

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O`RTA MAXSUS
TA`LIM VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrası

Hamroev Baxtiyor

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo`nalishi.

Mavzu: "VII- IX sinflarda basketbol bo`yicha dastur materiallarini o`tishda individual
mashq usulidan foydalanish"

5141900 - Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi
bakalavr ilmiy darajasini olish uchun yozilgan

Битирув малакавий иши

(2012-2013 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

p.f.n B.B Ma'murov

Rasmiy opponent:

katta o`qituvchi S.Sh Akramov

BUXORO – 2013

MUNDARIJA

KIRISH.....

I BOB. ILMIY METODIK VA MAXSUS ADABIYOTLAR TAHLILI.

1.1. Basketbol sport turiga tavsif va uning rivojlanishi xususiyatlari.....

1.2. Yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini
rivojlantirishda xalq harakatli o`yinlarining o`rni.....

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

1.4. Texnikaga o`rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtiruvchi
bosqichlar.....

II.BOB. TADQIQOTNI USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.

2.1. Tadqiqot uslublari.....

2.2. Ilmiy –uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni
umumlashtirish.....

2.3.Test mashqlari.....

2.4.Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari.....

2.5.Pedagogik tajriba.....

2.6. Matematik statistika uslublari.....

2.7.Tadqiqotning tashkil kilinishi.....

III. BOB. DASTLABKI O`RGATISH BOSQCHIDA 14-16 YOSHLI

BASKETBOLCHILAR MASHG`ULOTIDA O`TKAZILGAN PEDAGOGIK

TAJRIBA NATIJALARI.

3.1. Tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlilish va ularni muhokamasi

3.2. Tadqiqot natijalarini tahlili.....

Xulosalar

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. So`nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yuqori ko`rsatkichlarga erishilishiga katta e`tibor berilmoqda. Shaharlarda, qishloq joylarida sport inshootlari barpo etilmoqda, turli turdagi musobaqalar o`tkazilmoqda. Kundan kunga sport bilan shug`ullanuvchilar soni ortib bormoqda.

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

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

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

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

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

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

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

Mazkur mavzuni "VII - IX sinflarda basketbol bo'yicha dastur materiallarini o'tishda individul mashq usulidan foydalanish" deb tanlashimizdan maqsad, bugungi kunda sport turlari ichida shug'ullanuvchilar soni jihatidan nihoyatda keng ommaviylashganligi bilan muhim o'rinni egallaydi. Basketbolning sirlarini to'la qonli mukammal egallash bugungi kunning dolzarb masallaridan biri hisoblanadi.

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

Tadqiqotning maqsadi umumta'lim maktablarining basketbol bo'yicha dastur materillarini o'tishida individual mashq usulidan foydalanish orqali yosh basketbolchilarni mashg'ulot jarayoni samarasini o'rganishga bag'ishlangan.

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

-umumta'lim maktablarining basketbol bilan shug'ullanuvchi 14-16yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

-umumta'lim maktablarining basketbol bo'yicha dastur materillarini o'tishida individual mashq usulidan foydalanish orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti- 14-16 yoshli basketbolchilarning jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqotning predmeti -14-16 yoshli o'quvchilarni basketbol bo'yicha dastur materillarini o'tishida individual mashq usulidan foydalanish orqali amalga

oshirishda o`quvchilarni jismoniy sifatlar, ko`nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

Tadqiqotning ilmiy farazi. Bir yil muddat davomida basketbol bilan muntazam shug`ullangan 14-16 yoshli o`quvchilarning jismoniy va funktsional ko`rsatkichlari yuqori darajada shakllanishi ehtimol qilinadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. 14-16 yoshli maktab o`quvchilari bilan basketbol bo`yicha o`tkazilgan tajriba mashg`ulotlarida qo`llanilgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlari tadqiqot natijalari hamda ilmiy xulosalar.

I BOB. Ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar tahlili.

1.1. Basketbol sport turiga tavsif va uning rivojlanishi xususiyatlari

Respublikamizda o`quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiyalashda sinfdan tashqari ishlarning o`rni muhim ahamiyatga ega. Sinfdan tashqari ishlar sinf ishlarining mantiqiy davomi bshlib, ular o`quvchilarda jismoniy tarbiya va sport bilan mustaqil shug`ullanish malakalarini shakllantirish ga xizmat qilishi kerak. Sinfdan tashqari ishlar havaskorlik va ixtiyoriylikka asoslangan bo`lib , ular o`qituvchi va murabbiylar tomonidan amalga oshiriladigan ijodiy va pedagogik rahbarlikni talab qiladi. Bu jarayon sinfjan tashqari ishlarning samaradorligini ta`minlashda katta ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiya va sport bo`yicha sinfdan tashqari ishlarning mazmunida sport o`yinlari alohida o`ringa ega. Chunki sport o`yinlari tarkibidagi basketbol , voley bol , futbol , qo`l to`pi o`yinlariga o`quvchilarning qiziqishlari nisbatan yuqori. Sinfdan tashqari ishlar tarkibidagi basketbol va u bo`yicha tashkil qilinadigan mashg`ulotlar o`quvchilarda qisqa vaqt maboynida katta muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatini beradi. Basketbol o`yin maydoning kichikligi (15x28m), o`yinchilar sonining kamligi, hujum va himoya ob`ektlarining o`ziga xosligi, texnik va taktik usullarning xilma –xilligi va boshqa ustunlik tomonlari bilan o`quvchilarni tezda o`ziga jalb qiladi. Shunga qaramasdan basketbol o`yini o`yinchilardan katta jismoniy , texnik, taktik, psixologik, nazariy va boshqa tayyorgarliklarni talab qilishi bilan ma`lum murakkabliklarni tug`diradi. Shu tufayli, aksari holatlarda sinfdan tashqari ishlarda samaraga erishish qiyin kechadi.

