

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI**

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

XOLMURATOV ERKINBOY SAPARMATOVICH

**6-SINF O'QUVCHILARINI BASKETBOL O'YINIDA BIR QO'LLAB
TO'PNI OTISH TEXNIKASIGA O'RGATISH**

**5112000-Jismoniy madaniyat bakalavr darajasini olish uchun
yozilgan**

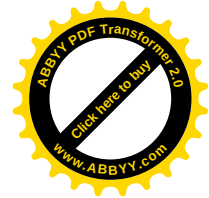
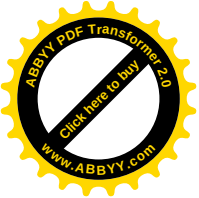
BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:

T. Salayev

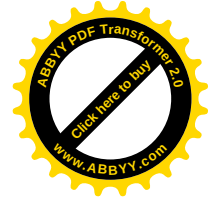
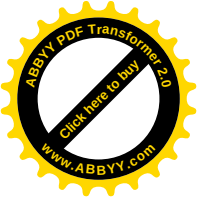


Urganch – 2015



MUNDARIJA

Kirish	2
I bob. Masalaning adabiy manbalar bo'yicha xolati	4
1.1. Basketbol xarakteristikasi, jismoniy tarbiya vositasi sifatida	4
1.2. Zamonaviy basketbolda to'p uloqtirishning xarakteristikasi, klassifikatsiyasi va ahamiyati	5
1.3. Yoshga qarab basketbol o'yiniga o'rgatish uslubiyatining xususiyatlari..	7
1.4. Zamonaviy to'p otish talablari va boshlang'ich o'rgatish metodikasi....	17
II bob. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi	22
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	22
2.2. Tadqiqot uslublari.....	22 23
2.3. Tadqiqotni o'tkazilishi.....	
III bob. Tadqiqot natijalari va ularni taxlili	26
3.1. O'qitishning tadqiqot uslubi samaradorligi va bir qo'l bilan yelkadan to'p uloqtirish ko'rsatkichlari samaradorligining o'sish sur'ati	26
3.2. Ta'lim davomida aniqlangan odatdagi xatolar.....	29
Xulosalar	33
Amaliy tavsiyalar	34
Foydalanilgan adabiyotlar	35
Ilovalar	38



KIRISH

Ishning dolzarbligi. Zamonaviy xayotimizda jismoniy tarbiya mashqlari bilan ko'proq shug'ullanish masalasi yetuk natijalarga erishish uchun emas, balki bu mashqlar yordamida aholini sog'lomlashtirishga qaratilgan natijalari afzalroq. Shunday global masalani yechish uchun eng samarali vosita - bu sport o'yinlari.

Basketbol yoshlarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish vositalaridan biri hisoblanadi.

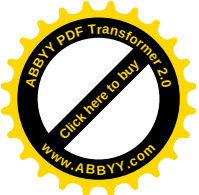
Maktab o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash kompleks dasturiga muvofiq holda basketbol jismoniy tarbiyalash vositalaridan biri xisoblanadi. Basketbol o'yin texnikasi xilma-xil. Asosiy texnik uslub bu to'p otishdir, o'yinning muvaffaqiyati to'g'ri to'p tashlab bilash bilan bog'liq. To'p otishni maktab o'quvchilari 5-sinfдан boshlab o'rganishadilar. Ammo, maktab dasturi asosida o'rganilayotgan to'p otish usulining, o'rganilgan natijalari hakida kerakli adabiyot topilmadi.

O'rganilgan to'p otish usulining darajasi va dars jarayonida bu usulning qo'llanish dinamikasi o'qituvchilarga darsda qanday vositadan foydalanishda, tanlashda yordam beradi. Shuning uchun bizning ishimiz muxim.

Muammoning o'rganilganlik darjasi. Hozirgi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor berlimoqda. Shu munosabat bilan respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida sport seksiyalari faoliyat yuritmoqda. Sportning boshqa turlari kabi basketbol ham ommalashgan. Har bir maktab yoki kasb hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida ham ushbu sport turiga e'tibor kuchaygan. 6-sinflarda basketbol bilan shug'ullanuvchilar savatga to'p tashlashni o'rgangan.

Tadqiqotning maqsadi. 6-sinf o'quvchilarini basketbol o'yinida bir qo'llab to'pni otish texnikasiga o'rgatish muammolarni o'rganish.

Tadqiqotning ob'ekti. O'quvchilarning jismoniy tarbiya darsida basketbol o'yin texnikasini o'rganish jarayoni ishimizning tekshirish ob'ekti qilib olingan.



Tadqiqot predmeti. Ishimizda, jismoniy tarbiya darsida, 6-sinf o'quvchilariga o'rgatish darajasi va o'rgatish vositalarning samaradorligi ko'rib chiqildi.

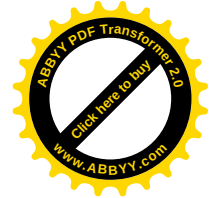
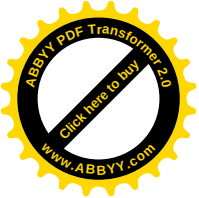
Tadqiqotning ilmiy yangiligi. O'quvchilarning bir qo'lda yelkadan to'p otish mahorati xaqidagi ma'lumotlarning yo'qligini xisobga olgan xolda biz 6-sinf o'quvchilari orasida test asosida ularning bilim darajasini o'rgatishdan oldin va keyingi xolatini aniqladik.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Tadqiqotimiz natijasida yosh basketbolchilarning savatga to'p tashlashga o'rgatish, ularning jismoniy qobiliyatini oshirishga e'tibor qaratilgan.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mazkur tadqiqot natijasida o'qituvchilarning pedagogik tafakkuri shakllanadi va ularga boshlang'ich to'p otish mahorati vositalaridan foydalanish qulayligi yaratiladi.

Tadqiqotning farazi. Biz o'z ishimizda, 6-sinf kompleks dasturiga kiritilgan jismoniy tarbiya darsida, to'p otish texnikasini bajarilishining o'rgatish darajasini o'rganish va bu jarayonda aniqlangan xatolarni o'zlashtirishga qaratilgan ishlar, basketbol o'yinida to'p otish texnikasiga o'rgatish darajasi va dars konspektlariga shunga asosan o'zgartirish kiritish ishlarini asos qilib olganmiz.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, uch bob (nazariy, uslubiy, tadqiqot qismlar), xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati (38 ta manba), ilovalardan iborat.



I BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO‘YICHA XOLATI.

1.1. Basketbol xarakteristikasi, jismoniy tarbiya vositasi sifatida.

Basketbol - keng tarqalgan sport turlaridan biridir. Bu o‘yinda uchun turli harakatlar mos: yurish, yugurish, to‘xtalish, burilish, sakrash, tutib olish, to‘p otish (uloqtirish) va to‘pni boshqarish, raqiblar bilan yakka kurash amaliyotida. Bunday xilma-xil harakatlar modda almashuvini, butun organizm faoliyatini yaxshilaydi va koordinatsiyani shakllantiradi.

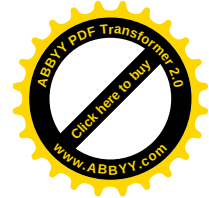
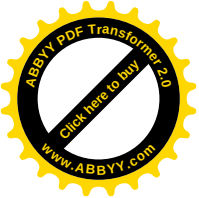
Basketbol gigienik - sog‘lomlashtirish xususiyati bilan bir qatorda tashviqiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega. Basketbol bilan shug‘ullanish qat’iyatlik, qaxramonlik, jasorat, o‘ziga ishonch, to‘g‘ri so‘zlik va jamoviylik xissiyoti kabi xususiyatlarni shakllantiradi. Ammo tarbiyaning samarasi, awalo, pedagogik jarayonida jismoniy va ahloqiy tarbiya qay darajada bir-biri bilan yonma-yonligiga bog‘liq.

Basketbol jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy harakatning turli ko‘plab yo‘nalishlarida qo‘llaniladi.

Basketbol qiziqarli atletik o‘yin bo‘lib, jismoniy tarbiyaning samarali vositasi xisoblanadi. Bekor emas bu o‘yin maktab o‘quvchilari orasida juda mashxur. basketbol, muxim jismoniy tarbiya va bolalarning sog‘lomlashtirish vositasi bo‘lib, o‘rta maktab umumta’lim dasturlariga, akademik litsey va kasb hunar kollejlari, bolalar va o‘smirlar sport maktablari dasturlariga kiritilgan.

Erishilgan natijalarni mustaxkamlash va keyinchalik sport maxoratini kuchaytirishda umumiy sog‘lomlashtirish ishlari eng iste’dodli bolalardan va qizlardan malakali tayyorgarlik asosida zahiralar qilish bilan zid bog‘liq. Bunday zahiralar bolalar va o‘smirlar sport maktablarida shakllanadilar.

Bolalarni ko‘p yillik o‘qitish jarayoni, ularning yoshiga xos fazilatlarni ko‘zda tutmoqni talab qiladi, shu bilan birga, diqqat bilan vositalarni va o‘qitish ishining metodlarini to‘plashni xam. Bugungi kunda basketbol texnikasini to‘liq ochib beradigan turli adabiyotlar mavjud. Ularda pedagogik ishining tashkillashtirishi umumiy savollari ko‘rsatilgan, shu bilan birga aniq praktik materiallar keltirilgan, qandaydir aniq yoshga qo‘llash uchun.



Umumta'lim maktabning eng muhim masalalaridan biri - bolalarda jismoniy tarbiya mashqlariga kunlik ehtiyojni tarbiyalash. Bu masalaning yechimini topish uchun, o'qituvchidan qat'iyatlik, qobiliyatlik va ko'p bilim talab qilinadi.

