

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

“Ҳимоя қилишга рухсат бераман”
Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият
факултет декани _____ доц..О.Э..Муқимов
“_____” _____ 2014 йил

**5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим
йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун**

**“12-14 Ёшли БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ”
мавзусида бажарилган**

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

**Бажарувчи: 403–гуруҳ Шоназаров Х.
Илмий раҳбар доц А.Т.Содиқов**

Ишни ҳимояга тавсия этаман: доц. А.Т.Содиқов

**БМИ Спорт фанлари услубияти кафедраси __ сонли
йиғилиш қарори билан ҳимояга тавсия этилган:**

Кафедра мудири: У.М.Шокиров

Жиззах–2014 йил

12-14 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

МУНДАРИЖА

КИРИШ	3
I-БОБ. ИЛМИЙ МЕТОДИК ВА МАХСУС АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	6
1.1. Баскетбол спорт турига тавсиф ва унинг ривожланиши хусусиятлари	6
1.2. Ёш баскетболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг ўрни	11
1.3. Махсус машқлар ва ёрдамчи машқларни мустаҳкамлаш учун миллий ва ҳаракатли ўйинлар қўлланиши	15
1.4. Баскетбол спорт турини эгаллашда техник тайёргарлик ҳақида умумий тушунча	17
1.5. Техникага ўргатишда дастлабки, чуқурлаштирилган ва мукаммаллаштирувчи босқичлар	25
II-БОБ. ДАСТЛАБКИ ЎРГАТИШ БОСҚИДА 12-14 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ЎТКАЗИЛГАН ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ	31
2.1. Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламасини режалаштириш	32
2.2. Тадқиқот натижаларини қиёсий таҳлилиш ва уларни муҳокамаси	38
2.3. Тадқиқот натижаларини таҳлили	45
Хулосалар	47
Фойдаланилган адабиётлар рўйхат	48

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Сўнгги йилларда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни юқори кўрсаткичларга эришилишига катта эътибор берилмоқда. Шаҳарларда, қишлоқ жойларида спорт иншоотлари барпо этилмоқда, турли турдаги мусобақалар ўтказилмоқда. Кундан кунга спорт билан шуғулланувчилар сони ортиб бормоқда.

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

Жамият ривожланишининг ҳозирги давр босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир.

Шундай экан мамлакатимизда «Баркамол авлод йили» Давлат дастури ҳаракатини кенг тус олгани “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида таълим-тарбия тизимини тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.

Комил инсон руҳан тетик, ақлан етук, жисмонан бақувват бўлмоғи керак. Инсоннинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоаларга қулай соғлом психологик муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис соғлом меҳнатга ва Ватанни ҳимоя қилувчи тарзида ўсишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор. Бунинг учун ўқувчилар жисмоний маданият билан чуқур шуғулланишлари, турли спорт турлари билан мунтазам шуғулланишлари, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш, уларни Осиё, жаҳон, Олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок этишларини таъминлаш керак бўлади.

Шунинг учун ёшларимизни иймон-эътиқодли, ҳар томонлама етук, кучли, соғлом, довюрак, иродаси бақувват қилиб тарбиялашда спорт турларини ва шу жумладан, баскетбол спорт тури жисмоний тарбия тизимини муҳим ўрнини эгаллайди.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, ўрганиш, улар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалалардан биридир. Бунинг устига ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари воситасида ёш авлоднинг жисмоний сифатларини ривожлантириш жуда қулай.

Халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг ижтимоий-педагогик хусусиятларини ўрганиш борасида талай ишлар қилинди. М.М.Раҳимов, Г.П.Богданов, М.Хазиахмедова, Р.Йўлдошева, Р.Қодиров, Қ.Ҳайдаров, Г.Одилова каби олимлар ўз тадқиқотлари доирасида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш ҳақида у ёки бу даражада фикр билдирганлар.

Сўнгги йилларда профессор ва доцентлар Т.С.Усмонхўжаев, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов, Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Хонкельдиев, Х. Мелиев, Т.Холдорев, Р.Абдумаликов, А.Содиқов, Ф.Ахмидов, Ф.Хўжаев, А.Н.Ливицкийлар каби бир гуруҳ олимлар ҳамда ёш тадқиқотчи олимлар М.Курбонова, М.А.Аслонова, Я.Ч.Даниевалар миллий ва ҳаракатли ўйинларни ўрганиш, уларни халқ ўртасида оммалаштириш мақсадида бир қатор илмий-амалий ишларни, нашрларни амалга оширишга муваффақ бўлдилар.

Бир қатор ишларда у ёки бу тарзда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлса-да, ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари воситасида баскетболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади.

Шунинг учун баскетболчиларни миллий ҳаракатли ўйинлар воситаси билан жисмоний сифатларни ривожлантириш асосида улардан фойдаланишда янги услубий ёндашувни излаш ҳамда ишлаб чиқиш зарур.

Спорт турларини ривожлантириш шу жумладан, ҳар бир спортчиларни баскетбол спорт тури билан шуғулланишга даъват этиш ва баскетболни янада ривожлантиришда хизмат қилмоғимиз лозим.

Бу эса ёш авлод тарбиясини янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати важамяти олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқдир.