Basketbol o'yini 1891yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Spring-fild kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Djeysms Neysmit kashf etganligi xaqida aniq ma'lumotlar bor. Kollejda o'tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish xaqida topshiriq olgan Djeysms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. O'sha davrda to'plar bilan o'ynash faoliyatlari ancha keng tarqalganligi sababli, u hayotidagi voqeliklardan oqilona foydalangan va ijodiy ravishda bu o'yinni tashkil qilgan. U balkon (ayvon) panjaralariga shaftoli soladigan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinda qatnashuvchilar o'z raqiblarining savatlariga futbol to'pini tushirishni maqsad qilib qo'yilgan. Erkaklar va ayollar aralash holda birga o'ynashgan. Bu o'yinni Neysmit talabalarga taklif etgan kundanok ular ortida katta qiziqish paydo bo'lgan. O'sha paytda gimnastika guruhida 18 kishi bo'lib, ular teng ikkiga bo'linib o'ynashgan. Keyinchalik xar bir jamoada (guruhning yarmida) 7 va 5 kishi o'ynashgan.

To'pni savatga tashlab o'ynashganligi uchun basketbol, ya'ni: "basket"-savat, "bol"-to'p deb atala boshlagan edi. Shu tariqa bu o'yin jahonga keng tarqalib, sport turiga aylangan va mazmun jihatdan ancha boyitilgan,.

Hozirgi davr basketbol to'pining diametri 75-78 sm yoki 68-69,5 sm, og'irligi esa 600-650 gramm yoki 400-450 gramm bo'ladi.

Basketbol maydoni chegarasi 28x15 m. , shitning taxta kattaligi 160-150 sm. Erdan shitgacha bo'lgan balandlik 275 sm, xalqagacha bo'lgan balandlik 305 sm,ga teng. 1936 yilgacha to'p savatga tushsa yana davom ettirish uchun o'rtadagi doira chizig'idan boshlangan. Keyin esa bu holatlar shit tagidan tashlashga o'zgartirilgan. 1936 yil birinchi marotaba Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilib, unda AQSh g'olib chiqqan 1932 yil iyunda Xalqaro Bastketbol federatsiyasi tashkil etilgan (XBF- FIBA) 1938 yil Evropa va 1953 yilda Jahon (Chilida) xotin-qizlar basketbol chempionati o'tkazilgan. Mini- bas-ketbol o'yinida shitgacha bo'lgan balandlik (260sm), o'yin vaqti 4x3 daqiqa va h.k. bilan farq qilgan.

Basketbol o'yini inqilobidan keyin chuquroq singib borgan. Ikkinchi jahon urushidan keyingi dastlabki yillarda Ittifoq tema jamoasi bir qator evropa mamlakatlari bilan rasmiy uchrashuvlar o'tkazadi. Evropa va Jahon birinchiliklari, Olimpiada o'yinlarida ishtirok etib, keyingi vaqtlarda Yugoslaviya, AQSh va boshqa mamlakatlarning basketbolchilarini mag'lubiyatga uchrtadi. Bu o'yinlarda O'zbekistonlik Ravila Salimova (Proko-penko) ham muvaffaqiyatli ishtirok etib kelgan.

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

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

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

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

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

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

Ko'pgina olim va mutaxassislar (3, 4, 8, 12, 13, 14, 17) o'z tadqiqotlari va tajribalariga suyanib basketbolni shunday ta'riflaydilarki, ushbu sport turi o'zining o'ta o'zgaruvchan vaziyat o'yini ekanligi, tarkibiga hayotiy zarur malakalarni

kiritishi (yurish, to'xtash, sirpanish, chopish, sakrash va hokazo), tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishi, katta-yu kichikni o'ziga rom qiluvchi harakat malakalari va taktik kombinatsiyalari bilan o'quv muassasalarida jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib hisoblanadi va eng ommabop o'yin sifatida bolalar e'tiborini qozongan.

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

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

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

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

O'g'il bolalarda 14-16 yoshda ayrim mushak guruhlar kuchini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

12 yoshda tezkorlik va umumiy chidamkorlik, muvozanat saqlash funksiyasi, 12 -14 yoshdan boshlab chaqqonlik, maxsus chidamkorlik, kuch va tezkorlik sifatlarini taraqqiy ettirish mumkin.

