

## БАСКЕТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИДА ЧИГИЛЁЗДИ МАШҚЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ

Жолдасбаева Раушан Атанияз кизи  
Toshkent shahar Mirzo Ulug'bek tumanidagi  
27-maktab o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7131779>

**Аннотация.** Мақолада баскетбол тўғарақларида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий мазмунли чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш ўрганилган. Шу асосида илмий тадқиқот ўтказилган ва хулоса амалий тавсиялар берилган. Тадқиқотда қўлланилган услублар ишлаб чиқилган мазмунли чигилёзди машқлар модели баскетбол амалиётига жорий қилиниши тавсия этилган.

**Калит сўзлар:** баскетболчилар, чигилёзди машқлар, модел, ЮҚЧ, НОР, визуал кузатув, техник-тактик машқлар.

Машғулот ёки мусобақа олди чигилёзди машқлар устувор жиҳатдан стандарт мазмунли машқлардан иборат бўлади, у машғулот вазифаларга доим мос келмайдими. Мусобақа олди чигилёзди машқлари эса рақиб жамоанинг ўйин хусусиятига мослаштирилмайдими. Ваҳоланки, машғулот – бу организмни асосий юкларга тайёрлаш, ижрочи органлар (қўл, оёқ, ва ҳ.к), бўғимлар мушак хужайралари ва толаларининг қайишқоқлигини ошириш, уларни танланган спорт турига хос ҳаракатлар координациясига мувофиқлаштириш, машғулот ёки мусобақага руҳий ва жисмоний шайлантириш учун хизмат қилиши ва чигилёзди машқлари албатта шикастланиш ёки жароҳатланиш каби салбий оқибатларни олдини олиши керак.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Баскетбол тўғарақларида машғулот ва мусобақа ўйинлари олдидан ўтказиладиган анъанавий чигилёзди машқлар самарадорлигини аниқлаш ва моделини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот вазифалари ва услублари.** Тадқиқотни ташкил қилишда қуйидаги вазифалар белгиланади:

1. Баскетбол тўғарақларида шуғулланувчи ёш баскетболчилар машғулотлари ва мусобақалари олдидан қўлланиладиган чигилёзди машқлари моҳиятини ўрганиш.

2. Рақиб ўйинига мослаштирилган чигилёзди машқлар моделини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини аниқлаш

13-14 ва 15-16 ёшли баскетболчиларда ўйин машғулотлари олдидан қўлланиладиган чигилёзди машқларнинг таркибий қисмлари, машқларнинг функциональ мазмуни, ҳажми, шиддати ва йўналиши визуал

кузатув асосида ўрганилди. Эрталаб чигилёзди машқлардан аввал, чигилёзди машқ қисмларидан кейин юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) ва нафас олиш ритми (НОР) аниқланди. Жами 8 та ўйин машғулотида чигилёзди машқлари ўрганилди. Ўтказилган визуал кузатув натижалари жадвалда келтирилган.

Ёш баскетболчилар чигилёзди машқларда қайд этилган визуал кузатув натижалари

Т/р	Машқларнинг умумий сони	Стретчинг машқлари	Умумий ва махсус жисмоний машқлар	Техник-тактик машқлар	Нафасни тиклаш машқлари
<b>13-14 ёшли баскетболчилар</b>					
1	31	6	13	12	-
2	34	4	15	15	-
3	23	-	10	13	-
4	35	3	11	17	4
5	29	7	9	11	2
6	26	-	12	14	-
7	17	-	8	9	-
8	24	6	10	8	-
<b>15-16 ёшли баскетболчилар</b>					
1	32	7	12	8	5
2	38	10	9	13	-
3	20	-	7	10	3
4	22	5	8	9	-
5	35	6	10	15	4
6	23	-	6	17	-
7	26	7	11	8	-
8	24	8	9	7	-

13-14 ва 15-16 ёшли баскетболчилар билан ўтказилган 8 та машғулотни визуал кузатиш натижаларидан шу нарса аниқландики, ўйин машғулотларидан аввал қўлланилган чигилёзди машқларининг умумий сони бир-биридан жуда катта фарқ билан қайд этилди. Чунончи, машқларнинг фарқланиш диапазони 13-14 ёшли баскетболчиларда 28 та билан ифодаланган бўлса, 15-16 ёшли баскетболчиларда бундай фарқланиш диапазони 18 тани ташкил этди.

