

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALK TA'LIM VAZIRLIGI**  
**A.QODIRIY NOMLI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**  
**SPORT FANLARI USLUBIYATI KAFEDRASI**

“Himoya qilishga ruxsat beraman”  
Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat  
fakulteti dekani dots.O.E.Muqimov  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2013 yil

**5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha  
bakalavr darajasini olish uchun**

**“Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida  
harakatli o'yinlardan foydalanish usullari” mavzusida  
bajarilgan**

**МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ**

**Bajaruvchi: 403-gurux Muxtorov J.**  
**Ilmiy raxbar: o'qituvchi B.A.Sultonov**

**Ishni himoyaga tavsiya etaman: B.A.Sultonov**

**BMI Sport fanlari uslubiyati kafedrası \_\_\_\_ sonli yig'ilish qarori  
bilan himoyaga tavsiya etilgan:**

**Kafedra mudiri: U.M.Shokirov**

**Jizzax-2013 yil**

**A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Muxtorov Jonibek tomonidan yozilgan “Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga ilmiy rahbar B.Sultonov tomonidan berilgan**

## **X U L O S A**

O‘zbekistonda sportga berilayotgan e’tibor davlat siyosati darajasiga ko’tarilgan. Prezidentimiz I.A.Karimovning “Mamlakatni dunyoga hech bir narsa sport kabi tezda tanita olmaydi” iboralari bor. Bu bejiz aytilgan emas. Haqiqatdan mustaqillikning dastlabki kunlaridan boshlab sportchilarimiz mamlakatimiz bayrog’ini yuqori ko’tarib kelmoqdalar.

Tayyorlangan bitiruv malakaviy ishi xam talablar darajasida tayyorlangan bo’lib, kirish, uchta bob, 12 ta paragraf, xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar ro’yxatlaridan iborat.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari o’ziga hos xususiyatlari va uni amalga oshirish masalalari, hamda amaliyotga joriy qilish ushbu ishda asosiy maqsad qilib olingan. Talaba ilmiy izlanishlari natijasida masalani keng yoritib bergan.

Bitiruv malakaviy ishini tayyorlash jarayonida yetakchi olimlar va mutaxassislar adabiyotlaridan keng foydalanilgan. Pedagogik kuzatishlar, tadqiqotni tashkil etilishi va natijalar tahlili amalga oshirilgan.

Ishdagi ba’zi bir kamchiliklarni hisobga olmaganida ishni to’la himoyaga tayyor deb hisoblayman. Kelajakda ushbu mavzu yuzasidan yanada chuqur ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish mumkinligini alohida aytib o’taman.

Tayyorlangan ushbu bitiruv malakaviy ishi bakalavr talablari darajasida tayyorlangan. Ishni himoyaga tavsiya qilaman.

**Ilmiy rahbar:**

**o’qituvchi B. Sultonov**

**A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Muxtorov Jonibek tomonidan yozilgan “Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga berilgan**

**T A Q R I Z**

Bugungi kunda davlatimizda sportning futbol turiga katta e’tibor berilmoqda. Sportchilarning xalqaro maydonda erishayotgan natijalari avvalo yaratib berilayotgan imkoniyat, sharoitlar, murabbiylar mehnati hisoblanadi. SHu bilan bir vaqtda olimlarimizning bu sport sohasidagi ilmiy izlanishlari ham katta ahamiyat kasb etadi. Murabbiy va mutaxassis olimlarning ilmiy izlanishlari samarasi o’laroq sport natijalari o’sib boradi. So’nggi yillarda ayniqsa futbol sporti natijalari taqsiinga sazovordir.

Muhtorov Jonibek tomonidan tayyorlangan bitiruv malakaviy ishi ham dolzarb mavzulardan sanaladi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, uchta bob, 12 ta paragraf, xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar ro’yxatlaridan iborat.

Bitiruv malakaviy ishida etakchi olimlar adabiyotlari, fikr va xulosalaridan keng foydalanilgan. Dastlabki bobda mashg’ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish, Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari ko’rsatkichlari, yosh futbolchilarni mashg’ulotlariga qo’yiladigan talablar kabi masalalar muhokama etilgan. Ishga doir pedagogik tadqiqotlar, tajribalar va amaliy mashg’ulotlar o’tkazishning ilmiy asoslari keng yoritilgan.

Muhtorov Jonibek tomonidan tayyorlangan “Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari” mavzusidagi Bitiruv malakaviy ishi to’la bakalavr talablari darajasida tayyorlangan deb hisoblayman. Ishni himoyaga tavsiya qilaman.

**Sport fanlari kafedrası katta o’qituvchisi:**

**K. Shodmonov**

**A.Qodiriy nomli Jizzax davlat pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Muxtorov Jonibek tomonidan yozilgan “Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari” mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga berilgan**

**T A Q R I Z**

Ushbu bitiruv malakaviy ishi bilan tanishib chiqish asnosida dolzarb mavzu ustida ish olib borilganligiga amin bo’ldim. Ishda bir qator mutaxassis olimlar adabiyotlaridan foydalanilganligi ishning yuqori darajada tayyorlanishini ta’minlagan.

Tayyorlangan Bitiruv malakaviy ishi kirish, uchta bob, 8 ta paragraf, xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar ro’yxatlaridan iborat. Bundan tashqari Bitiruv malakaviy ishi rejalari ham to’g’ri tuzilib, to’la yoritib berilgan. Ishda Yosh basketbolchilarni tayyorlashda jismoniy vosita sifatida harakatli o’yinlardan foydalanish usullari va sportning o’ziga xos xususiyatlari ustida fikrlar berilgan va uning o’rni keng yoritib berilgan. Darhaqiqat, yoshlarni tarbiyalashda sport va jismoniy tarbiya katta ahamiyatga ega.

Bu ishda yetakchi mutaxassis olimlar adabiyotlaridan keng foydalanilib, batafsil tushunchalar berib o’tilgan. Ishda ba’zi bir kamchiliklar ham yo’q emas. Bu kamchiliklar ishning qiymatini tushirmaydi.

Muhtorov Jonibekning ushbu tayyorlangan Bitiruv malakaviy ishi bakalavr talablari darajasida tayyorlangan.

Ishni himoyaga tavsiya qilaman.

**Sport fanlari uslubiyati kafedrası o’qituvchisi:**

**A.I.Olimov**

# YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY VOSITA SIFATIDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH USULLARI

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	3
<b>I-BOB. MAVZUGA DOIR ADABIYOTLAR TAHLILI</b> .....	6
1.1. Basketbol sport turi va uning rivojlanish xususiyatlari .....	6
1.2. Yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining o'rni .....	18
1.3. Basketbol sport turini egallashda texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.....	24
<b>II-BOB. TADQIQOTNI USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH</b> .....	34
2.1. Tadqiqot uslublari .....	34
2.2. Ilmiy–uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish .....	34
2.3. Test mashqlari .....	35
2.4. Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari .....	35
2.5. Pedagogik tajriba .....	35
2.6. Matematik statistika uslublari .....	36
2.7. Tadqiqotning tashkil qilinishi .....	36
<b>III-BOB. DASTLABKI O'RGATISH BOSQCHIDA 12-13 YOSHLI BASKETBOLCHILAR MASHG'ULOTIDA O'TKAZILGAN PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI</b> .....	37
3.1. Tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlili va ularni muhokamasi .....	37
3.2. Tadqiqot natijalarini tahlili .....	45
<b>Xulosalar</b> .....	47
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati</b> .....	48-49

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, ta'lim-tarbiya berishning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yuqori ko'rsatkichlarga erishilishiga katta e'tibor berilmoqda. Shaharlarda, qishloq joylarida sport inshootlari barpo etilmoqda, turli turdagi musobaqalar o'tkazilmoqda. Kundan kunga sport bilan shug'ullanuvchilar soni ortib bormoqda.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifalardan biridir.

Shunday ekan mamlakatimizda **2013 yil - «Obod turmush yili»** Davlat dasturi harakatini keng tus olgani "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida ta'lim-tarbiya tizimini tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug'vor vazifani amalga oshirish yo'lidagi muhim qadamdir.

Komil inson ruhan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy, ahloqiy va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salomatligini mustaxkamlash, ish qobiliyatini oshirish, jamoalarga qulay sog'lom psixologik muhitni yaratishning ko'p qirrali jarayonida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati ortib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda.

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis sog'lom mehnatga va Vatanni himoya qiluvchi tarzida o'sishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor. Buning uchun o'quvchilar jismoniy madaniyat bilan chuqur shug'ullanishlari, turli sport turlari bilan muntazam shug'ullanishlari, iqtidorli sportchilarni tanlab olish, ularni Osiyo, jahon, Olimpiada o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishlarini ta'minlash kerak bo'ladi.

Yurtboshimiz I.A. Karimovning quyidagi dono fikrlari bor: "Men Prezident sifatida odamlarning ma'naviy tarbiyasi, tinchlik va xayrli ishlar maqsadida harakat qilayotgan har bir kishini qo'llab-quvvatlayman, u bilan hamkorlik qilaman.

Masalaning boshqa tomoni — ma'rifat va madaniyatning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash. Insonning to'laqonli hayoti uchun nihoyatda zarur bo'lgan maktablar, kutubxonalar, teatr va boshqa madaniyat o'choqlarini ko'paytirish, ularning sharoitlarini yaxshilash. Biz ko'p yillar davomida ma'rifat-madaniyatga noto'g'ri munosabatda bo'ldik. Unga sarflanayotgan mablag'lar doim boshqa sohalardan kam bo'ldi. Natijada biz bu masalada kechirib bo'lmas darajada orqada qolib ketdik. Barcha planlarimiz madaniyat, ma'rifat, jismoniy tarbiya va sport birinchi darajali vazifalar qatoridan o'rin olishi lozim.”<sup>1</sup>

Shuning uchun yoshlarimizni iymon-e'tiqodli, har tomonlama yetuk, kuchli, sog'lom, dovyurak, irodasi baquvvat qilib tarbiyalashda sport turlarini va shu jumladan, basketbol sport turi jismoniy tarbiya tizimini muhim o'rnini egallaydi.

Sport turlarini rivojlantirish shu jumladan, har bir sportchilarni basketbol sport turi bilan shug'ullanishga da'vat etish va basketbolni yanada rivojlantirishda xizmat qilmog'imiz lozim.

Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati vajamiyati oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir.

Mazkur mavzuni “Yosh basketbolchilarni jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlardan foydalanish” deb tanlashimizdan maqsad, bugungi kunda sport turlari ichida shug'ullanuvchilar soni jihatidan nihoyatda keng ommaviylashganligi bilan muhim o'rinni egallaydi. Basketbolning sirlarini to'la qonli mukammal egallash bugungi kunning dolzarb masallaridan biri hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda biz tanlagan mavzuning dolzarbligi va muhimligi yaqqol namoyon bo'ladi.

**Tadqiqotning maqsadi.** Dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanayotgan yosh basketbolchilarni maxsus mashqlar qo'llash orqali harakatli o'yinlari yordamida mashg'ulot jarayoni samarasini o'rganishga bag'ishlangan.

**Tadqiqot vazifalari.** Ushbu maqsadga erishish quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi:

---

<sup>1</sup> Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T. O'zbekiston. 2011.

