

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI**

“Himoyaga ruxsat etiladi”
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrasi mudiri v/b _____ A.K.Ibragimov
« _____ » _____ 2019 yil

**5112000 « Jismoniy madaniyat» ixtisosligi bakalavri ilmiy
darajasini olish uchun yozilgan**

Bitiruv malakaviy ishi

**Mavzu: “UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA BASKETBOL SPORT
GURUHLARIGA TANLASHDA XALQ HARAKATLI O'YINLARDAN
FOYDALANISH SAMARADORLIGI”**

BAJARDI:

5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta'lim
yo'nalishi 7-1JM-15 guruh 4 kurs talabasi
A.A.Asadov _____

ILMIY RAHBAR:

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrasi dotsenti A.K.Ibragimov _____

BUXORO – 2019

MUNDARIJA

Kirish	3
I Bob. Mavzuga oid adabiyotlar tahlili	8
1.1. O'yinning tavsifi va mohiyati va jahonda basketbolning rivojlanish	8
1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari	11
1.3. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi	12
1.4. Mustaqillikdan keyin Respublikamizda basketbolning rivojlanishi	20
1.5. Basketbol sport seksiyasiga tanlov o'tkazish	21
1.6. Sport tanlovi ko'p yillik pedagogik jarayon	24
1.7. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari	24
II Bob. Sport maktablariga qabul qilishda dastlabki tanlovni o'tkazish uslubiyati	28
2.1. Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash	28
2.2. Dastlabki tanlov	28
2.3. Basketbol bilan shug'ullanishga munosibligi haqida xulosa	29
2.4. Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash	34
2.5. Yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining o'rni	34
2.6. Bolalar jismoniy tarbiyasida milliy o'yinlardan foydalanish zaruriyatlari hamda buning maqsadi va vazifalari	36
2.7. Saralash uchun olinadigan testlar	42
2.8. Pedagogik tajriba	43
2.9. Matematik statistika uslublari	45
Umumiy xulosa	51
Amaliy tavsiyalar	51
Foydalanilgan adabiyotlar	52

KIRISH

Bitiruv ishining dolzarbligi. O‘zbekistonda sportni rivojlantirishga katta ahamiyat berilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti va Vazirlar Mahkamasi tomonidan oxirgi yillarda bir qator qaror va farmonlar qabul qilindi: jumladan O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2017 yil 3 iyun, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-son, 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmon va qarorlari imzolandi. Unda, ohirgi yillarda basketbol bo‘yicha Milliy chempionatlar obro‘si va darajasini oshirish bo‘yicha ishlar etarlicha olib borilmayotganligi, yuqori malakali va sport zahiralari tayyorgarligini tashkil etish va mazmuniga etarli darajada ahamiyat berilmayotganligi bayon etilgan. O‘quv-mashg‘ulot jarayoni hamda viloyatlarda bolalar-o‘smirlar jamolalari orasida musobaqalarni past darajada tashkil etish, alohida hududlarda jismoniy tarbiya va sport bo‘limlari ishining yaxshi yo‘lga qo‘yilmaganligi bilan bog‘liqdir. Bunday kamchiliklar belgilangan, davlat darajasidagi yuqorida bayon etilgan xujjatlar, **futbol** rivoji uchun imkoniyat yaratmoqda.

Yosh sportchilarni sportning basketbol sport turiga tanlash va mo‘ljallash uslubiyatiga bag‘ishlangan sport amaliyoti tajribalari va tadqiqotlar, yangi, ancha samarali uslubiy yo‘llarni topishni talab qiladi.

Ma’lumki, sport iqtidori tashhisi hali o‘z takomillashuvidan juda uzoqdadir. Ayni vaqtda, sport kurashlarida raqobatni oshib borish tendensiyalarini tavsiflovchi, sportni rivojlanitirish zamoniviy bosqichlari, ilm-fan oldiga kelgusida sportchilarni tanlash va ularning tayyorgarligini baholash uslubiyatlari samaradorligini oshirish zaruriyati to‘g‘risidagi savollarni keskin qo‘ymoqda.

Zamonaviy talablar darajasidagi yuqori sport natijalariga erishish, basketbol bilan shug‘ullanish istagidagi har bir bola uchun oson emas. O‘zbekistonning etakchi basketbolchilarining biografiyasini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, ular sport

yo'lining avvalida o'z tengdoshlaridan aniq sifat hususiyatlari bilan ajralib turganlar: yaxshi jismoniy rivojlanish, ancha takomillashgan koordinatsiya harakatlar, fikrlash tezligi va jasurlik. Bunday sifatlar saqlanib qolgan va futbolchining kelgusi sport takomillashuv faoliyatida maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat'iyat va matonatni muntazam tarbiyalash bilan uyg'unlashib yuqori natijalarga erisxilariga zamin yaratgan.

Yangidan to sport ustasi darajasigacha etakchi basketbolchilarning bosib o'tgan yo'llari 6 – 9 yil. Zamonaviy basketbol atletik o'yin hisoblanadi. O'yin harakatlarining yuqori tempi, vaziyatlarning tez o'zgarishi, to'p uchun kurashda bevosita raqib bilan muloqot, taktik vazifalarni echishdagi chegaralangan vaqt, hayajon va uning boshqa hususiyatlari basketbolchining harakat, funksional va ruhiy holatiga katta talab qo'yadi.

Shuning uchun basketbol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlash mumammolarini, bolaning harakat, funksional va ruhiy faoliyatining turli tomonlarini, ularning sport mahoratini shakllantirish jarayonidagi mustaqil rivojlanish hususiyatlarini to'liq o'rganmasdan hal qilib bo'lmaydi.

Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish lozimki, tanlash – bu bir lahzalik sinov emas, balki tadqiqotning pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik uslubiyatlarini qo'llash bilan basketbolchilarni sport takomillashuvini turli bosqichlarda amalga oshirish tadbirlarini ko'p qirraliligini nazarda tutuvchi qat'iy o'ylangan ko'p bosqichli tizimdir.

