

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Эргашев Аслиддин

**ЁШ БАСКЕТБОЛЧИЛАРДА ҚЎЛ КУЧИНИ
РИВОЖЛАНТИРУВЧИ НОСТАНДАРТ МАШҚЛАРНИ
ҚЎЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИ**

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	МАВЗУГА ОИД АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ.....	6
1.1.	Куч ва унинг илмий-амалий моҳияти.....	6
1.2.	Кучни тарбиялаш услублари ва воситалари.....	10
1.3.	Баскетболда кучни аҳамияти.....	17
II-БОБ	ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ ВА УСЛУБИ- ЯТИ.....	20
III-БОБ	ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ.....	23
3.1.	Тренерлар ўртасида куч сифатини ривожлантириш тажриба- сини ўргатиш.....	23
3.2.	Баскетбол билан энди шуғулланишни бошлаган 11-12 ёшли болалар қўл кучини ривожланганлик даражаси.....	28
3.3.	Ёш баскетболчиларда қўл кучини экспериентал ностандарт машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.....	33
	ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР.....	37
	АДАБИЁТЛАР.....	39

Кириш

Инсоннинг ҳаракат фаолияти доимо муайян мақсадга қаратилган бўлади. Бинобарин, шу ҳаракат фаолиятининг сифати ва пировард самарадорлиги аниқ меъёрланган мушаклар кучига боғлиқдир. Иш фаолиятининг йўналиши, тури, муддати, ҳажми ва шиддатига қараб (ағдариш, оғирликлар кўтариш, спорт малакасини ижро этиш, соатсозни соат таъмирлаши ва ҳ.) куч турли мазмуний хусусиятига эга бўлади: динамик куч, статик куч, абсолют куч, нисбий куч, максимал куч, «портловчи» куч, инерцион куч ва ҳоказо.

Спорт фаолиятида, жумладан баскетбол ўйинида, қайд этилган куч турларининг барчаси етарли шаклланганлиги муҳим аҳамият касб этади. Шу билан бир қаторда спорт назарияси ва амалиётига маълумки тренировка машғулотларида куч сифатина ривожлантириш (айниқса дастлабки тайёргарлик босқичида) алоҳида эҳтиёткорликни талаб қилади. Чунки, кучни ривожлантирувчи машқларни зўрма-зўраки қўллаш организмни жароҳатлаши мумкин, ёки аксинча шундай машқлар ҳажми ва шиддати етарли бўлмаса куч сифати маълум муддатдан сўнг ривожланишдан тўхтади. Демак, куч сифатини ривожлантиришда машқлар юкламаларини узлуксизлик, изчиллик ва тўлқинсимон принципа қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бундан ташқари, кучни шакллантиришда оғирликлар ва оғирликсиз ижро этиладиган машқларни шуғулланувчилар ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мос ёки ҳиёл юқорироқ чегарада қўллаш даркор бўлади.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳига мансуб ёш баскетболчиларда ўйин малакаларини самарали шакллантириш куч сифатини ривожланганлик дара-

жасига боғлиқдир. Айниқса, тўпни аниқ узатиш, ҳар хил ораликдан туриб турли тезликда саватга тўп тушириш қўл кучини ўзига хос равишда ривожлантиришни тақозо этади. Бунинг учун дастлаб қўлларини букувчи ва ёзувчи мушаклари кучини тарбиялаш керак бўлади.

Мазкур битирув малакавий ишининг асосий мақсади ёш баскетболчилар қўл кучини ностандарт ўйинсимон машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини тадқиқот кўмагида аниқлашдан иборатдир.

Ишнинг объекти ёш баскетболчилар қўл кучини ўрганиш.

Ишнинг предмети ёш баскетболчиларда қўл кучини ностандарт ўйинсимон машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлигини исботлашдан иборат.

Ишнинг илмий янгилиги қуйидагилар билан ифодаланади:

1. Қўллар кучини ривожлантиришда стандарт машқларга нисбатан ностандарт ўйинсимон эстафетали машқлар самаралироқ эканлиги исботланади.

2. Ностандарт машқларни эстафета тарзида қўлаш ёш баскетболчиларнинг машғулотларга бўлган қизиқишини оширди, уларнинг фаоллигини таъминлади ва қисқа муддат ичида қўл мушаклари кучини самарали ривожланишига имкон яратди.

Ишнинг амалий аҳамияти. Олинган тадқиқот натижалари, қўлланилган ва синовдан ўтказилган ностандарт ўйинсимон эстафетали машқларни ёш баскетболчиларни тайёрлаш амалиётида қўллаш муҳим аҳамият касб этади.

I-БОБ. МАВЗУГА ОИД АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Куч ва унинг илмий-амалий моҳияти

Куч атамаси мантиқан кўп қиррали ва кенг қамровли моҳиятга эга бўлиб, инсонга нисбатан жисмоний сифат тушунчасида қўлланилади.

Инсон қандай иш бажармасин, ҳатто у иш бажармай, фақат ётадим, ўтирадим, тик турадим, ушбу фаолиятларнинг пировард самарадорлиги устивор жиҳатдан мушаклар кучи билан боғлиқдир. Бинобарин, спорт амалиётида куч сифати ва уни муайян специфик йўналишда тарбиялаш бекиёс аҳамиятга эгадир.

Инсон туғилганидан бошлаб, ундаги генетик асосга эга бўлган куч сифати ёш ўтиши билан аста-секин шаклланиб боради. Лекин, у ҳаёт давомида қандай ҳаракатлар ёки иш билан банд бўлишига қараб, куч сифати ихтисослаша боради. Спорт амалиётида ҳам кучни муайян спорт тури хусусиятига мос равишда ихтисослаштириб ривожлантириш муҳим шартлардан биридир.

Айнан куч сифати спортчининг иш қобилиятини таъминловчи асосий манбалар қаторига киради.

Спортчилар иш қобилияти, уни шакллантириш ва самарадорлигини ошириш муаммолари илмий мавзу сифатида азал-азалдан тадқиқотчилар эътиборини жалб қилиб келган бўлсада, бугунги кунда унга бўлган қизиқиш нафақат сусаймаяпти, балки борган сари ортиб бормоқда. Бундай қизиқиш табиий, албатта, чунки спортчилар тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш муайян шароитларда иш қобилиятини шаклланиши, ўсиши, маълум вақт да-

вомида бир маромда сақланиши, сусайиши ва тикланиши каби масалалар моҳиятини билиш ҳамда унга асосланиши тақозо этади.