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

- o'rgatishning birinchi yilida tezkorlik mashqlarining hajmi chidamkorlik mashqlaridan kam bo'lmali lozim;
- umumiy jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mashqlar bilan uyg'un ravishda qo'llanilib borilishi darkor;

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

Jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning asosiy vositasi sifatida

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

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

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

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

Har qanday jismoniy mashqning majmuini odatda insonga ta'sirlanishning butun bir mazmuni bilan ajralib turadi. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki murabbiy uchun kasbiy jihatdan shu narsa nihoyatda muhimki, u ishlayotgan

mashqni pedagogik nuqtai nazardan har tomonlama baholay bilsin, uning turli jabhalarini ta'limiy va tarbiyaviy maqsadlarda ishlatish imkoniyatlarini chamalab chiqa olsin.

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

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

Mashg'ulotlarning asosiy vositalarini ishlatish uslublar.

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

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

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

Uchinchi bosqichda harakatlanish amaliyotinig mustaxkamlanishi va tobora takomillashishi ta'minlanadi, buning natijasida mustahkam mahorat shakllanadi: o'qitilayotgan shaxs shunday sifatlarga ega bo'ladiki, bular yordamida ushbu

mahoratni harakatlanish amaliyotining turli holatlarida maqsadga muvofiq tarzda ishlatish imkoniyati hosil bo`ladi.

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

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

Dastlabki o`rganish bosqichida ko`zlanadigan maqsad bu harakatlanish amaliyoti texnikasining asoslarini o`rganish hamda ushbu harakatlarni juda bo`lmaganda oddiy shaklda bajarish qobiliyatini shakllantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish yo`lida xususiy masalalar quyidagilardan iborat: a)harakatlanish amaliyoti vaunga ega bo`lish haqidagi tushunchani hosil qilish; b) harakat texnikasining qismlari /faza yoki elementlari/ o`rganish; v)harakatlanish amaliyotinig umumiy ritmikasini shakllantirish; g)kerak bo`lmagan harakatlar va ijro texnikasining qo`pol buzilgan formalarini bartaraf etish.

1.2. Yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o`yinlarining o`rni

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

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

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

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

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

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

Bu harakat ko`nikmalarini mustaqkamlaydi. O`yin paytida bolalar faoliyati obrazli, sujetli va o`yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarishi

uchun ijobiylarini ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatda ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

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

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

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

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

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

boʻlgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qoʻrslik, dagʻallikka aslo yoʻl qoʻyilmaslikni rivojlantirish lozim boʻladi.

Milliy oʻyinlar bilan shugʻullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur boʻlgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi.

Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy oʻyinlarining tutgan oʻrnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish gʻoyat muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, yuqori sinf oʻquvchilari jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy oʻyinlarining roli va oʻmi nihoyatda katta ekanligi koʻrinadi:

1. Sogʻliqni mustahkamlash, oʻquvchilarni toʻgʻri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish.
2. Oʻquvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va koʻnikmalarni singdirish.
3. Oʻquvchilarda harakat malakalarini va koʻnikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga oʻrgatish.
4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish.
5. Botirlik, qattiylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, doʻstlik hissini madaniy hulq koʻnikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash.
6. Turganda va yurganda qomatni toʻgʻri tutish koʻnikmalarini shakllantirish.
7. Oʻquvchilarda jismoniy madaniyat va sport boʻyicha muntazam mashgʻulotlarga barqaror qiziqish va koʻnikmalarini tarbiyalash.
8. Oʻquvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy madaniyat faolini tayyorlash.

Oʻquvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq oʻyinlarini oʻrganish va oʻrgatish jarayonida ham uygʻun holda hal etiladi.

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

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

Texnik tayyorgarlik.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Texnikani o`yin sharoitiga juda yaqin keltirilgan sharoitaarda taatika biaan aog`lagan holda o`rganilsa, u yaxshi samara beradi.

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

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

Basketbol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa,-bu jarayon o`yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarini o`zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport

natijalarini ko'rsatish faqat basketbolchining texnik tayyorgarligi asosida jamoani texnik tayyorgarligini va mahoratini belgilaydi.

Buning uchun:

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

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

3. Texnik (priyomlarni) malakalarni barqaror bajarish.

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

Jismoniy tayyorgarlik.

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

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining butun a'zolarini har tomonlama rivojlanishiga; hamma harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm a'zolari va bo'limlarini mustahkamlash va ularni funktsional imkoniyatlarini oshirish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash qobiliyati, kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni va egiluvchanlikni oshirish, gavda tuzilishidagi va qomatdagi kamchiliklarni tuzatishga yo'naltirilgandir. Bu vazifalarning echilishi har tomonlama jismoniy rivojlanishni ko'proq ta'minlaydi.