Eng avvalo, faqat o'z faoliyatini shakllantirish emas, balki o'quvchilarning faoliyatini xam shakllantira olish kerak. Bu faoliyat dars davomi sifatida mustaqil xolda, uyda, jismoniy o'z-o'zini o'stirish maqsadida davom qilinishi lozim. Bularning xammasi uchun o'z o'quvchilarimizning aniq imkoniyatlarini bilishimiz kerak.

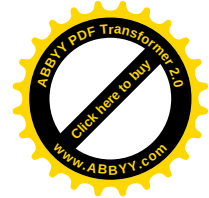
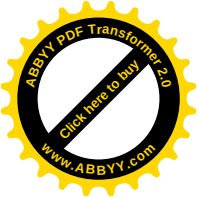
O'yin faoliyati va basketboldagi turli xil texnik va taktik o'yin harakatlar noyoblik xususiyatlarga egadir, ular o'quvchilarning muhim xayotiy bilim va mahoratlarini shakllantiradilar, ularni xar taraflama rivojlantiradi, jismoniy va psixik tarafdin xam.

Basketbolda o'zlashtirilgan o'yinning harakat faoliyati va u bilan bog'liq jismoniy mashqlar sog'liqni mustaxkamlash vositalaridan eng samaralisidir va inson butun umr bo'yi keyingi mustaqil jismoniy darslarda qo'llay oladi.

1.2. Zamonaviy basketbolda to'p uloqtirishning xarakteristikasi, klassifikatsiyasi va ahamiyati.

Zamonaviy o'yin moyilligi texnik tayyorgarlikning yo'nalishini aniqlaydi. O'yinchilarning texnik tayyorgarligi kuchli bo'lgan holdagina yuqori natijalarga erishish mumkin. Shuning uchun basketbolchi bilishi shart:

1. Zamonaviy basketbolga ma'lum bo'lgan o'yin usullarni bilishi va ularni turli xil sharoitlarda qo'llab bilish.
2. Turli usullarni bir-biri bilan xar xil ketma-ketlikda umumlashtira olish, o'yinning turli sharoitlarida raqib bilan yakka-kurash sharoitida turli usullarni bir-biriga qo'shib olib bormoq.
3. O'yinda eng ko'p va samarali ishlatiladigan usullarning kompleksini bilish.
4. Xamisha usullarni yangilash, o'zlashtirish va umumiy o'yinda ularni bir-biriga moslab tezlik bilan bajara olishni bilish.



Basketbolda jamoaning muvaffaqiyati so'nggi to'p uloqtirishga bog'liq. Bugungi kungacha, bugungi kundan oldinroq xam eng samarali xujum - sakrab yuqoridan to'pni bir qo'lda uloqtirish xisoblanadi. Kuchli erkak kishilar orasidagi o'yinlarning 70% turli masofalardan aynan shunday to'p uloqtirish usuli ishlatiladi.

Uloqtirishning asosiy xarakteristikasi. Basketbolda to'p uloqtirish xaqida so'z ochganda, ularning uch xil xarakteristikasini ko'zda tutish lozim - uloqtirish turi, usuli va texnikasi, bu yerda uloqtirish harakatida tashkillashtirilgan struktura sifatida tushiniladi. Basketbol merganlari uloqtirish xillari va uslublari bilan farqli. Ammo ular texnik asoslarida xech qanday farqga egamasdir. To'pni to'g'ri nishonga yo'naltirganda, qo'l, oyoq va badan - biomexanik prinsipiga oid harakatda bo'ladi. Turli merganlarda oyoq harakati, to'p ushlashi va to'pni yo'naltirganda qo'lning tirsak qismining joylanishi bir-biridan farq qiladi.

Nishonga to'p uloqtirish - basketbolda eng asosiy element xisoblanadi. Matchda yutib olish uchun jamoa xisobga ustun bo'lishi lozim, bu esa nishonga to'g'ri to'p uloqtirishga bog'liq. O'yinning barcha boshqa shakllari nishonni egallash uchun qulay sharoit yaratib beradilar. Jamoaga o'z xissasini qo'shish uchun xar bir o'yin ishtirokchisi nishonga to'g'ri to'p uloqtira bilishi kerak.

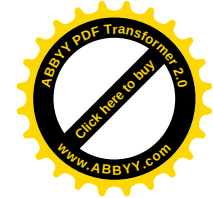
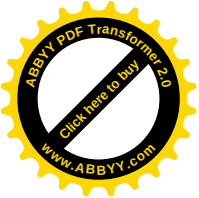
Xar bir to'p uloqtirish quyidagi 6 xil to'p uloqtirishning biriga asoslanadi:

1. ikki qo'l bilan pastdan (to'p tagidan)
2. bir qo'l bilan tagidan;
3. ikki ko'l bilan joyidan;
4. bir qo'l bilan joyidan;
5. sakrash jarayonidagi uloqtirish;
6. qayrilma qoziqqa o'xshab (ilmoksimon tarzda).

Turli sharoitda va masofada bajarish uchun bu uloqtirishlarni qandaydir o'zgartirishlar kerak bo'lsa xam, bularning xammasi turli xil uloqtirishlarga asos bo'la oladilar.

Tasniflash savatga otmoq (tashlamoq) (Portonov Yu.M, 1997) ko'rinishi keyingi ravishda:

1. Ikkala qo'l bilan otmoq, bir qo'l bilan otmoq;



2. Ustidan otmoq, ko'krakdan, pastdan, ustidan ostga, intilish;
3. To'pni aylanish tarzda otmoq, qalqondan urilib qaytish ravishda, qalqonga urilmay qaytish ravishda;
4. O'yinchini siljish fe'liga ko'ra, joyidan, harakatda, sakrashda;
5. Masofa bo'yicha: uzoq, o'rta, yaqin.
6. Qalqon yo'nalishiga: to'g'ri qalqon oldidan; to'g'ri burchakdan qalqonga, qalqonga yondosh qilib.

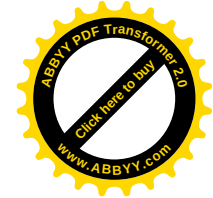
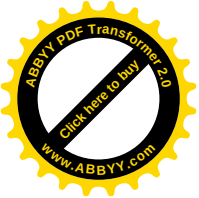
1.3. Yoshga qarab basketbol o'yiniga o'rgatish uslubiyatining xususiyatlari

Bolalar va o'smirlar guruhlar bilan ishlash xususiyatlari. Yosh basketbolchilarni tayyorlashda, awalambor, o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) yosh o'zgarishi bilan birga, bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas;

2) bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'ynning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham, metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilishi davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jihatidan o'g'il bolalardan o'zib ketishadi, o'g'il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda, ayniqsa, jadal ravishda o'sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda;



3) bolalarning jismoniy sifatlarning va boshqa qobiliyatlarning rivojlanish sur'atlari ma'lum bir davrlarga to'g'ri keladi. Natija ma'lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o'sishi 13-14 yoshlarga, ayniqsa, jadal ravishda bo'lib o'tadi. O'g'il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o'sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba'zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham.

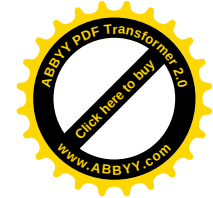
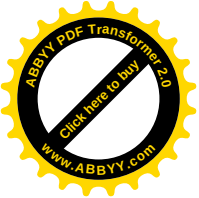
4) harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak;

5) har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari, jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

BO'SMning basketbol bo'limiga o'quvchi tanlash.

Zamonaviy talablar darajasida yuqori sport natijalariga erishish har bir xohlovchining qo'lidan kelavermaydi. Shuning uchun BO'SM da ishlashda muvaffaqiyat bir qator omillarga bog'loiqdir. Eng muhim omillardan esa o'quvchilarni tanlashdir. BO'SM ga bolalar 11-12 yoshida qabul qilinadi. Keyingi yillarda o'quvchining boshlanishi va yuksak sport mahoratiga erishishning yosh chegaralari keskin pasayganligi tufayli BO'SM ga bolalarning 8 yoshdan qabul qiluvchi tayyorgarlik guruhlarini tashkil etilmoqda. Bu guruhlarining asosiy vazifasi-shug'ullanuvchilarning salomatligini mustahkamlash va o'yinning asosiy ko'nikmalari hamda mahoratini shakllantirishdir. Basketbol mashg'ulotlariga moyillagini aniqlash imkonini beruvchi bolalar qobiliyatining rivojlanishi dinamikasini o'rganib borish, ayniqsa, muhimdir.

Basketbolida sport jihatidan yanada takomillashuvi istiqbolli bo'lgan bolalarni, iloji boricha, ertaroq va to'g'ri aniqlash o'quvchilar tanlashning birinchi



navbatdagi muammosidir.

Yosh basketbolchilarni tanlab olishda bir qator aniqlovchi tavsifnomalar ajralib turadi: a) bo'yining ko'satkichlari; b) jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi; d) texnik tayyorgarlik va harakatlarni tez o'rgatib olish qobiliyati; g) taktik fikrlash va mahoratni rivojlantiruvchi qobiliyatlar; e) ruhiy barqarorlik.

Bu qobiliyatga baho berish BO'SM ga qabul qilish uchun tayyorlangan nazorat mashqlar va mezonlarga asos qilib olingan.