Илмий адабиётларда аксарият «жисмоний иш қобилияти» ва «махсус иш қобилияти» тушунчалари чуқурак талқин қилинган. Лекин ушбу тушунчаларга муаллифлар турли жиҳатлардан ёндошиб изоҳ берганлар. Чунончи, В.Л.Карпман ва бошқалар (1974) нинг эътирофига қараганда «жисмоний иш қобилияти» тушунчаси жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида кенг қўллансада, ҳалигача унинг мазмун-моҳияти муайян тарзда ўзини ягона изоҳини топмаган.

Айрим муаллифлар фикрича «иш қобилияти» деганда одам маълум ишни ё кўп, ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади (С.А.Косилов, 1965). «Иш қобилияти», Г.Леманнинг (1967) эътирофи бўйича, «одам бажаришга қодир энг кўп иш фаолиятидир». Е.П.Ильин (1968) нинг изоҳига биноан иш қобилияти «организм органлари ҳолати ва функционал имкониятларини максимал намоён эта олиш қобилияти» деб тушунилади.

«Иш қобилияти» тушунчаси В.Н.Загрядский, А.С.Егоров (1971) лар томонидан янада кенроқ ва чуқурак талқин этилган. Жумладан, иш қобилияти, ушбу икки олим фикрича, «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида юқори самарадорлик билан иш бажариш қобилиятидир».

Масалага шу тарзда ёндошиш «иш қобилияти» атамасининг сермазмун, муайян хусусиятли ва кенгқамровли тушунча эканлигини эътироф этишга олиб келди (М.И.Волков, 1972; Ю.А.Шпагин, 1974; В.Л.Уткин, 1984; Н.И.Ирошникова, 1978; М.Л.Савчин, 1975; А.В.Радионов, 1995 и др.).

Демак, одамнинг иш қобилияти, хусусан унинг жисмоний иш қобилияти, кўпқиррали тушунчадир. Бундан кўриниб турибдики, иш қобилиятини

алоҳида бир кўрсаткич билан баҳолаб бўлмайди, гарчи у ахборот нуқтаи назаридан «қудратли» бўлса ҳам.

Ю.А.Шпагин (1974) «иш қобилиятини» баҳолаш учун қуйидаги кўрсаткичларни албатта эътиборга олиниши ўта зарур эканлигини таъкидлайди:

1. Қандай иш қобилияти баҳоланиши керак: узоқ вақт давомида намоён бўладиган бир маромдаги барқарор иш қобилиятими ёки айна вақтда (бир машқ ёки бир машғулот давомида) намойиш этиладиган иш қобилиятими.

2. Бажараладиган иш (фаолият) тури.

3. Ишни бажариш шиддати.

4. Қайси орган (тизим, система) ёки органлар мажмуасига кирувчи кўрсаткичлар баҳоланади.

5. Иш қобилиятининг қайси тоифадаги кўрсаткичлари баҳоланиши керак: функционал имкониятлар чегараси, самарадорлик (биоэнергетик тежамкорлик) ёки функционал турғунлик.

Мазкур муаллифнинг фикрича спортчининг иш қобилиятини баҳолашда ахборот жиҳатдан энг аҳамиятли кўрсаткичлари шу спортчининг шуғулланаётган спорт тури бўйича ўтказиладиган машғулот ёки мусобақа давомида намоён бўладиган иш қобилиятини акс эттира олиши лозим. Бинобарин, жисмоний иш қобилиятини тадқиқот асосида баҳолаш биринчи навбатда муайян спорт турида юқори натижага эришиш учун қайси кўрсаткич (ёки кўрсаткичлар – омиллар) ни ўрганишни тақозо этади. Лекин, шу билан бир қаторда муайян спортчининг машғулот ёки мусобақа вақтида намойиш этиладиган иш қобилияти қанчалик махсус ихтисослашган техник-

тактик малакалардан (машқлардан) иборат бўлмасин, уларни зарур муддат давомида юқори самарадорлик билан ижро этиш қобилияти организмнинг функционал ва жисмоний имкониятларига, чамбарчас боқлиқдир. Демак, спортчи иш қобилиятини баҳолашда турли фаолиятини акс эттирувчи комплекс кўрсаткичлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда иш қобилиятининг даражаси тўғридан-тўғри жисмоний сифатларига, айниқса куч сифатига боғлиқдир (А.А.Каратанов, 1966; А.Я.Бунин, 1981; А.И.Качурин, В.А.Кисилёв, 1993; В.А.Кисилёв, 1989; М.И.Романенко, 1978; А.И.Соколов, 1982; И.П.Дегтяров, 1985 ва б.). Мазкур тадқиқотчи олимларнинг фикрига кўра малакали боксчиларни тайёрлашда иш қобилиятини секин-аста ривожлантиришда жисмоний сифатларни дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб шакллантира бориш тавсия этилади. Уларнинг таъкидлашича ёшлиқдан бошлаб меъёрланган кучга оид машқларини қўллаш бўлажак баскетболчининг махсус иш қобилиятини самарали ривожланишига олиб келади. Шу билан бир қаторда куч сифатларини ёш болаларда ривожлантириш масаласида оғирликларни (тошлар, қўрғошин мосламалар, штанга) қўллашга урғу бермаслик тавсия этилади.

1.2. Кучни тарбиялаш услублари ва воситалари

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ва уларни мусобақа жараёнида самарали натижа кўрсатиши аксарият турли кўринишдаги куч сифатларининг (абсолют куч, максимал куч, нисбий куч, портловчи куч ва ах.) қанчалик ривожланганлигига боғлиқ бўлади. Ушбу сифатларнинг барча турлари баскетбол ўйинида у ёки бу даражасидаги аҳамиятга эгадир. Ўйин вазияти ва техник малаканинг усулига қараб, шу сифатнинг барча турлари муайян улушда «хизмат» қилади.