Pedagogik uslubiyatlar yosh basketbolchilarning sport mahorati hususiyatlarini aniqlash, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, epchillik kabi sifatlarni rivojlanishida harakatli o'yinlarni qo'llash darajasi va ularning o'zaro aloqasini o'rganishga imkon beradi.

Tibbiy-biologik uslubiyatlar, bolalarning funksional hususiyatlari va tizimlarini o'rganish, ularning oliy asab tizimi faoliyatining individual hususiyatlarini aniqlash, morfologik ko'rsatkichlarni tavsiflash va baholash uchun juda muhim.

Psixologik uslubiyatlar, basketbolchilarning tezkor (taktik) fikrlash

hususiyatlarini, o'yinchilarning jamoadagi psixologik moslashuvi, ularning emotsional barqarorligini aniqlashga yordam beradi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va pedagogik tajribalar shuni ko'rsatadiki, hozirgi paytda tanlovning ikki uslubi qo'llaniladi:

Birinchi – murabbiy yangilarni bir-biri bilan uchrashuv o'tkazadigan ikki jamoaga bo'ladi. O'yin mobaynida, u bolalar harakatini kuzatib, ular orasidan eng aqlli, tez fikrlovchi, epchil va faol bolani ajratib oladi. Shundan so'ng, tabiiy saralash va o'quv guruhini to'ldirish bilan tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichi boshlanadi.

Ikkinchi – o'yin harakatlarini ekspert baholashga qo'shimcha testlar qo'llaniladi: turi bo'laklarga yugurish, sakrash mashqlari, sodda texnik usullar: - aniqlik va uzoqlikka to'pga zarbalar, to'p uzatishlar, to'pni olib yurish va ha.k. Ko'pgina bunday testlarning bashoratli axborotli past bo'lishi aniqlangan, chunki yangilar – bu umuman harakat tajribalari turlicha bo'lgan bolalardir. Shunday qilib, tanlov vaqtida bolaning o'z hayotidagi o'zlashtirgan bilim va ko'nikmalari baholanadi. Negizida bolalarning **futbolga** nisbatan istiqbollari haqida bashorat qiluvchi, imkoniyatlarini baholash kerak.

Shuning uchun, tanlov quyidagi aniq talablarga mos kelishi lozim:

- ular bashorat axborotlilikka ega bo'lishlari kerak;
- ishonchli bo'lishlari;
- o'lchovlarning standartlashtirilgan tizimiga ega bo'lishlari;
- undagi natijalar baholash tizimiga ega bo'lishlari;
- qo'llanilishi oson va sodda bo'lishi kerak

Albatta 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. Lekin ushbu sport inshootlarida olib boriladigan mashg'ulotlarning sifati quvonarli darajada emas. Shuningdek mashg'ulotlar samaradorligini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish yaxshi yo'lga qo'yilmagan. Bu esa o'z vaqtida ishning

dolzarbligini belgilab beradi.

Bitiruv ishining maqsadi: Hozirgi zamon pedagogika fanining asosiy vazifalaridan biri xalq xazinalarini insonparvar pedagogik tarbiya tizimida qo'llash va ulardan mohirona foydalanish. Bu bebaho, xalqchil, ma'naviy boyliklarini o'qituvchilarning har kungi ta'lim tarbiyaviy ishlariga ishlariga aylantirishdan iborat. SHunga ko'ra o'sib borayotgan avlodning xalq pedagogikasi tajribalari yoshlarning xarakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblanadi. SHundan kelib chiqib, tadqiqotning maqsadini xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish orqali 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirish yo'llarini aniqlash, rivojlantirish, xalq harakatli o'yinlarini rolini oshirishning samarador shaklini topish, xalq o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlarini nazariy jihatdan asoslash, aniqlash tashkil etadi.

Bitiruv ishining vazifalari

- jismoniy madaniyatning xalq an'analari bilan bog'liqligini ko'rsatib berish, xalq harakatli o'yinlarining va respublika ijtimoiy hayotining turli tomonlari bilan bog'liqligini oydinlashtirish;

- xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish orqali umumta'lim maktablarining basketbol sport seksiyasida shug'ullanuvchi 9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

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

Bitiruv ishining uslubiyati

- Mavzu bo'yicha adabiyotlardan berilgan ma'lumotlarni tahlil qilish;
- Pedagogik tajriba;
- Matematik statistika metodi.

Bitiruv ishining ob'ekti va predmeti. Umumta'lim maktab o'quvchilari, dasrdan tashqari mashg'ulot (basketbol to'garagi) jarayoni va unda shug'ullanuvchilar.

Bitiruv ishining ilmiy gipotezasi. Bir yil muddat davomida basketbol bilan muntazam shug‘ullangan 9-10 yoshli o‘quvchilarning jismoniy va funksional ko‘rsatkichlari xalq harakatli o‘yinlari orqali yuqori darajada shakllanishi ehtimol qilinadi.

Bitiruv ishining amaliy ahamiyati. 9-10 yoshli maktab o‘quvchilari bilan basketbol bo‘yicha o‘tkazilgan tajriba mashg‘ulotlarida qo‘llanilgan o‘rtacha shiddatda bajarilgan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar, halq o‘yinlari, tadqiqot natijalari hamda ilmiy xulosalar.

Bitiruv ishining hajmi va tarkibiy tuzilishi: Bitiruv ishi kirish, 2 bob, 16 bo‘lim, 8 ta jadval, 2 ta rasm, umumiy xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxatidan tashkil topgan bo‘lib, ishning asosiy qismi 55 sahifadan iborat.

I Bob. MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. O'yinning tavsifi va mohiyati va jahonda basketbolning rivojlanish

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Springfild shahridagi (AQSh, Massachusset shtati) xristian - ishchilar maktabi (hozirgi Springfild kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Jeyms A.Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalaridan iborat bo'lgan o'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda erga urilgan vaqtda to'p erdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketbol ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi xuddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan. Uning vazifasi muvvafoqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan.