O'quvchilar tanlash muvaffaqiyati oldindan, yaxshi tashkil etilgan ish bilan aniqlanadi. Uning asosiy mazmuni - bu BO'SM murabbiylarining umumiy ta'lim maktablari va ularning o'qituvchilari bilan uchrashuvlari, o'quvchilarni yig'ish, axborotlar, umumiy ta'lim maktablari negizida tayyorgarlik guruhlarini tashkil etish, musobaqalar va boshqa ommaviy tadbirlarga borib turishdadir.

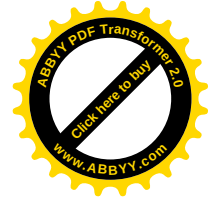
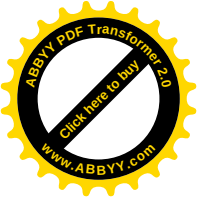
O'qitish natijalarini oldindan aytib berish ancha qiyin bo'lganligi uchun tanlov ikki bosqichga ajratiladi.

Birinchi bosqichning maqsadi saralash tanlovining nomzodlarini aniqlash. Shuning uchun murabbiy maktabdagi jismoniy tarbiya darslariga, bayramlarga, musobaqalarga va boshqa tadbirlarga qatnab, oldindan katta miqdordagi bolalarni ko'rib chiqadi.

O'quvchilarni tanlashdagi birlamchi mezonlar quyidagilardir: sog'ligida nuqsonlarning yo'qligi, harakatlarning muvofiqligi, umumiy harakatchanlik, o'yinlar faoliyatiga moyilligi.

Birlamchi ko'rikda tanlab olingan bolalar saralash tanloviga qo'yiladi. U jismoniy sifatlarning rivojlanishning boshlang'ich darajasi va maxsus qobiliyatlarini tavsiflovchi nazorat mashqlarning majmuasi bo'yicha o'tkaziladi. Bular tayyorlov guruhlarining o'quv mashg'ulot ishlari jarayonida murabbiyning bundan keyingi kuzatuvlari uchun boshlang'ich ko'rsatkichlari bo'lib xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich bolalarni o'rganishda, ularning o'qib-o'rganish jarayoni va rivojlanishini kuzatishga qaratilgan. Bu davrda basketbol talablariga yakka qobiliyatlarining mos kelishi tekshiriladi. Bunda bolaning o'zini tutishi, mustaqillik va jamoachilik hislarning namoyon bo'lishi, faolligi, dovyurakligi,



maqsadga yiqilishi va sport-texnika ko'nikmalarini tez o'rnashiga bo'lgan qobiliyati o'rganiyladi.

O'quvchilarni tanlash uslubiyati turli testlar majmuasini o'z ichiga oladi. Ular qiziqtirayotgan omillar bo'yicha xolisona tavsifnomalar olish imkonini beradi: jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi, maxsus muvofiqlik, o'yinga qobiliyatlar oliy asab faoliyatining xususiyatlari, ruhiy holatlari va shifokor ko'rsatmalari.

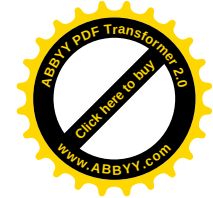
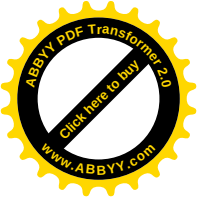
Jismoniy sifatlarga baho berish uchun nazorat mashqlar ishlatiladi. Ular birinchi galda tezlik-kuch sifatlarining rivojlanganlik darajasi haqida bilish imkonini beradi. Ushbu sifatlarning rivojlanganlik darajasi ko'p narsani oldindan aytib berishi mumkin. Bir vaqtda maxsus muvofiqlashuvlar ham o'rganib boriladi.

Nazorat mezonlar majmuasiga quyidagilar kiradi: baland startdan 20 metr masofaga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, sakrash balandligi, 1,5 metr masofadan to'pni tez uzatish, jarima to'pini tanlash sathini aylanib chiqish, to'p o'ynab tezlikka yugurish 40 m, baland startdan 60 va 30 m ga yugurish. O'g'il va qiz bolalarning har bir yoshi uchun alohida mezonlar o'rnatilgan.

O'yin qobiliyatlarini aniqlash quyidagi harakatchan o'yinlarda bolalarning o'zini tuta bilishiga qarab amalga oshiriladi: «Choparlan», «ovchilar», «to'p uchun kurash», «tezda qalqonga». Har bir o'yinda o'yin qobiliyatlarining turli tomonlarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasi qayd etiladi.

Oliy asab faoliyati va ruhiy holatlarning xususiyatlariga baho berish uchun o'quvchilarni tanlashda ularning psixofiziologik tavsiflari hisobga olinadi. Chunki ular o'yin faoliyati jarayonida nafaqat yorqin namayon bo'ladi, balki ular mutaasib ham. Sportcha takomillashuv jarayonida yo'naltirilgan o'zgarishlar ham kam ta'sir qiladi. Bunda ularning natijalarini oldindan aytib borish juda qimmatlidir, chunki o'yin sifati yosh ulg'aygan sari o'zgarmasa, demak, yuksak rivojlanish darajasi bir qayd etilsa, undan ham kattaroq yoshda yana ham yuksakroq natijalarga erishishi mumkinligiga kafolat berish mumkin.

Tibbiy-biologik hamda shifokor nazorati ham muhim ahamiyatga egadir. Mana shu hosil qilingan ma'lumotlarni bir-biriga taqqoslab, qiyos qilinishi



basketbol mashg'ulotlariga sportchi qay darajada qodir ekanligini xolisona ravishda aniqlash imkonini beradi. Bolaning BO'SM mashg'ulotlarida muntazam ravishda qatnashishi qay darajada maqsadga muvofiqligini belgilash uchun nazorat qilish davri ikki yilga davom etadi.

Bolaning yosh-jins xususiyatlarini hisobga olib o'g'il va qiz bolalarga texnik va taktik ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha asosiy vazifalarini soddalashtirilgan tarzda quyidagicha taqsimlab chiqish mumkin.

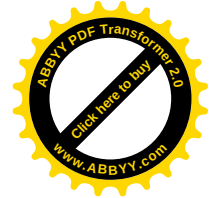
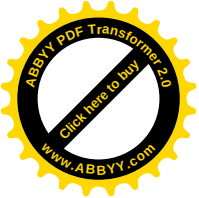
Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiylatlari

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa), ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funksional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvaffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana



yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik - bukiluvchanlik hamda chaqqonlik - epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

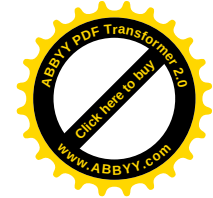
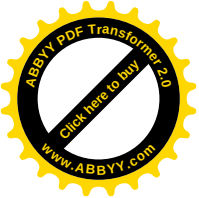
To'siqlardan oshib o'tish mashqlari yaxshi natija beradi. Ularda har xil murakkab mashqlar qo'llash, turli anjamlardan foydalanish lozim. Shunday mashqlar tufayli harakatlar muvofiqligi yaxshilanadi, turli murakkab sharoitlarda (tayanib turilgan va tayanch bo'lmagan hollarda) o'z gavdasini boshqara olish mahorati ortib boradi.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. Shuning uchun, avval, boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab, turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik, harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va, nihoyat, alohida-yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Mashq texnikasini o'rganish vaqtida asosiy vazifa usullar tizilmasini to'g'ri o'zlashtirishdan iborat bo'ladi. Bu yoshda usullar qismlarini va ularning aniq bajarilishini talab qilib bo'lmaydi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'rganiladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga xoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida, dastlab, uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach, o'quvchi o'ziga ko'rsatib



beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina, unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

O'rta yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiylatlari

13-14 yoshliklar. Asosiy vazifa - bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo'lajak mohir sportchini tayyorlashning bu davri juda muhim davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda kichik basketbolchilarning yosh - jins xususiyatlari va ularning rivojlanishi o'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish. Ularda qobiliyat va mayllarni namoyon etish bo'yicha aniq maqsadni ko'zlagan holda ish olib borish uchun g'oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

A) sport texnikasini, ilgari o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

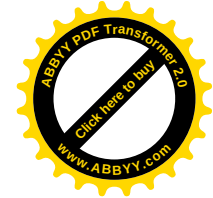
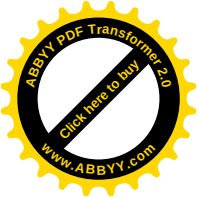
B) guruh bo'lib va butun jamoa bilan o'ynaganda o'zaro kelishib harakat qilish qoidalarini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab harakatlaridan foydalanish vaqtida qo'llanilgan o'zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tatbiq etish.

D) umurniy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta sekin oshirib borish;

E) jamoada ehtimol tutilgan o'yin funksiyalarini belgilab olish uchun yakka mayllar va qobiliyatlarini aniqlash.

O'rta yosh - bu jinsiy yetilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo'yiga tez o'sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta'siriga va sog'lomlashtiruvchi ta'siriga ko'proq darajada beriluvchan bo'ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to'liqinsimon tarzda rivojlanadi hamda bir hilda kechmaydi. O'sish sur'atlari nihoyatda yakka holda bo'ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muhimdir.

Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlik hamda asab tizimi umurniy tashqi



ta'sirchanlik ortib borishi psixikada inikos etadi. U beqaror bo'lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar, ko'pincha, o'jar, sal narsaga ham xafa bo'ladigan, haddan tashqari ta'sirchan bo'lib qoladilar. Ular biroz cho'ziladigan zo'riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko'radigan, mashg'ulotlardan qattiq iztirob chekadigan, mashg'ulot yuklamalarining jadalligini ko'tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo'lib qoladilar. O'z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez uchrab turadi.