Алоҳида шуни таъкидлаш муҳимки, 13-14 ёшли баскетболчиларда ҳам, 15-16 ёшли баскетболчиларда ҳам айрим чигилёзди машқлар “стретчинг” машқларисиз бошланди. Чигилёзди машғулотларида йўл қўйилган бундай камчиликлар оқибати ниҳоятда жиддий бўлиб, машғулотнинг асосий қисмида бажариладиган юкламалар давомида шикастланиш ёки айрим жароҳатларга олиб келиши мумкин.

Рақиб ўйинига мослаштирилган чигилёзди машқлар модели.

1. Мусобақа ўйини куни эрталаб юракни қисқариш ритми (дақиқалик сони) 60-68 марта/д. Дақиқалик нафас олиш ритми 12-16 марта/ д.

2. Мусобақа олди чигилёзди машқлардан 10 дақ. олдин: ЮҚР 68-72 марта/ дақ. НОР 14-18 марта/ дақ.

3. Психологик тайёргарлик. Чигилёзди машқлар ва ўйинга психологик тайёрланиш. Руҳий қувватни (онг, диққат, хотира, идрок) ўйин ва ғалабага сингдириш.

Стретчинг чигилёзди машқлари:

4.1. Чалқанча ётиб, кўзлар юмилади, 7-8 марта чуқур нафас олиш ва чуқур нафас чиқариш.

4.2. Орқа билан ётиб кўзлар юмилади, 7-8 марта чуқур нафас олиш ва чуқур нафас чиқариш.

4.3. 4.1. даги машқ такрорланади.

4.4. Чалқанча ётган ҳолатдан аста-секин гавдани кўтариб, тиззагача букиш (3-4 марта)

4.5. Қорин билан ётиб ва қўлларга таяниб, гавда-бошни орқага максимал букиш (3-4 марта)

4.6. Ўтирган ҳолатдан гавда-бошни чап томонга максимал буриш ва шу ҳолатни сақлаб, чуқур нафас олиш ва дастлабки ҳолатга қайтиб нафас чиқариш (3-4 марта)

4.7. 4.6. машқ ўнг томонга бажарилади.

4.8. Чалқанча ётиб, оёқлар вертикал кўтарилади ва силкитилади (15 сония)

4.9. Чалқанча ётиб, оёқлар вертикал кўтарилади ва “велосипед” машқ бажарилади (15 сония)

4.10. Чалқанча ётиб, оёқлар вертикал кўтарилади ва тўғри йўналишда “қайчи” машқи бажарилади (15 сония)

4.11. 4.10. машқ кўнгдаланг йўналишда бажарилади (15 сония)

4.12. Чўккалаб ўтириш ҳолатидан гавдани олдинга ва орқага эгиш (2-3 мартадан)

5. Жисмоний чигилёзди машқлар. Умумий ва махсус жисмоний машқлар секин – ўрта шиддатда бажарилади (3-5 дақ.)

6. Ихтисослаштирилган чигилёзди машқлари.

6.1. Тўпсиз ихтисослаштирилган техник-тактик машқлар, тақлид машқлар (2-4 дақ.)

6.2. Тўп билан бажариладиган техник-тактик машқлар, ўйин амплуасига мос машқлар (5-8 дақ.)

7. Нафас ва юрак фаолиятини тикловчи релаксацион машқлар (2-3 дақ.)

Изоҳ: Чигилёзди машқлар давомида юрак ва нафас ритмининг динамикаси.

1. Психологик тайёргарликдан кейин:

– ЮҚР-60-64 марта / дақ.

– НОР-12-14 марта/ дақ.

2. Стретчинг чигилёзди машқларидан кейин:

– ЮҚР-68-72 марта / дақ.