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik

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

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

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

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

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

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

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

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

Psixologik (ruhiy) tayorgarlik.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bunday qilish shug'ullanuvchilardan iroda sifatini tarbiyalashni talab qiladi. U yoki bu engishda iroda kuchi juda ham zarur. Shuning uchun harakatlarni, texnik premlarni va ba'zi o'zaro harakatlarini o'rganishda ularni shunday tashkil qilish

kerak-ki, shug'ullanuvchilar doim, ammo engi oladigan ma'lum qiyinchiliklarga duch kelishlari lozim. Bu qiyinchiliklarni engishda faqat jismoniy kuch ishlatib emas, balki har xil ruhiy irodaviy sifatlar: faollik, tashabbuskorlik, dadillik, qati'yatlilik bo'lishi zarur.

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

Juda og'ir holatlarda ham iroda kuchi sababli bu sharoitdan chiqib olish mumkinligiga ko'p misollar bor.

1.4. Texnikaga o`rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtiruvchi bosqichlar.

Har bir texnik malakani muvaffaqiyatli egallash, harakat ko`nikmalarini turli usullarini o`zlashtirish texnik tayyorgarlikni muhim shartlariga kiradi. Texnikaga o`rgatish va uni takomillashtirish –bu ko`p yillik jarayon bo`lib, u 3 bosqichdan iborat:

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

Dastlabki o`rgatish bosqichida 14-16yoshli basketbolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash

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

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

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

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

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

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

Chuqurlashtirilgan o`rgatish bosqichi.

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

Bu bosqichda quyidagi omillar amalga oshiriladi:

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

Takomillashtiruvchi va mukammallashtiruvchi bosqichi.

Bu bosqichda quyidagi masalalar hal qilinadi:

- 1.Harakat ko`nikmalarini mustahkamlash va o`yinchini shaxsiy xususiyatlariga texnikani yaqinlashtirish.
- 2.Texnik malakalar variantini aniqlash, eng oson bajariladigan malakalar yoki o`yinchini eng kuchli texnik malakasini aniqlash.
- 3.Texnik malakalar usullarini ko`paytirib va ularni oson yoki erkin bajara olishi.
- 4.Jamoadi ma`lum bir funktsiyani bajarish uchun spetsifik malakalarni egallash.
- 5.Texnik malakalar variantini turg'un va barqaror rejada bajarish, tashqi faktorlar ta'sirida yoki raqib jamoasini qarama-qarshiligida.

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

II.BOB. TADQIQOTNI USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.

2.1. Tadqiqot uslublari.

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

2.2. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish

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

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarini basketbol sport turida qo'lashni va nazorat qilish hujjatlarining tahlili jarayonida 14-16yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya dasturida basketbol sport turi orqali milliy o'yinlardan berilgan mashqlar samaradorligi aniqlandi.

2.3. Test mashqlari

1. Basketbol to'pini erga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'p otish,

2. 10x10 metrga mokisimon yugurish,

3. 800 metrga yugurish ko'rsatkichlaridan natijalar qabul qilindi

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

2.4. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari

Dastlabki o'rgatish bosqichida 14-16yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar yordamida hamda harakatli o'yinlardan foydalanishi ular jinsiga, yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda aniqlandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish **uchun Buxoro shahridagi 15- sonli umumta'lim maktabida pedagogik tajriba ishlari olib borildi.**

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

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

2.5.Pedagogik tajriba

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Tadqiqot ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlari. Nazorat guruhida ishtirok etgan basketbolchi o'quvchilar amalidagi 5-6 sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya dasturidagi basketbol sport turidagi belgilangan maxsus mashqlar asosida mashg'ulotlar tashkil qilindi.

Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida 5-6 sinf jismoniy tarbiya dasturida beriladigan mashqlardan foydalanilgan holda, dars tarkibiga basketbolchiga xos maxsus sifatlarni oshirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi.

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

2.6. Matematik statistika uslublari.

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

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

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

2.7. Tadqiqotning tashkil qilinishi

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

Ikkinchi bosqich muallifning bevosita Buxoro shahridagi 15 - sonli umumta'lim maktabida tajriba-sinov ishini tashkil etishi, o'tkazishi bilan bog'liq holda davom etdi. tadqiqot natijalari qabul qilindi hamda ularning umumlashtirib tahlil etildi.

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

III. BOB. DASTLABKI O'RGATISH BOSQCHIDA 14-16YoshLI BASKETBOLCHILAR MASHG'ULOTIDA O'TKAZILGAN PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI

3.1. Tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlilish va ularni muhokamasi

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

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

10x10 metrga mokisimon yugurish

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

3.1.1-Jadval

Buxoro shahridagi 15 - sonli umumta'lim maktabining (Sinov guruhi)
basketbol to'pini erga urib kelib, sakrab turib jarima chizig'idan savatga to'pni
otish natijalari

№	Shug'ullanuvchilar FISh	16.10.2009.	10.01.2010.	20.02.2010.
		Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)
1.	Muxtorova G	33-1	30-2	26-3
2.	Saidova Sh	33-1	30-2	25-3
3.	Odilova G	32-2	30-2	26-3
4.	Norqulova M	34-0	31-1	25-2
5.	Obilova O	32-1	29-2	24-2
6.	Komilova I	34-1	31-2	26-3
7.	Temurova M	32-2	28-2	24-4
8.	Xamroeva D	33-0	30-2	25-2
9.	Xalimova O	33-0	29-3	24-3
10.	Kenjaeva M	34-0	31-2	26-3
11.	Bozorova D	33-2	30-2	25-3
12.	Boltaeva M	33-1	30-2	24-4
	O'rtacha	33-1	30-2	25-3