Мазкур мавзунини 12-14 ёшли баскетболчиларни тайёрлашда сифатида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш деб танлашимиздан маҳсад, бугунги кунда спорт турлари ичида шуғулланувчилар сони жиҳатидан ниҳоятда кенг оммавийлашганлиги билан муҳим ўринни эгаллайди. Баскетболнинг сирларини тўла қонли мукамал эгаллаш бугунги куннинг долзарб масалларидан бири ҳисобланади.

Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади. 12-14 ёшли баскетболчиларни махсус машқлар қўллаш орқали ҳаракатли ўйинлари ёрдамида машғулот жараёни самарасини ўрганишга бағишланган.

Тадқиқот вазифалари. Ушбу мақсадга эришиш қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди:

Дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланувчи 12-14 ёшли баскетболчилар жисмоний ривожланиш даражасини ўрганиш;

- халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали умумтаълим мактабларининг баскетбол билан шуғулланувчи 12-14 ёшли ўқувчиларнинг

жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш орқали маълум хулосалар чиқариш;

- умумтаълим мактабларида баскетбол спорт тури машғулотларида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали ўқувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялашнинг самарадор усуллари, шакллари, йўлларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти – 12-14 ёшли баскетболчиларнинг жисмоний ривожланиш, тайёргарлик жараёни.

Тадқиқотнинг предмети – 12-14 ёшли баскетболчиларни машғулотларда махсус машқлар фойдаланиш орқали амалга оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш, уларни ўқувчиларда жисмоний сифатлар, кўникма ва малакаларни шакллантириш шароитидаги фаолияти.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. – Ёш баскетболчилар билан ўтказиладиган умумий жисмоний тайёргарлик учун восита, услублар тайёрланди ва нисбати аниқланди. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари гандболчининг техник-тактик кўникма ва малакаларини шакллантиришга ёрдам беради.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Бир йил муддат давомида баскетбол билан мунтазам шуғулланган 12-14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ва функционал кўрсаткичлари халқ ҳаракатли ўйинлари орқали юқори даражада шаклланиши эҳтимол қилинади.

Тадқиқот услублари.

Тадқиқотлар қуйидаги услублар ёрдамида ўтказилди;

-мавзу бўйича адабиётлардан берилган маълумотларни таҳлил қилиш: --

педагогик тажриба:

-математик-статистик метод.

-Ёш баскетболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги.

-12-14 ёшли баскетболчиларни умумий жисмоний тайёргарлик динамикаси ва тадқиқотлардан кейинги натижаларни фарқи.

Илмий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Харакатли ўйинлар орқали ёш баскетболчиларни жисмоний восита сифатида махсус машқларнинг таъсирини педагогик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди.

Ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларини баскетбол спорт турида қўлашни ва назорат қилиш ҳужжатларининг таҳлили жараёнида 12-14 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дастурида баскетбол спорт тури орқали миллий ўйинлардан берилган машқлар самарадорлиги аниқланди.

Тест машқлари

1. Баскетбол тўпини ерга уриб келиб, сакраб туриб жарима чизиғидан саватга тўп отиш,
2. 10x10 метрга моқисмон югуриш,
3. 800 метрга югуриш кўрсаткичларидан натижалар қабул қилинди

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби ва уларнинг мазмуни мувофиқ бандларда тўлиқ акс эттирилган.

Педагогик кузатиш ва назорат тестлари

Дастлабки ўргатиш босқичида 12-14 ёшли баскетболчиларни жисмоний сифатларини махсус машқлар ёрдамида ҳамда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиши улар жинсига, ёшига қараб, жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Юқоридаги вазифаларни амалга ошириш учун Жиззах шаҳридаги 16 - сонли умумтаълим мактаби, ҳамда 10 - сонли умумтаълим мактабларида педагогик тажриба ишлари олиб борилди.

Бунда жисмоний тарбия машғулотлари, очиқ ҳаводаги баскетбол дарсида миллий ҳаракатли ўйинлар орқали, умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машқ жараёнида болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга, шикастланишнинг олдини олишга қаратилган тарзда ўтказилди.

Назорат қилинган синфларда ўзбек миллий ҳаракатли ўйинлари бўйича жисмоний тарбия машғулотлари танлаб олинган самарали воситалар асосида ўтказилди.

Педагогик тажриба

Тадқиқот ўтказиш тартиби. Тадқиқот икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тадқиқот гуруҳлари. Назорат гуруҳида иштирок этган баскетболчи ўқувчилар амалидаги 6-7 синф ўқувчилари жисмоний тарбия дастуридаги баскетбол спорт туридаги белгиланган махсус машқлар асосида машғулотлар ташкил қилинди.

Тадқиқот гуруҳи машғулотлари жараёнида 6-7 синф жисмоний тарбия дастурида бериладиган машқлардан фойдаланилган ҳолда, дарс таркибига баскетболчига хос махсус сифатларни оширишга йўналтирилган махсус машқлар мажмуаси киритилди.

Баскетбол тўпини ерга уриб келиб, сакраб туриб жарима чизиғидан саватга тўп отиш, 10х10 метрга моқисмон югуриш, 800 метрга югуриш кўрсаткичларидан натижалар қабул қилинди.

Математик статистика услублари.

Олиб борилган илмий тадқиқот ишлари таҳлил қилинди, олдинги олинган натижалар солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар ишлаб чиқилди.

