10-30 % ошиши мумкин.

Анаэроб имкониятни тарбиялаш.

Бу услубият энергия таъминотининг икки асосий йўлини ошириш билан белгиланади: алактат ва лактат. Машғулотларда нагрузка қуйидаги 5 - жадвал асосида тақсимланди.

Анаэроб имкониятларни ривожлантиришга йўналтирилган нагруканинг асосий параметрлари

Машғулот самарасининг йўналиши	Машқларнинг давомийлиги	Машқнинг шиддати	Дам олиш оралиғи	Такрорланиш сони
Алактат	5-10 сония	90-100 %	2-3 дақиқа сериялар оралиғида 4-6 дақиқа	Бир серияда 3-4 жами 5-6 серия
Лактат	0,5 – 2 дақиқа	85-95 %	10-45 сония серия оралиғида вақт чекланмаган	Бир серияда 4-12 жами 4-10 серия

Чидамлийликни аниқлаш бўйича тестлар

1. Умумий чидамлийликни аниқлаш (абсолют ва нисбий кўрсаткичлар)

а) 5-6 дақиқа давомида югуриш (босиб ўтилган масофа аниқланади)

б) Купер тести

Утказилган тажрибаларимиздан маълум бўлдики , махсус дастур асосида берилган машқлар жисмоний сифатларнинг ижобий силжишига таъсир этди.

Баскетболга оид махсус жисмоний сифатларнинг динамикасидаги кўрсаткичлар 6- жадвалда берилган.

БАСКЕТБОЛГА ОИД МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАР КЎРСАТКИЧИ.

№	Назорат машқлари	Назорат гуруҳи (N = 105)		Тадқиқот гуруҳи (N = 33)	
		Ўғил болалар	Қизлар	Ўғил болалар	Қизлар
1	4 X 10 метрга моқисмон югуриш (сония)	9,8	11,5	9, 7	11,3
2	«Арчасимон» югуриш (сония)	28,7	35,6	27,8	34,8
3	Ўтирган ҳолатда икки қўллаб бош орқасидан 3 кг тўлдирма тўпни ирғитиш (метр)	6,15	4,35	6,35	4,45
4	Арғамчида 1 дақиқа давомида сакраш (маротаба)	74	97	92	114
5	20 сония давомида жарима тўпини саватчага ташлаш (маротаба саватчага тушган тўп)	4,2	2,8	5,2	3,2
6	Турган жойдан баландликка сакраш (см)	36	29	38,5	32,5

ХУЛОСА

1. Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларидаги баскетбол машгулотларини утказишда педагог уқитувчилар томонидан индивидуал машклардан фойдаланишга эътибор берилмаслиги аникланди, бу эса баскетбол ҳаракат куникма ва малакаларини сифатли узлаштиришларига имкон бермайди.
2. Баскетбол ҳаракат куникма ва малакаларини узлаштиришда индивидуал машклардан фойдаланиш уқувчиларга табақалаштирилган ҳолда ёндошиш имконини берди.
3. Баскетбол ҳаракат куникма ва малакаларини узлаштириш бўйича ишлаб чиқилган ва махсус танлаб олинган индивидуал машклар мажмуаси ҳаракатларни сон ва сифат жиҳатидан ижобий ўзгаришига имкон яратди.
4. Баскетбол ҳаракат куникма ва малакаларини узлаштириш билан боғлиқ махсус жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган машклар ва уларни бажаришда нағрузка томонларини белгилаш куч, тезкорлик, чидамлилик ва чакконлик қурстакчиларини ортишига олиб келди.
5. Тадқиқот жараёнида қулланилган индивидуал машклардан баскетбол материалларини утишда машгулотларида ва машгулотдан ташқари шаклларда кенг фойдаланиш мумкин.

АДАБИЁТЛАР

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

15. Зимкин А.В. Физиология. Минск. 1984 й
16. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Тошкент. Изд. отд.ИФК. 1996 й
17. Линдберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1971 й
18. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. Журнал ТиПФК № 12 , 1981 й
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999 й
20. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва., «Просвещение», 1991 й
21. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва. ФиС, 2002 й
22. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Москва, ФиС, 1982 й
23. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник. Москва., ФиС., 1988 й
24. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. Киев, 1988 йил
25. Филин В.П, Фомин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987 й