1891 yil 21 dekabrda Springfild kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch xil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan.

Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni xoli-joniga qo'yishmadi.

Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'yinining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinstip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin.

Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruxsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta xujumchiga uchta ximoyachiga ajratib qo'yilgan edi. Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruxsat berilgan edi.

1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar xuzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqtilar. Shunday keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va xuddi 1892 yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Xartford shahrida noqo'lay savatchalarni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan almashtirdi.

O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893 yilda birinchi marta o'chitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xalta biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shitning kattaligi 3,6x1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30-32 dyuymga (76,2-81,8 sm)ga etkazildi. 1895 yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi.

Oradan ko'p o'tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shit esa o'zining hozirgi kattaligiga 1895 yilda erishadi. Ayni maxalda shitni oq rangga bo'yab qo'yganlar, 1909 yilga kelib esa shitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to'pni olib yurish qoidasi 1896 yilda kiritilgan. To'pni tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi maxsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga

almashtirildi.

O'yin texnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896 yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart xolgan keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruxsat etilmaydigan bo'ldi.

1892 yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ixtirochi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z baxtini ham topdi – u Djeyms Neysmitga turmushga chiqdi.

1893 yil 22 martda juda ko'p tomoshabinlar xuzurida Smit kolledjining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin o'tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g'alaba qildilar. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo'lmagan. Buning sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo'lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o'yinga tushgan edilar.

1896 yilda qizlarning Xristian assosiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan xoli ravishda "netbol" (net – to'r, bol – to'p) o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQShda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tadi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor studentlarning mintaqalararo o'yini tashkil etiladi. Xuddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama – Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "eksponat" sifatida ko'rsatildi.

AQShda tuzilgan basketbol o'yini oradan ko'p o'tmay Xitoy, Filippin, Angliya, Franstiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketadi.

1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari

1 bosqich. 1891-1918 yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga xos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalari yaratiladi. Uning o'yin tekniikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funkstiya vazifalar belgilab beriladi.

2 bosqich. 1919-1931 yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federastiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha halqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

3 bosqich. 1932-1947 yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tomonlama rivojlanganligi bilan xarakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini federastiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu xodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham halqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol texnikasi va taktikasiga yangiliklar kiritiladi.

4 bosqich. 1948-1965 yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay, muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport maxoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning xujumiga qarshi o'zini himoya qilish texnikasi va taktikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo buylab tarqala boshlaydi.

5 bosqich. 1986-1990 yillarda milliy Federastiyalar soni ortadi. Milliy profistional basketbol uyushmalari (XBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning halqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin texnikasi va taktikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik metodikasi takomillashtiriladi.

1.3. O'zbekistonda basketbolning rivojlanishi

O'zbekiston sportchilarini "basketbol" degan o'yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqiriq yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barxash tanishtirgan. U 1920 yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqiriq yoshiga etayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini tushuntirib namunaviy o'yinni o'ziga o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini tuzgan kishi harbiy xizmatga chaqirish yoshiga etayotgan katta yoshli o'smirlar harbiy-jangovar maktabining o'qituvchisi S.Stariy bo'lgan edi. Bu erda umumta'lim hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonchasida 1920 yilning sentyabr oyida birinchi o'yin bo'lib o'tgan edi. Unda har bir jamoada besh nafardan o'yinchi bo'lib to'p o'rnida futbol to'pidan foydalangan edilar. Halqa o'rniga sport maydonchasining har ikki chekkasidagi ustunlarga osib qo'yilgan tagi teshik eski chelaklardan foydalanilgan edi.

Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviy o'yinlar mahalliy yoshlarga va jismoniy tarbiya instruktorlariga ma'qul bo'lib, ularda katta taassurot qoldiradi. Toshkentda o'tkazilgan o'sha birinchi basketbol o'yini qatnashchisi M.D.Mogilevskiyning xikoya qilishiga, yigitlar har kuni kiyib yurgan egnilarida o'yinga tushishgan va ko'plari yalang oyoq o'ynashgan. O'yin boshdan-oyoq bir-biriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu erda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarga kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu erda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan.

1920 yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi.

Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921 yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda o'chitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "ikki haftalik" va "Chaqiruvchiga bo'lganlar haftaligi".

1921 yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yaxshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdilar. "Doprizivnik" jurnali Farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, metodik va sport xarakterdagi axborotning yomon etkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'xtatib turardi.

1923 yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati aktivlashadi. zavodlar, fabrikalar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi.

1924 yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I-Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uchrashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikida ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26

x 15 m va to'g'ri to'rt burchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziqlarning o'rtasida vertikal o'chitlari bo'lgan tirchaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180 x 205 sm bo'lgan va er yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. O'chitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontaal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan xujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng xujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi. Daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin emasdi (baxsiz tasodiflardan tashqari) kamida 4 kishiga o'ynash ruxsat etilar edi. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi. To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning xujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi.

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi xakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Erga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab otib nishongna tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni erdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan. Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927 yilda u 1 Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol

bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etidi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) – 3 ta jamoa temir yo'lchilar (Samarqand, Andijon) - har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) - 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928 yilning avgust oyida Moskvada 1 Butunmamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tadi. Unda tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 turi bo'yicha ishtirok etadi.

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutkazadilar va Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini yutadilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutkazib, umumiy hisobga IV o'rinni egallaydilar. Shu erning o'zida basketbol jamoalari Franstiya ishchilar Federatsiyasi jamoalari bilan Halqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkaziladilar. Bunda erkaklar jamoasi 49:12, xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqadilar.

1930 yil noyabr oyida bo'lib o'tgan kasaba soyuzlarining jismoniy tarbiya bo'yicha

I Butunmamlakat konferensiyasi jismoniy tarbiya tugaraklarini bevosita zavod va fabrikalarda hamda o'quv yurtlarida tashkil etiladigan jamoalarga hamda o'quv aylantirish to'g'risida qaror qabul qiladi.