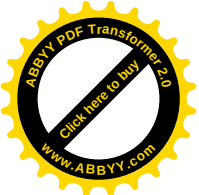
Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq har xil funksiyalarning rivojlanishi, ayniqsa, yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchanlik, bukiluvchanlik bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo'ljal ola bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va, ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanay organ sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro, ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak.

To'p tashlash texnikasini ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga va to'pni nishonga tekkizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va xulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va



uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi.

O'yinga tayyorgarlik ishlari, asosan, jamoani shakllantirishga, o'yinning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o'yinchi o'z o'mini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini ham da taktik xulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi.

Trenirovka mashg'ulotlariga ko'proq ikki hil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar ham da mo'tadil jadallik bilan o'tadigan yuklamalar, mashqlar o'rtasidagi oraliqlarda dam olishga imkon beradigan yuklamalar.

15 - 18 yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.

15-18 yoshlilar. Bu yoshdagi basketbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o'yin mahoratini to'xtovsiz takomillashtirishga intilish kerak. Buni qo'llanilayorgan usullarni ko'paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash, o'zaro raqobatni kuchaytirishga bo'lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu davrda aniq masalalar hal etiladi:

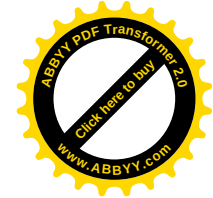
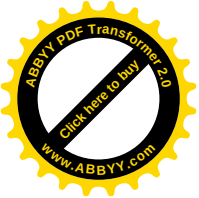
A) jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llash va basketbolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga sportchilarning harakatli tayyorgarligini ko'paytirish;

B) yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo'llash, sportchining yakka xususiyatlariga texnikani moslashtirish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo'ysundirish hisobiga texnikani takomillashtirish;

D) o'yin funksiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta'minlovchi ko'nikmalarini har tomonlama takomillashtirish;

F) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo'li bilan o'yin tajribasini egallash;

G) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o'zaro ta'siri yaxshilash.



15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro'y berishining yakka sur'atlari shunga olib keladiki, pasportda ko'rastilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlari bo'yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo'yiga ko'ra qizlardan o'rta hisobda 10 sm ga baland bo'ladi, vazni ko'ra - 5 kg ga, o'pkaning hayotiy sig'imiga ko'ra 1000 kubga ko'proq bo'ladi. Qizlarning gavdasi bo'yiga o'sib boradi, urnumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko'proq yog'to'plana boradi.

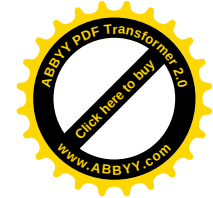
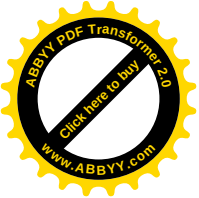
Yigit va qizlarda fe'l-atvori ham o'zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo'ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o'zini qo'lga ola bilmaydi. Shu bilan birga, bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g'alabaga intilish, yorqin namoyon bo'ladi.

Basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar uyin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko'p vosita va uslublar ishlatida, xususan:

A) usul va usullar majmuasini aynan bir xil sharoitlarda ko'p marotaba takrorlab bajarish;

B) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo'lgan o'zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar majmuasini bajarish);



D) o‘shaning o‘zi, lekin sharoit keskin o‘zgarib turadi;

E) ko‘payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda umuman, butun jamoada o‘zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o‘yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e‘tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O‘quv-mashg‘ulot ishlarida jamoadagi fimktsiyalar buyicha har bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo‘g‘inlar va jamolarning o‘zaro kelishib harakat qilishiga katta e‘tibor beriladi.

Mashg‘ulotlarga ajratiladigan vaqt haftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi kishilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo‘lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo‘llaniladi. Musobaqalar salmog‘i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o‘tkaziladi.

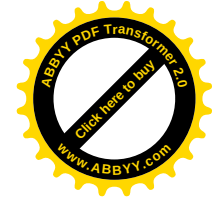
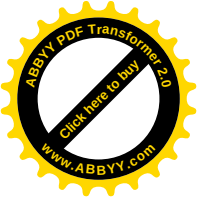
Yuksak sport mahoratiga erishi vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo‘lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo‘nalishga rioya etilishi shart.

1.4. Zamonaviy to‘p otish talablari va boshlang‘ich o‘rgatish metodikasi.

Hozirgi zamon to‘p otish va boshlang‘ich ta‘lim olishni uslublari o‘yinchining oxirgi siljishlarining mo‘ljali, maydonda to‘p bilan va to‘psiz savatga otmoqliklar hisoblanadi. Shu qoidani tushunishda murabbiy bo‘lib va o‘yinchilar bilan mashqlarni bajarishda asoslovchi darajani ko‘taradi, ushbu yordamchi o‘yin malakalarini takomillashtirishga yo‘naltirilgan.

O‘yinchi mergan bo‘la olmaydi, bir tekisda o‘zini iste‘dodini xamisha takomillashtirmasa, to‘xtatishlarda va burilishlarda, yurishda tez o‘zgarish yo‘llarida, to‘pni ilib olishda va topshirishda.

“Basketbol konsepsiyasi va analiz” kitobida to‘p uloqtirish 2 ta asosiy tamoyilga ajratilgan, qulaylik uchun ularni 2 guruhga ajratganlar: a) psixik b) jismoniy.



1. Psixik prinsiplar: fikr-xayolni bir erga to‘plash, quvvatini ketkiza bilish, o‘ziga ishonchlik.

2. Jismoniy prinsiplar: maqsadga qarab to‘p uloqtirish quyidagi omillarni o‘z ichiga oladi:

a) badanni muvozanatda saqlash, bu badan, qo‘l oyoqning koordinatsion harakatlarni bajarishga yordam beradi.

b) tirishishni kuchaytirish;

v) xujumni shunday qilib qilish kerakki, xar bir harakat o‘z vaqtida va to‘g‘ri ketma-ketlikda bajarilishi kerak.

g) kerakli traektoriyani tanlash uchun, qo‘l barmoqlarining ishlatilishi.

d) samarali kuzatuvchilik.

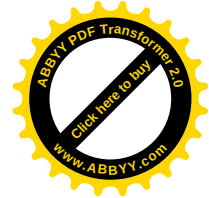
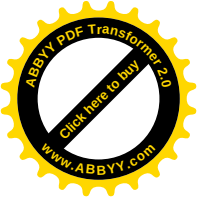
Nishonga to‘g‘ri to‘p uloqtirish birinchidan ratsional texnikaga harakat stabilligi mushaklarni vaqtida quvvatlay va quwatsizlay bilishga, qo‘lning kuchiga, to‘p usulining traektoriyasi va to‘p aylanishiga bog‘liq.

To‘p traektoriyasi masofaga o‘yin ishtirokchisining bo‘yiga, uning balandligiga va unga qarshi bo‘lgan himoyachining bo‘yiga qarab tanlanadi. O‘rtacha va uzoq to‘p uloqtirishda, optimal bo‘lgan traektoriyani tanlash qulayroq, bunday traektoriyada eng yuqori puxta nishondan 1,4 - 2m. balandlikda bo‘ladi. Kouzi B.Lauerf fikrlari bo‘yicha to‘p uloqtirishning eng qulay burchagi bu gorizontall xolda 58 gradusga teng bo‘lgan uloqtirish burchagi. Bunday burchakni tanlagan o‘yinchilar katta muvofaqqiyatlarga erishadilar.

To‘pni odatda teskari aylanish bilan uloqtiradilar, bu xolat to‘pni kerakli traektoriyada saqlashga yordam beradi va nishonga tushmagan xolatda to‘p nishondan sekin sakraydi. Bundan tashqari teskari aylanish to‘p uchishning tezligini kamaytiradi bu to‘pning aniq nishonga tushishiga yordam beradi.

Dinamika puxta xamma uloqtirishlarni qalqonga sanchib bajarish kerak, chunki ko‘pchilik to‘plar nishonga yetmay uloqtiriladi.

O‘yinchi savatning orqa yoki oldi tarafiga, kalqongami uloqtirishiga qaramay, fikr-xayoli bir tanlangan nuqtada to‘planishi lozim, uloqtirishdan oldin xam keyin xam.



To'p uloqtirganda harakatlar shoshmasdan ritmik xolatda bo'lishi kerak. To'pni kuzatish odatdagi uloqtirishning davomi, ammo o'yinchining ko'zi maqsaddan uzilmasligi kerak. Oddiy qadamni kuzatish, oldindan tanlangan traektoriyadan o'tishning kafolatidir. Qo'ldagi barmoq asab sezgilari yordamida o'yinchi to'pni boshqara oladi.

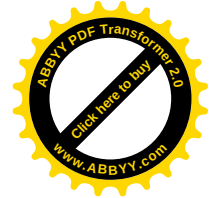
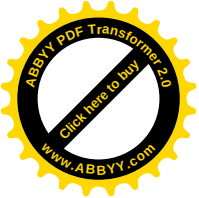
To'p uloqtirishda asosiy shartlar:

1. Tezlik bilan uloqtirish
2. Boshlang'ich o'rinda to'pni badanga yaqinroq ushlash
3. Bir qo'lda uloqtirganda, qo'lning tirsaki nishonga qaratilishi kerak.
4. To'pni **ko** 'rsatkich barmoqdan uloqtirish.
5. Uloqtirishni qo'l va panja bilan kuzatish.
6. **Ko**'z nishondan uzilmasligi kerak.
7. Barcha fikr-xayol uloqtirishga jamlanishi lozim.
8. Uloqtirish sekin, yumshoq xolda bo'lishi kerak.
9. Muvozanatni saqlash uchun yelkalar bir-biri bilan parallel xolda bo'lishi lozim.