«Мушакларнинг қисқариш кучи», «зарба бериш кучи», «тортилиш кучи», «итариш кучи», «кўтариш кучи», муайян қаршилиқни ёки оғирлиқни бир ҳолатда «сақлаб туриш кучи» ва ҳоказо тушунчалар ўзига хос йўналишидаги мушак фаолиятига қаратилгандир. Куч сифатига оид бўлган ана шу кучланиш жараёнлари ҳам кўп йиллик спорт тайёргарлигини ҳар бир босқичида ўз ўрнини топган бўлиши лозим.

Замонавий баскетбол спортчилардан ўта шаклланган куч сифатларини (портловчи куч, куч чидамкорлиги) талаб қилади ва шунинг учун ёш болалар, ўсмирлар билан дастлабки босқични ташкил қилиш ниҳоятда аҳамиятли ва масъулияти бўлиб ҳисобланади. Чунки зўрма-зўраки, меъёрланмаган оғирликлар билан сурункали машғулотлар ўтказиш ёш болаларни нафақат қаддиқомати, умуртқа поғонаси, оёқ ва қўл бўғимларига салбий таъсир кўрсатиш мумкин, балки унинг организмни ички аъзоларида (жигар, талок, мушаклар, тўқималар, буйрак ва ҳ.) ҳам зарарли асоратлар қолдириши эҳтимолидан ҳоли эмас. Шунинг учун куч ва унинг моҳияти, турлари ҳамда хусусиятлари-

ни билмасдан туриб, мазкур сифатни ёш волейболчиларда шакллантириш мумкин эмас.

Куч – ташқи таъсирларга қаршилик кўрсатиш ёки уни енгил тушунчасини англатади. Умуман, қандай ҳаракат бўлишидан қатъий назар – шу ҳаракат мушакалар кучи билан боғлиқ бўлади.

Кучнинг қуйидаги турларини ажратиш қабул қилинган: умумий ва махсус, мутлоқ ва нисбий, тезкор ва портловчан, куч чидамлилиги.

Умумий куч – баскетболчиларнинг махсус ҳаракатларига тааллуқли бўлмаган ҳолда спортчи томонидан намоён қилинадиган куч. Махсус куч мусобақа ҳаракатларига мос бўлган махсус ҳаракатларда спортчи томонидан намоён бўлади. Мутлоқ куч спортчининг жуда катта хусусиятига эга ҳаракатларида намоён бўладиган куч имкониятлари билан тавсифланади.

Нисбий куч, яъни спортчининг 1 кг вазнига тўғри келадиган куч. Тезкор (портловчан) куч – мушакларининг нисбатан ташқи қаршиликни енгиб ўтиш билан боғлиқ ҳаракатларини тез бажаришга бўлган қобилиятида акс этади. Портловчан куч қисқа вақт ичида ўз шиддатига кўра катта кучланишларни намоён қилиш қобилиятини тавсифлайди.

Куч чидамлилиги – бу спортчининг нисбатан узоқ вақт давомида мушак кучланишларини намоён қилишга бўлган қобилиятидир.

Баскетболчиларнинг куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: такрорий кучланишлар; қисқа муддатли максимал кучланишлар; тобора ўсиб борадиган оғирликлар, зарбдор, биргалликда таъсир кўрсатиш; вариантылилик; изометрик кучланишлар услублари.

(Ю.В.Верхошанский, 1977; В.М.Зациорский, 1970; Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов, 1991; М.А.Годик, 2006 ва б.)

Такрорий кучланишлар услуби шундан иборатки, спорчи машқни «сўнги нафасгача» бажаришда максимал оғирликдан 70 - 80% га тенг бўлган оғирликлар билан машқларни такроран бажаради. Ушбу услуб куч машқини сериялаб бажаришни назарда тутди. Ҳар бир сериялар «сўнги нафасгача», ҳаммаси бўлиб 3-4 серия, сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3-4 мин (В.М.Зациорский, 1970).

Такрорий кучланишлар услубининг бир тури динамик кучланиш услуби ҳисобланади. У машқларни максимумдан 20 - 30% оғирликда чегарадаги тезликда бажариш билан тавсифланади. Бунда катта мушак зўриқиши оғирлик вазни ҳисобига эмас, балки юқори тезликдаги ҳаракат эришилади (Ю.В.Верхошанский, 1977).

Кисқа муддатли максимал кучланиш услуби ҳозирги пайтда мушакларнинг мутлоқ кучини ошириш учун энг самарали ҳисобланади. У чегарадаги ва чегарага яқин бўлган оғирликлар билан ишлашни назарда тутди. Мушаклар тренировкасида максимал кучланишлар услуби тренажерларда ва битта ёндашишда битта – иккита ҳаракатлар ёрдамида, катта оғирликдаги штанга билан бажариладиган машқларда (жим, силтаб кўтариш, даст кўтариш, ўтириб-туриш) намоён бўлади. Тренировкада ҳаммаси бўлиб 3-4 та ёндашиш бажарилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи – 3-5 мин (Л.С.Дворкин, 2005).

Тобора ўсиб борадиган кучланишлар услуби бир машғулотдан иккинчисига, кучланишлар ҳажмининг аста-секин ўсиб боришини назарда тутди.

Тренировка машғулотида биринчи ёндашишда спортчи 10 марта кўтра оладиган (10 МТ) оғирликдан 50% га тенг оғирлик билан бошлаш тавсия этилади. Иккинчи ёндашишда машқ 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади, учинчи ёндашишда эса - 10 МТ дан 75% оғирлик билан бажарилади. Тренировка давомида ҳаммаси бўлиб 3 та ёндошиш амалга оширилади. Ёндашишлар ўртасидаги дам олиш оралиғи 2-4 мин. Ҳар бир ёндошишда машқ чегарадаги тезлик билан аниқ толиқиб қолгунга қадар бажарилади.

Зарбдор услуб тушадиган оғирликнинг кинематик энергияси ва шахсий гавда оғирлигидан фойдаланиш йўли орқали мушак гуруҳларини зарбдор рағбатлантиришга асосланган.