3.1.2-Jjadval

Buxoro shahridagi 15 - sonli umumta'lim maktabining (Nazorat guruhi) basketbol to'pini erga urib kelib, sakrab jarima chizig'idan to'pni otish natijalari

№	Shug'ullanuvchilar FISh	17.10.2009.	11.01.2010.	21.02.2010.
		Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)	Ko'rsatkichlar (sek-to'p soni)
1.	Nosirova N	34-1	32-2	30-2
2.	Nazarova M	33-1	31-2	30-1
3.	Sadieva M	32-2	30-3	29-3
4.	Qutlieva M	34-1	32-2	30-2
5.	Qutlieva D	33-1	32-1	30-3
6.	Qayumova Sh	34-1	32-1	30-2
7.	G'aybullaeva G	33-2	32-2	30-2
8.	Jumaeva B	32-1	30-2	29-3
9.	Ergashova D	32-1	30-3	29-2
10.	Ikromova Ch	32-2	30-2	29-2
11.	Rustamova Z	32-1	30-1	29-2
12.	Boltaeva M	33-1	31-2	30-2
	O`rtacha	32-1	31-1	29-2

3.1.3. jadval

Buxoro shahridagi 15- sonli umumta'lim maktabining (Sinov guruhi)
basketbolchilarning 10x10 metrga mokisimon yugurish (sekund) natijalari.

№	Shug'ullanuvchilar FISh	16.10.2009.	10.01.2010.	20.02.2010.
		Ko`rsatkichlar (sek)	Ko`rsatkichlar (sek)	Ko`rsatkichlar (sek)
1.	Muxtorova G	40	33	30
2.	Saidova Sh	41	34	29
3.	Odilova G	42	35	31
4.	Norqulova M	42	34	30
5.	Obilova O	40	35	31
6.	Komilova I	41	32	29
7.	Temurova M	42	33	30
8.	Xamroeva D	41	32	29
9.	Xalimova O	40	34	30
10.	Kenjaeva M	42	33	29
11.	Bozorova D	40	32	28
12.	Boltaeva M	42	35	31
O`rtacha		41	33	29

3.1.4- jadval

**Buxoro shahridagi 15- sonli umumta'lim maktabining Nazorat guruhi
basketbolchilarining 10x10 metrga mokisimon yugurish natijalari**

№	Shug'ullanuvchilar FISh	17.10.2009.	11.01.2010.	21.02.2010.
		Ko`rsatkichlar (sek)	Ko`rsatkichlar (sek)	Ko`rsatkichlar (sek)
1.	Nosirova N	41	38	36
2.	Nazarova M	40	39	37
3.	Sadieva M	42	363	34
4.	Qutlieva D	40	9	37
5.	Qayumova Sh	40	36	34
6.	G'aybullaeva G	42	38	36
7.	Jumaeva B	41	39	36
8.	Ergasheva D	40	39	36
9.	Ikromova S	42	38	35
10.	Rustamova F	41	37	34
11.	Boltaeva M	42	39	35
12.	Rustamova Z	41	38	35
O`rtacha		41	38	36

3.1.5- jadval

Buxoro shahridagi 15- sonli umumta'lim maktabining (Nazorat guruhi) shug'ullanuvchilarning 800 metrga yugurish natijalari

<i>Nº</i>	<i>Shug'ullanuvchilar</i> <i>FISh</i>	<i>16.10.2009.</i>	<i>10.01.2010.</i>	<i>20.02.2010.</i>
		<i>Ko`rsatkichlar</i> <i>(sek)</i>	<i>Ko`rsatkichlar</i> <i>(sek)</i>	<i>Ko`rsatkichlar</i> <i>(sek)</i>
<i>1.</i>	<i>Nosirova N</i>	<i>3.40.1</i>	<i>3.37.0</i>	<i>3.30.8</i>
<i>2.</i>	<i>Nazarova M</i>	<i>3.41.0</i>	<i>3.36.6</i>	<i>3.29.9</i>
<i>3.</i>	<i>Sadieva M</i>	<i>3.42.2</i>	<i>3.35.4</i>	<i>3.29.3</i>
<i>4.</i>	<i>Qutlieva D</i>	<i>3.39.3</i>	<i>3.34.3</i>	<i>3.30.2</i>
<i>5.</i>	<i>Qayumova Sh</i>	<i>3.38.9</i>	<i>3.35.0</i>	<i>3.31.2</i>
<i>6.</i>	<i>G'aybullaeva G</i>	<i>3.40.3</i>	<i>3.36.3</i>	<i>3.28.8</i>
<i>7.</i>	<i>Jumaeva B</i>	<i>3.39.4</i>	<i>3.35.2</i>	<i>3.30.4</i>
<i>8.</i>	<i>Ergasheva D</i>	<i>3.40.1</i>	<i>3.34.5</i>	<i>3.29.2</i>
<i>9.</i>	<i>Ikromova S</i>	<i>3.40.3</i>	<i>3.36.3</i>	<i>3.28.3</i>
<i>10.</i>	<i>Rustamova F</i>	<i>3.40.1</i>	<i>3.34.3</i>	<i>3.30.3</i>
<i>11.</i>	<i>Rustamova Z</i>	<i>3.39.1</i>	<i>3.37.2</i>	<i>3.31.3</i>
<i>12.</i>	<i>Boltaeva M</i>	<i>3.40.2</i>	<i>3.34.6</i>	<i>3.30.1</i>
<i>O`rtacha</i>		<i>3.40.3</i>	<i>3.35.4</i>	<i>3.30.2</i>