Dastlabki o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi 12-13 yoshli basketbolchilar jismoniy rivojlanish darajasini o'rganish;

- xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish orqali umumta'lim maktablarining basketbol bilan shug'ullanuvchi 12-13 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

- umumta'lim maktablarida basketbol sport turi mashg'ulotlarida xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlash.

**Tadqiqotning obyekti** – 21-umumtalim maktabida 12-13 yoshli basketbolchilarning jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik jarayoni.

**Tadqiqotning predmeti** - 12-13 yoshli basketbolchilarni mashg'ulotlarda maxsus mashqlar foydalanish orqali amalga oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash, ularni o'quvchilarda jismoniy sifatlarni, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi.** – Yosh basketbolchilar bilan o'tkaziladigan umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun vosita, uslublar tayyorlandi va nisbati aniqlandi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari gandbolchining texnik-taktik ko'nikma va malakalarini shakllantirishga yordam beradi.

**Tadqiqotning ilmiy farazi.** Bir yil muddat davomida basketbol bilan muntazam shug'ullangan 12-13 yoshli o'quvchilarning jismoniy va funksional ko'rsatkichlari xalq harakatli o'yinlari orqali yuqori darajada shakllanishi ehtimol qilinadi.

**Tadqiqotning amaliy ahamiyati.** 12-13yoshli maktab o'quvchilari bilan basketbol bo'yicha o'tkazilgan tajriba mashg'ulotlarida qo'llanilgan o'rtacha shiddatda bajarilgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, halq o'yinlari, tadqiqot natijalari hamda ilmiy xulosalar.

**Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar.**

-Yosh basketbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.

-12-13 yoshli basketbolchilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik dinamikasi va tadqiqotlardan keyingi natijalarni farqi.

**Bitiruv malakaviy ishini bajarishda quyidagi ilmiy-pedagogik tadqiqot metodlaridan foydalanildi:** mavzuga oid manbalarni o'rganish tahlil qilish va umumlashtirish, arxiv va davlat hujjatlarini o'rganish, statistik ma'lumotlarni tahlil qilish, xronometlash, kuzatish va suhbat metodlari.

Bitiruv malakaviy ishimizning **metodologik asosi** sifatida davlatimiz tomonidan qabul qilingan. Jismoniy tarbiya haqidagi qonun-qoidalar, me'yoriy xujjatlar, Prezident I.Karimov asarlaridagi jismoniy tarbiya va sport haqidagi nazariy qarashlar, buyuk allomalarimiz va olimlarning ta'limotlari foydalanildi.

**Bitiruv malakaviy ishining tarkibiy tuzilishi quyidagicha:** kirish, uchta bob, o'n to'rtta paragraf, xulosalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib jami 49 betni tashkil etadi.

## **I-BOB. MAVZUGA DOIR ADABIYOTLAR TAHLILI**

### **1.1. Basketbol sport turi va uning rivojlanishi xususiyatlari**

Basketbol – o'z mohiyati, mazmuni va rom qiluvchi turli o'yin malakalari va kombinasiyalari bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda.

Jismoniy madaniyat tarixidan bizga ma'lumki basketbol ingliz tilida «uchib yuruvchi to'p» ma'nosini anglatadi. Bu sportning yangicha turini Amerikalik fuqaro D. Neysmit XX asrning boshlarida ixtiro qilgan. Bir necha yillardan keyin zamonaviy basketbol sportiga xos bo'lgan qoidalar ishlab chiqilgan.

Bu sport turi bo'yicha 1947 yil Xalqaro basketbol federasiyasi tashkil etilgan. Xozirda 121 ta milliy federasiya uyushmasidan iborat. Federasiya markazi Fransiyaning Parij shaxridir.

1964 yildan buyon boleybol sport turi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Birinchi bo'lib basketbol o'yinlarining erkaklar orasidagi chempionati 1949 yilda ayollar orasida esa 1952 yil o'tkazilgan. Tariximizga nazar soladigan bo'lsak kishilik jamiyati paydo bo'lishi bilan uning taraqqiyot yo'li takomillasha borgan.

Zamonaviy basketbol o'ta tezkor va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo'lish uchun birinchi navbatda basketbolchining jismoniy sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi kerak.

Mazkur sifatlarni o'yin fikrlovi birgaligida boshqarilishi musobaqa g'alabasini ta'minlaydi. "Bugungi" basketbolchini bo'yi o'rtacha 195 smga teng bo'lib, u harakatchan, o'tkir zehni, tez fikrlovchi, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va mazkur qobiliyatlarni uzoq vaqt davom etadigan musobaqa o'yinlarida saqlab turishlari lozim.

Muntazam davom etib turadigan bunday o'yin (musobaqa) me'yorlariga bardosh bera olishlik basketbolchidan yuqori ruhiy va biojismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Shundan imkoniyatlarga ega bo'lgan mahoratli basketbolchilarni yetishtirish birinchi navbatda istiqbolli bolalarni qidirib topish, ularni to'g'ri tanlash va ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida saralov tadbirini maqsadga muvofiq amalga oshirishni taqazo etadi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini basketbolsiz tasavvur qilish qiyin.

Ko'pgina olim va mutaxassislar [3, 4, 8, 12, 14, 17] o'z tadqiqotlari va tajribalariga suyanib basketbolni shunday ta'riflaydilar ki, ushbu sport turi o'zining o'ta o'zgaruvchan vaziyat o'yini ekanligi, tarkibiga hayotiy zarur malakalarni kiritishi (yurish, to'xtash, sirpanish, chopish, sakrash va hokazo), tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishi, katta-yu kichikni o'ziga rom qiluvchi harakat malakalari va taktik kombinasiyalari bilan o'quv muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi va eng ommabop o'yin sifatida bolalar e'tiborini qozongan.

O'quv muassasalarida dars shaklida yoki darsdan tashqari mustaqil o'tkaziladigan basketbol mashg'ulotlari o'zining sog'lomlashtirish funksiyasi jihatidan global ta'sir kuchiga ega bo'lib, shug'ullanuvchilarning nerv, qon-tomir, nafas olish, mushaklar hamda boshqa tizim organlarini takomillashtiradi (18, 20, 21).

Basketbol bilan muntazam shug'ullanish natijasida ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ular faoliyatini shakllantiradi.

Basketbolda qo'llaniladigan mashqlar va ushbu o'yinning o'zi harakat apparatiga ta'sir etib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlar taraqqiy etadi.

Shu bilan bir qatorda basketbol bilan shug'ullanishda, mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlarda bolalarning yoshi, jinsi va boshqa xususiyatlari e'tiborga olinishi shart (10, 11, 15, 21).

O'g'il bolalarda 7-8 yoshda ayrim mushak guruhlar kuchini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

8-9 yoshda tezkorlik va umumiy chidamkorlik, muvozanat saqlash funksiyasi, 10 -12 yoshdan boshlab chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, kuch va tezkorlik sifatlarini taraqqiy ettirish mumkin.

Mustaqil o'tkaziladigan mashg'ulotlarda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak bo'ladi:

- o'rgatishning birinchi yilida tezkorlik mashqlarining hajmi chidamkorlik mashqlaridan kam bo'lmali lozim;

- umumiy jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mashqlar bilan uyg'un ravishda qo'llanilib borilishi darkor;

Bunda albatta o'g'il va qiz bola, ayol va erkaklar o'rtasidagi funksional farqlar e'tiborga olinishi zarur.

Yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari o'quvchi yoshlarni jismoniy jihatdan to'g'ri shakllantirish har qanday milliy ma'naviyatni, iqtidor va qobiliyatni o'stirish, yuksak kasbiy malakani, erkin sog'lom turmush tarzini tashkil etadi.

Odil demokratik davlat va fuqarolik jamiyati qurish sari shahdam qadam qo'yilayotgan hozirgi sharoitda erkin shaxs tarbiyasida «Sog'lom avlod» va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ning amalga oshishi erkin farovon va sog'lom turmush tarziga yangicha tafakkur ko'zi bilan yondashish imkoniyatini berdi. Eng oddiy va ayni paytda eng murakkab masala- insonning sog'lom va farovon turmush tarzini ta'minlash ekanligi bugungi kunda o'z tasdig'ini topdi.

Jamiyatimizning jismonan yetuklik qiyofasini shakllantirish, odamlarning g'ururini uyg'otish, iftixor tuyg'usini tarbiyalash milliy zaminga tayangan mafkuraga asoslanadi. Istiqlool, yangilangan ruhiyat, ayniqsa o'sib kelayotgan yoshlar ongiga dunyoga ochiq ko'z bilan qarash imkoniyatini berdi. Ahloqiy va jismoniy tarbiya negizida marosimlar, urf-odatlar va an'analarga yangicha munosabat tuyg'usi shakllandi. Bunday munosabatlarni o'z navbatida hadis ilmidan ayricha holda tasavvur qilib bo'lmaydi.

Pedagogik va psixologik bitiruv malakaviy ish tahlili hamda bizning kuzatuvlarimiz shu narsani ko'rsatdiki, mustabid davrda yosh basketbolchilarda

olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llarida o'quvchi yoshlarni jismonan shakllantirish amaliyoti uning nazariy-metodologik yo'nalishidan har doim ortda qolib kelgan va ma'naviy qadriyatlarga asoslanmagan. Jumladan, yetuk, barkamol avlodni tarbiyalashda "maktab sharoiti" alohida ta'lim tarbiya predmeti sifatida olib qaralmagan. Bugun yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari yoshlarda jismoniy madaniyatni shakllantirish yangicha yondoshuvni, yangicha tafakkur tahlilini talab etmoqda.

Pedagogika va psixologik izlanishlar shu narsani ko'rsatmoqdaki, toki ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarda jismoniy madaniyatni yosh basketbolchilarda basketbol musobaqasini o'tkazish alohida tizim yaratilmas ekan, tarbiyaviy samaradorlik, ijodiy fikrlash to'g'risida gap bo'lishi mumkin emas. Shunday ekan, uzluksiz pedagogik ta'limni tashkil etish va rivojlantirishda ushbu muammoni ilmiy jihatdan to'liq o'z yechimiga ega bo'lishi kun tartibiga qo'yilgan dolzarb vazifaga aylandi.

Izlanishlardan ma'lum bo'lishicha, tarixan birinchi jismoniy madaniyatning shakllanishi axloqiy tarbiya asosida shakllangan bo'lib, har qanday madaniyatni shakllantirish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat asosini sport o'yinlarini to'g'ri tashkil etish xisoblanadi. Bunda shaxs sog'lom turmush tarzini tashkil etadi hamda vatan, vatanga bo'lgan muhabbat tuyg'ularini ham anglay boshlaydi.

Jismoniy madaniyat — bolaning hamma jismoniy xususiyatlarini: anatomik, fiziologik, asab va boshqa sistemalarini har tomonlama rivojlantirish, sog'lom hayot kechirishning afzalliklari, shart-sharoitlari, asoslari hamda odatdagi zarur elementlarini mustahkam tarzda takomillashtirish, bolaning jismoniy kuchini rivojlantirish, fahm-farosati, topqirligi, tashabbuskorligini oshirish, harakat faoliyatiga bo'lgan tabiiy intilishlarini shakllantirishdir.