Тадқиқотлар, тажрибалар математик статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат оғма, вариация коэффиценти ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди.

Шунингдек, статистик фаразлар (Стъудент t-мезони бўйича) аниқланди. Барча ҳисоб-китоб ишларида «Windows-Excel» компьютер дастуридан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқот 2 босқичда ташкил этилди. Биринчи босқич муаммонинг назарий таҳлилига, педагогик кузатувларга, тадқиқот мавзусига асос бўлган тажриба бўйича, тадқиқот усуллари ишлаб чиқишга қаратилди. Ёш волейболчиларни сакровчанликларини махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинларга оид адабиётлар манбалари ўрганилди ва таҳлил қилинди.

Иккинчи босқич муаллифнинг бевосита Жиззах шаҳридаги 16- сонли умумтаълим мактаби, ҳамда 10 - сонли умумтаълим мактабларида тажриба-синов ишини ташкил этиши, ўтказиши билан боғлиқ ҳолда давом этди.

Яқунловчи тажриба натижалари таҳлил этилиб, таққосланди, умумлаштирилди, маълумотлар математик ва статистик усуллар билан ишлаб чиқилди.

I-БОБ. ИЛМӢЙ МЕТОДИК ВА МАХСУС АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Баскетбол спорт турига тавсиф ва унинг ривожланиши хусусиятлари

Баскетбол – ўз моҳияти, мазмуни ва ром қилувчи турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Замонавий баскетбол ўта тезкор ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовор бўлиш учун биринчи навбатда баскетболчининг жисмоний сифатлари юқори даражада ривожланган бўлиши керак.

Мазкур сифатларни ўйин фикрлови биргалигида бошқарилиши мусобақа ғалабасини таъминлайди. ”Бугунги” баскетболчини бўйи ўртача 195 смга тенг бўлиб, у ҳаракатчан, ўткир зеҳнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва мазкур қобилиятларни узок вақт давом этадиган мусобақа ўйинларида сақлаб туришлари лозим.

Мунтазам давом этиб турадиган бундай ўйин меъёрларига бардош бера олишлик баскетболчидан юқори руҳий ва биожисмоний тайёргарликни талаб қилади.

Шундан имкониятларга эга бўлган маҳоратли баскетболчиларни етиштириш биринчи навбатда истиқболли болаларни қидириб топиш, уларни тўғри танлаш ва кўп йиллик тайёргарлик жараёнида саралов тадбирини мақсадга мувофиқ амалга оширишни тақазо этади.

Умумий ўрта таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини баскетболсиз тасаввур қилиш қийин.

Кўпгина олим ва мутахассислар ўз тадқиқотлари ва тажрибаларига суяниб баскетболни шундай таърифлайдиларки, ушбу спорт тури ўзининг ўта

Ўзгарувчан вазият ўйини эканлиги, таркибига ҳаётий зарур малакаларни киритиши (юриш, тўхташ, сирпаниш, чопиш, сакраш ва ҳоказо), тезкорлик, куч, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик сифатларини ривожлантириши, катта-ю кичикни ўзига ром қилувчи ҳаракат малакалари ва тактик комбинациялари билан ўқув муассасаларида жисмоний тарбиянинг асосий воситаси бўлиб ҳисобланади ва энг оммабоп ўйин сифатида болалар эътиборини қозонган.

Ўқув муассасаларида дарс шаклида ёки дарсдан ташқари мустақил ўтказиладиган баскетбол машғулоти ўзининг соғломлаштириш функцияси жиҳатидан глобал таъсир кучига эга бўлиб, шуғулланувчиларнинг нерв, қон-томир, нафас олиш, мушаклар ҳамда бошқа тизим органларини такомиллаштиради.

Баскетбол билан мунтазам шуғулланиш натижасида кўриш, эшитиш, вестибуляр ва бошқа анализаторларга ижобий таъсир кўрсатиб, улар фаолиятини шакллантиради.

Баскетболда қўлланиладиган машқлар ва ушбу ўйиннинг ўзи ҳаракат аппаратига таъсир этиб, мушак толаларини ривожлантиради, натижада уларнинг тонуси ортади, жисмоний сифатлар тараққий этади.

Шу билан бир қаторда баскетбол билан шуғулланишда, машғулоти жараёнида қўлланиладиган машқларда болаларнинг ёши, жинси ва бошқа хусусиятлари эътиборга олинishi шарт.

Ўғил болаларда 7-8 ёшда айрим мушак гуруҳлар кучини ривожлантириш мақсадга мувофиқ.

8-9 ёшда тезкорлик ва умумий чидамкорлик, мувозанат сақлаш функцияси, 10 -14 ёшдан бошлаб чакқонлик, махсус чидамкорлик, куч ва тезкорлик сифатларини тараққий эттириш мумкин.

Мустақил ўтказиладиган машғулотида қуйидаги қоидаларга риоя қилиш керак бўлади:

- ўргатишнинг биринчи йилида тезкорлик машқларининг ҳажми чидамкорлик машқларидан кам бўлмалиги лозим;

- умумий жисмоний тайёргарлик техник-тактик машқлар билан уйғун равишда қўлланилиб борилиши даркор;

Бунда албатта ўғил ва қиз бола, аёл ва эркаклар ўртасидаги функционал фарқлар эътиборга олиниши зарур.