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935 yil, iyun), Samaraqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935 yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935 yil, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

Chambar halqalarni (1936 yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalar almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va elkadan bir qo'llab har harakat vaqtida ham turgan joyidan halqaga tushirish imkonini berdi (to'pni uzatish va olib yurish texnikasi yaxshilandi).

1937 yildan boshlab terma jamoalar o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika musobaqalari o'tkazila boshladi, sport jamiyatlari jamoalari g'oliblari o'zaro shahar, viloyat birinchiligi o'tkaza boshladilar. G'olib chiqqan jamoaga "champion" unvoni berilib, ularga Butunmamlakat musobaqalarda O'zbekiston tarafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi.

1939 yil yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zahirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan-to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'xtatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan chegaralanib quyildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. O'sha qoidalar bo'yicha basketbol halqasining aniq o'lchovlari ham belgilab qo'yildi (diametri 45 sm, to'pning og'irligi 600-650 gr) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26 x 14 m tarzida belgilab qo'yildi. 1939 yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlik o'yinlari o'tkazildi.

Ulug' Vatan urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi.

1943 yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar, shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana boshlaydi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tadi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun

musobaqalar tashkil etilib unda “Dinamo” (Toshkent) jamoasining o’yinchilari ayollar o’rtasida chempion bo’ladilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o’rtasida chempion bo’ladi.

1944 yili avgust oyida Tbilisida basketbol bo’yicha XI mamlakat birinchiligi o’yinlarining bayrog’i ko’tarildi. Bu erda DKA O’zbekiston ayollar jamoasi ishtirok etadi. Lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmaydi va to’qqizinchi o’rinni egallaydi.

1945 yilda Respublika spartakiadasi o’tkaziladi. U tamom bo’lganidan keyin O’zbekiston jamoalari Frunze shahrida o’tkazilgan O’rta Osiyo va Qozog’iston spartakiadasida ishtirok etadilar. Unda O’zbekiston sportchilari basketbol bo’yicha va sportning boshqa turlari bo’yicha birinchi o’rinni egallab g’olib chiqadilar.

1946 yilda O’zbekiston jismoniy tarbiya va sport ishlari komiteti Toshkent shahrida sport bo’yicha birinchi instruktorlar maktabini ochadi.

1947 yilda o’yin qoidalariga o’zgarishlar kiritiladi. Protokollarga 12 kishini kiritishga ruxsat beriladi. Musobaqalarning shiddat bilan o’tkazilishi har bir o’yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug’diradi.

1947 yilda Butun mamlakatparadi o’tkazilganidan keyin O’zbekiston basketbol bo’yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etib, V o’rinni egallaydi.

1948 yilda aprel oyining oxirlarida O’rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O’zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g’olib chiqib I- o’rinni egallaydi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olma-ota shahar jamoasiga yutkazib II- o’rinni oladi.

1949 yil yoz davrida O’zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o’tkazilgan o’yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar XVIII o’rinni, ayollar esa XX o’rinni oldilar.

1950 yilda Frunze shahrida basketbol bo’yicha O’rta Osiyo respublikalarining III- an’anaviy musobaqalari o’tkaziladi. Unda o’zbek basketbolchilari g’olib chiqadilar.

1951 yilda o’smirlar o’rtasida O’rta Osiyo chempionati birinchi marta

o'tkaziladi. Unda Toshkentlik yigit-qizlar I- o'rinni egallaydilar.

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan Mamlakat terma jamoalari o'rtasida o'tkazilgan o'yinlarda qatnashib, VII o'rinni egallaydi.

O'sha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshlaydi. 1958 yilning birinchi yanvardan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasi amal qila boshlaydi. Yangi sport klassifikatsiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Huddi shu yili o'smirlar jamoalari o'rtasida, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaxt terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalar bo'lib o'tadi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ladi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlar bo'yicha o'tkaziladigan bo'ladi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butunmamlakat musobaqalarida ishtirok etadilar. Hamda qizlar IX o'rinni, yigitlar XI o'rinni egallaydilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yaxshi basketbolchilarning o'yin taktikasini mohirlik bilan qo'llab boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab raqibning yo'lini to'sish metodlari qo'llanib raqib o'chiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinatsiyalari qo'llanilib o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

1955 yil – bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yili ichida 10 ta sport masteri, 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Huddi shu yili Jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi. Shu yili yana Toshkent shahar Oliy o'quv yurtlari birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazildi. Uning g'oliblari Butunmamlakat talabalar o'yinida ishtirok etadilar.

1956 yilning avgust oyida Moskvada sobiq mamlakat xalqlarning Spartakiadasi ochildi, unda o'zbek basketbolchilari V o'rinni egalladilar.

1958 yilda basketbol bo'yicha XXI va O'zbekiston o'rtasida birinchi marta

halqaro uchrashuv o'tkazildi. Unda mehmonlar g'olib chiqdilar.

1959 yilda X O'zbekiston spratakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiada tamom bo'lganidan keyin Respublika terma jamoasi Moskva, Leningrad, Tallin, Riga shaharlarida safarda bo'ldi. Bu shaharlarda o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun terma jamoamiz mamlakatning eng kuchli jamoalari bilan bo'lgan uchrashuvlarda katta tajriba to'pladi.

1964 yildan boshlab o'zbek basketbolchilari "A" klassi bo'yicha oliy liga jamoalari bilan baravor mamlakat chempionatida ishtirok etib g'olib jamoalar jadvalida 10-12 o'rinni egalladi.

1970 yildan 1990 yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF" xotin-qizlar jamoasi Butunmamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Burevestnik" O'zbekiston sharafini himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar etishib chiqdi. R.Salimova, A.Jarmuxamedova, E.Tornikidu shular jumlasidan bo'lib, ular mamlakat terma jamoasining a'zolari edilar.