Машқланаётган мушакларнинг камаяётган оғирлик энергиясини ютиб олиши мушакларнинг фаол ҳолатга кескин ўтишига, иш кучланишининг тез ривожланишига ёрдам беради, мушакда қўшимча кучланиш имкониятини ҳосил қилади. Бу кейинги итарувчи ҳаракат шиддати ва тезкорлигини ҳамда қолоқ ишдан енгиб ўтиладиган ишга тез ўтишни таъминлайди (Ю.В.Верхошанский, 1977).

Оёқлар портловчан кучини ривожлантиришнинг зарбдор услубини қўллаш усули сифатида кетидан баландликка ёки узунликка сакраш билан бажариладиган чиқурликка сакраш машқларини айтиш мумкин. Машқ 70-80 см баландликдан оёқ тиззаларини бироз буккан ҳолда ерга тушиб, кетидан тез ва шиддат билан юқорига отилиб чиқиш орқали бажарилади. Сакрашлар сериялаб: 2 – 3 серияда, ҳар бир серияда 8 – 10 тадан сакрашлар бажарилади. Сериялар ўртасидаги дам олиш оралиғи 3 - 5 мин. Машқ ҳафтада кўпи билан икки марта бажарилади.

Биргаликда таъсир кўрсатиш услуби шунга боғлиқки, курашчининг куч имкониятларини ривожлантириш бевосита ихтисослашган машқларни бажариш пайтида содир бўлади. Бир вақтининг ўзида курашчининг куч қобилиятлари ва техник-тактик ҳаракатлари ривожлантирилади ҳамда такомиллаштирилади. Курашда биргаликда таъсир кўрсатиш услубдан фойдаланишга мисол тариқасида шундай машқларни келтириш мумкинки, курашчи бу машқларда ўз техник ҳаракатларини оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан такомиллаштиради.

Оғирликнинг оптимал ўлчамини аниқлаб олиш жуда муҳимдир. Ҳаддан ташқари катта ўлчам ҳаракат малакаси таркибининг бузилишига олиб келади, бу оқибатда ҳаракат техникасига салбий таъсир кўрсатади (В.М.Зациорский, 1970).

Вариантилилик услуби асосан турли вазндаги оғирликлар билан махсус машқларни бажаришни кўзда тутди. Ҳар хил вазндаги шериклар билан машқлар сериялаб бажарилади. Битга серияда аввал оғирроқ вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади, сўнгра тенг вазндаги рақиб билан 15-16 та ташлаш, шундан кейин ўз вазн тоифасидаги рақиб билан 10-12 та ташлаш бажарилади. Ҳаммаси бўлиб 3 серия бажарилади. Дам олиш оралиғи - 3-4 мин. Тезкор-куч сифатларини (меъёрдаги, кичик) ривожлантиришда вариантилилик усулуби айниқса самаралидир (В.М.Зациорский, 1970).

Усулларни анча оғир рақиб билан такомиллаштириш алоҳида куч имкониятларини ривожлантиришга, кичик вазн тоифасидаги рақиб билан эса – тезкорлик имкониятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу оқибатда мусобақа машқида натижанинг ошишига олиб келади.

Мушакларнинг изометрик кучланиши услуби турли мушак гуруҳларининг 4-6 сек давом этадиган статик максимал кучланишини назарда тутди. Изометрик машқларнинг қиймати шундаки, уларнинг ҳажми унча катта эмас, кўп вақт олмайди, бажарилиши анча осон. Бундан ташқари, уларнинг ёрдамида маълум бир мушак гуруҳларига зарур ҳолатларда, гавда қисмларини букиш ёки ёзишнинг тегишли бўғим бурчакларида танлаб таъсир кўрсатиш мумкин (Ю.В.Верхошанский, 1977).

Юқорида қайд этилган куч сифатининг барча турлари баскетбол ўйинида ўзига хос хусусиятга эга.

Куч сифатининг барча турларини ёш баскетболчилар машғулотларида қўллаш ўта эҳтиёткорлик ва жиддий масъулият талаб қилади.

Дастлабки ўргатиш босқичида ушбу куч сифатларини ривожлантириш ёш спортчилар организмнинг кенг функционал ва жисмоний имкониятларини эътиборга олишни тақозо этади.

1.3. Баскетболда кучни аҳамияти

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

Баскетбол бўйича етакчи мутахасис-олим Л.В.Костикова (2003) нинг таърифлашича замонавий баскетболчи қуйидаги қобилиятларга эга бўлиши лозим:

- кучли ва зич қарама-қаршиликлардан чاقқонлик билан ўтиш, турли финтларни қўллаш, ҳар ҳил ҳолатдан турли усулда тўп узатиш ва қабул қилиш, катта тезликда яқиндан ва узоқдан тўпни саватга сакраб ёки жойдан туриб тушириш;

- ҳаракатларни аниқ, мукамал ва ўз вақтида ижро этиш;

- хужумчиларга зич қаршилик 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.Лихачёв, 1976;

А.В.Овсянников ва б., 1976; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 1999; Л.В.Костикова, 2003 ва б.).

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

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

Қўл кучини ривожлантиришда гавда, елка, бел, қорин, билак, кафт-панжа мушаклари кучи тўғрисида 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 баскетболчиларда оғирликсиз, оғирликлар билан, тренажёрлар ёрдамида машқ қилиш ўта фойдали деб ҳисобланади.

II-БОБ. ТАДҚИҚОТНИ МАҚСАДИ, ВАЗИВАЛАРИ ВА УСЛУБИЯТИ

Баскетболда кучни қачон, қайси ёшдан бошлаб ривожлантириш керак, деган савол туғилади. Албатта, ёшликдан. Аммо ҳамма гап машқларни танлай билишда, уни боланинг жисмоний имкониятига қараб қўллашдадир. Демак, кучни ривожлантиришга дастлабки ўргатиш босқичиданок эътибор қаратиш муҳим аҳамиятга эга. Аммо, аксарият тадқиқотчи олимлар ва мутахассисларнинг фикрига кўра дастлабки ўргатиш босқичида куч ва тезкор-куч сифатларини оғир буюмлар (тош, штанга) билан ривожлантириш тавсия этилмайди. Шунинг учун ёш болаларда куч сифатини ривожлантириш тренерлардан нихоятда эҳтиёткорлик билан ишлаш масъулиятини юклайди. Кузатувлар шуни кўрсатадики, айрим тренерлар қисқа муддат ичида малакали спортчиларни тарбиялаш мақсадида жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Бу борада айниқса куч сифатини тарбиялаш боланинг жисмоний имкониятини эътиборга олиш заруриятини белгилайди. Меъёридан ортиқ бериладиган сурункали куч машқлари шуғулланаётган болани зўриқиш ҳолатига тушириб қўйиши муқаррар. Шунинг учун куч машқларини қўллашдан аввал куч сифатини баҳоловчи оммабоп махсус тест машқларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Битирув малакавий иш мавзуси бўйича режалаштирилган тадқиқотнинг мақсади ёш баскетболчиларда куч сифатини ностандарт махсус машқлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини ўрганишдан иборат. Ушбу мақсад қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

- ёш баскетолчиларда қўл кучини аниқлаш;
- куч сифатини ностандарт машқлар ёрдамида ривожлантириш самардорлигини ўрганиш.