II-БОБ. ДАСТЛАБКИ ЎРГАТИШ БОСҚИЧИДА 12-14 ЁШЛИ БАСКЕТБОЛЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ЎТКАЗИЛГАН ПЕДАГОГИК ТАЖРИБА НАТИЖАЛАРИ

2.1. Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот юкламасини режалаштириш

Умумий тайёргарлик машқлари ўқув–машғулот жараёнида муҳим аҳамиятга эга. Биологик ривожланиш (12–14 ёш) даврида, айниқса жинсий етилиш даврида УЖТ машқлари организмнинг ҳамма функционал тизимлари ҳамда жисмоний сифатлар: тезкор–куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва чидамлиликини янада фаолроқ ривожлантиришга ёрдам берадиган бекиёс восита бўлиб хизмат қилади. Яна шу нарса муҳимки, бир вақтнинг ўзида пай–боғлам аппаратини анча катта ёшда максимал юкламаларга тайёрлайди УЖТ дастури қуйидагиларни ўз ичига олган эди:

- югуриш тайёргарлиги–30,3х10, 60,100, 1000 ва 3000м;
- сакраш тайёргарлиги – узунликка ва баландликка серияли ҳамда битталиқ сакрашлар:
- атлетик тайёргарлик – турникда тортилишлар, ётиб қўлларни букиб–ёзиш; брусларга таянган ҳола қўлларни букиб–ёзиш;
- тренажёрларда ва эркин оғирликлар билан ишлаш;
- спорт (футбол, баскетбол) ва ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

УЖТ да юкламалар шуғуланувчиларнинг ёшига ва имкони борица индивидуал хусусиятларига мувофиқ ҳолда меъёрланди.

Ҳафталик машғулот циклида УЖТ бўлимларини режалаштириш болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишидаги маълум хусусиятларга асосланиб

Машғулотдаги УЖТ воситалари сони ёш ўтиши билан ошиб борди. 10–11 ёшда, УЖТ воситалари 3 та; 12 ёшда–3–4; 13 ёшда– 4–5; 14 ёшда–4–5; 15 ёшда–5тага тенг бўлди.

Шундай қилиб, 12 ёшгача УЖТ нинг бир текис йўналтирилганлиги куч сифатларини ривожлантириш томонга сезиларли даражада ўзгаради. Бунда УЖТ нинг енгил атлетика воситаларининг аввалги ҳажми сақлаб қолинади.

Бизнинг тадқиқотларимиз умумий жисмоний тайёргарликнинг қуйидаги тузилиши ва параметрларини тавсия этишга имкон беради.

12–14 ёшдаги атлетлар учун ҳафталик машғулот циклида УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тутилган (улардан 3 таси махсус машғулотларнинг давоми сифатида ва 1 таси бутунлай УЖТга бағишланган). Машғулотда 2–3 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларда таяниб қўлларни букиб–ёзиш, гантеллар ва штанга билан ишлаш.

Усулият: оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типи бўйича айланма машғулот. Ҳафтада 5–6 та машқ, 6–12 марта такрорлашлар билан 3 та айлана бажарилди.

1. Сакраш юкламаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 мартадан 3 серия сакраш. Ҳафтада 2 марта 1–2 тур бўйича фойдаланилди.

2. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс

Усулият: ҳар бир машғулот охирида вақт ҳисобга олинмаган ҳолда югуриш.

б) 3 x 10 м.га моқисмон югуриш.

Усулият: 3 та югуриш.

в) спринт –30,60, 100м.

Усулият: куч ва баҳорда 1–3 та югуриш. Ҳафтада 2 марта битта тури бўйича танлаб бажарилди.

3. Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлар (футбол, баскетбол).

Усулият: куз ва баҳорда 40 минутдан

б) ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.

Усулият: қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан. Ҳафтада 2 марта юкламанинг битта тури бўйича танлаб бажарилди.

Ҳафталик машғулот циклида УЖТ воситаларини режалаштириш: (атлетик тайёргарлик + ўйин тайёргарлиги) x ҳафтада 2 марта; (сакраш тайёргарлиги + югуриш тайёргарлиги) x ҳафтада 2 марта.

12 ёшдаги атлетлар учун ҳафталик циклда – УЖТ бўйича 4 та машғулот кўзда тутилган (улардан 3 таси махсус машғулотларнинг давоми сифатида ва биттаси бутунлай УЖТ учун бағишланган). Машғулотда 3–4 тадан умумий жисмоний тайёргарлик воситалари бажарилди.

1. Атлетик тайёргарлик: тренажёрлар, турникда осилиб туриб тортилишлар, ётиб ва брусларда таяниб қўлларни букиб–ёзиш, гантеллар ҳамда штанга билан ишлаш.

Усулият: оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типини бўйича айланма машғулот.

Ҳафтада 2 марта 5–6 та машқ, 6–12 марта такрорлашлар билан 4 та айлана бажарилди.

2. Сакраш юкламаси: жойидан туриб баландликка ва жойидан туриб узунликка сакрашни бир марта ёки серияли бажариш.

Усулият: 10 мартадан 4 серия сакраш. Ҳафтада 2 марта сакрашнинг 1–2 тури бўйича фойдаланилди.