1991 yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Halqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992 yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etiladi, huddi shu yili O'zbekiston Halqaro Olimpia Qo'mitasi (XOQ) ga a'zo bo'lib kiradi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshlaydilar. Masalan, 1996 yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egallaydi. Erkaklar jamoamiz 1995 yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egallaydi. 1996 yilda AQShda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkaziladi. Bu erda bizning miliy jamoamiz SSKA (MXSK) VII o'rinni egalladi. 1997 yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Halqaro turnir o'tkazildi. Bu erda o'zbek basketbolchilari uch g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutkazib quydilar va umumiy hisobda III o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng 3 ta halqaro toifadagi 12 ta milliy toifadagi hakamlar tayyorlandi. Har yili erkaklar va

ayollar jamoalari o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika Kubogi va birinchiligi o'tkaziladi. "MHSK" jamoasi 16 karra Respublika birinchiligida g'alaba qozonib shohsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995 yillar oralig'ida ayollar jamoalari o'rtasida "SKIF" jamoasi Respublika birinchiligida g'olib bo'lgan bo'lsa, 1996 yildan hozirgi kungacha Navoiyning "Nika" jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g'oliblikni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilaridan 20 dar ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

1.4. Mustaqillikdan keyin Respublikamizda basketbolning rivojlanishi

1991-yilning aprel oyida Olma-ota shahrida birinchi «Do'stlik» o'yinlari bo'lib o'tgan. Unda O'zbekiston terma jamoasi (ayollar) 5 o'yindan 4 tasida g'olib chiqib, 2-o'rinni egallashga muvofiq bo'ladi.

Iyul oyida terma jamoamiz Xitoyning Urumchi shahrida o'tkazilgan halqaro turnirda 3-o'ringa ega bo'ladi.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi (XOQ) ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, II-o'rinni egalladilar.

Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning milliy jamoamiz MHSK VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari 3 g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A.Karimovning

“Respublikada sportni rivojlantirish to‘g‘risida” gi farmonini amalga oshirish yo‘lida O‘zbekistonda ko‘zga ko‘rinadigan ishlar qilinganligi hammamizga ayon. Bular ichida barcha viloyatlar, shaharlarda stadionlarning ta‘minlanishi, yangi sport inshootlarining qurilishi va h.q. Basketbol o‘yining yanada rivojlanishiga yo‘naltirilgan ishlar, sport zallari va maydonlari qurilishi va yangidan jihozlanishi, shular jumlasidandir.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to‘garaklari ishlab turibdi. Ko‘pchilik maktab o‘quvchilari ko‘ngilli sport jamiyatlarida yoki BO‘SMLarning basketbol to‘garaklarida o‘z malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o‘quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko‘pchiligi oliy ma‘lumotga ega. O‘zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a‘zo bo‘lib kirdi. Bu bizning mustaqil O‘zbekistonimiz o‘zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo‘lganligini anglatadi.

1.5. Basketbol sport seksiyasiga tanlov o‘tkazish

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 zehni, tez fikrlovchi, o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va mazkur qobiliyatlarni uzoq vaqt davom etadigan musobaqa o‘yinlarida saqlab turishlari lozim. Muntazam

davom etib turadigan bunday o'yin (musobaqa) me'yorlariga bardosh bera olishlik basketbolchidan yuqori ruhiy va biojismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. SHundan imkoniyatlarga ega bo'lgan mahoratli basketbolchilarni 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.

O'rta umumta'lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarda 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'riflaydilar ki, ushbu sport turi o'zining o'ta o'zgaruvchan vaziyat o'yini ekanligi, tarkibiga hayotiy zarur malakalarni kiritishi (yurish, to'xtash, sirpanish, chopish, sakrash va hokazo), tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishi, katta-yu kichikni o'ziga rom qiluvchi harakat malakalari va taktik 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 (18, 20, 21).

Basketbol bilan muntazam shug'ullanish natijasida ko'rish, eshitish, vestibulyar va boshqa analizatorlarga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ular faoliyatini shakllantiradi. Basketbolda qo'llaniladigan mashqlar va ushbu o'yinning o'zi harakat apparatiga ta'sir etib, mushak tolalarini rivojlantiradi, natijada ularning tonusi ortadi, jismoniy sifatlar taraqqiy etadi. SHu bilan bir qatorda basketbol bilan shug'ullanishda, mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlarda bolalarning yoshi, jinsi va boshqa xususiyatlari e'tiborga olinishi shart (10, 11, 15, 21).

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

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

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

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

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

“Tanlov” deb muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi.

Basketbolga oid “sport tanlovi” bu keljakda sport takomillashuvi, jumladan musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta nagruzkalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erishiladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratidagan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o'z ichiga “munosiblik”, ya'ni bir sohaga (ma'lum faoliyatiga) insonni munosib yoki munosib emasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xislatlari va hokazo) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va hokazo) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari).

“Tanlov” atamasi o'z tarkibiga yana sport oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining

boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uni bilim va tajribasiga bog'liq (nasl-genetika, evolyusiya, turmush tarzi masalalari).

1.6. Sport tanlovi ko'p yillik pedagogik jarayon

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqazo etadi:

I. Dastlabki tanlov (9-14).

II. Sportchilarda o'yin ixtisosligida (funktsiyasiga) saralovchi kundalik tanlov (15-17 yosh).

III. YUqori malakali jamoalarga tanlov (18-20 yosh).

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi ilovada keltirilgan.

1.7. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari

Mashg'ulotda yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun o'qituvchi boshlang'ich sinf o'quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta'kidlab o'tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof-muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga shu jumladan jismoniy tarbiyasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Tez bo'yiga o'sish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir. Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosi bo'lib, sog'liqni mustahkamlash va to'g'ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari – o'quvchilarni sog'lomlashtirish, ularni jismoniy rivojlanishi, harakat malakalari tizimiga ega bo'lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini yaxshilashdan iboratdir. Bu vazifalarni hal etish uchun

o'quvchilarning yoshiga qarab, kichik maktab yoshidagi bolalar, o'smirlar va yoshlar bilan har xil usulda ish olib boriladi.