Ишда қуйидаги тестлардан фойдаланилди:

1. Куч сифатининг ахамияти бўйича суровнома ўтказиш.
2. Гавда кучи динамометрияси.
3. Турникда тортилиш.
4. Брусъяда қўлларни букиш-ёзиш.
5. Горизонтал ҳолатда қўлларга таяниб, қўлларни букиш-ёзиш.

Кузатув гуруҳида (10 та бола) амалдаги БЎСМ дастури асосида шуғулланганлар ва кузатув бўйича бу гуруҳда кучни ривожлантириш учун фақат стандарт машқлар қўлланилган.

Тажриба гуруҳи (10 та бола) ҳам асосан БЎСМ дастури асосида шуғуллантирилган. Фақат куч сифатини ривожлантиришда қуйидаги ностандарт махсус машқлар қўлланилди:

1. 10 та бола икки жамога бўлиниб, 2 та турникда ким кўп тортилиш;
2. Икки жамоа болалари брусъянинг икки томонидан қўлларга таяниб букиш-ёзиш машқларини бажариш;
3. Икки жамоа ўз колоннасидан навбатма-навбат 3 м ораликдан маррага келиб қўлларга таяниб горизонтал ҳолатдан бир марта қўлларни букиб-ёзадилар, иккинчи ўринишда икки марта, учинчи уринишда уч марта ва ҳоказо машқ бажарадилар. Ҳолиб жамоа ким кўп уринишда машқни тўлиқ қайтара олиш билан белгиланади.

4. Икки жамоадаги болалар навбатма-навбат ўтирган ҳолатда тиззаларига қараб максимал эгиладилар ва резинка-эспандер бўйинга жойлаштирилади. Машқ ким кўп гавдасини кўтариш билан белгиланади.

III-БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

3.1. Тренерлар ўртасида куч сифатини ривожлантириш тажрибасини ўрганиш

Спорт тренировкаи кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар ҳажми, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши лозим. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим трнелерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бири-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишини бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос

йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қуяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакллантира бориш учун ноанъанавий, ностандарт машқлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Ҳозирги кун спорт амалиётида ёш спортчиларни тайёрлаш жараёни канчалик ўз таркибига ностандарт машқларни киритганлигини ўрганиш учун биз мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказдик.

Саволнома натижалари 1 жадвалда акс эттирилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, саволномада иштирок этган 30 нафар тренерлардан 6 таси (20%) я саволга (ўқитувчиларни спорт тугарагига танлаб олишда НС машқлардан фойдаланасизми?) «Ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 20 таси (66,7%) «Йўқ» деб, 4 си (13,3%) эса «Қисман» деб жавоб берди.

Ушбу натижалар шуни кўрсатдики танлов жараёнида аксарият тренерлар ҳаракатли ўйинлардан умуман фойдаланмас эканлар.

**Ёш спортчиларни тайёрлашда НҲМдан фойдаланиш даражасини
аниқлаш бўйича ўтказилган саволнома
НАТИЖАЛАРИ**

Т/ р	Саволлар	Ҳа	Йўқ	Қисман
1.	Куч сифатини ривожланишда НҲМ дан фойдаланасизми?	6	20	4
2.	Машғулотлар давомида кучни ривожлантириш учун НҲМ ларидан фойдаланасизми?	14	16	0
3.	Ёш спортчиларда кучни ривожлантириш учун НҲМ ларидан фойдаланасизми?	8	7	15
4.	Машғулотнинг тайёргарлик қисмида кучни НҲМ дан фойдаланиб ривожлантирасизми?	11	13	6
5.	Машғулотнинг асосий қисмида кучни НҲМ лари ёрдамида ривожлантирасизми?	3	18	9
6.	Машғулотнинг якуний қисмида кучни НҲМ лар билан ривожлантирасизми?	7	21	2
7.	Кучни ривожлантиришда тренажёрлардан фойдаланасизми?	10	11	9

Маълумки, ҳар бир спорт турига ҳос ностандарт ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлиб, улардан танлов жараёнида фойдаланиш боланинг шу спорт турига ҳос ҳаракат қобилиятларини аниқлашга ёрдам беради. Муҳими шундаки, ҳаракатли ўйинлар давомида муайян ҳаракат вазифасини ҳал этиш эҳтиёрий равишда мустақил қарор қабул қилиш асосида амалга оширилади. Шу ҳаракатни ижро этишда болага берилган эркинлик имконияти ундаги қобилиятларни намоён этилишига қулай вазият туғдиради.

2 саволга (машғулотлар давомида жисмоний сифатларни ривожлантириш мақсадида НҲМ дан фойдаланасизми?) 14 та тренер (46,7%) «Ҳа» ва 16 та (53,3%) «Йўқ» деб жавоб бердилар. «Қисман» деган жавоб қайд этилмади.

Демак, саволномада иштирок этган тренерларнинг деярли тенг икки ярми «Ҳа» ва «Йўқ» деб жавоб берганликлари уларнинг икки тоифага мансуб педагогик ёндошув асосида машғулот ўтказишларидан дарак беради. Биринчилари – жисмоний сифатларни ривожлантириш учун НЎМ ларидан фойдаланишса, иккинчилари бу имкониятдан фойдаланмай машғулотларда фақат стандарт ва анъанавий жисмоний машқлардан фойдаланади деб хулоса қилиш мумкин. Бинобарин, иккинчи гуруҳ тренерлари НЎМ ларининг ўта муҳим амалий аҳамиятга эътибор қилмайдилар ёки, эҳтимол НЎМ ларини жисмоний сифатларни ривожлантиришда самарали восита деб билмайдилар.