3.1.6- jadval

Buxoro shahridagi 15 - sonli umumta'lim maktabining (Sinov guruhi)

shug'ullanuvchilarning 800 metrga yugurish

natijalari

	<i>Shug'ullanuvchilar FISh</i>	17.10.2009.	11.01.2010.	21.02.2010.
		<i>Ko`rsatkichlar (sek)</i>	<i>Ko`rsatkichlar (sek)</i>	<i>Ko`rsatkichlar (sek)</i>
1.	<i>Muxtorova G</i>	3.38.0.	3.28.4.	3.24.1.
2.	<i>Saidova Sh</i>	3.41.1.	3.30.1.	3.26.3.
3.	<i>Odilova G</i>	3.40.1.	3.29.2.	3.27.2.
4.	<i>Norqulova M</i>	3.40.3.	3.30.3.	3.24.3.
5.	<i>Obilova O</i>	3.40.2.	3.29.4.	3.25.4.
6.	<i>Komilova I</i>	3.40.2.	3.29.3.	3.25.2.
7.	<i>Temurova M</i>	3.39.3.	3.28.5.	3.25.3.
8.	<i>Xamroeva D</i>	3.38.6.	3.29.4.	3.25.2.
9.	<i>Xalimova O</i>	3.38.8.	3.29.0.	3.26.1.
10.	<i>Kenjaeva M</i>	3.39.9.	3.28.4.	3.25.3.
11.	<i>Bozorova D</i>	3.42.4.	3.30.2.	3.25.2.
12.	<i>Boltaeva M</i>	3.42.0.	3.28.1.	3.24.8.
<i>O`rtacha</i>		3.40.2.	3.29.3.	3.25.3.

3.2. Tadqiqot natijalarini tahlili

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

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

Basketbol sport turi bo'yicha Buxoro shahar birinchiligi musobaqalari 2013 yil 15 aprelda Buxoro shahridagi 15 - sonli maktabning tajriba guruh o'quvchilari musobaqada qatnashib, g'oliblikni qo'lga kiritdilar.

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

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

Biz 14-16 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tekshirish maqsadida 2013 yilning 20-21 fevral kunlarida Buxoro shahridagi 15 - sonli (Nazorat guruhi), Buxoro shahridagi 15 - sonli umumta'lim maktablarida (Sinov guruhi) tadqiqot natijalari qabul qilindi hamda ularning umumlashtirib tahlil etildi.

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

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

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

Xuddi shu masofani sinov guruhi basketbolchilari o`rtacha 29 sekunda bosib o`tib, 1 yil ichida o`rtacha 12 sekunda o`z natijalarini yaxshilaganligini ko`rdik. Nazorat guruhi, dastlabki kuzatuvimizda 36 sekund natija ko`rsatib, 1 yillik natijalari solishtirilganida (31 sek) 5 sekunda o`z natijalarini yaxshilanganligi aniqlandi.

Guruh basketbolchilarning chidamlilik darajasini tekshrishi uchun 800 metrga yugurish musobaqalari 2009 yilning 16 oktabrida, 2013 yilning 11 yanvarida va 2013 yilning 21 fevralida o`tkazildi. Sinov guruhi birinchi musobaqada o`rtacha 3.40.2. 15.05.2009 dagi musobaqada o`rtacha 3.29.4. va 24.10.2012 dagi musobaqada 3.25.3 natija ko`rsatib, bir yil davomidagi natijalarini solishtiradigan bo`lsak, 15.8 sekunda o`z natijalarini yaxshilashga erishdilar nazorat guruhi bu musobaqalarda 10.10.2009 va 3.40.3., 15.03.2010 da 3.35.4. va 24.03.2010 yildagi musobaqa o`rtacha 3.30.2 sekund natijalari 10.2 sekunda yaxshilanganligi kuzatildi (5-6 jadvallar).

Jarima chizig`idan sakrab to`p otish tekshiruvida 2012 yil 16 oktabrida o`tkazilganida sinov guruhi o`rtacha 33 sekunda. 2013 yilning 10 fevralida 30 sekund 2013 yilning 20 fevralida 25 sekund natijaga erishdilar. Bir yillik natijalari o`rtacha 8 sekunda yaxshilanganligi kuzatildi. Nazorat guruhining bir yillik ko`rsatkichlari o`rtacha 3 sekunda yaxshilanganligi aniqlandi. (5-6 jadvallar.).