Jismoniy yetuklik tushunchasi axloqiy tarbiyaning tarkibiy qismiga kirib, har qanday insoniy yetuklik axloqiy tarbiya negizida vujudga kelishini taqozo etadi. Bu boradi basketbol sporti o'quvchilarda jismoniy madaniyatini shakllantirishning vositasi sifatida o'z o'rniga va mavqeiga egadir.

Yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari milliy an'analamizga tayanishi zarur jumladan, tariximizdan ma'lumki Islom ta'limoti hamda basketbol sporti musulmon davlatlriga keng tarqalib o'sha darv mutafakkirlarining asrlarida insonning jismoniy kamoloti ushbu g'oya va fikrlar asosida talqin etilgan, jumladan, she'riyat mulkining sultoni Alisher Navoiy o'zining asrlarining qaxramonlari orqali insonga xos bo'lgan oliy fazilatlarni ko'rsatib beradi: «Farxod va Shirin» dostonida Farxodning jismoniy qobiliyatlarini maqtaydi. Dostonda yozilishicha, Farxod aqliy tarbiya bilangina cheklanib qolmasdan jismoniy va xarbiy mashqlar bilan ham shug'ullanib chiniqa boshlaydi. Suvda suzish, chavandozlik, qilichbozlik va boshqalar uning kundalik mashg'uloti bo'lib qoladi. Unda 10 yoshida 20 yashar yigitning kuch-quvvati bo'ladi. U o'zining aqliy va jismoniy kuch-quvvati, mahorati bilan kishi- larni hayratda qoldiradi. Ushbu dostonning muhim bir xususiyati shundaki, asar yuksak insoniylik xalqchilligi, tilining boyligi va ravonligi bilan ajralib turadi. Undagi yuksak g'oyalar shaxsni mehnatga, o'z kasb-koriga, oilasiga, ota-onasiga, farzandiga, ona-yurtiga, tili va diniga mehr-muhabbat hissini uyg'otadi, asardagi pok axloqiy munosabatlar esa, komillik sari intilishga asos bo'la oladi. Alloma asarda xalq va mamlakat uchun fidoiylik qilgan insonlarni o'z ideali deb bilgan. Shu bilan birga buyuk zotning odamlardagi yalqovlik, beparvolik, mayparastlik, maishatbozlik va jaholat kabi illatlarga bo'lgan salbiy munosabati ham asarda ochiq-oydin o'z ifodasini topgan.

Alloma Alisher Navoiy o'z asarlarida jismoniy mashq orqali inson yoshlikdan vatanni sevish, himoya qilish, uni qadrlash, sog'lom o'sishini ta'minlash barobarida ularni aqliy va jismoniy mehnatga, shuningdek, Vatan mudofaasiga tayarlash kabi xususiyatarining shakllanishini ifodalab beradi.

Bu g'oya azal-azaldan ota-bobolarimiz . ma'naviyatida aks etib kelgan. Jumladan halq ijodida, «Alpomish», «Go'r-o'g'li» kabi dostonlarda ham o'z ifodasini' topgan. «Alpomish» dostonida Xakimbekning (Alpomishning) ' jismoniy mashq qilishi, tabiat qo'ynida voyaga yetgani, uning alpligi quyidagicha tasvirlanadi: «Alpinboy bobosidani qolgan o'n to'rt botmon birichdan bo'lgan parli

yoyi bor edi. Ana-shunda yetti yashar bola Xakimbek shul o'n to'rtbotmon yoyini qo'lga ushlab ko'tarib tortdi, tortib qo'yib yubordi, yoyning o'qi yashinday bo'lib ketdi. Askar torning katta cho'qqilarini yulib ketdi, ovozasini olamta yoyildi. Shunda barcha haloyiqlar yig'ilib kelib aytdi: «Dunyoda bir kam to'qson alp o'tdi, alplarning boshlig'i Rustam doston, oxiri bu Alpomish alp to'lqin».

Sharq Aristoteli nomini olgan Abu Ali Ibn Sino ham inson fazilatlaridan quyidagilarni sanab ko'rsatgan, chunonchi: jasurlik — biror ishni bajarishda kishining jasurligi, chidamliligi, inson boshiga tushgan yomonlikni to'xtatib turuvchi quvvat. Ahllilik — biror ishini bajarishda shoshma-shosharlik qilishdan saqlovchi quvvat. Ziyraklik — sezgi bergan narsalarning haqiqiy ma'nosini tezlik bilan tushunishga yordam beruvchi quvvat; Darxaqiqat jasurlikda xikmat ko'pdir.

Abdulla Avloniyning fikricha, sog'olom fikr, yaxshi ahloq va ilm-ma'rifatga ega bo'lmok uchun badanni tarbiya qilish zarur. «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'kimoq, o'kitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchlik, kasalsiz vujud lozimdur. Sog' badanga ega bo'lmagan insonlar amallarida, ishlarida kamchilikka yo'l quyurlar. Badan tarbiyasining fikr tarbiyasiga ham yordami bordir. Kism ila rux ikkisi bir choponning o'ngila terisi kabidur. Agar jism tozalik ila ziynatlanmasa, yomon hulklardan saqlanmasa, choponni ustini quyib astarini yuvib ovora bo'lgach kabidurki, har vaqt ustidagi kiri ichiga uradir. Fikr ,tarbiyasi uchun mehnat va sog'olom bir vujud kerakdur».

Yuqoridagi misollardan ko'rinib turibdiki, insonning aqliy, axloqiy va jismoniy kamoloti kishilik tarixi taraqqiyotining barcha jabhalarida ulug'langan, qadrlangan.

Jismoniy tarbiya kishilarning axloqiy kamolotiga katta ta'sir ko'rsatib, insonning salomatligini mustaxkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzok umr ko'rishiga yordam beradi xamda har qanday yoshda ham qadi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport o'yinlari dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai bo'lib ham xizmat qiladi. Shu sababli ham kishilik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar jismoniy

tarbiya avlodlar kamolotini ta'mnlovchi vosita deb hisoblangan. Demak, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy barkamolligini ta'minlash davlat ahamiyatiga molik ish hamdir.

Xozirga davrda yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari, jismoniy madaniyatga bo'lgan e'tibor, g'amxo'rlikning kun sayin oshib borishi fikrimizning erkin dalilidir. Ma'lumki, yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari vositasida yoshlarni jismonan yetuk etib tarbiyalashga asoslanadi. Jismoniy madaniyatning mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy ma'lumot tushunchalarida o'z ifodasini topadi. Jismoniy kamolot yosh avlod ichki a'zolarining o'zgarishi, o'sishidir. Birinchi navbatda yurak yo o'pka, shuningdek nerv va harakat tizimi, tana shaklining o'zgarishi, teri-muskul tizimi og'irligi, tananing mukammal rivojlanishidir. Pedagogik tushunchada jismoniy kamolot deganda insondagi jismoniy ma'lumotning o'sishi borasidagi o'zgarishlar, ya'ni oddiydan murakkabga, pastdan yuqoriga, nomukammallikdan mukammallikka tomon bo'lgan o'zgarishlar tushuniladi. O'quvchilarning jismoniy kamolotlari uchun sharoit yaratish va pedagogik boshqarish jismoniy tarbiyaning vazifasidir. Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi ko'rsatkichidir. Maxsus usul va jismoniy texnika asosida o'quvchilarning sog'liqlarini, har bir individual shaxs kamoloti saviyasini tashkil etish: belgilangan norma va undan uzoqlashish ko'rsatkichlarini oldindan belgilash negizida jismoniy tarbiya uchun doimiy ko'rsatkich aniqlanadi. Jismonan yetuklik deganda badanning tashqi ko'rinishidagi garmoniya, go'zallik shakli, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi kamoloti tushuniladi. Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Shu bilan birgaliida, jismoniy madaniyat nison va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismi.

Yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari vositasida jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini tashkil etishning mazmunida «jismoniy mehnat», «jismoniy ta'sir», «maktab sharoiti» va boshqa

iboralar ham uchrab turadi. Jismoniy mehnat aqliy mehnatdan farqli o'laroq, insonning jismoniy kuchi, mushak qismlarinnng xarakatlari va boshqalar bilan bog'langandir. Jismoniy mehnat tug'ri yoki notug'ri tashkil etilishiga qarab yoshlarga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishini unutmaslik lozim. Har qanday sharoitda ham jismoniy mehnat turlarini jismoniy tarbiya mazmuniga kiritilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy ta'sir — bu inson badaniga yo biron-bnr buyum bilan, yoki insonlar tomonidan (qo'l, oyoq badan orkali) ta'sir ko'rsatishdir. Yaqin vaqtlargacha bu xaqida juda oz fikr bildirilgan va uni nopedagogik ta'sir deb kelingan edi.

Yurtboshimiz I. A. Karimov Oliy Kengash sessiyasida, fan, madaniyat arboblari bilan uchrashuvlarida istiqloq mafkurasi masalalariga to'xtalib ta'lim-tarbiya masalalarida biz umuminsoniy qadriyatlarga asoslanishimiz kerakligini uqtiradilar. Bu demak, g'oyaviy yo'nalish bizda umuminsoniy ijobiy xislatlarni shakllantirish yo'nalishida, ya'ni islom ta'limoti va basketbol sporti asosida, milliy odat, udumlariga tayangan holatda yuz beradi.

Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek yoshlarni jismonan baquvvat, intellektual qobiliyatli, ruhan tetik qilib shakllantirishimizda yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llarini vosita sifatida ta'lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etishning maqsadlaridan biri ularda insoniy fazilatlarni shakllantirishdan iborat deb olish lozim.

O'quvchilarga basketbol sporti orqali jismoniy jixatdan tarbiyalash masalalari alohida olingan fanlar yoki ijtimoiy fanlardagina o'z ifodasini topmasdan, balki butun fanlar mazmunida hamma tarbiyachilar—kattayu kichik barchaning diqqat e'tiborida bo'lishi kerak.

Tarbiyachi va o'qituvchi bolalarda Vatanga muhabbat, faxrlanish, xalk va mamlakat yutuqlaridan quvonish, uning dushmanlariga nafrat tuygularini tarbiyalaydi. Bolalarni Vatan ravnaqi yo'lida halol va fidokorona mehnat qilishga tayyorlaydi.

O'quvchilarni basketbol o'yinlari orqali tarbiyalash dastavval oilada shakllanadi, so'ng oila yaslida va bolalar bogchalarida, maktab va oliy o'quv yurtlarida, jamoa joylarida takomillashadi.

Dars jarayoni, sinfdan va maktabdan tashkari mashg'ulotlarda yosh basketbolchilarda olib boradigan ma'naviy tayyorgarlik ishlarning samarali yo'llari lozim.

Respublikamiz prezidenti I. Karimov ijodkorlar bilan uchrashuv chog'ida milliy istiklol mafkurasini yaratmay turib buyuk davlat kurish xom hayol bo'lur edi, deganida ham xuddi shu haqiqatni nazarda tutgan bo'lsa ajab emas.

Milliy ma'naviyat asosida odamlarning o'z xalkiga, davlat tuzumiga bulgan munosabatlari majmuini vatanparvarlik degan bir so'z bilan ifodalashimiz mumkin.