3. Югуриш тайёргарлиги: а) 1000м. кросс.

Усулият: ҳар бир тренировка машғулоти охирида вақт ҳисобга олинмаган ҳолда югуриш.

б) 3 x 10 м. га моқисимон югуриш.

Усулият: 3 та югуриш.

в) спринт–30,60,100м.

Усулият: куз ва баҳорда 1–3 та югуриш.

Ўйин тайёргарлиги: а) спорт ўйинлари (футбол, баскетбол).

Усулият: куз ва баҳорда 40 минутдан.

б) ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар.

Усулият: қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан. Ҳафтада 2 марта юкламанинг 1 та тури бўйича танлаб бажарилди.

**12–14 ёшдаги тажриба гуруҳлари оғир атлетикачиларида УЖТ
юкламасининг асосий параметрлари.**

Ёши УЖТ бўлимлари	12 ёш	14 ёш
Атлетик тайёргарлик	Оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типи бўйича айланма машғулот	Оддий дам олиш оралиқлари билан оралиқли машқ типи бўйича айланма машғулот
–тренажёрлар –гимнастика турниги –гимнастика бруслари –эркин оғирликлар	3 айлана 5–6 машқ (танлаб) 6–12 такрорлаш	4 айлана 5–6 машқ (танлаб) 6–12 такрорлаш
Сакраш Тайёргарлиги		
–жойидан туриб узунликка сакраш –жойидан туриб баландликка сакраш –гимнастика “эшагига” сакраб чиқиш.	3 серия 10 тадан сакраш (танлаб)	4 серия
Югуриш тайёргарлиги		
– 3x10м. (моксимон югуриш)	3 та югуриш	3 та
–30м –60м –100м	Куз ва баҳорда 1–2 югуриш (танлаб)	1–3 югуриш
–1000м.	Ҳар бир машғулот охирида	
Ёши УЖТ бўлимлари	12 ёш	14 ёш
–3000м.	Ҳар бир машғулот охирида	Ҳар бир машғулот охирида
Ўйин тайёргарлиги	Куз,баҳор; 40 минутдан	Куз,баҳор; 40 минутдан
–спорт ўйинлари (Футбол, баскетбол) –ҳаракатли ўйинлар–эстафеталар –эстафеталар	Қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан	Қишда спорт ўйинлари ўрнига 40 минутдан
Ҳафталик машғулот циклида УЖТ бўлимларини режалаштириш	(атлетик тайёргарлик+ ўйин тайёргарлиги+ ҳафтада 2марта марта) (сакраш+югуриш х ҳафтада 2 марта)	(атлетик тайёргарлик+ ўйин тайёргарлиги+ ҳафтада 2марта марта) (сакраш+югуриш х
Машғулотда УЖТ бўлимлари сони	3	3–4
Ҳафтада машғулотлар сони	4	4

2.2. Тадқиқот натижларини қиёсий таҳлилиш ва уларни муҳокамаси

Баскетбол тўпини ерга уриб келиб, сакраб туриб жарима чизигидан саватга тўп отиш.

Тестнинг таърифи: Спортчи баскетбол майдонининг марказий чизигининг ўртасида тўп билан тайёр туради. Ҳакамнинг сигнали берилгандан сўнг спортчи тўпни ерга уриб жарима чизигига келиб саватга сакраб туриб тўпни отади, саватга тушган ёки тушмаган тўпни илиб спортчи карама-қарши томондаги жарима чизигига келиб сакраб тўп отади, яъна шу машқ иккинчи марта қайтарилади. Бундай машқни бажариш учун спортчига уч имконият берилади ва кўрсатилган натижаларининг энг яхшиси ҳисобга олинади. Машқда вақт ва туширилган тўплар сони кўрсаткичлари аниқланади.

10x10 метрга мокисимон югуриш

Тестнинг таърифи: Текширувчилар юза чизик ўртасида жойлашадилар. Келишилган маълум бир ишора бўйича спортчилар бирин-кетин 6 м, 9 м ва 20 м ли белгиларга ва яна 9м, 6м ли белгиларга югуриб бориб қайтиши керак. Машқни бажарувчи машқни бажаришда ушбу кўрсатилган белги чизикларга оёқларини теккизиб қайтиши шарт.

2.1.1-Жадвал

**16- сонли умумтаълим мактабининг (Синов гуруҳи) баскетбол тўпини
ерга уриб келиб, сакраб туриб жарима чизигидан саватга тўпни отиш
натижалари**

№	Шугулланувчилар ФИШ	16.10.2013.	10.01.2014.	20.02.2014.
		Кўрсаткичлар (сек-тўп сони)	Кўрсаткичлар (сек-тўп сони)	Кўрсаткичлар (сек-тўп сони)
1.	Маширабова А	33-1	30-2	26-3
2.	Бердиева О	33-1	30-2	25-3
3.	Ғуломова М	32-2	30-2	26-3
4.	Асқарова К	34-0	31-1	25-2
5.	Олимова А	32-1	29-2	24-2
6.	Бозорова Н	34-1	31-2	26-3
7.	Маликова М	32-2	28-2	24-4
8.	Ҳамзаева В	33-0	30-2	25-2
9.	Хақназарова Г	33-0	29-3	24-3
10.	Абдуллаева М	34-0	31-2	26-3
11.	Усмонова Р	33-2	30-2	25-3
12.	АбдувалиеваМ	33-1	30-2	24-4
	Ўртача	33-1	30-2	25-3