Yoshga qarab davrlarga bo'lish hozirgi paytlarda ko'p tarqalgan, uning ichida yangi tug'ilgan, bog'cha, maktabgacha va maktab yoshidagi davrlari, o'z navbatida kichik, o'rta va katta maktab yoshiga bo'linadi, bolalar muassasa tizimining tez ta'sir etadi (27,31,33,34,35,36).

Fiziologiyada mavjud bo'lgan bolalar va o'smirlar yosh davrlariga bo'lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo'limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo'lib hisoblanadi.

Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o'smirlik 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan (12,13,16).

Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish eng asosiylari yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish malakalari hisoblanadi (17,18,20,30,33).

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllantiradi. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashg'ulotlar tizimini to'g'ri olib borish bola organizmining o'sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayonlarni jonlantiradi (12).

Jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi o'rgatish bo'lib, bu jarayonda, o'quvchilar turli hil malaka va harakatlarni bilish kerakligini o'zlashtiradi (17,18,20,30,33).

Jismoniy tarbiya darslarida bolalarning o'rgatishda vosita va uslublarni tanlash, har xil yoshdagi o'quvchilarning jismoniy imkoniyatlariga qat'iy to'g'ri kelgan holda amalga oshirilishi kerak (18,20,22,33,34).

6-yoshli bolalarda harakat ko'nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y mushak-kuchi o'sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo'nalishi, maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi,

harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning bajarilish sifatlariga bog'liqligini tushuna boshlaydi, so'ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatishga imkon yaratadi (36).

6-7 yoshdagi va 9-10 yoshdagi bolalarda o'pka massasi oshadi, alveolalar soni kattalarnikiga yaqinlashadi, o'pkaning tuzilmaviy o'zgarishi uning tiriklik sig'imining oshishiga olib keladi. SHuningdek o'pkaning tiriklik sig'imi 1,40-1,60 litrdan 2,20-2,50 litrgacha oshadi. Tashqi nafas olishning oshishi bilan birgalikda yurak qon-tomir tizimining tinch holatda ham va jismoniy ish vaqtida ham kislorodga talabi ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatiladi. Bu o'zgarishlar orqali mushaklarning kislorod bilan ta'minlash xususiyatlari ortadi, energiya almashinish jarayoni takomillashadi. Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilmaviy xususiyatlari bilan bog'liqdir.

Bolalar va o'smirlarda fiziologik tomondan chidamlilik sifati har xil siklik mashqlar turlaridan iborat bo'lib, organizmda aerob ishlab chiqarishni oshiradi. Mutaxassislarining hisoblashicha, kichik maktab yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 kmdan 4,5 kmgacha kross yugurish tavsiya etiladi. SHu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini qo'shish taklif etiladi. Kichik maktab yoshidagi tezkor kuchni rivojlantirishning samarali vositasi 15 m dan 30 m gacha qisqa vaqtli tez yugurish charchashni kelib chiqarmaydi. 10-11 yoshli o'quvchilarda ish bir necha bor bajarilsa, tezkorlik qobiliyati oshadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda bir qancha yo'nalishlar bor. Bular birinchi navbatda tayanch apparatining morfologik xususiyatlari: mushaklar va bo'g'inlarning yuqori cho'ziluvchanligini umurtqaning harakatchanligidir. 7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikning yuqori rivojlanganligi kuzatiladi.

Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar

muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak.

Milliy va harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir.

Ta'limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportning asosini tashkil qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish, jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. SHu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

II Bob. SPORT MAKTABLARIGA QABUL QILISHDA DASTLABKI TANLOVNI O‘TKAZISH USLUBIYATI

2.1. Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi. O‘quvchilar ma’lum dastur asosida baholovchi mashqlar, harakatli hamda xalq o‘yinlari yordamida saralanib beriladi. Mazkur saralovchi vositalar aynan basketbol o‘yining mohiyatiga, ya’ni o‘yin malakalariga nihoyatda yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o‘quvchilar muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo‘ladi.

2.2. Dastlabki tanlov

Mazkur tadbir quyidagi tartibda olib boriladi:

I bosqich. Targ‘ibot, tashviqot ishlarini uyushtirib o‘quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma’ruzalar o‘tkazish, basketbol musobaqalri haqida filmlar namoyish qilish). Ko‘rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o‘tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o‘yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o‘tkazish (qaddi-qomat ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarining rivojlanganligi darajasi, apparatlar yordamida olingan qobiliyat ko‘rsatkichlari va hokazo).

1- va 2-jadvalda basketbol guruhiga qabul qilish uchun nazorat mashqlarini baholash ko‘rsatkichlari keltirilgan.

III bosqich. Boshlang‘ich tayyorgarlik (bir yillik o‘rgatish davri)da bolalarni maxsus sifatlar, texnik va taktik malakalarni o‘zlashtirish qobiliyatini, imkoniyatini

baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha ko'rik tanlov o'tkazish.

1-jadval

Yoshi	Ko'rsatkichlar		
	O'rtadan past	O'rta	O'rtadan yuqori
Qizlar			
9	133 va undan past	134-140	141 va undan yuqori
10	136 va undan past	137-145	146 va undan yuqori
11	141 va undan past	142-150	151 va undan yuqori
12	147 va undan past	148,5-155,5	156 va undan yuqori
O'g'il bolalar			
9	133 va undan past	134-140	141 va undan yuqori
10	137 va undan past	138-144	145 va undan yuqori
11	143 va undan past	145-150	151 va undan yuqori
12	146 va undan past	147-155	156 va undan yuqori

2.3. Basketbol bilan shug'ullanishga munosibligi haqida xulosa

BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbirda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish basketbol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, jamoa (sport turida) zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. SHu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz aksincha mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni ikkinchi o'rgatish yilida davom ettirish darkor.