Joydan, bir qo'lda yelkadan to'p uloqtirish texnikasi. O'rtacha va uzoq masofalardan uloqtiriladi. Uloqtirish eng kam badan tebranishi bilan vertikal bo'ylab bajariladi. Bir qadam oldinga uloqtirayotgan to'p, qo'l va oyoq qo'yiladi. To'p yuz oldiga chiqadi, qo'l to'pni orqa tarafidan ushlaydi, barmoqlar keng joylashgan va yuqoriga yo'naltirilgan. Panjaning tashqari qismi yuzga qaratilgan, chap qo'l to'pni pastki qismidan ushlab turadi va uloqtirganda olib tashlanadi.

To'p uloqtirganda o'yinchi badanini yoyadi: tizza, tos, yelka, tizza, panja, so'ngra ozgina oldinga surilib harakat qiladi, to'p barmoqlardan ketadi. To'p uloqtirgandan so'ng o'yinchi ketma ketlikda panjasini ochib, tizzasini va yelkasini tushiradi.

Bir qo'l bilan to'p uloqtirish texnik qonunlari har bir qo'l uchun bir xil bo'lganligi sababli, o'yinchi eng osonidan boshlab o'rganishi lozim. Bir joydan, bir xisobda, bir chorakka ko'tarilgan tizza bilan to'p uloqtirishning eng osoni xisoblanadi.



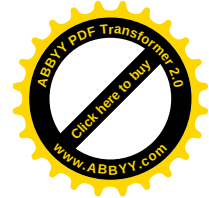
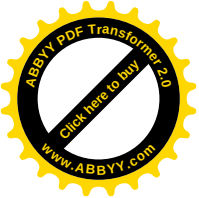
Turgan joyda yengil ko'tarilish harakat aniq bo'lishini osonlashtiradi.
(Fedoseev V.V, 1995) Savatga otishning umumiy xatolari.

1. Mo'ljalni to'g'ri ololmaslik.
2. To'pning kuchli aylanishi.
3. Tananing noto'g'ri muvozanati.
4. Savatga otishda shoshilish.
5. Tirsakni ochish, otish jarayonida.
6. To'pni kuzatmaslik.
7. Otishda mo'ljalning juda yaqinligi yoki juda uzoqligi.
8. Otish jarayonida to'pni kaftda ushlab turish. (Matrunin V.P. 1990). 38

adabiyotni ko'rib chiqib, shu xulosaga keldikki, o'yinchi:

- bilishi kerak, qachon va qanday to'pni savatga otishni, yoki qachon jamoadoshiga uzatishni, o'ziga qaraganda qulayroq joyda turgan.
- to'pni otishda o'zini erkin tutishni.
- o'zini kuchiga ishonishi, o'zida natijaga erishishni tarbiyalash.
- diqqatini mo'ljalga jamlay olish. Yaqin masofada shitni mo'ljalga olish.
- muvozanatda asosiy harakatini saqlash.
- har otishdan keyin o'zini joyiga qaytib yana o'z vazifasini qilishga tayyor turish.
- to'pning aylanishini yo'lga solish. Kerak bo'lganda, to'pni aylanishini sekinlashtirish. To'pga teskari aylanish berish uchun, yumshoq va yengil kaft bilan harakatlanish.
- tez mo'ljalga otish va otilgan tomonni aniqlash kerak.

Matveyeva L.P. ning o'rta umumta'lim maktablari umumta'lim qo'llanmasini ko'rib chiqib, shu xulosaga keldikki, boshlang'ich o'rta ta'lim o'z ichiga ikkita bo'limni oladi: jismoniy madaniyatning nazariy-uslubiy o'zagi va harakatning asosiy negizi. Jismoniy ta'lim o'z ichiga ikkita mustaqil ta'lim bo'limini oladi: teoritik-metodik jismoniy madaniyat va boshlang'ich ma'lumotlar tanlangan sport

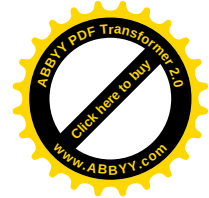
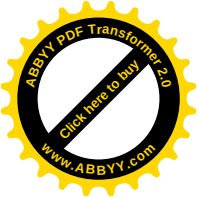


turidan. Ikkinchi bo'lim ikki ustundan iborat, boshlang'ich harakat faoliyati, birinchisi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari).

Ikkinchisi tarkibiy ustun sportning tanlangan yo'nalishi bo'yicha, dasturda boshqa sport turlari bilan birgalikda basketbol ham tavsiya qilinadi. Maktab ma'lum bir sport yo'nalishini iqlim sharoiti, maktabning texnik jixozlari, o'qituvchining tayyorgarlik salohiyatiga qarab belgilaydi.

O'quv qo'llanmalarining taqsimlanishi va 6 sinflarga ajratilgan soatlarga qarab biz shu xulosaga keldik, harakat faoliyatining kelib chiqishini o'rganishga 34 soat, tanlangan sport turlarini o'rganishga 34 soat shuningdek uning 2 soati asosiy bilimga, 2 soati umumiy tayyorgarlikka, murakkab jismoniy tayyorgarlikka 6 soat, taktik tayyorgarlikka 2 soat va texnik tayyorgarlikka 14 soat ajratiladi.

Jismoniy to'liq o'rta ta'lim o'z ichiga 2 bo'limni oladi: mustaqil harakatlanishning o'zagi, o'rganish majburiy o'quv-metodik mashg'ulotlarida va tanlangan sport turini o'rganish fakultativ o'quv-metodika mashg'ulotlarida o'rganiladi.



II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Bir qo'l bilan o'rinda turgan xolda yelka orqali mo'ljalga otish dinamikasini aniqlash.

2. 6 sinflarda basketbolda to'p otish chog'ida qilinadigan texnik xatolarni aniqlash.

2.2. Tadqiqot uslublari

- Ilmiy uslubiy adabiyotlarni o'rganish.
- Videoyozish.
- Pedagogik nazorat.
- Test olib borish. (Amalda sinash).
- Matematik statistika metodi.
- Pedagogik tadqiqot.

Tadqiqot davomida tadqiqotlar to'g'risidagi adabiyotlar o'rganildi. Ilmiy-metodik qo'llanmalar qo'yilgan masalani aniqlash, tadqiqot metodini tanlash natijalarni muxokama qilishda ko'tak berdi.

Videoyozish qilingan harakatlarni, tadqiqotlarni keyinchalik yana bir o'rganib chiqishda qo'l keladi.

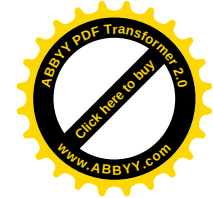
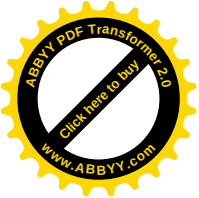
Pedagogik nazorat o'yinchilar harakatlari ustidan o'quv jarayonida xatolarni aniqladi. Natijalar aloxida tashkillashtirilgan xisobotga kiritildi.

Amalda bir qo'l bilan yelka orqali 1,5 metr masofadan shitning o'ng va chap tomomdan 45 burchak ostida smaldi.

To'pni otish navbat bo'yicha 10 martadan amalga oshirildi.

Mo'ljalga tushish natijalari xisoblanib, g'alaba foizi kelib chiqarildi. Natijalar xisobotga qayd etildi. (1-namuna).

Xamma xisobotga kiritilgan natijalar taqqoslanib, o'rganib, statistik xulosaga kelindi. (Lisenko V.V, 1997).



X-o'rta arifmetik xisoblendi, aloxida natijalar va tasodifiy natijalar yig'indisidan kelib chiqib, o'rta arifmetik va aloxida natijalar orasida aniqlandi. Standart qoidadan chiqish $\bar{X} - \bar{X}_i$ formulasi orqali xisoblendi:

$$a = + i \frac{\sum_{j=1}^n (X_j - \bar{X})^2}{n-1}$$

Formuladan standart baxolash xatosini topamiz:

$$\Delta \bar{X} = \pm \frac{a}{\sqrt{n}}$$

Qiyosiy analiz student -t mezonni asosida amalga oshirildi.

Student o'lchov jadvali bo'yicha (R) aniqlik darajasi topilgan. Agar $R < 0,05$, $R < 0,01$ bo'lsa xatolik 5 %, 1 % dan oz va natija ishonchli.

Agar $R < 0,05$ bo'lsa xatolik 5 % dan ko'p va natija aniq emas (yoki ishonchli emas).

2.3. Tadqiqotni o'tkazilishi

Tadqiqotlar 2014-2015 o'quv yillar mobaynida Urganch shaxridagi 5-son umumiy o'rta ta'lim maktabi bazasida o'tkazildi. Tadqiqotda 6-sinf o'quvchilari qatnashishdi.

Sinalayotganlar umumiy reja asosida shug'ullandilar.

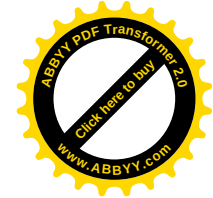
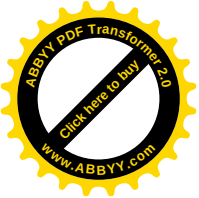
Dekabr oyida 1-test o'tkazildi va shu test natijalari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarini tuzildi.

6 - nazorat guruxi.

6 - tajriba (tadqiqot) guruxi.

Xar sinf tarkibida 28 o'quvchi bor.