Milliylik va zamonaviylikning uyg'unligini ta'minlamay turib, yuqorida ko'zlangan maqsadga erishib bo'lmaydi. Milliy tarbiya millatchilik tarbiyasi emas. aksincha milliy madaniyati o'zbek xalkining, hayotning barcha jabxalarida erishgan o'ziga xos yutuklarini tiklash, rivojlantirishni davom ettirishning ma'rifiy vositasi buladi. Fakat milliy tarbiyagina o'zbek bolalarida milliy qadriyatlarini, ornomusni va sof vijdonni, mehnatsevarlikni, ilmga chankoklikni, mexr-okibatni, tashabbuskorlikni, mustakil fikr yuritish kobiliyatlarini boyitib, keyingi avlodlarga yetkazishga xizmat qiladi.

### ***Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida***

Jismoniy mashqlarning samaradorligi eng avval ularning mazmuni bilan belgilanadi. Jismoniy mashklarning mazmuniga kiruvchi harakatlanish omillari /harakatlar, amaliyotlar/ning asosiy xossalari bo'lib, bunga uni bajarish davomida organizmdagi funksional sistemalarda hosil bo'lgan jarayonlar kiradi. Va bunda jismoniy xususiyatlarning ro'yobga chiqishi darajasi hamda psixologik jarayonlar namoyon bo'ladi.

Muntazam bajarilib turiladigan jismoniy mashqlar tanada moslashuvchi funksional va morfologik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bular esa o'z navbatida jismoniy rivojlanishning ko'rsatkichlari oshishiga omil bo'lib, kishi salomatligining holatiga ham xissa qo'shadi. Muvofiq shartlarda ular muhim sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'lib, maxsus hollarda esa spesifik ahamiyat kasb etadi. Jismoniy mashqlar tarbiyaviy rolni ham bajaradi.

Jismoniy mashqlar yordamida inson o'z tanasini boshqarish salohiyatiga ham ega bo'lib, o'z jismoniy kuchini ishlatishga ham qodir bo'ladi. Bular yordamida hayot uchun muhim bulgan harakatlanish omillari shakliy jihatidan o'rganish imkoniyati paydo bo'ladi. Jismoniy mashqlarning mazmuni ularning shaxsga bo'lgan ta'sirini belgilaydi.

Bu mashqlar ko'p hollarda shaxsga oid bulgan bir qator sifatlarning g'ayrioddiy tarzda namoyon bo'lishiga turtki bo'ladi. o'z xissiyotini boshqarish davomida inson o'zida hayot uchun nihoyatda qimmatli bo'lgan shaxsiy sifatlarni paydo qiladi, masalan, shijoat, qat'iyat, mehnatsevarlik va dadillik.

Har qanday jismoniy mashqning majmuini odatda insonga ta'sirlanishning butun bir mazmuni bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy uchun kasbiy jihatdan shu narsa nihoyatda muhimki, u ishlayotgan mashqni pedagogik nuqtai nazardan har tomonlama baholay bilsin, uning turli jabhalarini ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarda ishlatish imkoniyatlarini chamalab chiqa olsin.

U yoki bu jismoniy mashkning mazmun xususiyatlari uning shaklini belgilab beradi. Jismoniy mashqning shaklida uning ichki va tashki tuzilishi namoyon buladi. /tuzilma, tashkillashtirish uslubi/

Jismoniy mashqning ichki strukturasi turli xil jarayonlarning qonuniy munosibligi bilan xarakterlanadi. Bu jarayonlar harakatlanish amaliyotlarining bajarilishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarning tashki strukturasi esa uning zahiriy shakli bo'lib, bunda harakatlanishning makon, vaqt va kuch ishlatish parametrlarining ma'lum bir munosibligi bilan xaraterlanadi.

### *Mashg'ulotlarning asosiy vositalarini ishlatish uslublar.*

Har qanday harakatlanish amaliyotini o'rganish jarayonida ma'lum darajada poyoniga yetgan bosqichlarni ajratsa bo'ladi va qobiliyatining shakllanishidagi muayyan davrlariga to'g'ri keladi. Agarda harakat o'qitish davomida ozmi-ko'pmi mukammal mahorat darajasiga yetkazilgan bo'lsa, uning shakllanishi uch bosqichdan iborat bo'ladi. Va bu bosqichlar tarbiyaviy masalalar jihatidan ham bir-biridan fark qiladi.

Birinchi bosqichda harakatlanish amliyoti o'rganiladi. Bunda xarakatlanish tatikasini umumiy shaklda bajarish qobiliyati shakllanadi.

Ikkinchi bosqichda o'rganish jarayoni chuqurroq va batafsilroq xususiyatga ega bo'ladi. Natijada ushbu bosqichda xarakatlanish mahorati aniq shaklga keladi va kisman odat tusiga kirib qoladi.

Uchinchi bosqichda harakatlanish amaliyotinig mustaxkamlanishi va tobora takomillashishi ta'minlanadi, buning natijasida mustahkam mahorat shakllanadi: o'qitilayotgan shaxs shunday sifatlarga ega bo'ladiki, bular yordamida ushbu mahoratni harakatlanish amaliyotining turli holatlarida maqsadga muvofiq tarzda ishlatish imkoniyati hosil bo'ladi.

O'z-o'zidan ravshanki, mazkur tushuntirish ta'lim jarayonining eng umumiy sxemasidir xolos, aslida esauning strukturasi mashg'ulotlarning yo'nalishi, o'rganilayotgan harakatlarning xususiyatlari hamda o'qitilayotgan talabalarning qandayligiga qarab belgilanadi.

Masalan yoppasiga umumiy jismoniy tayyorgarlik shaklida olib boriladigan ta'lim jarayoni asosan birinchi vaikkinchi bosqichlarda amalga oshiriladi. Xuddi shu narsa harakatlanish amaliyotlariga o'rgatish mobaynida ham kuzatiladi va bunda ushbu alomatlar asosiy harakatlanish mashqlariga deboncha sifatida qo'llaniladi. Boshqa hollarda esa uchinchi bosqich muhimroq ahamiyatga ega bo'lishi mumkin va bu narsa sport mashg'ulotlari uchun ayniqsa, xarakterlidir.

Dastlabki o'rganish bosqichida ko'zlanadigan maqsad bu harakatlanish amaliyoti texnikasining asoslarini o'rganish hamda ushbu harakatlarni juda bo'lmaganda oddiy shaklda bajarish qobiliyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish yo'lida xususiy masalalar quyidagilardan iborat:

- a) Harakatlanish amaliyoti va unga ega bo'lish haqidagi tushunchani hosil qilish;
- b) Harakat texnikasining qismlari (faza yoki elementlari) o'rganish;
- c) Harakatlanish amaliyotini umumiy ritmikasi shakllantirish;
- d) Kerak bo'lmagan harakatlar va ijro texnikasining qo'pol buzilgan formalarini bartaraf etish.

## **1.2. Yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining o'rni**

Maktab o'quvchilari va to'garaklari qatnashchilari kabi xalq harakatli o'yinlarida ishtirok etuvchilar ham umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim.

Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka erishish jarayonida turli jismoniy mashqlar bilan shug'ullaniladi. Buning uchun jismoniy mashqlar tasnifini bilish maqsadga muvofiqdir.

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir. Turli jismoniy mashqlarning ko'plab o'xshash belgilarga taqsimlanishidir. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhimdir. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan, tasniflab ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi.

Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarning har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Harakatli o'yinlar. Bu turdagi emosional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vazifalarga bajariladi.

Fiziologlar harakati tug'ma, insonning hayotiy zarur ehtiyoji deb hisoblaydilar. Uni to'la qondirish organizmning funksiyalari barcha asosiy tizimlari shakllanayotgan payti ayniqsa erta va maktabgacha yoshida juda muhim. "Harakatsiz bola sog'lom o'smaydi. Harakat - bu turli kasalliklarni, ayniqsa, qon-tomir, nafas olish, asab sistemasi kasalliklarini oldini olish demakdir". Harakat – bu samarali davolash vositasi. Maktabgacha yoshida tarbiyalash inson mohiyati shakllanishi umumiy jarayonida juda muhim rol o'ynashini aytib o'tish kerak. Uni

bu yoshida turli qobiliyatlari ancha jadal rivojlanadi, jismoniy sifatlari shakllanadi, xarakteri belgilari ishlab chiqiladi. Aynan mana shu yoshida bolaning barkamol rivojlanishi uchun mustahkam poydevorga asos solish kerak.

Sportchi bolalarni tayyorlashni tashkil qilishda muvafaqqiyatga erishish uchun maktabda jiddiy pedagogik ishlar olib borish zarur. Mana shu sababli maktabgacha xizmatchilari yangi yo'llarni izlashlari, ma'naviy va jismoniy kunlarini yetarli rivojlantirish uchun tashabbus ko'rsatishlari talab etiladi. Bu masalalarni hal etish ko'p jihatdan bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etishga bog'liq bo'ladi. Maktab yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash - jismoniy tarbiya tizimining dastlabki qismlaridan biri hisoblanadi. Bolaning sog'ligini yuksak darajasi va bo'lajak katta yoshli inson jismoniy madaniyati poydevorini shakllantirish maktabgacha jismoniy tarbiya natijalari bo'lib qolishi kerak, va u quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy mashqlar va o'yinlar, chiniqtirish amallari bilan shug'ullanish istagi va qiziqish hamda shaxsiy gigiyena qoidalariga ijobiy munosabat, kun tartibiga amal qilish.

- jismoniy madaniyat va sport sohasida bolalarning dastlabki bilimlari, o'rganish qiziqishlari va qobiliyatlari.

- jamoali harakatlarda faol ishtirok etish; o'yinlar, raqs tushish, bayramlar, sport-ommaviy tadbirlar.

- o'z tanasi, gavdani to'g'ri tutishni kuzatib borishni bilish, o'z rivojlanishini nazorat qilish.

- uyushqoqlik, mustaqillik, axloqlilik, o'ziga xizmat ko'rsatish va mashg'ulotlar uchun uskunalarni saqlashga harakat qilish.

Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini xal etish zaruriyati vujudga keladi.

Bu harakat ko'nikmalarini mustaqkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetli va o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiylarini ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatda ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqazo etadigan hatti-harakatni yuzaga keltiradi, ahloqiy fazilatlar o'zaro yordam beradi. O'yin foaliyati kompleks xarakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi ko'riladi.

O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi.

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishiga qaratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik, sog'lig'iga muvofiq sharoitni talab qiladi.

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanishi davrida foydalidir.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini to'g'ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyuk tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning axamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega.

O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda

maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish tanda, bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda xalq o'yinlari bilan iloji bo'lsa xar kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, ularda maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim.

O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash lozim.

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mexnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'slik tuyg'usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va hakovolar) ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a'zolarga foydali ta'sir ko'rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta'minlashida ko'rinadi.

Milliy xalq o'yinlariga asoslangan jismoniy madaniyat estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq o'yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to'g'ri

qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo'lgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qo'rslik, dag'allikka aslo yo'l qo'yilmaslikni rivojlantirish lozim bo'ladi.

Milliy o'yinlar bilan shug'ullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi.

Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy o'yinlarining tutgan o'rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish g'oyat muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy o'yinlarining roli va o'rnini nihoyatda katta ekanligi ko'rinadi:

1. Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish.
2. O'quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigiyenik bilim va ko'nikmalarni singdirish.
3. O'quvchilarda harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish.
4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epatchilik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish.
5. Botirlik, qattiylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, do'stlik hissini madaniy hulq ko'nikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash.
6. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish.
7. O'quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash.
8. O'quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy madaniyat faolini tayyorlash.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq o'yinlarini o'rganish va o'rgatish jarayonida ham uyg'un holda hal etiladi.

Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta'sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. buning uchun maktabning butun pedagogika jamoasi birgalikda ahil xarakter qilishi, maktabda mashg'ulotlarni tashkil etishning turli shakl va usullaridan, ayniqsa, milliy xalq o'yinlarida, barcha vositalari yaxlitligi (kompleksi) dan foydalanish talab etiladi

To'g'ri tashkil qilingan milliy xalq o'yinlari bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyatlar yaratadi, zero, bunday vaziyatda asab tizimining ham, boshqa barcha a'zolar tizimlarning ham faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoitlar paydo bo'lishi, shubhasiz.

Xalq milliy o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilar xalqona an'alariga sodiq holda yaxshi tarbiya ko'radi, o'rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar) ning, shuningdek, fikirlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hokozolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi.

Milliy o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlari tufayli erishadilar.

- *“To'p uchun kurash”, “To'pni oldirma”, “Xo'rozlar jangi”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “Qal'ani himoyalash”, “Quvlashmachoq”, “Kengurular”;*

- *“To'p uchun kurash” o'yini zalda yoki maydonda o'tkaziladi, bitta basketbol to'pi bo'lishi kerak.*

O'yinchi tayyorlanish. O'yinchilar teng ikki jamoaga bo'linadilar, o'yin maydoni 4 tomondan chegeralanadi. 2 jamoa alohida onaboshilar saylanadi. O'yinchilar 2 jamoaning bitta-bittadan juft bo'lib maydonda tarqoq joylashadilar.

O'yinning tavsifi: o'yin rahbari to'pni onaboshlar o'rtasida tashlaydi. To'pni egallagan onaboshi o'z o'yinchilariga uzatadi. 10 marta uzatilganda jamoaga 1 ochko oladi. Shundan so'ng yana rahbar maydon o'rtasida onaboshilar o'rtasida to'p tashlab borish bilan o'yin davom etadi.

Ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi. O'yin 10-15 minut davom etadi.

O'yin qoidasi; 1) To'pni qo'lda olib yurish mumkin emas, faqat urib yuborish ilib mumkin. 2) Agar to'p maydondan chiqib ketsa, o'sha joydan raqib jamoa o'yinchisi to'pni o'yinga kiritadi. 3) To'p 2-jamoa o'yinchisi birdan ushlab qolsa rahbar xushtak chalib o'yinni to'xtatadi va talashganlar o'rtasiga tashlaydi. 4) To'pni ushlab yugurish mumkin emas, yerda urib olib yurilsa mumkin, 3 qadamdan ko'p yurilsa, o'yin to'xtatilib shu joydan raqib jamoa o'yinchisi tomonidan to'p tashlanadi.

O'yinchining tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin aslida basketbol yoki gandbol o'yiniga tayyorgarlik mashqidir. Bu o'yin basketbol, gandbol o'yinlari uchun zarur malakalarni, ya'ni to'pni olib yura bilish malakasini hosil qilish va mustahkamlashda yordam beradi.

Bundan tashqari, "To'p uchun kurash" o'yin basketbol va gandbol o'yinlari uchun zarur taktik usullarni takomillashtirishga ham yordam beradi. O'yindagi asosiy xarakteristikalar-basketbol va gandbol o'yinlaridagi to'pni savatga tushirish va darvozaga kiritishdan boshqa hamma elementlardan iboratdir.

### **1.3. Basketbol sport turini egallashda texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.**

#### ***Texnik tayyorgarlik.***

Hohlagan sport turida muvaffaqiyatga erishish maxsus ishlab chiqilgan texnika priyemlarini egallash bilan aniqlanadi. Katta muvaffaqiyatga erishish uchun texnikani mukammal egallab olish darkor.

Basketbol bilan ilk shug'ullanayotganlardan tortib to sport ustasi bo'lgungacha texnika o'rgatish jarayonida bevosita bo'ladi.

Odatda bu jarayon ikki - o'rgatish va takomillashtirish boqichiga bo'linadi. Bunday bo'linish o'rgatish jarayonini rejalashtirishni yaxshilab, sportchilar oldiga aniq vazifa qilib qo'yadi.

O'rgatish bosqichida, asosan texnikani to'g'ri egallash (harakatni to'g'ri tuzilishi, ortiqcha harakatlarning yo'qligi, yetarlicha kuch ishlata bilish, koordinasiyaga oid jarayonni avtomatlashtirish) vazifalari hal etiladi.

Takomillashtirish bosqichida texnikani ba'zi bir qismlarini yaxshilash, ba'zi harakatlarni qayta-qayta mohirlik bilan bajarish, jismoniy va irodaviy sifatlarni yanada rivojlantirish vazifalari yechilib, shu asosda texnik takomillashtirish amalga oshiriladi.

Texnikani egallashning birinchi bosqichini yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'rganlar o'rta hisobda uch yilda egallaydilar. Bu muddat ichiga qator maxsus mashqlarni va yordamchi sport turlarini egallash ham kiradi.

Ikkinchi bosqichni davom etish muddati belgilanmaydi, negaki sportchi qolgan butun yillar trenirovkalar mobaynida o'z texnikasini takomillashtira boraveradi.

Texnikani o'rgatish va takomillashtirish o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida asosan amalga oshiriladi. Texnik tayyorgarlik jarayonida, texnikani o'rgatish va takomillashtirish uchun mashg'ulotning bir qismi yoki hammasi ajratilgan bo'lishi mumkin. Ko'p hollarda buning uchun mashg'ulotlarning bir qismi ajratiladi.

O'rganishning boshlang'ich qismida u uchun ko'p vaqt talab qilinadi. Ilk shug'ullanayotganlar bilan birinchi mashg'ulotlar paytida asosan o'rgatishga bag'ishlangan bo'ladi. O'rganilayotgan texnik malakaga aylanmaguncha mashg'ulotni ko'p qismini o'rgatish egallaydi. Texnikani o'rganishni shug'ullanuvchilar bo'sh vaqtda o'zlari ham o'zlaricha bajarishlari mumkin. Buning uchun trener uyga vazifa beradi. Sport texnikasini asta-sekin egallash uchun shug'ullanuvchilar avval u haqida tushunchani egallaydilar, so'ngra uni malakaga aylantiradilar, bu o'rgatishning asosiy yunalishidir.

Texnikani yanada yaxshi egallab olishga kuch, tezkorlik, chidamlilik yetarli darajada rivojlanmaganligi hamda bu qismlarning kam harakatchanligi halaqit beradi.

Ma'lum malakani egallash va mustahkamlash o'rniga uni yetishmayotgan sifatlarini rivojlantirish bilan almashtirish mumkin. Shu bilan birga bu vazifalarni mashg'ulot boshida texnikaga rivojlantirish bilan parallel yechish mumkin. Buni har xil darslarda amalga oshirish mumkin.

Mashqlarni shunday tiklash lozimki, shug'ullanayotgan sportchi shu harakatlar yordamida ham jismoniy, ham ruhiy rivojlantira olsin.

Texnikani o'yin sharoitiga juda yaqin keltirilgan sharoitlarda taatika bilan aog'lagan holda o'rganilsa, u yaxshi samara beradi.

Basketbolchini texnik tayyorgarligi jaryonida quyidagi metodlar qo'llaniladi: materialni so'z metodi bilan bayon qilish, o'rganilayotgan harakatni – priyemni namunali bajarish metodi yo'li, harakatni qismlarga bo'lib o'rganish metodi, mashq metodi va h.k.

Texnik tayyorgarlik – bu mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Basketbol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa, - bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarini o'zlashtirilishi, amaliyotda

bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat basketbolchining texnik tayyorgarligi asosida jamoani texnik tayyorgarligini va mahoratini belgilaydi.

*Buning uchun:*

1. Barcha malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik mahoratni ko'rsatkichi-o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.

2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3. Texnik (priyomlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil xalaqit beruvchi ta'surotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

***Jismoniy tayyorgarlik.***

Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchini trenirovka jarayonining asosiy qismi hisoblanib, yuqori sport natijalariga erishishga asos bo'lib xizmat qiladi. U avvalombor sportchining har tomonlama va maxsus jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan jarayondir.

Shunga muvofiq jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining butun a'zolarini har tomonlama rivojlanishiga; hamma harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm a'zolari va bo'limlarini mustahkamlash va ularni funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat koordinasiyasini yaxshilash qobiliyati, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni oshirish, gavda tuzilishidagi va qomatdagi

kamchiliklarni tuzatishga yo'naltirilgandir. Bu vazifalarning yechilishi har tomonlama jismoniy rivojlanishni ko'proq ta'minlaydi.

Bunga erishish uchun har xil harakat faoliyatida ishtirok etuvchi tananing hamma qismlariga, a'zolariga, bo'limlariga jismoniy mashqlarni sistemali ravishda yaxshi ta'sir etishini ta'minlash zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – organizmni basketbol o'ynashdagi ish faoliyatida bevosita zarur bo'ladigan organizmni butun a'zolari va bo'limlari, hamma funksional imkoniyatlari juda ham yuqori rivojlanishga yo'naltirilgandir. Tabiiyki buning uchun mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun har tomonlama ta'sir qiladigan mashqlardan foydalaniladi. Har bir jismoniy mashq organizmga har xil ta'sir qiladi. Bu ko'pincha sport trenirovkasini bir nechta vazifasini yechishda qo'l keladi. Misol uchun kross yordamida chidamlilik rivojlantirilib, tirishqoqlikni, qiyinchilikni yengish irodasi tarbiyalanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka – maxsus yo'naltirilgan mashqlardan ko'proq foydalaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda asosiy o'rinni kuchga, tezkorlikka, chidamlilikka va boshqa sifatlar qaratilgan mashqlar egallaydi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni mana shu tomonlari jismoniy rivojlanishni har tomonlamaligini hamda yuqori natijalarga erishishni ma'lum darajada belgilaydi.

### ***Taktik tayyorgarlik***

Basketbol o'yini taktikasi, to'pni egallab turgan jamoa nima qilishi hamda to'p raqibda bo'lganda jamoa nima qilmog'i lozimligini belgilaydi.

To'pni egallagan jamoa, o'yinchining shaxsiy harakatlari, guruhli yoki jamoa harakatlari yordamida hujum tashkil qiladi. Basketbol taktikasi ikkiga, hujum taktikasi va himoya taktikasiga bo'linadi.

Bolalar basketbolida trenerlar ayniqsa, o'yinchilarning hammasi jamoa bo'lib o'ynashlariga e'tibor berishliklari lozim.

Yosh basketbolchilarga taktikani o'rgatish trenerning o'quv-trenirovka ishida eng qiyin va ko'p mehnat talab qiladigan narsalardan biridir.