3 саволга берилган жавоблар ҳам юқорида қайд этилган кўринишда, лекин камроқ фоизда кузатилди (жадвалга қаранг). Бу саволга «Қисман» деб жавоб берганлар сони кўпроқ бўлиб, 50% ни ташкил этди.

4,5,6 саволлар машғулотларни ўтказиш, ўргатиш ва спортчиларни тайёрлаш жараёнига бевосита алоқадор бўлиб, тренерларнинг касбий-педагогик фаолиятида ва хусусан машғулотлар самарадорлигини оширишда муҳим роль ўйнайди. Жумладан, респондент тренерлар «Машғулотнинг тайёргарлик қисмида НЎМдан қўллайсизми?» деган саволга 36,7% «Ҳа», 43,3% «Йўқ» ва 20% «Қисман» деб жавоб беришди.

Машғулотнинг асосий қисмида фақат 3 тагина тренер НЎМ дан фойдаланишларини билдирдилар. Бу саволга 60% тренерлар «Йўқ» ва 30% - «Қисман» деб фикр билдиришди.

Машғулотнинг якуний қисмида эса НЎМ ларидан фойдаланадиган тренерлар сони нисбатан кўпроқ бўлди (43,3%). 30% тренерлар «Йўқ» деган

жавобни билдирдилар. 26,7% респондентлар машғулотнинг якуний қисмида қисман фойдаланар эканлар.

Таъқидлаш лозимки респондентларнинг фақат 10 таси кучни ривожлантиришда тренажёрлардан фойдаланиши афсусланарли ҳолдир.

Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият респондент тренерлар ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса жисмоний сифатларни ривожлантиришда асосан стандарт моҳиятга эга умумий ёки махсус жисмоний машқларга кўпроқ эътибор қаратар эканлар. Бу борда ҳаракатли ўйинларга қулай восита сифатида иккинчи даражали ўрин берилиши кузатилди. Сўровномада иштирок этган респондент тренерлар билан ўтказилган суҳбат давомида яна бир аҳамиятли нарсая маълум бўлдики, уларнинг кўпчилиги жуда кенг оммалашган ҳаракатли ўйинлар, айниқса миллий ҳалқ ҳаракатли ўйинлар ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмас эканлар. Айрим тренерлар ўйинсимон ностандарт машқларни шунчаки дам олиш ёки болаларда кайфият уйғотиш воситаси ҳолос деб ўйлашлари жиддий ташвишга солади.

3.2. Баскетбол билан энди шуғулланишни бошлаган 11-12 ёшли болалар қўл кучини ривожланганлик даражаси

Баскетбол мусобақаларида ҳар бир ўйин малакаларини ижро этиш самарадорлиги турли режимда бажариладиган қўл кучига бевосита боғлиқдир. Жумладан, ҳар қил ҳолатдан тўпни узатиш, қабул қилиш, тўпни ўнг ва чап қўл билан уриб бориш, тўпни узоқ ва яқиндан саватга ташлаш турли кучла-

нишда ижро этиладиган ўйин малакалари асосида амалга оширилади. Шунинг учун ўқув-тренировка машғулотларида куч ва кучланиш турларини ривожлантиришга эътибор бериш ёш истеъдотли баскетболчилар тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Баскетбол билан энди шуғулланишни бошлаган болаларда қўл кучини ўрганиш малакали ёш спортчилар қўл кучига қараганда анча заиф эканлигини кўрсатди (2 жадвал).

2 жадвал

Ёш баскетболчиларда куч сифатининг даражаси (18 киши), (n=10)

Куч турлари	Куч кўрсаткичлари
Гавда кучи (становой куч), кг	54,2±2,7
Турникда тортилиш	5,3±1,2
Брусъда қўлларни букишғёзиш	4,5±1,7
Горизонтал ҳолатдан қўлларни букиш-ёзиш (30 с)	8,1±1,3

Чунончи, қўл-қорин-бел мушаклари кучи текширилувчи боксчиларида 54,2±2,7 кг ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткични таққослаш мақсадида шу нарса равшан бўлдики, 15-16 ёшдаги дзюдоичларда бу кўрсаткич 142-182 кг оралиғида бўлиши мумкин. (В.С.Дахновский ва бошқалар, 1991). 11-12 ёшга тўлган волейболчиларда бу кўрсаткич анча юқори даражада қайд этилган (69,1-79,8 кг, Ю.Н.Клешчев, А.Г.Фурманов, 1979).

Турникда тортилиш тести бўйича баҳоланадиган - қўлларни букувчи мушаклар кучи $5,3 \pm 1,2$ мартага тенг бўлди. Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш-ёзиш) текширувдан ўтган курашчиларда $4,5 \pm 1,7$ мартани ташкил этди.

Қўлларга таяниб горизонтал ҳолатда қўлларни 30 сония давомида букиш-ёзиш ўртача $8,1 \pm 1,3$ мартага тенг бўлиб, текширувдан ўтказилган курашчиларда куч чидамлигини етарли даражада шаклланмаган деб баҳолашга асос бўлди.

Режалаштирилган педагогик тадқиқот самарасини баҳолаш мақсадига кузатув ва тақиқот гуруҳларига мансуб баскетболчилар кўрсаткичлари алоҳида статистик таҳлил қилинди (3,4 жадваллар).

3 жадвал

Назорат (кузатув) гуруҳи таркибига кирувчи баскетболчиларда куч сифатининг даражаси (n=10)

Тест машқлари	Кўрсаткичлар, $X \pm \delta$
Гавда кучи (становой куч), кг	$53,2 \pm 2,6$
Турникда тортилиш	$5,2 \pm 0,8$
Брусъяда қўлларни букиш-ёзиш	$4,8 \pm 0,5$
Горизонтал ҳолатдан қўлларни букиш-ёзиш (30 с)	$8,2 \pm 1,4$

3-жадвалдан кўриниб турибдики, кузатув гуруҳида кучни тафсифловчи барча кўрсаткичлар тадқиқот гуруҳида қайд этилган кўрсаткичлардан ҳиёлгина паст бўлсада, бир-биридан кескин фарқ қилмаган. Бунинг асосий сабабларидан бири, фикримизча, бокс билан эндиgina шуғул-

ланишни бошлаган 9-10 ёшли болалар ўз тайёргарлиги нуктаи назаридан бири-бирига у ёки бу даражада ўхшаш бўлган.