Birinchi tekshiruvlarning natijalarini qayta ishlashdan keyin, bilimlarni o'zlashtirish jarayonini boshqarish va turgan joydan yelkadan uzatish mashqlarini tuzatish dasturlari uslubi joriy qilindi, tajriba (tadqiqot) guruhida jismoniy tarbiya darslarida harakatlarning to'liq taxminiy asoslarini batafsil o'rganish va xikoya va namoyish qilish uslublari qo'llanildi.



Nazorat guruhida o'qitish umum qabul qilingan o'qish uslublarida (hikoya, namoyish qilish, o'qitish) o'tkazildi.

O'qituvchining diqqati darsning borishiga qaratilgan.

2015 yil mart oyigacha davom qilgan pedagogik tajribadan keyin, pedagogik ta'sirlar samaradorligini baxolash uchun qaytadan tekshirish o'tkazildi.

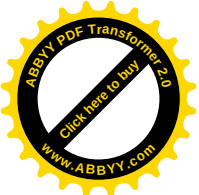
Pedagogik tajriba.

Tajriba guruhida quyidagi o'qitish uslubi o'tkazildi.

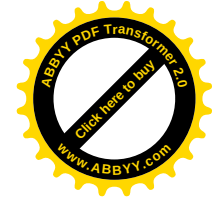
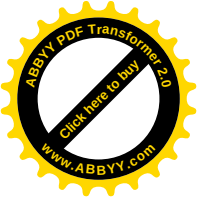
1. Otish qoidasini tushuntirish va ko'rgazmali qurollar namoyishi.
2. Juftlikda to'psiz. d.h. - o'ng oyog'i oldinga qo'yilgan hujumchi holati 1-yarim o'tirish, oyoq uchiga to'g'irlanib tikka turish 5-8 marotaba takrorlang.
3. Shu tariqa qo'llar harakati bilan 5-8 marotaba takrorlang.
4. d.h. - qo'l to'g'ri yuqoriga cho'zilgan - oldinga (zarba qo'li harakatda) to'p bilan, to'pni orqaga dumalatadi. 5-8 marotaba takrorlang.
5. d.h. - to'p bukilgan qo'lda yelka yonida. 1-oyoqlarni buking, 2- to'p pastga tushguncha qo'lni to'g'irlab oldinga harakatlanib oyoq uchiga chiqish.
6. Shu tariqa, to'p (baland troektoriya) (bo'ylab qo'ldan chiqarishni bajarish) sherikingiz oyoqi ostida yerga tegishi uchun uni baland troektoriya bo'ylab qo'ldan chiqarishni bajarish. 10-12 marotaba bajaring.
7. Yana xalqaga otish, Ikkmchi qo 1 orqada o ng va chap tomonda 45 burchak ostida oraliq 1 m. Har tomonda 10 marotaba takrorlang.
8. Juft holatda bir o'quvchi to'pni uloqtiradi, ikkinchisi bo'lsa uzatib turadi. Zarbalarning halqadan qaytishi. Har kimga 16 uloqtirish bilan 2 marotaba bajaring.
9. 5 marotaba nishonga tushirishdan keyin oraliqni 1 m orttiring. 10 ta zarbadan bajarish.

Yana xatolar ustida doimiy ish olib borildi, ularni bartaraf qilish uchun mos mashqlar va trekajyorlar qo'llanildi (III-bobda ko'rsatilgan). Nazorat guruhida o'qitish tartibi.

1. Bajarish uslublarini tushuntirish va ko'rsatish.
2. Usulni ko'rsatish (imitatsiya).
3. To'pni juft bo'lib bir-biriga yuqoridan uloqtirish.



4. Savatga yaqin masofadan to'pni oldin o'ngdan va chapdan, keyin o'rtadan uloqtirish.
5. Masofani doimiy orttirish bilan to'pni savatga uloqtirish.



III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAXLILI. 3.1.

O'qitishning tadqiqot uslubi samaradorligi va bir qo'l bilan yelkadan to'p uloqtirish ko'rsatkichlari samaradorligining o'sish sur'ati.

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijasida biz tomondan 6-sinf o'quvchilari tomonidan to'pni mo'ljalga uloqtirish natijalarining boshlang'ich darajasi aniqlandi. (1-jadval).

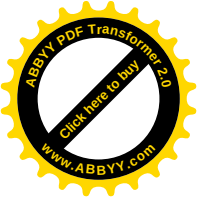
6-sinf o'quvchilarining to'p uloqtirish samaradorlik ko'rsatkichlarining boshlang'ich darajasi.

1-jadval

Ko'rsatkichlar	O'ng tomondan uloqtirish		Chap tomondan uloqtirish	
	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi
X	2,6	3	2,7	2,8
t	2,4		0,3	
P	>0,05		>0,05	

Jadvaldan ko'rinib turganidek nazorat va tadqiqot guruh o'quvchilarining 10 ta imkoniyatdan o'rtacha mo'ljalga tushish soni statistik farq qilmaydi, tadqiqot guruhda o'ng tomondan to'p uloqtirish 2,6 tashkil qildi, nazorat guruhida yakka tartibda ko'rsatkichlarni taqsimlaganda 1 dan 5 gacha tushishda 3 ni tashkil qildi ($t=0,3$; $R >0,05$); tadqiqot guruhda chap tomondan nishonga tushish 2,7 tashkil qildi; nazorat guruhida esa 2,8; yakka tartibda ko'rsatkichlar taqsimlanganda har ikkala guruhda nishonga tushish 0 dan 5 gacha ($t=0,3$; $R >0,05$). Boshlang'ich test natijalari shuni qo'rsatdiki, ko'rsatkichlar o'qishga bog'liq emas ekan, ular tasodifiy xarakterga ega.

Bir qo'llab chap va o'ng tomondan yelkadan nishonga to'p uloqtirishning boshlang'ich test natijalari nazorat guruhida tadqiqot guruhiga nisbatan yuqori bo'ldi.



Tajriba mobaynida yelkadan nishonga to'p uloqtirish natijalari har ikkala guruhda o'sdi. Ammo bu o'zgarish har bir guruh a'zolari uchun har xil xarakter kasb etdi.

**Nazorat guruhi a'zolarining 3 oy mobaynida bir qo'llab nishonga to'p
uloqtirish natijalari ko'rsatkichlarining o'zgarishi.**

2-jadval

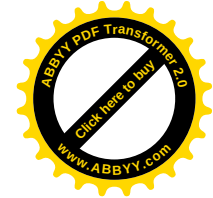
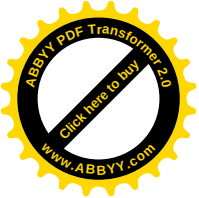
Statistik ko'rsatkichlar	O'ng tomondan uloqtirish		Chap tomondan uloqtirish	
	Tajribaga- cha	Tajribadan keyin	Tajribaga- cha	Tajribadan keyin
X	3	5	2,8	3
a	0,5	0,7	1,2	1
M	0,09	0,14	0,23	0,19
t	7		0,6	
P	<0,001		>0,05	

3 oydan keyin nishonga uloqtirish ko'rsatkichlari samaradorligi o'zgardi (2-jadval).

2-jadvaldan ko'rinib turibdiki o'qitish jarayonida chap va o'ng tomondan ko'rsatkichlar o'sishi kuzatildi.

Nazorat guruhida testlarga asosan, yakka tartibdagi yoyish asosida nishonga to'p uloqtirish, o'ng tarafdin 2 dan 5 gacha, 5 oydan so'ng esa 3 dan 6 gacha ko'paygan o'ng tarafdin to'p uloqtirish test natijalari 5 ta nishonga tushishni ko'rsatdi, natijalar statistika bilan teng ($t=7$; $P<0.001$).

6 sml o quvchilan orasida qayta test topshmsj jarayoni o ng taraidan ko'payish ko'rsatkichini ko'rsatdi. Bu, dars mobaynida o'ng tarafdin to'p uloqtirish mashqlari ko'proq qo'llanganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. CHap tarafdin to'p uloqtirganda o'quvchilar to'p uloqtirish texnikasiga kamroq e'tibor qilganlar, bu esa harakatlar xatolarga yo'l qo'yish imkonini yaratdi.



Ko'rsatilgan №3 jadvalda ko'rsatkichlarning o'sishi ko'rsatilgan, xam chap va o'ng tarafdin o'quvchilar biz taklif qilgan mashqlar bo'yicha shug'ullanganlari sababli ko'rsatkichlar anchaga ko'tarilgan.

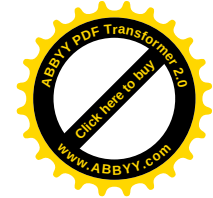
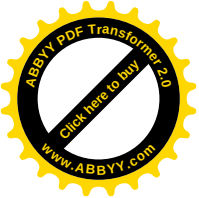
5 oy davomida bir qo'lda to'p uloqtirish ko'rsatkichi tadqiqot guruhda.

3-jadval

Statistik ko'rsatkichlar	O'ng tarafdin to'p uloqtirish		Chap tarafdin to'p uloqtirish	
	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin
X	2,6	6	2,7	5,7
a	0,75	0,75	1	0,5
M	0,14	0,14	0,19	0,09
T	8,1		6,3	
P	<0,001		<0,001	

Olingan ma'lumot tahlilida o'rtacha ko'rsatkich, o'ng tarafdin 6 ta nishonga tegish, chap tarafdin 5,7, 1 dan 5 gacha va taklif qilingan tadqiqot to'p uloqtirish metodikasi 5 dan 8 gacha bo'lgan uloqtirish natijasida.