2.1.2-Жжадвал

10- сонли умумтаълим мактабининг (Назорат гуруҳи) баскетбол
тўпини ерга уриб келиб, сакраб жарима чизигидан тўпни отиш
натижалари

№	Шугулланувчилар ФИШ	17.10.2013.	11.01.2014.	21.02.2014.
		Кўрсаткичлар (сек-тўп сони)	Кўрсаткичлар (сек-тўп сони)	Кўрсаткичлар (сек-тўп сони)
1.	Бўриева С	34-1	32-2	30-2
2.	Шодмонова Л	33-1	31-2	30-1
3.	Салимова А	32-2	30-3	29-3
4.	Каримова Ш	34-1	32-2	30-2
5.	Усманова З	33-1	32-1	30-3
6.	Бекназарова В	34-1	32-1	30-2
7.	Фозилова Р	33-2	32-2	30-2
8.	Қўлдошева О	32-1	30-2	29-3
9.	Абдиева М	32-1	30-3	29-2
10.	Хайдарова К	32-2	30-2	29-2
11.	Рўзиева Б	32-1	30-1	29-2
12.	Бахромов Д	33-1	31-2	30-2
	Ўртача	32-1	31-1	29-2

2.1.3. жадвал

16 - сонли умумтаълим мактабининг (Синов гуруҳи)

баскетболчиларнинг 10х10 метрга моқисмон югуриши (секунд)

натижалари.

№	Шугулланувчилар	16.10.2013.	10.01.2014.	20.02.2014.
	ФИШ	Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)
1.	Маширабова А	40	33	30
2.	Бердиева О	41	34	29
3.	Ғуломова М	42	35	31
4.	Асқарова К	42	34	30
5.	Олимова А	40	35	31
6.	Бозорова Н	41	32	29
7.	Маликова М	42	33	30
8.	Ҳамзаева В	41	32	29
9.	Хақназарова Г	40	34	30
10.	Абдуллаева М	42	33	29
11.	Усмонова Р	40	32	28
12.	Абдувалиева М	42	35	31
Ўртача		41	33	29

2.1.4- жадвал

10 - сонли умумтаълим мактабининг Назорат гуруҳи

баскетболчиларининг 10x10 метрга моқисмон югуриш натижалари

№	Шугулланувчилар ФИШ	17.10.2013.	11.01.2014.	21.02.2014.
		Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)
1.	Бўриева С	41	38	36
2.	Шодмонова Л	40	39	37
3.	Салимова А	42	363	34
4.	Каримова Ш	40	9	37
5.	Усманова З	40	36	34
6.	Бекназарова В	42	38	36
7.	Фозилова Р	41	39	36
8.	Қўлдошева О	40	39	36
9.	Абдиева М	42	38	35
10.	Хайдарова К	41	37	34
11.	Рўзиева Б	42	39	35
12.	Бахромовна Д	41	38	35
Ўртача		41	38	36

2.1.5- жадвал

**16 - сонли умумтаълим мактабининг (Назорат гуруҳи)
шугулланувчиларнинг 800 метрга югуриш натижалари**

№	Шугулланувчилар ФИИШ	16.10.2013.	10.01.2014.	20.02.2014.
		Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)
1.	Маширабова А	3.40.1	3.37.0	3.30.8
2.	Бердиева О	3.41.0	3.36.6	3.29.9
3.	Ғуломова М	3.42.2	3.35.4	3.29.3
4.	Асқарова К	3.39.3	3.34.3	3.30.2
5.	Олимова А	3.38.9	3.35.0	3.31.2
6.	Бозорова Н	3.40.3	3.36.3	3.28.8
7.	Маликова М	3.39.4	3.35.2	3.30.4
8.	Ҳамзаева В	3.40.1	3.34.5	3.29.2
9.	Хақназарова Г	3.40.3	3.36.3	3.28.3
10.	Абдуллаева М	3.40.1	3.34.3	3.30.3
11.	Усмонова Р	3.39.1	3.37.2	3.31.3
12.	АбдувалиеваМ	3.40.2	3.34.6	3.30.1
Ўртача		3.40.3	3.35.4	3.30.2

2.1.6- жадвал

10 - сонли умумтаълим мактабининг (Синов гуруҳи)

шугулланувчиларнинг 800 метрга югуриш

натижалари

	Шугулланувчилар	17.10.2013.	11.01.2014.	21.02.2014.
	ФИШ	Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)	Кўрсаткичлар (сек)
1.	Бўриева С	3.38.0.	3.28.4.	3.24.1.
2.	Шодмонова Л	3.41.1.	3.30.1.	3.26.3.
3.	Салимова А	3.40.1.	3.29.2.	3.27.2.
4.	Каримова Ш	3.40.3.	3.30.3.	3.24.3.
5.	Усманова З	3.40.2.	3.29.4.	3.25.4.
6.	Бекназарова В	3.40.2.	3.29.3.	3.25.2.
7.	Фозилова Р	3.39.3.	3.28.5.	3.25.3.
8.	Қўлдошева О	3.38.6.	3.29.4.	3.25.2.
9.	Абдиева М	3.38.8.	3.29.0.	3.26.1.
10.	Хайдарова К	3.39.9.	3.28.4.	3.25.3.
11.	Рўзиева Б	3.42.4.	3.30.2.	3.25.2.
12.	Бахромов Д	3.42.0.	3.28.1.	3.24.8.
Ўртача		3.40.2.	3.29.3.	3.25.3.