X U L O S A L A R

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

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

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

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

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

1. Respublikamiz o'quvchi yoshlarini jismoniy tarbiyalashni yanada takomillashtirishga davlat miqyosida katta ahamiyat berilmoqda. Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining tashkil etilish (2002-yil 24- oktabr), "Umid nihollari" musobaqalarining bosqichma -bosqich o'tkazilib borilishi bunga yaqqol misol bo'la oladi

2. Basketbol maktab o'quv dasturida (jismoniy tarbiya) asosiy o'rinini egallaydi. Basketbol uchun har bir sinfga (5-9sinflar) o'quv yili davomida 8 soat

ajratilgan .Bu sinfdan tashqari mashg'ulotlar uchun eng kami 240 soatgacha bo'ladi va haftasiga 3 marta o'tkaziladi.

3. Basketbol bo'yicha mashg'ulotlarni (dars va darsdan tashqari) tashkil qilish va o'tkazishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining vazifasi juda katta va ahamiyatlidir. Y.P. Ilinning "Jismoniy tarbiya psixologiyasi" degan kitobida, jismoniy tarbiya o'qituvchisining mashg'ulotlardagi roliga ahamiyat beib, uni 3ga bo'ladi:

1. Tashkil qiluvchi.
2. Boshqaruvchilik.
3. Nazorat qiluvchi.

O'qituvchining basketbol bo'yicha tashkilotchilik roliga quyidagilar kiradi.:

- darslarga tayyorgarlik ko'rish (konspekt, ko'rgazma qurollar va b.);
- maydonlar va jihozlarni tayyorlash;
- yordamchilar va o'quvchi hakamlarni tayyorlash;
- mashg'ulotlarda, musobaqalarda sport maydonlarida, o'yingohlarda harakatlanish tartib qoidalarini joriy qilish va ularga rioya qilishni yo'lga qo'yish va b.

O'qituvchining basketbol bo'yicha boshqaruvchilik roliga quyidagilar kiradi:

- mashg'ulotlarda (safda) har kim o'z joyini bilishi va joyida turishi;
- mashg'ulotni o'z vaqtida boshlash va tugatish;
- bo'limlar guruhlar, jamoalarning oldindan ajratib qo'yish;
- terma jamoa azolarini ajratishi, tanlashi;
- har bir o'quvchiga aniq vazifa berishi va uning bajarilishini ta'minlashi;
- navbatchilikning doimiy ta'yinlashi va b.

O'qituvchining basketbol bo'yicha nazorat qilish roliga quyidagilar kiradi:

- basketbol bo'yicha o'quvchilarni musobaqalarga tanlash me'zonlarini aniq ishlab chiqishi;
- jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanishning o'sish ko'rsatkichlarini aniqlashi;
- o'quvchilarni nazariy bilimlarini va amaliy ko'nikmalarini joriy oraliq va yakuniy aniqlash va baholab borish.

4. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari basketbol bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlar olib borishda o'quvchilarga avvalo basketbol o'yinining qoidalari, ularning bir-biridan farqi va bir-biri bilan o'xshash tomonlarini tushuntirishi kerak. Masalan, basketbol va qo'l to'pida to'pni uzatish va qabul qilish, to'pni olib yurish, aldamchi harakatlar, 3 qadamdan sakrab to'p tashlash yoki darvozaga urish va b., bu mashqlar har ikki o'yinda ham deyarli bir xilda bajariladi.

5. Boshlang'ich sinflarda sport o'yinlari bo'yicha texnik, taktik harakatlarga o'rgatishda umumiy vaqtning (90-120-minut) 80-85% ini mashqalarni o'rgatishga sarflash kerak. Yuqori sinflarda esa mashqlarni o'rgatishda 15-20% vaqt sarflab, 80-85% vaqtni harakatlarni takomillashtirishga sarflash kerak. Buning uchun o'quv musobaqalarini ko'proq tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, trenirovka mashg'ulotlaridagi mikrosikllar ichida vosita, metodlarni va sportchilarni o'z ustida ishlashi hisobiga 14-16yoshli o'quvchilar o'yin natijalari oshirdi, 10x10 metrga mokisimon yugurish uchun 41 sekund sarflagan basketbolchilarimiz kuzatuvimiz oxirida 29 sekundda bosib o'tib o'z natijalarini 12 sekundga yaxshiladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.X.2002.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.X.2002.
3. Abdullaev U. «Xalq o'yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag'ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezlari. 19-20 aprel 1991 yil 1-qism, B-12-15.
4. Abdumalikov R., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
5. Adashkyavichene E.Y. Basketbol dlya doshkolnikov. Moskva, Prosveshchenie. 1985 y.
6. Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. Toshkent, Ibn Sino, 1991.
7. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: 1994. 72-73 b.
8. Azimov I.G', Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi, Darslik, T.: 1993.- 228 b.
9. Arshavskiy M.V. i dr. Vliyaniya zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom na zdorovya uchashixsya. //Sov. Pedagogika. 1967.№3.- S.16-22.
10. Arshavskiy M.V. i dr. Vliyaniya zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom na zdorovya uchashixsya. //Sov. Pedagogika. 1967.№3.- S.16-22.
11. Arshavskiy I.A. Ocherki po vozrastnoy fiziologii. – M.: Meditsina. 1967.-457s.
12. Ataev A.K. razvitie bistroti, lovkosti i sili u detey. Tashkent, Ukituvchi, 1973. - 120s.