O'ng tarafdin uloqtirish ($t=8,1; R<0,001$), chap tarafdin ($t=6,3; R<0,001$). Tadqiqot guruxida o'tkazilgan mashqlar jarayonida, harakat jarayonining va bosqichlarning murakkablashtirish ishlari yuritildi. SHu bilan birga xatolar ustida ishlash ishlari xam.



Tadqiqot guruxida 6-sinf o'quvchilari orasida bir qo'ldada yelkadan to'p uloqtirishning tadqiqot oxiridagi ko'rsatkichlari.

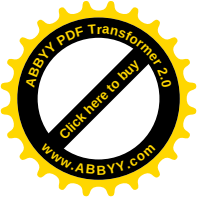
4-jadval

Statistik ko'rsatkich	O'ng tarafdin to'p uloqtirish		Chap tarafdin to'p uloqtirish	
	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi	Tadqiqot guruhi	Nazorat guruhi
X	6	5	5,7	3
t	5.2		6,8	
P	<0,001		<0,001	

Yuqorida ko'rsatilgandek, qo'llanilgan turli xil o'rgatish metodikasi ham chap tarafdin, ham o'ng tarafdin to'p uloqtirish ko'rsatkichlarini oshirgan. Tadqiqot guruhi va nazorat guruhi natijalarini tahlili asosida, natijalarni solishtirganda yangi metodika samarali foyda berishini, natijalarga asoslanib takidlab o'tishimiz mumkin.

3.2. Ta'lim davomida aniqlangan odatdagi xatolar.

Birinchi va keyingi test topshiriqlari natijasida, pedagogik kuzatish asosida, biz tarafdin joydan bir qo'lda to'p uloqtirishning xatolari aniqlandi.



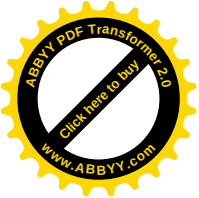
**Joydan bir qo'lda yelkadan to'p uloqtirishda o'quvchilarning odatdagi
xatolari. (%)**

5-jadval

№	Xatolar	Tadqiqot guruhi		Nazorat guruhi	
		1	2	1	2
11	To'pni noto'g'ri ushlash.	43	0	29	14
22	Tayyorgarlik mobaynida ikkinchi qo'l, to'pda noto'g'ri joylashgan	57	29	57	43
33	To'p uloqtirganda oyoqlar ishtirok qilmaydilar	43	0	43	0
14	Ortiqcha oldinga egilish, muvozanatni yo'qotish	29	29	29	29
15	Uloqtirish ko'l barmoqlari bilan bajariladi	57	43	70	57
16	Ikkinchi qo'l to'p uloqtirganda tezda pastga tushadi yoki to'p ikki qo'lda otiladi.	43	0	43	29
17	Uloqtirayotgan qo'lning kuzatish harakati yo'qligi	70	43	57	57
18	Asosiy paytda tananing bo'limlari ketma-ketlikda ishlatilmaydi.	57	23	57	43
19	Uloqtirish shitgamas to'g'ri xalqa tarafga bajarilishi.	70	29	85	57
11	Qo'l va oyoq birgalikda ishlamasligi.	70	29	70	57
0					

Shartli belgilar: 1-boshlang'ich test topshiriq

2-yakuniy test topshiriq.



Yuqorida ko'rsatilganday (5-jadval) sinalganlar ko'pchilik xatolarga yo'l qo'yganlar, bu xatolarni foizi 29 dan 85 % gacha yetadi. Birinchi test topshiriqdagi xatolarning ko'pchiligi to'p uloqtirish texnikasi xaqida bilim yo'qligidan ekanligi aniqlangan.

Tadqiqot guruhida xatolar ustida ishlash ishlari olib borildi, guruh va yakka o'rgatish yo'llari qo'llanildi. Ko'pchilik o'quvchilar to'p uloqtirishda, to'pni barmoq uchida yuborish, barmoqlar yordamida uloqtirish kabi xatolarga yo'l qo'yganlar, bu xatolar quyidagi mashq yordamida o'zlashtirilgan.

To'p ko'krak qafasi oldida, to'p uloqtiradigan ko'l to'p ustida, keng qo'yilgan barmoqlar bilan, ammo qo'l kafti to'pdamas, ikkinchi qo'l to'pni yon tarafidan ushlab turadi. Sekin qo'lni egish bilan qo'l panjasi ostidagi to'p sekin barmoqlardan ketadi.

Aniqlangan xatolar bizning fikrimizcha boshqa xatolarni tug'diradi. Ortiqcha oldinga egilish, muvozanatni yo'qotadi, o'yinchining harakatini to'sadi va uloqtirishdan keyingi to'p kuzatish harakatlarga xalaqit beradi.

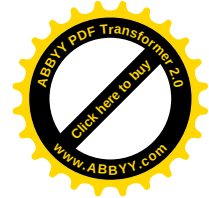
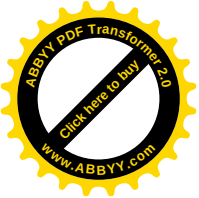
Tadqiqot guruhdagi 43% xatolarning kelib chiqishi to'p uloqtirish bilan bog'liq. Boshlang'ich paytda to'p uloqtirmaydigan qo'l tezda joyiga tushganda, to'pning troektoriyasi o'zgaradi, bu xatoni o'zlashtirish uchun Kuzin V.V, Poliovskiy S.A. laming ishlab chiqargan trenajyori yordam beradi.

Qo'l panjasining bilaklariga lenta bog'lanadi. Bu ikki qo'lni birgalikda ishlashiga yordam beradi, bunda ikkinchi qo'l to'p uloqtiradigan qo'lni kuzatadi.

Shu bilan birga ko'pchilik sinalganlar uloqtirishni ikki qo'l yordamida yakunlaganlar. Faqat bitta qo'l ishlashi uchun, ikkinchi qo'lga shchit berilgan (0-25 sm). To'p uloqtiruvchi to'pni shu shchit bilan kuzatib, bir qo'l bilan to'p otardi.

Bu ikki trenajyorni ishlatish bilan tadqiqot guruhda 6 smida, ikki xato o'zlashtirildi. Nazorat guruhda bu xatolar saqlanib qolganlar.

Ko'pchilik xatolarning sabablari bir qator xolatlardan tashkil topgan, ularning xammasini o'zlashtirish qiyin masala. Ko'l va oyoqlarning bir biri bilan mos emas xolda ishlashi 70% xatolarni yuzaga chiqardi. Ammo tadqiqot

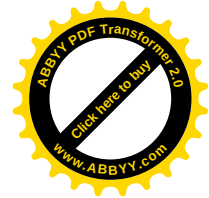
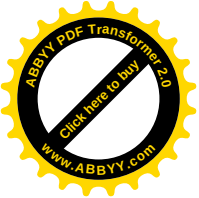


mashqlardan so'ng tadqiqot guruhda bu xolatlar 29%, nazorat guruhda esa 37% kamaygan.

Nazorat guruhda xatolarni to'la o'zlashtirish ishlari olib borilmagan, shunga ularning xammasi o'zlashmagan, ularga noto'g'ri o'rgatilgan texnika xam ta'sirini o'tkazgan. Xamda o'ziga ishonmaslik va qo'rquvning ta'siri katta.

Tadqiqot guruhdagi taklif qilingan o'quv usuli o'zini eng yaxshi tarafdin ko'rsatdi, butunlay ijobiy ta'sir qilib o'quv jarayoniga, xatolarning % ko'rsatkichi kamaydi 43 dan 70% 29-43% gacha, nazorat guruhda 14-57% so'ngi test asosidan.

O'qitish davomida, harakat va texnikani yaxshilash ishlarida xamisha xatolarga o'rin bor. Ularning vaqtida aniqlangani va o'zlashtirilgani texnikani yaxshilash jarayoniga samarali ta'sir etadi.



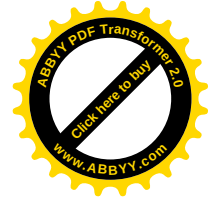
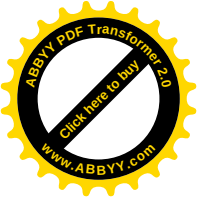
XULOSALAR

1. Yelkadan bir qo'l bilan to'p otish boshlang'ich bosqichida, biz dinamika ko'rsatkichlarni test, tadqiqot va nazorat guruhida o'zgarganligini aniqladik. Chap va o'ng tomondan to'p otish ko'rsatkich (10 to'p otish)dan o'rtacha 3 tasi aniq ($t=2,4$; $R>0,05$).

2. O'tkazilgan tadqiqotdan keyin, tadqiqot guruhining natijasi o'ng tomondan 6 to'p otish chap tomondan besh va ettita to'p otishga ko'tarildi. Tadqiqot jarayonida to'p otish texnikasiga salbiy ta'sir qiluvchi bir qator xatolar aniqlandi. Ayrim xatolar to'p otish qoidalari, texnik bajarishlarini bilmaslik va mashg'ulotlardagi nuqsonlar natijasi. To'pni noto'g'ri ushlash (43%) to'p otadigan qo'lning harakatsizligi (7%). To'pni otish jiddiy xatolar: to'p otish paytida ikkinchi qo'lni tezda pastga tushirish, qo'l to'pni kuzatmaydi (43%). Taklif qilingan trenajyor va mashqlardan keyin, tadqiqot guruhining xatolari butunlay yo'qqa chiqdi. Shuningdek to'p otish darajasini pasaytiruvchi jiddiy xato to'pni to'g'ridan-to'g'ri shchitga tekkizmasdan halqaga otish (70%). Yuzaga chiqqan xatolarni xisobga olib texnik to'p otish tadqiqot uslubi ijobiy ta'sir qildi.