2.3. Тадқиқот натижаларини таҳлили

Ўтказилган тадқиқот жараёнида баскетболчиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш учун уларни организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозимлиги кузатилди.

Кузатув мобайнида синов гуруҳ баскетболчиларимизни мусобақаларга тайёрланиб, қатнашишлари таъминланиб, уларни натижалари қайд этиб борилди.

Баскетбол спорт тури бўйича Жиззах шаҳар биринчилиги мусобақалари 2014 йил 15 апрелда 16-сонли мактабнинг тажриба гуруҳ ўқувчилари мусобақада қатнашиб, ғолибликни қўлга киритдилар.

Баскетболчилар ўз кучларини пастлигини ўз камчиликларини тушуниб, англаб етишдилар ва улар ўз устиларида кўпроқ ишлашга киритдилар.

Улар ихтиёрий равишда тинимсиз тренировкани давом эттирадилар. Жисмоний тайёргарликлари жисмоний сифатларини тарбиялаш йил давомида мунтазам кузатилди ва уларнинг натижаларида ижобий ўзгаришлар аниқланди.

Биз 12-14 ёшли баскетболчиларни жисмоний сифатларини текшириш мақсадида 2014 йилнинг 20-21 феврал кунларида Жиззах шаҳридаги 16 - сонли (Назорат гуруҳи), 10 - сонли умумтаълим мактабларида (Синов гуруҳи) тадқиқот натижалари қабул қилинди ҳамда уларнинг умумлаштириб таҳлил этилди.

10x10 метрга моқисимон югуриш кўрсаткичлари кузатдик. Синов гуруҳи ва назорат гуруҳи баскетболчилари ҳам бир кунда кузатилди.

Тестнинг таърифи: спортчилар юза чизик ўртасида жойлашадилар. Келишилган маълум бир ишора бўйича бирин кетин 6м, 9м ва 20 метрли белгиларга ва яна 9м, 6 метрлик белгиларга югуриб бориб қайтиши керак.

Машқни бажарувчилар машқни бажаришда ушбу кўрсатилган чизиқларга оёқларни теккизиб қайтиши шарт.

Кузатувимизда иккала гуруҳ баскетболчилари ҳам ўртача бу масофани 41 секундда босиб ўтганликлари қайд этилди. Худди шундай текширув 16-17 май кунларида ўтказилди. Синов гуруҳи ўртача 33 секунд, назорат гуруҳи 38 секунд натижага эришдилар.

Кейинги кузатувларимиз 2013 йилнинг 16 октябрида бўлиб ўтди.

Худди шу масофани синов гуруҳи баскетболчилари ўртача 29 секундда босиб ўтиб, 1 йил ичида ўртача 12 секундга ўз натижаларини яхшилаганлигини кўрдик. Назорат гуруҳи, дастлабки кузатувимизда 36 секунд натижа кўрсатиб, 1 йиллик натижалари солиштирилганида (31 сек) 5 секундга ўз натижаларини яхшиланганлиги аниқланди.

Гуруҳ баскетболчиларнинг чидамлилик даражасини текшириши учун 800 метрга югуриш мусобақалари 2013 йилнинг 16 октябрида, 2014 йилнинг 11 январиди ва 2014 йилнинг 21 феввалида ўтказилди. Синов гуруҳи биринчи мусобақада ўртача 3.40.2. 15.05.2014 даги мусобақада ўртача 3.29.4. ва 24.10.2013 даги мусобақада 3.25.3 натижа кўрсатиб, бир йил давомидаги натижаларини солиштирадиган бўлсак, 15.8 секундга ўз натижаларини яхшилашга эришдилар назорат гуруҳи бу мусобақаларда 10.10.2013 ва 3.40.3., 15.03.2014 да 3.35.4. ва 24.03.2014 йилдаги мусобақа ўртача 3.30.2 секунд натижалари 10.2 секундга яхшиланганлиги кузатилди Жарима чизиғидан сакраб тўп отиш текширувида 2013 йил 16 октябрида ўтказилганида синов гуруҳи ўртача 33 секундга. 2014 йилнинг 10 феввалида 30 секунд 2014 йилнинг 20 феввалида 25 секунд натижага эришдилар. Бир йиллик натижалари ўртача 8 секундга яхшиланганлиги кузатилди. Назорат гуруҳининг бир йиллик кўрсаткичлари ўртача 3 секундга яхшиланганлиги аниқланди.

ХУЛОСАЛАР

1. Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар таҳлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, ёш баскетболчиларни тайёрлашда уларни турли ўйин малакаларига ихтисослашган турлари шу малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан.

Дастлабки, ўргатиш эндигина шуғулланаётган ёш баскетболчи болалар машғулотлар махсус жисмоний сифатни ривожлантирувчи машқлар етарли даражада қўлланмаслиги аниқланди. Бинобарин, танлаб олинган мавзу ҳақиқатдан ҳам долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

2. Тадқиқотлар жарёнида, ёш баскетболчиларнинг жисмоний воситалар сифатида ҳаракатли ўйинларни қўллаш натижасида шуғулланувчиларнинг организмдаги турли тизимларнинг яхши ривожланишига эришиш лозимлиги кузатилди.