Har bir trener agar bola texnik tayyorgarlik jihatdan bo'sh tayyorlangan bo'lsalar, ularni taktikaning asoslariga o'rgatib bo'lmasligini biladi. Shuning uchun o'yin taktikasiga darrovdan o'rgatmasdan, balki mashg'ulotlarda yarim yilcha shug'ullangandan so'ng o'rgatilgani ma'qul. Shaxsiy taktik harakatlar elementlarini esa o'quvchilarga birinchi mashg'ulotlardan o'rgatsa bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarni taktik priyemlarga o'rgatishda ularni oldiga oddiy taktik vazifalar qo'yilsa, o'quvchilar ularni yechib birinchi taktik malakalarni egallaydilar.

Misol uchun: to'pni uzatish va ilishni o'rganayotganda shug'ullanayotganlarga sheriklarni qayerda joylashganiga qarab u yoki bu usul bilan uzatishni ularning o'zlari tanlaydilar. Agar taktik vazifalar murakkabligi jihatidan asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lsa, shug'ullanuvchilar elementar taktik g'oyalarni qiynalmasdan o'zlashtirib, keyinchalik esa ancha murakkab taktik vazifalarni oson yecha oladilar.

Yosh shug'ullanuvchilar o'yin taktikasini yaxshi mustahkam faollashlari uchun ularni sistemali ravishda taktik tayyorgarlik haqida bilim bilan boyitib, suhbat o'tkazib borish lozim.

### ***Psixologik tayorgarlik.***

Butun trenirovka jarayonida trener o'quvchilarni basketbol o'ynashga o'rgatibgina qolmasdan, balki tarbiyalaydi ham. O'quvchilarga talabchanlik - to'g'ri tarbiyalashning ajralmas shartidir. Endigina shug'ullanishni boshlagan o'quvchi ko'pincha mashqni bajara olmaydi. U qovushimsiz bo'lib ko'rinmaslik uchun mashqni bajarmaslikka harakat qiladi. Buni sezgan trener mashqni

bajarishni talab qilishi lozim. O'yin sharoitida ham o'yinchi bu mashqni bajarishga ko'nikadi.

Eng asosiy talab, mashg'ulotlarga intizom va vijdonan munosabatda bo'lishdir. Birinchi mashg'ulotlarni o'zidayoq BUSM da qabul qilingan tartib haqida tushuncha beriladi. Ozoda kiyinish va mashg'ulotlarga kech qolmaslik. O'quvchini xatosini bir martagina kechirilsa, unda xato qilish mumkin ekan degan fikr tug'iladi.

Bularni tarbiyalashda eng asosiysi – bu trener o'zini qanday tuta bilishidadir. Trenerning o'zini gapiga, qilgan ishiga, o'ziga bo'lgan talab shug'ullanuvchilarga bo'lgan talabdan past bo'lmasligi kerak. Trener trenirovkaga kech qolmaslikni talab qilishi, o'zi ham o'z vaqtida kelishi kerak. Agar o'zi biror marta kech qolsa, bolalardan trenirovkaga o'z vaqtida kelishni talab qila olmaydi.

Sport jamoasida shaxsiyatparastlik, man-manlikni biron-bir shakli yoki katta o'rtoqlariga va tengqurlariga nisbatan behurmatlikni ko'rinishlari sira ham namoyon bo'lmasligi kerak.

Trenerning birinchi va asosiy yordamchisi – bu yaxshi, sog'lom, jinlashgan basketbolchilar jamoasidir. Jamoada trener qo'ygan qiyin vazifalarni yengil-oson bajara oladigan iqtidorli o'yinchilar ko'p bo'ladi.

Muvaffaqiyatga ba'zida osonlikcha yetishmayotgan qobiliyatli bolalar kllektiv bo'lib va shaxsiy trenirovkaga ancha sezilarli ta'sir qilishi mumkin. O'z kuchi va imkoniyatiga yuqori baho berish, ustunligini namoyish qilish sezila boshlaydi. Trenerga bu muvaffaqiyatni yo'lga solish ba'zi hollarda ularni sun'iy ravishda biroz to'xtatish ham lozim bo'lib qoladi.

G'alaba qilish lozim, bu o'quv mashg'ulotlarni yaxshi o'tishiga rag'batlantiradi ammo ba'zi paytlarda mag'lubiyat ham muhim o'rin egallaydi. Kuchli ammo juda o'ziga bino qo'ygan o'yinchiga ma'lum o'ziga xos sharoitlarni trenirovka va musobaqa o'yinlarida yaratish mumkin. Misol uchun: raqib jamoaning eng kuchli o'yinchisini ushlashni belgilash (aytish), o'yin vaziyati juda

og'ir sharoitida u o'z mahoratini ko'rsata olmaydigan paytlarda maydonga tushirish.

Biroq shunday bolalar borki, ular o'z kuchlariga ishonmaydilar, ular qo'llab-qo'ltig'lashga intizorlar. Bundaylarni o'yin sharoiti yaxshi paytlarda maydonga tushirish, trenirovka jarayonida ularga ko'proq e'tibor berish lozim.

Ko'pincha, mag'lubiyatdan so'ng o'zaro janjal va kelishmovchiliklar bo'ladi. Bu o'yinchilarni shundoq ham yomon kayfiyatini undan ham yomonlashtiradi. Bunday holda, trener o'yinchilarni bu o'yindan boshqa narsaga chalg'itgani ma'qul. Trener ularni biron-bir narsa bilan band qilib, bolalar xursand bo'lishiga harakat qilishi lozim.

Jismonan charchagan va ruhiy ezilgan bolalar kula boshlasalar, bu balkim keyingi o'yinda muvaffaqiyat qozonishining asosidir. Ma'naviy-irodaviy sifatlarni har bir mashg'ulotda texnikani, taktikani o'rganishda va jismonan tayyorgarlikda ham tarbiyalash, ularni bajarish o'quvchilardan ma'lum iroda talab qiladi. Bularni har bir mashqlarida basketbolchi unday yoki bunday qiyinchiliklarga duch keladi. Qiyinchiliklarni yenga olish natijasida odamning xarakteri maqsadga chiniqib erishish uchun iroda, tirishqoqlik, qat'iyatlilik tarbiyalanadi.

Shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga ongli munosabatda bo'lishliklarini shakllantirish jamoa oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalarga ko'p jixatdan bog'liqdir. Bu vazifalarni yechishga qaratilgan bunday maksadga yo'naltirilgan faoliyat mashg'ulotlarga ongli ravishda munosabatda bo'lishni, jamoani birlashtiradi, shug'ullanuvchilarni e'tibori va qiziqishini oshiradi, natijada tarbiyalash va o'rgatish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Trenirovka va o'rgatish jarayonida o'rganilayotgan harakatni u yoki bu tomonlariga o'z e'tiborini qaratishi, to'g'ri taqsimlashi juda muhim ahamiyatga ega.

Bunday qilish shug'ullanuvchilardan iroda sifatini tarbiyalashni talab qiladi. U yoki bu yengishda iroda kuchi juda ham zarur. Shuning uchun harakatlarni, texnik premlarni va ba'zi o'zaro harakatlarini o'rganishda ularni shunday tashkil qilish kerak-ki, shug'ullanuvchilar doim, ammo yenga oladigan ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishlari lozim. Bu qiyinchiliklarni yengishda faqat jismoniy kuch ishlatib emas, balki har xil ruhiy irodaviy sifatlar: faollik, tashabbuskorlik, dadillik, qati'yatlilik bo'lishi zarur.

Iroda kuchini namoyish qilish qobiliyatini rivojlantirish, o'quv-sport faoliyatini zarur yo'ldoshi bo'lib, o'yinchining irodasini tarbiyalaydigan omil hisoblanadi. Shug'ullanuvchilarni irodasi ayniqsa, musobaqa jarayonida yaqqol ko'zga tashlanadi. Musobaqa shug'ullanuvchilarda mashg'ulotlarga qizikishni oshiradi. Shu bilan birga musobaqalarga tayyorlanish va musobaqalarni o'zi shug'ullanuvchilarni kuchini, tayyorgarligini va irodasini tekshiradi hamda safarbar qiladi.

Juda og'ir holatlarda ham iroda kuchi sababli bu sharoitdan chiqib olish mumkinligiga ko'p misollar bor. Har bir texnik malakani muvaffaqiyatli egallash, harakat ko'nikmalarini turli usullarini o'zlashtirish texnik tayyorgarlikni muhim shartlariga kiradi. Texnikaga o'rgatish va uni takomillashtirish –bu ko'p yillik jarayon bo'lib, u 3 bosqichdan iborat:

- 1.Dastlabki o'rgatish bosqiki.
- 2.Chuqurlashtirilgan o'rganish.
- 3.Takomillashtirish va mukammallashtirish.

*Dastlabki o'rgatish bosqichida 10-12 yoshli basketbolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash*

O'yin texnikasi juda katta ahamiyatga ega. Bu bosqichda basketbolchini texnik tayyorgarligiga zamin yaratiladi.

Basketbolchi o'rganayotgan biror-bir malakani o'zini, keyin esa boshqa malakalar bilan bajaradi. Texnik malakalarni ketma-ket o'rganish usullari va variantlari bir tamoyil asosida o'rganiladi, asosiydan ikkinchi darajaga qarab.

Basketbol texnikasini o'rganishda quyidagi elementlarga diqqatni jalb qilish kerak. Dastlabki holatni to'g'ri egallash: harakatlanishda mos holatni egallash.

Texnik malakalar maxsus yaratilgan sharoitda o'rganiladi. Shug'ullanuvchilarda texnik malaka to'g'risida aniq tasavvur paydo bo'lganda, ularni shu texnik malakani ayrim bo'laklariga diqqatni jalb qilish mumkin.

O'rgatish vaqtida sharoit qiyinlashtiriladi, o'rganuvchilarni asta-sekin o'yinga o'rgatayotgan sharoitda, bunday qiyinlashtirishga erishish usullari:

- dastlabki holatni o'zgartirish orqali;
- o'zgartirgandan so'ng uzatish yoki qabul qilish;
- harakat maydonini kengaytirish.

#### *Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi.*

Mazkur bosqichning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni o'zlashtirilgan o'yin malakalarini turli vaziyatlarda bajarish, ularni ijro usullarini kengaytirish va ijro samarasini oshirishdan iboratdir.

Bu bosqichda quyidagi omillar amalga oshiriladi:

- texnik malakalar bajarayotganda uning tuzulishini optimallashtirish;
- texnik malakalarni bajarayotganda aniqlik darajasini ko'tarish;
- texnik malakalarni bajarish murakkablashtirilgan sharoitlarda o'tkaziladi;
- bir texnik malakani boshqa texnik malakalar bilan bog'lab o'zlashtirish;
- shu malakani bajarish sharoitini murakkablashtirish;
- eng oddiy o'yin modelini yaratish;
- o'yinni faollashtirish maqsadida sun'iy vaziyatlarni yaratish.

#### *Takomillashtiruvchi va mukammallashtiruvchi bosqichi.*

Bu bosqichda quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va o'yinchini shaxsiy xususiyatlariga texnikani yaqinlashtirish.

2. Texnik malakalar variantini aniqlash, eng oson bajariladigan malakalar yoki o'yinchini eng kuchli texnik malakasini aniqlash.

3. Texnik malakalar usullarini ko'paytirib va ularni oson yoki erkin bajara olishi.

4. Jamoada ma'lum bir funksiyani bajarish uchun spesifik malakalarni egallash.

5. Texnik malakalar variantini turg'un va barqaror rejada bajarish, tashqi faktorlar ta'sirida yoki raqib jamoasini qarama-qarshiligida.