– НОР-14-18 марта/ дақ.

3. Жисмоний чигилёзди машқларидан кейин:

– ЮҚР – 100-104 марта / дақ.

– НОР – 28-32 марта/ дақ.

4. Ихтисослаштирилган чигилёзди машқларидан кейин:

– ЮҚР – 108-112 марта / дақ.

– НОР – 32-36 марта/ дақ.

5. Нафас ва юрак фаолиятини тикловчи машқларни бажаргандан кейин ва ўйин бошланишидан аввал:

– ЮҚР – 92-96 марта / дақ.

– НОР – 14-16 марта/ дақ.

**Хулоса ва таклифлар.** Жорий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, 13-14 ва 15-16 ёшли баскетболчилар билан ўтказилган машғулотларда чигилёзди машқларнинг сифати ва мақсади, унда қўлланиладиган машқлар ҳажми ҳамда шиддати бўлажак юкламалар йўналиши ва рақиб жамоанинг ўйин тактикасига мос тартибда қўлланилмас экан, машғулот олдида, машғулот якунида ва машғулотнинг асосий қисми ёки ўйиндан олдин нафас олиш ва юрак фаолияти умуман ўрганилмаслиги маълум бўлди.

Тадқиқотда қўлланилган услублар ва ишлаб чиқилган универсал мазмунли чигилёзди машқлар модели баскетбол амалиётига жорий қилиниши тавсия этилади.

Турли рақиб жамоаларнинг ўйин тактикаси ва хужумни ташкил қилиш стратегиясидан қатъий назар ишлаб чиқилган универсал ҳаммабоб

чигилёзди машқлар модели ўз ичига турли йўналишли машқлар мажмуаларини киритган бўлиб, уларни 15-16 ёшли баскетболчиларда синовдан ўтказилиши шу баскетболчиларда ва ўқитувчи-тренерда ижобий таассурот қолдирганлиги маълум бўлди. Машғулот олдидан ва машғулотдан кейин нафас-юрак ритмини назорат қилиб бориш ушбу чигилёзди машқлар самарадорлигини таъминлаш имкониятини беради деб таъкидлаш мумкин.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Портнов Ю. М., Данилов В. А., Бутузова Л. Л., Завгородный Н.Й., Попов Ю. М. Фактор, определяющие эффективность бросков с дистанции в баскетболе у школьников старшего возраста. Ж Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002.
2. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. / Пер. С. Англ. М.: Астрель, 2005. 237 с.
3. Сони́на. Н. В. Совершенствование физической и технической подготовленности юных баскетболистов на этапе углубленной специализации путем дифференцированного подхода. Ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировки, 2007. № 3. С. 47-48.
4. Давыдов В.Ю. Влияние спортивного амплуа на формирование спортивного статуса квалифицированных баскетболистов. / Учебно. метод. пособие. Волгоград: 2007., 36 с.
5. Манышин. Б. Г. Повышение точности бросков в баскетболе. Ж. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка., 2007. № 4. С. 34-36.
6. Сысоева В. И. Попова И. Е. Сравнительная характеристика функционального состояния баскетболисток различных возрастных групп. Ж Ти. ИФК. 2010. № 12. С. 27-31. 13-14; 15-16; 19-30 лет.
7. Скворцова М. Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования. / Автореф дис. Канад.биол. наук., Красноярск, 2008., 20 с.
8. Холодов. Ж. К., Кузнецов. В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие.-М.: Академия, 2008, – 478 с.
9. Normal Fizologiya Toshkent 2007 O.T.Alyaviya. SH. Q. Qodirov. 210- 245-b.
10. Odam Fizologiyasi Y.N.Nuritdinov 2005 Toshkent 62-113 b.
11. Sport Psixologiyasi Z.G.Gapparov Toshkent 2011 170-182.

12. Umumiy Psixologiya P. I. Ivanov, M.Y.Zufarova 2014 Toshkent 95-308 b
13. Sport Psixologiyasi Y. Masharipov Toshkent 2010 54-113 b.