3. Жисмоний сифкатларни тарбиялаш натижасида баскетболчиларга фақат мусобақаларга эмас балки катта ҳажмдаги тренировка ишини бажариш учун ҳам керак. У орган ва системаларнинг (айниқса марказий нерв системаси, юрак-қон томир, нафас олиш системаси ва мускул аппаратининг) тайёргарлик даражасига, спорт техникасининг такомиллашган даражасига ва ҳаракатларни тежамли бажара билишига боғлиқдир.

4. Ёш баскетболчиларнинг миллий ўйинларни қўллаш натижасида уларнинг жисмоний сифатлари ривожланиши, умумий иш қобилиятлари ва уларнинг соғлиқ даражасини белгилаш билан бирга, махсус чидамлилик учун асос бўлиб хизмат қилади. Умумий чидамлилик қанча юқори бўлса, шу аснода махсус чидамлилик ҳам яхши ривожланиши кузатилди.

5. Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, тренировка машғулотларидаги микроцикллар ичида восита, методларни ва спортчиларни ўз устида ишлаши ҳисобига 12-14 ёшли ўқувчилар ўйин натижалари оширди, 10х10 метрга моқисмон югуриш учун 41 секунд сарфлаган баскетболчиларимиз кузатувимиз охирида 29 секундда босиб ўтиб ўз натижаларини 12 секундга яхшиладилар.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
6. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч Тошкент 2008.
7. Рихсиев Т.Т Миллий таълим модули ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури “Ислом Каримов модели” Ўзбекистон мустақиллигининг юксак ютуғи ва натижаси ўқув қуланма Тошкент 2013
8. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
11. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.

12. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.
13. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997.
14. Абдуллаев А.А., Ш.Х.Хонкелдиев Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти –Тошкент, 2006. 231 б.
15. Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Болалар ва ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг тузилиши. //Республика илмий анжумани материаллари. Фарғона, 2005. 4-6 б.
16. Азимов И.Г, Расулова Э.Р., Хамракулов А.К. « Физическая культура и спорт как фактор гарманического развития личности », // Тезисы. / Карши 1990 г. 67-с.
17. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. //Фан-спортга» Т. 2004 № 1 с. 17-20
- 18.Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумҳурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.
- 19.Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маъавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.
20. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.
- 21.Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Москва, Просвещение. 1985 й. 134 с.
- 22.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.
23. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок, Автореф. дисс. Д.п.н., М., 1981 г., 42 с.

24. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа бўлиб ҳаракат қилишни уюштиришда қулланиладиган машқлар. Усл.қулланма. 1998. 164 б.
25. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.
26. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.
27. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.
28. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Ташкент, изд.отд.УзГосИФК, 1996. 168 с.
29. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетболда техник приемларни эгаллашда ёрдам берувчи ҳуққабозлик машқлари. Метод.қулланма. Т., 1999. - 184 с.
30. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод.рекомендации. Т., 1996. 146 с.
31. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол уйинида ҳакамларнинг жойланиши ва уларни узаро ҳаракатлари. Метод.қулланма. Т., УзДЖТИ, 1996. 154 б
32. Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров - достижение и результат независимости Узбекистана. Т., «Маърифат», 2001
33. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, 1999 г.. 318 с.
34. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Син, 1992.-152с.
35. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.
36. Усмонхўжаев Т.С; Ф.Хаджаев; «1001-ўйин» Т. «Ибн Сино» 1990й. 194-бет.

37. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. ...док. пед. наук. – Ташкент, 1995. – 49 с.

38. Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой М.Я.), М., 1982 г., 280 с.

39. Официальные правила баскетбола. Т., 2001

40. Портнов Ю.М. Баскетбол. – Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988. 262 с.

41. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол уйини расмий коидалари. Т., УзДЖТИ, 1993. 145 б.

42. Расулев А.Т. Баскетбол. Олий укув юртлари учун дарслик. Т., УзДЖТИ, 1998. 176 б.

43. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987. 262 с.

44. Саламов Р.С. «Спорт машғулотларининг назарий асослари» ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа. Т-2005.

45. Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ...докт. пед. наук. Ташкент. – 2003г 38 с.

46. Саламов Р.С.; Юнусова Ю.М. «Жисмоний тарбия назария ва усулияти» Ўқув қўлланмаси. ЎзДЖТИ. Тип. Т-1997.

47. Соколова Н.Д., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В., Курс лекций III курса. Т., УзДЖТИ, 1997. 128 с.

48. Соколова Н.Д. Упражнения применяемые при обучении ловли и передачи мяча в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1993. 164 с.

49. Соколова Н.Д. Упражнения применяемые при обучении бросков в баскетболе. Метод. рекомендации. 1996. 124 с.

50. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. Метод. рекомендации. Т., 1998. 174 с.

51.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.

52.Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. //Фан-спортга Т. 2004 - № 1 – б. 20-24 .

53.Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана.- Т.:2002. 120 с.

54.Ярмульник Д.Н., Факторович Л.М., Усманов Х.А. Методическая разработка по обработке экспериментальных данных.- Т.: 1989.- 44 с.