Texnikani mustahkamlash o'yin sharoitiga yaqin sharoitda o'tish kerak. Buning uchun texnik malakalarni tez va aniq bajarish, qiyinlashtirilgan sharoitda, charchagan holatda, bajarilishi talab qilinadi. Texnikani mustahkamlashda o'yin usuli keng qo'llaniladi.

## **II-BOB. TADQIQOTNI USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH**

### **2.1. Tadqiqot uslublari.**

Tadqiqotlar quyidagi uslublarda yordamida o'tkazildi; mavzu bo'yicha adabiyotlardan berilgan ma'lumotlarni tahlil qilish: pedagogik tajriba: matematik-statistik metod.

### **2.2. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish**

Harakatli o'yinlar orqali yosh basketbolchilarni jismoniy vosita sifatida maxsus mashqlarning ta'sirini pedagogik sohadagi adabiyotlar tahlil qilib umumlashtirildi.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarini basketbol sport turida qo'lashni va nazorat qilish hujjatlarining tahlili jarayonida 12-13 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya dasturida basketbol sport turi orqali milliy o'yinlardan berilgan mashqlar samaradorligi aniqlandi.

### **2.3. Test mashqlari**

1. Basketbol to'pini yerga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'p otish,
2. 10x10 metrga mokisimon yugurish,
3. 800 metrga yugurish ko'rsatkichlaridan natijalar qabul qilindi

Qayd etilgan tadqiqot uslublari qo'llash tartibi va ularning mazmuni muvofiq bandlarda to'liq aks ettirilgan.

### **2.4. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari**

Dastlabki o'rgatish bosqichida 12-13 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar yordamida hamda harakatli o'yinlardan foydalanishi ular jinsiga, yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda aniqlandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun Jizzax shahridagi 21 - sonli umumta'lim maktabida pedagogik tajriba ishlari olib borildi.

Bunda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ochiq havodagi basketbol darsida milliy harakatli o'yinlar orqali, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashq jarayonida bolalarning harakat faolligini oshirishga, shikastlanishning oldini olishga qaratilgan tarzda o'tkazildi.

Nazorat qilingan sinflarda o'zbek milliy harakatli o'yinlari bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tanlab olingan samarali vositalar asosida o'tkazildi.

### **2.5. Pedagogik tajriba**

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Tadqiqot ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlari. Nazorat guruhida ishtirok etgan basketbolchi o'quvchilar amalidagi 6-7 sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi basketbol sport turidagi belgilangan maxsus mashqlar asosida mashg'ulotlar tashkil qilindi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida 6-7 sinf jismoniy tarbiya dasturida beriladigan mashqlardan foydalanilgan holda, dars tarkibiga basketbolchiga xos maxsus sifatlarni oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi.

Basketbol to'pini yerga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'p otish, 10x10 metrga mokisimon yugurish, 800 metrga yugurish ko'rsatkichlaridan natijalar qabul qilindi.

### **2.6. Matematik statistika uslublari.**

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlil qilindi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

Tadqiqotlar, tajribalar matematik statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda guruhlarining statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat og'ma, variyasiya koeffitsiyenti va boshqalar) hisoblab chiqildi.

Shuningdek, statistik farazlar (Styudent t-mezoni bo'yicha) aniqlandi. Barcha hisob-kitob ishlarida Microsoft Excel kompyuter dasturidan foydalanildi.

## 2.7. Tadqiqotning tashkil qilinishi

Tadqiqot 2 bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqich muammoning nazariy tahliliga, pedagogik kuzatuvlarga, tadqiqot mavzuiga asos bo'lgan tajriba bo'yicha, tadqiqot usullarini ishlab chiqishga qaratildi. Yosh voleybolchilarni sakrovchanliklarini maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarga oid adbiyotlar manbalari o'rganildi va tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqich muallifning bevosita Jizzax shahridagi 21- sonli umumta'lim maktabida tajriba-sinov ishini tashkil etishi, o'tkazishi bilan bog'liq holda davom etdi.

Biz 12-13 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tekshirish maqsadida Jizzax shaxar 21 - umumta'lim maktabining 7"A" sinfi (Nazorat guruhi), shu maktabning 7"B" sinflarida (Sinov guruhi) tadqiqot natijalari qabul qilindi hamda ularning umumlashtirib tahlil etildi.

Yakunlovchi tajriba natijalari tahlil etilib, taqqoslandi, umumlashtirildi, ma'lumotlar matematik va statistik usullar bilan ishlab chiqildi.

### **III-BOB. DASTLABKI O'RGATISH BOSQICHIDA 12-13 YOSHLI BASKETBOLCHILAR MASHG'ULOTIDA O'TKAZILGAN PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI**

#### **3.1. Tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlili va ularni muhokamasi**

##### ***Basketbol to'pini yerga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'p otish.***

Testning ta'rifi: Sportchi basketbol maydonining markaziy chizig'ining o'rtasida to'p bilan tayyor turadi. Hakamning signali berilgandan so'ng sportchi to'pni yerga urib jarima chizig'iga kelib savatga sakrab turib to'pni otadi, savatga tushgan yoki tushmagan to'pni ilib sportchi qarama-qarshi tomondagi jarima chizig'iga kelib sakrab to'p otadi, ya'na shu mashq ikkinchi marta qaytariladi. Bunday mashqni bajarish uchun sportchiga uch imkoniyat beriladi va qo'rsatilgan natijalarining eng yaxshisi hisobga olinadi. Mashqda vaqt va tushirilgan to'plar soni ko'rsatkichlari aniqlanadi.

##### ***10x10 metrga mokisimon yugurish***

Testning ta'rifi: Tekshiruvchilar yuza chiziq o'rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma'lum bir ishora bo'yicha sportchilar birin-ketin 6 m, 9 m va 20 m li belgilarga va yana 9m, 6m li belgilarga yugurib borib qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchi mashqni bajarishda ushbu ko'rsatilgan belgi chiziq'larga oyoqlarini tekkizib qaytishi shart.

## 3.1.1-Jadval

*Jizzax shaxridagi 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "A" sinf  
(Sinov guruhi) basketbol to'pini yerga urib kelib, sakrab turib jarima  
chizig'idan savatga to'pni otish natijalari*

<i>Nº</i>	<i>Shug'ullanuvchilar FISH</i>	<i>11.03.2013 Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)</i>	<i>10.04.2013 Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)</i>	<i>13.05.2013 Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)</i>
1.	<i>Abdullayeva D</i>	33-1	30-2	26-3
2.	<i>Abdusalomov Sh</i>	33-1	30-2	25-3
3.	<i>Abdujabborova F</i>	32-2	30-2	26-3
4.	<i>Ergashev U</i>	34-0	31-1	25-2
5.	<i>Erkinov S</i>	32-1	29-2	24-2
6.	<i>Mustafakulova M</i>	34-1	31-2	26-3
7.	<i>Musayev A</i>	32-2	28-2	24-4
8.	<i>Jurayev M</i>	33-0	30-2	25-2
9.	<i>Ochilov X</i>	33-0	29-3	24-3
10.	<i>Qodirov T</i>	34-0	31-2	26-3
11.	<i>Samarov T</i>	33-2	30-2	25-3
12.	<i>Toshpulatova O</i>	33-1	30-2	24-4
	<i>O'rtacha</i>	33-1	30-2	25-3

## 3.1.2-jadval

*Jizzax shaxridagi 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "B" sinf (Nazorat guruhi) basketbol to'pini yerga urib kelib, sakrab jarima chizig'idan to'pni otish natijalari*

№	Shug'ullanuvchilar FISH	12.03.2013.	11.04.2013.	14.05.2013.
		Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)
1.	Abdumurodova S	34-1	32-2	30-2
2.	Avazova M	33-1	31-2	30-1
3.	Anvarov J	32-2	30-3	29-3
4.	Erkinova M	34-1	32-2	30-2
5.	Karimova O	33-1	32-1	30-3
6.	Muqimova Z	34-1	32-1	30-2
7.	Norboyeva M	33-2	32-2	30-2
8.	Pulatova G	32-1	30-2	29-3
9.	Rizakulov M	32-1	30-3	29-2
10.	Xolmatov J	32-2	30-2	29-2
11.	Turopov A	32-1	30-1	29-2
12.	G'aniyev O	33-1	31-2	30-2
<i>O'rtacha</i>				
	<i>O'rtacha</i>	32-1	31-1	29-2

## 3.1.3. jadval

*Jizzax shaxridagi 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "A" sinf (Sinov guruhi) basketbolchilarning 10x10 metrga mokisimon yugurish (sekund) natijalari.*

№	Shug'ullanuvchilar FISh	16.03.2013.	10.04.2013.	20.05.2013.
		Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)
1.	Abdullayeva D	40	33	30
2.	Abdusalomov Sh	41	34	29
3.	Abdujabborova F	42	35	31
4.	Ergashev U	42	34	30
5.	Erkinov S	40	35	31
6.	Mustafakulova M	41	32	29
7.	Musayev A	42	33	30
8.	Jurayev M	41	32	29
9.	Ochilov X	40	34	30
10.	Qodirov T	42	33	29
11.	Samarov T	40	32	28
12.	Toshpulatova O	42	35	31
O'rtacha		41	33	29

## 3.1.4- jadval

*Jizzax shaxridagi 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "B" sinf Nazorat guruhi basketbolchilarining 10x10 metrga mokisimon yugurish natijalari*

№	Shug'ullanuvchilar FISH	18.03.2013.	11.04.2013.	21.05.2013.
		Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)
1.	<i>Abdumurodova S</i>	41	38	36
2.	<i>Avazova M</i>	40	39	37
3.	<i>Anvarov J</i>	42	363	34
4.	<i>Erkinova M</i>	40	9	37
5.	<i>Karimova O</i>	40	36	34
6.	<i>Muqimova Z</i>	42	38	36
7.	<i>Norboyeva M</i>	41	39	36
8.	<i>Pulatova G</i>	40	39	36
9.	<i>Rizakulov M</i>	42	38	35
10.	<i>Xolmatov J</i>	41	37	34
11.	<i>Turopov A</i>	42	39	35
12.	<i>G'aniyev O</i>	41	38	35
<i>O'rtacha</i>		41	38	36

## 3.1.5- jadval

*Jizzax shaxridagi 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "B" sinf  
(Nazorat guruhi) shug'ullanuvchilarning 800 metrga yugurish natijalari*

№	Shug'ullanuvchilar FISH	16.03.2013.	10.04.2013.	20.05.2013.
		Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)
1.	Abdumurodova S	3.40.1	3.37.0	3.30.8
2.	Avazova M	3.41.0	3.36.6	3.29.9
3.	Anvarov J	3.42.2	3.35.4	3.29.3
4.	Erkinova M	3.39.3	3.34.3	3.30.2
5.	Karimova O	3.38.9	3.35.0	3.31.2
6.	Muqimova Z	3.40.3	3.36.3	3.28.8
7.	Norboyeva M	3.39.4	3.35.2	3.30.4
8.	Pulatova G	3.40.1	3.34.5	3.29.2
9.	Rizakulov M	3.40.3	3.36.3	3.28.3
10.	Xolmatov J	3.40.1	3.34.3	3.30.3
11.	Turopov A	3.39.1	3.37.2	3.31.3
12.	G'aniyev O	3.40.2	3.34.6	3.30.1
<i>O'rtacha</i>		3.40.3	3.35.4	3.30.2

## 3.1.6- jadval

**Jizzax shaxridagi 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "A" sinf (Sinov guruhi) shug'ullanuvchilarning 800 metrga yugurish natijalari**

	Shug'ullanuvchilar FISH	19.03.2013.	11.04.2013.	21.05.2013.
		Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)	Ko'rsatkichlar (sek)
1.	Abdullayeva D	3.38.0.	3.28.4.	3.24.1.
2.	Abdusalomov Sh	3.41.1.	3.30.1.	3.26.3.
3.	Abdujabborova F	3.40.1.	3.29.2.	3.27.2.
4.	Ergashev U	3.40.3.	3.30.3.	3.24.3.
5.	Erkinov S	3.40.2.	3.29.4.	3.25.4.
6.	Mustafakulova M	3.40.2.	3.29.3.	3.25.2.
7.	Musayev A	3.39.3.	3.28.5.	3.25.3.
8.	Jurayev M	3.38.6.	3.29.4.	3.25.2.
9.	Ochilov X	3.38.8.	3.29.0.	3.26.1.
10.	Qodirov T	3.39.9.	3.28.4.	3.25.3.
11.	Samarov T	3.42.4.	3.30.2.	3.25.2.
12.	Toshpulatova O	3.42.0.	3.28.1.	3.24.8.
<b>O'rtacha</b>		3.40.2.	3.29.3.	3.25.3.