13. Bagen M.M. Obuchenie dvigatel'nykh deystviyami. M.: Fizkultura i sport. 1985.-192 b.
14. Belovusova V.V., Reshetin I.N. Pedagogika. T.: O`qituvchi. 1993. 67-68 b.
15. Basketbol o`yinining rasmiy qoidalari. Toshkent. 1991
16. Berishteyn N.A. O postroenii dvizheniy. M: Meditsina, 1947 b.
17. Buylin Yu.F., Portnitskiy Yu.I. Mini-basketbol. Moskva. «Prosvetshenie». 1976.
18. Bril M.S. opit i prespektivi primeneniya podvinykh igr v nachalnoy podgotovke yunov sportsmenov. Sb.Resp.nauchn. metod. Konf. po problemam ispolzovaniya podvinykh igr v fizicheskoy vospitanii shkolnikov. Minsk, 1972,- B.75-78.
19. Bril M.S. Otkrytiye v sportivnykh igrax. Moskva, FiS, 1987.
20. Bileeva L., Korotkov I., Yakolev V. Podvinye igri. /ucheb. posobie dlya institutov fizicheskoy kulturi. - M.:Fizkultura i sport, 1974.-208 b.
21. Bileev L., Yakovlev V. Podvinye igri (uchebnik dlya fizikulturnykh vuzov. M.: Fizkultura i sport), 1965 g., 166 s.
22. Bileev L., Korotkov I., Yakovlev V. Podvinye igri. (uchebnie posobie dlya institutov fizicheskoy kulturi). M.: Fizkultura i sport, 1974 g., 208 s.
23. Volkov V.M., Filin V.P. Sportivniy otkrytiye. Moskva, FiS., 1983.
24. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Moskva, FiS., 1988.
25. Ganieva F.V. Jamoa harakatlarini o`rgatishda qo`llaniladigan mashqlar. Uslubiy tavsiyanoma. TJTI nashriyoti, 1997.
26. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. Moskva, FiS., 1980.
27. Gudze P.Z. O vozrastnykh osobennostyax morfologicheskix izmeneniy v skeltnykh mishtsax i miokarde v usloviyax primeneniya bolshix fizicheskix nagruzok. /materiali 6-y nauch.konf.po vozrastnoy morfologii, fiziologii i bioximii. – M.:1963.-S.50-51.

28. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya, M., 1982 g., 256 s.
29. Zatsiorskiy V.M. Osnova sportivnoy metrologii, M., FiS, 1979 g., 152 s.
30. Zimkin A.V. Fiziologicheskaya priroda formirovaniya dvigatel'nykh navikov, V kn. «Fiziologiya», Minsk, 1974 g., 126-154 s.
31. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskikh kachestv basketbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Tashkent, izd.otd.UzGosIFK, 1996.
32. Lidberg F. Basketbol. Igra i obuchenie. Moskva. FiS, 1971.
33. Mayfat S.P. Sravnitel'noe znachenie pasportnogo vozrasta i dlini tela dlya otsenki rezultatov kontrol'nykh ispitaniy pri otbore v SDYuSSh. Jurnal TiPFK, №12, 1981.
34. Matveev L.P. Osnovi obshchey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999.
35. Matveev L.P., Melnikov S.B. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii. Uchebnoe posobie. Moskva, «Prosvetshenie», 1991.
36. Nazarenko L.D. Obshchaya xarakteristika fizicheskikh kachestv, V kn. «Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskikh uprajneniy, M., 2002 g., 73-78 s.
37. Portnov Yu.M. Basketbol // Uchebnik. Moskva, FiS, 1988.
38. Ponkrateva O.V. Fizicheskie predposilki modelirovaniya fizicheskikh uprajneniy v rejime detey doshkol'nogo vozrasta, (Nauchno- metodicheskie rekomendatsii), Tashkent, 1991 g., 10-18 s.
39. Rixsieva A.A., Nasriddinov F.N., Rixsiev A.I. Fizicheskoe sostoyanie shkol'nikov i sportivnoy molodeji. – T.: Ibn Sin, 1992.-152s.
40. Usmonxodjaev T., Xujaev A. Harakatli o`yinlar, 1992, B.3-4.
41. Usmonxodjaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatel'noy aktivnostyu. Avtoref.diss. ...dok.ped.nauk. – Tashkent, 1995. – 49s.
42. Filin V.P., Folin N.A. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. Moskva, 1987.

43. Elkonin D.B. Psixologiya igri fizkultura i sport. M., 1978 g., 180 s.
44. K.D.Yarashev. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. T., 2002 yil.
45. Yakovlev V.G. Osnovnie ponyatie V kn. Podvijnie igri, Fizkultura i sport, M., 1974 g., 4-8 s.