3. Tadqiqot yakunida tadqiqot guruhida joy dan turib yelkadan bir qo'l bilan to'p otish, to'pni boshqarish sifati nazorat guruhidan ko'ra yuqori darajada edi.

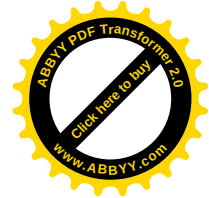
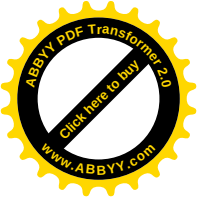
4. Tadqiqot guruhida sinalayotganlar, nazorat guruxida sinalayotganlardan xamma ko'rsatkich bo'yicha ustun kelishdi ($R<0,001$).



Amaliy tavsiyalar

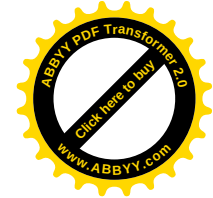
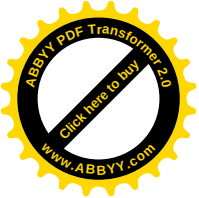
Basketbol bo'yicha jismoniy tarbiya darslarini olib borishda biz ishlab chiqqan o'rganish uslubini tavsiya qilamiz, texnik xatolarni aniqlash maqsadida muntazam ravishda tekshirishlarni.

Alohida e'tiborni to'p uloqtirish jarayoniga qaratish lozim, chunki uloqtirish basketbol texnikasining asosiysi xisoblanadi va juda qiyin bo'limlardan iborat. Tadqiqot guruhda qo'llanilgan vositalar juda samarali ekanligini yuqorida ko'rsatilganlardan aniq bo'lib turibdi. Bizning fikrimizcha maktab darsligiga, basketbol o'yiniga to'p uloqtirishning turli xillarini kiritish kerak emas. Bu 9 sinfga kelib, asosiy texnik tarafini yaxshilashga yordam beradi.

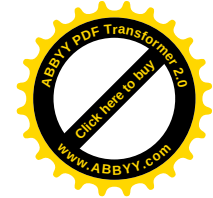
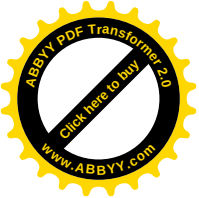


FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi 2000 yil 26 may O`zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so`zi. 2000 yil 27 may.
2. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O`zbekiston taraqqiyotining poydevori” T. 1997 y.
3. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O`z DJTI, 2005 yil - 300 b.c.15-17.
4. Баскетбол : Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова.-М.: Физкультура и Спорт, 1988.-350с.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.- 1990.-№6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
8. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.- 111с.
9. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O`zDJTI. 2005 g.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Атореф.дис.доктора пед. наук-М.1996.-43с.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дзячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.



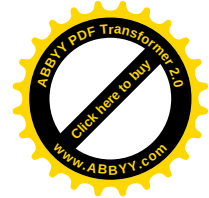
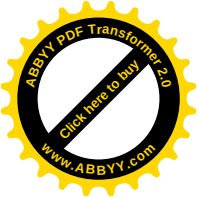
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с.
17. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni olib borish. T. 2005.
18. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе – 1990.-№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....конд. пед. наук. – м., 1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула 1992.-25с.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.: Физкультура и спорт, 1986.-286 с.
28. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат. дис....Конд. пед. наук. - Киев 1990-23с.



29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. – 1985- №5- С.18-23.
33. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.- 1990.- №1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе.- 1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, -Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
37. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
38. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 35с.

www.ziynet.uz

www.google.uz

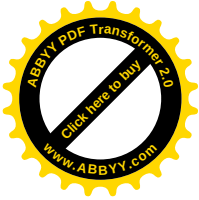
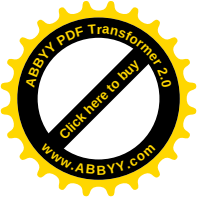


1-Ilova Bayonnoma №

1 6 sinf nazorat guruhi o quvchilan natijalari

№	F.LSh.	Dastlabki natijalar Bir qo'lda to'p uloqtirish		Yakuniy natijalar Bir qo'lda to'p uloqtirish	
		O'ng tarafdan to'p uloqtirish	O'ng tarafdan to'p uloqtirish	Chap tarafdan to'p uloqtirish	Chap tarafdan to'p uloqtirish
1.	Bekpolotova Shirinoy Kamoladdin qizi	1	3	6	7
2.	Shonazarova Bikajon Muzaffar qizi	2	1	6	6
3.	Quramboeva Ruxsora Odilboy qizi	3	0	5	7
4.	Xasanova Maxichexra Usmon qizi	1	3	7	6
5.	Otajonova Quvonchoy Jaxongir qizi	4	2	5	6
6.	Kuryozova Charos Sultonboy qizi	3	4	7	7
7.	Sotimboeva Zarifa Quvondik qizi	2	3	6	6
8.	Boxodirova Zarina Sobir qizi	1	3	6	6
9.	Urinova Ug'iloy Fayoz qizi	3	3	6	5
10.	Urinova Gulrux Ortiq qizi	3	2	6	5
11.	Kuryozova Soxiba Maqsud qizi	4	3	7	6
12.	Shonazarova Asaloy Usmon qizi	4	2	8	7

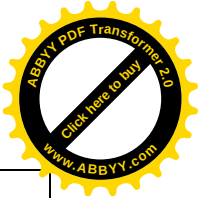
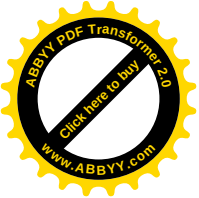
13.	Otanazarova Mutabar Bekzod qizi	3	1	6	6
14.	Otaxonova Shakarjon Mansur qizi	3	3	6	5
15.	Masharipova Maxfuza Rustam qizi	4	2	7	6
16.	Abdullayev Sarvar Ruslon o'g'li	4	3	6	5
17.	Rajabboyev Shoxrux Fayzullo o'g'li	2	4	5	5
18.	Odomov Siroj Ruzmamat o'g'li	1	1	6	5
19.	Sobirov Eldor Ixtiyor o'g'li	1	2	6	6
20.	Satimov Olimboy Shonazar o'g'li	1	2	6	5
21.	Mamatsolayev Akrom Maxmud o'g'li	2	3	6	6
22.	Kenjayev Islom Rashid o'g'li	3	3	7	6
23.	Kodirberganov Boburmirzo Shavkat o'g'li	4	3	6	5
24.	Davletov Ortur Sergey o'g'li	4	4	8	6
25.	Xudikov Nurillo Shermamat o'g'li	3	3	7	6
26.	Uktamboyev Akrom Jurabek o'g'li	3	4	6	5
27.	Quchqorov Mansur Qaxramon o'g'li	2	4	6	5
28.	Boltoyev Otamurod Otabek o'g'li	4	4	6	6
	X	2.6	2.7	6	5.7



2-Ilova Bayonnoma №

2 6 sinf tadqiqot guruhi o quvchilari natijalari

№	F.I.Sh.	Dastlabki natijalar Bir qo'lda to'p ulotirish		Yakuniy natijalar Bir qo'lda to'p ulotirish	
		O'ng tarafdin to'p ulotirish	O'ng tarafdin to'p ulotirish	Chap tarafdin to'p ulotirish	Chap tarafdin to'p ulotirish
1.	Jumaniyozova Munisa Mavlonbek qizi	1	3	6	7
2.	Xasanov Xayrullo Abdullo o'g'li	2	1	6	6
3.	Xusinov Doniyor Xudaybergan o'g'li	3	0	5	7
4.	Abdullaev Boxodir Ergash o'g'li	1	3	7	6
5.	Qulmetov Sultonboy Ruslon o'g'li	4	2	5	6
6.	Saporov Nuraziz Nuraddin o'g'li	3	4	7	7
7.	Sharipov Xursand Sadullo o'g'li	2	3	6	6
8.	Masharipov Bobur Murodbek o'g'li	1	3	6	6
9.	G'ofurov Aziz Azamat o'g'li	3	3	6	5
10.	Ibragimov Rufat Amat o'g'li	3	2	6	5
11.	Xasanov Javoxir Xamdam o'g'li	4	3	7	6
12.	Kulmetov Sanjar Ruslon o'g'li	4	2	8	7
13.	Xaitboyev Jalol Oybek o'g'li	3	1	6	6



14.	Suvonov Suvon Mavlon o'g'li	3	3	6	5
15.	Vafojev Vafo Xabibullo o'g'li	4	2	7	6
16.	Ibragimova Robiyajon Obdulla qizi	4	3	6	5
17.	Botirbekova Laylo Mansurbek qizi	2	4	5	5
18.	Ravshanbekova Sevara Foziljon qizi	1	1	6	5
19.	Urinova Dilnovoz Komiljon qizi	1	2	6	6
20.	Shokirova Yangiljon Nuraddin qizi	1	2	6	5
21.	Shonazarova Dilbar Kosimjon qizi	2	3	6	6
22.	Savoyeva Sevara Tangriberdi qizi	3	3	7	6
23.	Xaitova Guzal Xurshid qizi	4	3	6	5
24.	Kobulova Gulibonu Rashid qizi	4	4	8	6
25.	Madrimova Moxichexra Sanat qizi	3	3	7	6
26.	Komilova Asalxon Jurabek qizi	3	4	6	5
27.	Sotimova Marjona Islom qizi	2	4	6	5
28.	Sadullayeva Nilufar Zoirbek qizi	4	4	6	6
	X	2.6	2.7	6	5.7