### 3.2. Tadqiqot natijalarini tahlili

O'tkazilgan tadqiqot jarayonida basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ularni organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozimligi kuzatildi.

Kuzatuv mobaynida sinov guruh basketbolchilarimizni musobaqalarga tayyorlanib, qatnashishlari ta'minlanib, ularni natijalari qayd etib borildi.

Basketbolchilar o'z kuchlarini pastligini o'z kamchiliklarini tushunib, anglab yetishdilar va ular o'z ustilarida ko'proq ishlashga kiritdilar.

Ular ihtiyoriy ravishda tinimsiz trenirovkani davom ettiradilar. Jismoniy tayyorgarliklari jismoniy sifatlarini tarbiyalash yil davomida muntazam kuzatildi va ularning natijalarida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi.

Biz 12-13 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tekshirish maqsadida Jizzax shaxar 21 - sonli umumta'lim maktabining 7 "B"- sinf (Nazorat guruhi), shu umumta'lim maktabi 7 "A"- sinflarida (Sinov guruhi) tadqiqot natijalari qabul qilindi hamda ularning umumlashtirib tahlil etildi.

10x10 metrga mokisimon yugurish ko'rsatkichlari kuzatdik. Sinov guruhi va nazorat guruhi basketbolchilari ham bir kunda kuzatildi.

Testning ta'rifi: sportchilar yuza chiziq o'rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma'lum bir ishora bo'yicha birin- ketin 6m, 9m va 20 metrli belgilarga va yana 9m, 6 metrlik belgilarga yugurib borib qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchilar mashqni bajarishda ushbu ko'rsatilgan chiziq'larga oyoqlarni tekkizib qaytishi shart.

Kuzatuvimizda ikkala guruh basketbolchilari ham o'rtacha bu masofani 41 sekundda bosib o'tganliklari qayd etildi. Xuddi shunday tekshiruv 16-17 may kunlarida o'tkazildi. Sinov guruhi o'rtacha 33 sekund, nazorat guruhi 38 sekund natijaga erishdilar.

## XULOSALAR

1. Mavzu bo'yicha qayd etilgan adabiyotlar tahlili shu narsani e'tirof etishga imkon beradiki, yosh basketbolchilarni tayyorlashda ularni turli o'yin malakalariga ixtisoslashgan turlari shu malakalarni samarali ijro etishda muhim ahamiyatga ega ekan.

Dastlabki, o'rgatish endigina shug'ullanayotgan yosh basketbolchi bolalar mashg'ulotlar maxsus jismoniy sifatni rivojlantiruvchi mashqlar yetarli darajada qo'llanmasligi aniqlandi. Binobarin, tanlab olingan mavzu haqiqatdan ham dolzarb ekanligi o'z ifodasini topdi.

2. Tadqiqotlar jaryonida, yosh basketbolchilarning jismoniy vositalar sifatida harakatli o'yinlarni qo'llash natijasida shug'ullanuvchilarning organizmdagi turli tizimlarning yaxshi rivojlanishiga erishish lozimligi kuzatildi.

3. Jismoniy sifqatlarni tarbiyalash natijasida basketbolchilarga faqat musobaqalarga emas balki katta xajmdagi trenirovka ishini bajarish uchun ham kerak. U organ va sistemalarning (ayniqsa markaziy nerv sistemasi, yurak-qon tomir, nafas olish sistemasi va muskul apparatining) tayyorgarlik darajasiga, sport texnikasining takomillashgan darajasiga va harakatlarni tejamli bajara bilishiga bog'liqdir.

4. Yosh basketbolchilarning milliy o'yinlarni qo'llash natijasida ularning jismoniy sifatlari rivojlanishi, umumiy ish qobiliyatlari va ularning sog'liq darajasini belgilash bilan birga, maxsus chidamlilik uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Umumiy chidamlilik qancha yuqori bo'lsa, shu asnoda maxsus chidamlilik ham yaxshi rivojlanishi kuzatildi.

5. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, trenirovka mashg'ulotlaridagi mikrosikllar ichida vosita, metodlarni va sportchilarni o'z ustida ishlashi hisobiga 10-12 yoshli o'quvchilar o'yin natijalari oshirdi, 10x10 metrga mokisimon yugurish uchun 41 sekund sarflagan basketbolchilarimiz kuzatuvimiz oxirida 29 sekundda bosib o'tib o'z natijalarini 12 sekundga yaxshiladilar.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitusiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b.
2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O'zbekiston, 1994.-300 b.
3. Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q //Muloqot. –T.:, 1998.- №5. -B.1-6.
4. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T. O'zbekiston. 2011
5. Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi materiallarini ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida. – T.,1999. – 15 b.
6. O'zbekiston Prezidentining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-1999.- 27 may.
9. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni //Xalq so'zi.- 2000. – 28 may.
10. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: Shark,1998. - 63 b.
11. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi qonuni. // Turkiston.- 1997. - 1 oktyabr.

12. Abdumalikov R., Abdullayev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
13. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnyye igrы. Toshkent, Ibn Sino, 1991.
14. Bayirbekov M. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovannykh nagruzok rыjtkovoy napravlenosti voleybolistov vysshey kvalifikatsii v sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatel'nosti, Avtoref. k.p.n., T., 2002 g., 23 s.
15. G'aniyeva F.V. Xujumda jamoa bo'lib xarakat kilishni uyushtirishda kullaniladigan mashklar. Usl.kullanma. 1998. 164 b.
16. Jeleznyak Yu.D. Sportivnaya oriyentatsiya i otbor (Voleybol. Uchebnik dlya IFK), M., FiS, 1991 g., s. 122-129.
17. Jeleznyak Yu.D., Ivoylov A.V. Voleybol (Uchebnik dlya IFK), M., FiS, 1991 g., 239 s.
18. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Metody i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv basketbolistov. Metodicheskiye rekomendatsii. Tashkent, izd.otd.UzGosIFK, 1996. 168 s.
19. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbolda texnik priyemlarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashklari. Metod.kullanma. T., 1999. - 184 s.
20. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Metody i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv v basketbole. Metod.rekomendatsii. T., 1996. 146 s.
21. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol uyinida xakamlarning joylanishi va ularni uzaro xarakatlari. Metod.kullanma. T., UzDJTI, 1996. 154 b
22. Kurbanov Sh.E., Seytxalilov E.A. Natsionalnaya model i programma po podgotovke kadrov - dostijeniye i rezultat nezavisimosti Uzbekistana. T., «Ma'rifat», 2001
23. Matveyev L.P. Osnovy obhyey teorii sporta i sistemy podgotovka sportsmenov. Kiyev, 1999 g.. 318 s.
24. Rixsiyeva A.A., Nasriddinov F.N., Rixsiyev A.I. Fizicheskoye sostoyaniye shkolnikov i sportivnoy molodeji. – T.: Ibn Sin, 1992.-152s.

25. UsmonxodjayeV T., XujayeV A. Harakatli o'yinlar, 1992, B.3-4.
26. Usmonxo'jayeV T.S; F.XadjayeV; «1001-o'yin» T. «Ibn Sino» 1990y. 194-bet.
27. UsmonxodjayeV T.S. Nauchno-pedagogicheskiye osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu. Avtoref.diss. ...dok.ped.nauk. – Tashkent, 1995. – 49s.
28. Oficialnyye pravila basketbola. T., 2001
29. Platonov V.N. Obhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev, 1997
30. Platonov V.N. Obhaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte, Kiyev, 1997 g., 584 s.
31. Rasulev A.T., IsmatullayeV X.A. Basketbol uyini rasmiy koidalari. T., UzDJTI, 1993. 145 b.
32. Rasulev A.T. Basketbol. Oliy ukuv yurtlari uchun darslik. T., UzDJTI, 1998. 176 b
33. Salamov R.S. «Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari» O'zDJTI. Nashriyot matbaa.T-2005.
34. Salomov R. Sovershenstvovaniye obrazovatel'nogo prosessa podgotovki bakalavrov po napravleniyu «Fizicheskaya kultura i sport». Avtoref.diss...dokt.ped.nauk. Tashkent. – 2003 .
35. Salamov R.S; Yunusova Yu.M. «Jismoniy tarbiya nazariya va usuliyati» O'quv qo'llanmasi. O'zDJTI. Tip.T-1997.
36. Sokolova N.D., IsmatullayeV X.A., Ganiyeva F.V., Kurs leksiy III kursa. T., UzDJTI, 1997. 128 s.
37. Sokolova N.D. Uprajneniya primenyayemye pri obuchenii lovli i peredachi myacha v basketbole. Metod.rekomendatii. T., 1993. 164 s.
38. Sokolova N.D. Uprajneniya primenyayemye pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendatii. 1996. 124 s.
39. Sokolova N.D. Primeneniye nekotorykh variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendatii. T., 1998. 174 s

40. Seytxalilov E.A. Pedagogicheskiye osnovy ozdorovitelnoy napravlenosti uchebno-vospitatelnogo prosessa v obhyeobrazovatelnykh shkolax Uzbekistana. Diss.nauch.dok. dok.ped.nauk. Tashkent, 2000 – 60 s.

41. Seytxalilov E.A. Ta'lim sifati ustuvorligi - o'zgarmas talab. //Fan-sportga T. 2004 - № 1 – b. 20-24 .

42. Yunusova Yu.M. Organizasiya i metodika fizicheskoy kultury v obhyeobrazovatelnykh shkolax respubliki Uzbekistana.- T.:2002. 120 s.

### **Elektron ta'lim resurslari**

1. Ziyonet ta'lim tarmog'i <http://www.ziyonet.uz>
2. Qidiruv portali <http://www.google.uz>
3. Qidiruv portali <http://www.uz>
4. Respublika ta'lim portali <http://www.edu.uz>
5. Respublika pedagogik ta'lim portali <http://www.pedagog.uz>