Педагогик тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар биров устунликка эга эканлигини маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган боксчиларнинг умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлаолмайди (4-жадвал).

4 жадвал

Педагогик тажриба гуруҳи таркибига кирувчи баскетболчиларда сифатининг даражаси (n=10)

Тест машқлари	Кўрсаткичлар, $X \pm \delta$
Қўл-қорин-бел мушаклари кучи (становой куч), кг	$53,9 \pm 1,9$
Қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш сони)	$5,4 \pm 0,7$
Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи (брусъяда қўлларни букиш-ёзиш сони)	$4,9 \pm 0,7$
Горизонтал ҳолатдан қўлларни букиш-ёзиш (30 с)	$8,0 \pm 1,7$

Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот мансуб боксчиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг рухий-эмоционал ҳолатини ижобий поғонага биров кўтарилганлигидир. Маълумки, болаларни макташ, рағбатлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, оҳир-оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

4-жадвалда қайд этилган кўрсаткичларга кўра шуни таъкидлаш эътиборлики, қўлларни букувчи мушаклар кучи (турникда тортилиш) қўлларни

ёзувчи мушаклар кучидан (брусъяда қўлларни, букиш-ёзиш) сезиларли даражада кам миқдорни ташкил этди. Демак, қўлларни букувчи мушаклар нисбатан заифрок, ривожланганлиги маълум бўлди.

Диққатни жалб қилувчи яна бир вазият шундан иборатки, қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни 30 сек давомида букиш-ёзиш сони қўлларни букувчи-ёзувчи мушаклар кучидан анча устун эканлиги намоён бўлди. Бу ҳолат кўпгина тадқиқотчи-олимлар хулосасига зид бўлибгина қолмай, аксинча, 11-12 ва бундан катта ёшдаги болаларда куч сифатини катта оғирликлар билан меъёрсиз ривожлантиришга берилиб кетмасликка эътибор қаратади.

Қизиғи ва мураккаблиги шундаки, кузатилган аксарият мактабларда ўқувчиларнинг нафақат куч сифати, балки жисмоний сифатлари ҳам жуда кам ривожланган. Айрим болалар уялганларидан ҳатто турникда тортилишдан бош тартади. Демак, спорт тугараклари ёки БЎСМларга келаётган аксарият болалар ҳам жисмоний жиҳатдан деярли етарли ривожланмаган бўлишади. Шунинг учун тренерлар дастлабки тайёргарлик жараёнида машғулотларни шуғулланишга келган болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштиришлари зарур бўлади.

3.3. Ёш баскетболчиларда қўл кучини экспериментал ностандарт машқлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги

Дастлабки спорт тайёргарлиги босқичида куч сифатини болалар имкониятига қараб ривожлантириш ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади. Бу босқичда аксарият кучни ривожлантирувчи оғирликсиз бериладиган ностандарт машқлар қўллаш зарур.

Назорат ва тажриба гуруҳларида тадқиқот бошланиши ва якунида кайд этилган кўрсаткичлар 5 жадвалда берилган.

5 жадвал

11-12 ёшли баскетболчиларда куч сифатини педагогик тадқиқот давомида ўзгариши $n=N-10$; $T-10$

Тест машқлари	Гуруҳ	Кўрсаткичлар	
		Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида
Гавда кучи (становой куч), кг	Н	53,2±2,6	56,3±3,2
	Т	53,9±1,9	59,7±2,8
Турникда тортилиш	Н	5,2±0,8	6,3±1,1
	Т	5,4±0,7	8,8±1,7
Брусъяда қўлларни букиш-ёзиш	Н	4,8±0,5	6,0±1,4
	Т	4,9±0,7	7,2±1,8
Горизонтал ҳолатдан қўлларни букиш-ёзиш (30 сек)	Н	8,2±1,4	9,2±2,0
	Т	8,0±1,7	11,3±2,2

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олимда қуйилган илмий фараз тўлатўқис ижобий ҳал этилганлигини исбот қилди. Чунончи, қўл-қорин-бел мушаклари кучи тадқиқот якунида тадқиқот гуруҳидаги баскетболчиларда

назорат гуруҳидагиларга нисбатан 5,8 кг га ўсди. Назорат гуруҳидаги боксчиларда ушбу фарқ фақатгина 3,1 кг га тенг бўлди. Яъни назорат гуруҳида ушбу кўрсаткич тадқиқот бошида 53,2 кг ни ташкил этган бўлса, тадқиқот якунида 56,3 кг гача ошди.

Тадқиқот гуруҳида бу кўрсаткичлар 53,9 ва 59,7 кг миқдорида қайд этилди.

Қўлларни букувчи мушаклар кучи тадқиқот гуруҳида 3,4 мартага ортган бўлса, назорат гуруҳида фақатгина 1,1 мартага тенг бўлди холос.

Қўлларни ёзувчи мушаклар кучи: назорат гуруҳида 4,8 - 6,0 марта; тадқиқот гуруҳида 4,9 – 7,2 марта миқдорида ўз ифодасини топди.

Қўлларга таяниб горизонтал ётган ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш со-ни: 8,2 – 9,2; 8,0 – 11,3 мартага тенг бўлди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасида кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида куч сифатини белгиловчи барча натижалар назорат гуруҳидаги ёш баскетболчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотида давомида қўлланилган ностандарт махсус машқлар куч сифатини ривожлантиришда ўта самарали эканлигини исботлаяпти. Шу билан бир қаторда тажриба гуруҳида қайд этилган куч сифати бошқа спорт тури билан шуғулланувчи шу ёшдаги болалар кучидан анча кам ривожланганлиги маълум бўлди. Р.А.Пилюни (1991) фикрига кўра, ҳатто 8-9 ёшли болаларда тезкор-куч сифатлари нисбатан ўсган бўлар экан. 11-12 ёшли курашчилар машғулотида тезкор-куч ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажмини

бемалол кўпайтириш тавсия этилади. 13-14 ёшли курашчиларда эса, чидам-корлик, 14-15 ёшда эгилувчанлик ва тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидланган. Ушбу фикрни В.Ф.Башкиров (1987) ва В.П.Филин (1987) лар ҳам қўллаб қувватлашган.

Маълумки, малакали баскетболчи тайёрлашда бел, қорин, қўл ва оёқ мушакларига хос куч сифати ниҳоятда катта аҳамият касб этади. Айниқса бу борада портловчи куч (тезкор куч) ҳал қилувчи хусусиятга эгадир. Бизнинг тадқиқотимизда иштирок этган ёш курашчиларда эгувчи ва ёзувчи мушаклар кучинининг сезиларли фарқ асосида кам ривожланганлиги шу болаларнинг боғча ёшидан бошлаб тезкор-куч машқлари билан жуда кам шуғулланганлигидан далолат беради.

Бинобарин, олинган тадқиқот натижалари ёш баскетболчиларнинг ўқув-тренировка машғулотида куч ва тезкор-куч машқлари ҳажмини орттириш чорасини кўриш тақозо этилади. Айтиш зарурки, бундай машқлар ҳажмини ошириш фақатгина стандарт машқлар ҳисобига бўлмасдан, балки кўпроқ ностандарт махсус машқларни мусобақа тариқаси қўллаш яхши натижа беради. Бундан ташқари, дастлабки ўргатиш босқичида ёш баскетболчилар таркибидан тезроқ истеъдотли спортчи тайёрлаш мақсадида кучни ривожлантиришга оид машқларни зўрма-зўраки қўллаш кўнгилсиз, оқибатларга олиб келиши диққат марказида бўлиши керак.

Демак, кучга оид машқлар болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига мос бўлиши даркор.

Хулоса қилиб айтганда, дастлабки тайёргарлик босқичида кучни ривожлантиришга оид машқларни ностандарт ўйинсимон тарзда қўллаш мақсадга мувофиқ.

ХУЛОСА ВА ТАВСИЯЛАР

Битирув малакавий иш мавзуси доирасида қайд этилган адабиётлар таҳлили ва ўтказилган тадқиқотлар натижалари қуйидаги хулосаларни эътироф этиш имконини беради:

1. Адабиётлар таҳлили ҳамда ўтказилган сўровнома натижаларига асосан малакали спортчиларни тайёрлаш биринчи навбатда амалдаги меъёрий талабалар асосида болаларни спорт мактабларига сифатли танлаб олиш, дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб жаъмийки кўп йиллик тайёргарлик жараёнида машғулотларни тўғри ташкил қилиш, машқлар мазмунини шуғуullanувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятига қараб дастурлаштириш муҳим аҳамиятга эга деб ҳисоблаш зарур.

2. Сўровнома натижаларига кўра, респондентларнинг қоқ ярми (50% дан зиёд) ўз машғулотларида куч сифатини ривожлантириш учун аксарият факат анъанавий стандарт машқлардан фойдаланишларини ифода этишган.

3. Текширилган 11-12 ёшли баскетболчи болаларнинг қўл кучи нисбатан заиф ривожланган бўлиб, шу ёшдаги бошқа ёш спортчиларникидан анча кам бўлганлиги кузатилди.

4. Ўтказилган педагогик тажриба шуни кўрсатдики, узоқ муддат давомида қўлланилган ностандарт ўйинсимон куч машқлари тажриба гуруҳидаги ёш баскетболчилари қўл кучини сезиларли даражада ривожлантиради.

Назорат гуруҳида қуйилган стандарт машқлар эса қўл кучини унчалик самарали ривожлантириш қийматига эга эмас экан.

5. Дастлабки спорт тайёргарлиги босқичида куч сифатларини ривожлантириш учун ностандарт ўйинсимон машқларни қўллаш тавсия этилади.

АДАБИЁТЛАР

1. Арапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. Ташкент. 2006. 326 с.
1. Бегилов В.С. Методы силовой подготовки дзюдоистов М. ФиС. 1991. 112 с.
2. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. М., 1987. 187 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988. 297 с.
4. Годик М.А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок. М. 197 с.
5. Дьячков В.М. Проблемы повышения надёжности действий спортсмена. В кн.: Матер. итог. научн. конф. ВНИИФК. М., 1976. с 26-29.
6. Дахновский В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки. М., 1991. 97 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. М., 1970. 261 с.
8. Керимов Ф.А. Индивидуальный подход в тренировке борцов с учётом различий в их способностях. В сб. Научное обоснование тренировки спортсменов. 1987. с 9-13.
9. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М., 1979. 22 с.
10. Карпман В.Л. Сердечная деятельность в условиях мышечной работы. В кн.: Сердце и порт. Под общ. ред. Карпман В.Л. 1968. 31-47 с.
11. Косилов С.А. Физиологические основы НОТ. М., 1965. 321 с.
12. Ленц А.Н. Спортивная борьба. М., 1964. 372 с.
13. Мораренко Л.Ф. Исследование эффективности некоторых путей совершенствования тактической подготовки гандболистов в нападении. Авт. дисс. М., 1975. 19 с.
14. Наралиев М.А. Факторная структура и методике совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов. Авт. дисс. М., 1989. 21 с.

15. Пилюян Р.А. Начальный этап в многолетней подготовке борцов. Малаховка, 1991. 76 с.
16. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1997. 326 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., 1986. 382 с.
18. Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов. Автореф. докт. дисс. М., 1995. 27 с.
19. Уткин В.М. Культура движений. 1984. 76 с.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для ИФК и ТМФК. М, 1987. 318 с.
21. Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., 1979. 128 с.
22. Чуйко Ю.И. Индивидуальный подход к тренировке борцов с учётом различий в их физических способностях. В сб. Научное обоснование тренировки спортсменов. 1987. с. 21-24.
23. Шмагин Ю.А. Общее определение и структуры понятия физической работоспособности человека. В сб. Общие и частные вопросы работоспособности в спорте М. ФиС. 1973. с 17-26.