Basketbol guruhiga qabul qilish uchun nazorat mashqlarni baholash ko‘rsatkichlari
(qiz bolalar)

2-jadval

Nazorat mashqlar turlari	9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli
YUqori startdan 20m yugurish (sek)	4,2 va undan past	4,3-4,8	4,9-5,0	4,0 va undan past	4,1-4,5	4,6-4,8	3,9 va undan past	4,0-4,3	4,4-4,7	3,8 va undan past	3,9-4,2	4,3-4,6
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	148 va undan yuqori	149-135	134-125	166 va undan yuqori	165-146	145-130	171 va undan yuqori	170-151	150-136	181 va undan yuqori	180-161	160-140
Itarilib sakrash balandligi (sm)	35 va undan yuqori	34-29	28-22	37 va undan yuqori	36-30	29-24	39 va undan yuqori	38-32	31-25	38 va undan yuqori	38-34	33-27
30 sekund ichida devordan 1,5 m oraliqda turib to‘p	28 va undan yuqori	27-22	21-16	31 va undan yuqori	30-25	24-17	33 va undan yuqori	32-27	26-18	35 va undan yuqori	34-29	28-20

uzatish												
Jarima maydoni bo‘ylab to‘p olib yurish	-	-	-	15,5 va undan past	15,6- 16,7	16,8- 18,0	14,1 va undan past	14,2- 16,3	16,4- 17,5	14,0 va undan past	14,1- 16,0	16,1- 17,0
40 mga to‘p olib yurish (sek)	12,0 va undan past	12,1- 13,8	13,9- 14,5	11,5 va undan past	11,6- 13,3	13,4- 14,5	10,8 va undan past	10,9- 12,0	12,1- 13,3	10,0 va undan past	10,1- 11,0	11,1- 12,0
60 m yuqori startdan yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	10,0 va undan past	10,1- 10,9	11,0- 11,5	9,8 va undan past	9,9- 10,7	10,8- 11,3
YUqori startdan 300 m yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	61,5 va undan past	61,6- 62,7	62,8- 64,0	60,0 va undan past	60,1- 62,2	62,3- 63,5

Basketbol guruhiga qabul qilish uchun nazorat mashqlarni baholash ko‘rsatkichlari
(o‘g‘il bolalar)

3-jadval

Nazorat mashqlar turlari	9 yosh			10 yosh			11 yosh			12 yosh		
	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli	a'lo	yaxshi	qoni-qarli
YUqori startdan 20m yugurish (sek)	4,0 va undan past	4,1-4,5	4,6-5,0	3,8 va undan past	3,9-4,3	4,4-4,7	3,7 va undan past	3,8-4,2	4,3-4,6	3,6 va undan past	3,7-4,1	4,2-4,5
Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	153 va undan yuqori	152-145	144-130	171 va undan yuqori	170-151	150-135	181 va undan yuqori	180-161	160-141	186 va undan yuqori	185-168	167-150
Itarilib sakrash balandligi (sm)	37 va undan yuqori	36-30	29-25	39 va undan yuqori	38-33	32-27	40 va undan yuqori	39-34	33-28	43 va undan yuqori	42-36	35-30
30 sekund ichida devordan 1,5 m	29 va undan	28-23	22-17	33 va undan	32-27	26-20	35 va undan	34-29	28-22	37 va undan	36-31	30-26

oraliqda turib to'p uzatish	yuqori			yuqori			yuqori			yuqori		
Jarima maydoni bo'ylab to'p olib yurish	-	-	-	14,4 va undan past	14,5- 15,6	15,7- 17,2	13,9 va undan past	14,0- 15,5	15,6- 17,0	13,5 va undan past	13,6- 15,0	15,1- 16,5
40 mga to'p olib yurish (sek)	11,5 va undan past	11,6- 13,2	13,3- 14,0	11,0 va undan past	11,1- 12,0	12,1- 13,0	10,2 va undan past	10,3- 11,4	11,5- 12,6	9,8 va undan past	9,9- 10,8	10,9- 11,9
60 m yuqori startdan yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	9,5 va undan past	9,6- 10,3	10,4- 11,0	9,5 va undan past	9,6- 10,1	10,2- 10,5
YUqori startdan 300 m yugurish (sek)	-	-	-	-	-	-	60,0 va undan past	60,1- 62,0	62,1- 63,5	59,0 va undan past	59,1- 61,5	61,6- 63

2.4. Uzluksiz tanlov (saralov) va o‘yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash

Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari xal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov – saralov, hamda muayyan o‘yin ixtisoslariga munosibligini aniqlash ko‘p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirilib boriladi.

Bu masala ayniqsa o‘quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida e‘tiborga sazovordir.

2.5. 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 fazilatlarni namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini xal etish zaruriyati vujudga keladi.

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

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

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

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishiga qaratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. SHuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik, sog'lig'iga muvofiq sharoitni talab qiladi. Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. SHuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanishi davrida foydalidir.

2.6. Bolalar jismoniy tarbiyasida milliy o‘yinlardan foydalanish zaruriyatlari hamda buning maqsadi va vazifalari

Xalqning sog‘lig‘ini mustahkamlash O‘zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiqlol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e‘tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko‘proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an‘analaridan keng foydalani, insonlarning sog‘lig‘ini yaxshilash va ularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o‘yinlari esa ana shu maqsadda keng qo‘llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. SHuning uchun xalq milliy o‘yinlariga e‘tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko‘rinmoqda.

Qadriyatlarga e‘tibor qaratish SHarq xalqlari madaniyatining juda ko‘p unsurlari (elementlari) ni saqlab qolishga va ulardn amaliy foliyatda foydalanishga imkoniyat yaratiladi. qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an‘anaviy milliy o‘yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo‘lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko‘rsatib kelgan, mustahkam o‘rin olgan jismoniy madaniyatning, rasm-rusumlarda va mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko‘rsatib kelgan, mutahkam o‘rin olgan. Jismoniy madaniyatning bunday o‘ziga vositalar yordamida bobolarimiz o‘tib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchillik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga vatabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar.

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 milliy o‘yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo‘ladi. 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. Bolalarda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi. Bunda jismoniy madaniyatning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, etuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O'zbekistonimiz keljagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat etadi.

Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik.ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularningbolalarga jismoniy ta'sirdan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, « Uloq» o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Bolalarga mo'ljallangan «Uloq» o'yini otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtrilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jihatlari kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katt tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmt qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor briladi.

Xalq milliy o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Chunki o'yinlar o'quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar.

Xalq milliy o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni

rivojlantiruvchi vosita bo'lib hisoblanmasin. Masalan, «Do'ppi kiyishda kim g'olib?» milliy o'yinida faqat chaqqon bo'libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo'lishga ham da'vat etiladi.

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasida sog'lomlashtirish, ta'lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko'zda tutiladi. Xalq milliy o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya'ni boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog'ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o'rgatishdan iborat. Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in aparatlarini pishitishga yordam ko'rsataliladi (o'yinlar); gavda qisimlarining o'zaro to'g'ri rivojlanishiga imkon yaratiladi (o'yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiradi. SHuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg'un bo'lishini ta'minlash, o'pkaning hayotiy sig'imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki

a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg'u organlarni kamolotga etkazish lozim.

2. Ta'lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o'quvchilar bilan milliy xalq o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko'pchiligi (yurish, yugurish, sakrash) dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini engillashtiradi va uni idrok qilishiga ko'maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o'yinlarini 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.

Boshlang'ich 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, xalq milliy o'yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular xalq o'yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o'yinlar bilan shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3. Tarbiya berish vazifalari. 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 mehnat 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.

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

Xalq milliy o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilar xalqona an'analariga sodiq holda yaxshi tarbiya ko'radi, o'rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar) ning, shuningdek, fikirlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hakovolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi. Milliy o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foyjalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlarini tufayli erishadilar. Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muhim

ahamiyatga ega. Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a'zolarga foydali ta'sir ko'rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta'minlashida ko'rinadi.

Milliy xalq o'yinlariga asoslangan jismoniy madaniyat estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq o'yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to'g'ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo'lgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qo'rslik, dag'allikka aslo yo'l qo'yilmaslikni rivojlantirish lozim bo'ladi. Milliy o'yinlar bilan shug'ullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy o'yinlarining tutgan o'rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish g'oyat muhim ahamiyatga ega.

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

1. Sog'liqni mustahkamlash, o'quvchilarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish.
2. O'quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish.
3. O'quvchilarda harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish.
4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, ephillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish.
5. Botirlik, qattiylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, do'stlik hissini madaniy hulq ko'nikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash.

6. Turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish.

7. O'quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo'yicha muntazam mashg'ulotlarga barqaror qiziqish va ko'nikmalarini tarbiyalash.

8. O'quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy madaniyat faolini tayyorlash.

O'quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq o'yinlarini o'rganish va o'rgatish jarayonida ham uyg'un holda hal etiladi. Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta'sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. buning uchun maktabning butun pedagogika jamoasi birgalikda ahil xarakat qilishi, maktabda mashg'ulotlarni tashkil etishning turli shakl va usullaridan, ayniqsa, milliy xalq o'yinlarida, barcha vositalari yaxlitligi (kompleksi) dan foydalanish talab etiladi.

2.7. Saralash uchun olinadigan testlar

Test nomi	Bajarish uslubiyati
1. Baland startdan 20 m ga yugurish (sekund).	Yugurish o'yingohning yugurish uchun kerakli masofa qat'iy o'lchangan yoki har qanday tekis joyda start va finish chiziqlari tortilgan yo'lakda o'tkaziladi. Mashg'ulot vaqtida va musobaqalarda start hakam tomonidan start pistoletini otish yoki bayroqchalar yordamida beriladi. Finishda natijalar hakamlar tomonidan 0,1 soniya aniqlikka ega bo'lgan sekundomer yordamida qayd etiladi.
2. Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm).	Test sport zalida yoki yugurish yo'lagida o'tkaziladi. Ularni rivojlantiruvchi va maxsus yo'naltirilgan mashqlardan so'ng kuzatiluvchi

	bola 2-3 marta urinishni bajaradi. Sakrash uzunligi sm bilan o'lchanadi.
3. Itarilib turib balandlikka sakrash (sm).	V.M.Abalakov konstruksiyasida o'lchanadi. Oyoq tomondagi rezinka 50x50 bo'ladi. Beliga lenta bog'lanadi. Dastlabki holat o'lchanadi, so'ng sakragandan keyin ular o'rtasida chiqqan natija, qancha balandlikka sakraganligi aniqlanadi.
4. To'pni olib yurish 40 metr (sekund).	YUza chiziqdan 20 metr bo'lgan masofaga eni 5 sm bo'lgan chiziq chiziladi. Signaldan so'ng shug'ullanuvchi to'pni o'ng qo'l bilan chiziqqacha, so'ng chap qo'l bilan orqaga yuradi. To'p yuza chiziqqa tekkandan so'ng sekundomer to'xtatiladi. Harakat koordinatsiyasi to'pni olib yurganda 5 balli sistemada baholanadi.

2.8. Pedagogik tajriba

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Tadqiqot 9 oy davomida ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlaridir. Tajriba ishlarida 2003-2004 o'quv yillarida Toshkent shahridagi o'rta maktabning 5-sinf o'quvchilari ishtirok etdilar.

Tajribadan oldin o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari kabi sifatlar hisobga olinadi.

Tanlab olingan xalq harakatli o'yinlari tadqiqot guruhi shug'ullanuvchilari mashg'ulotiga doimiy ravishda kiritiladi. Nazorat guruhida esa umumiy qabul qilingan dastur bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.

O'tkazilgan tajribalarning ilk natijalarida, ya'ni jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari tadqiqot va nazorat guruhlarining o'rtasida hech qanday farq sezilmadi. Ular tadqiqot guruhida:

1 test bo'yicha	4,9
2 test bo'yicha	131,7
3 test bo'yicha	26,7
4 test bo'yicha	13,5 ko'rsatkichlarni ko'rsatdi.

Nazorat guruhida esa quyidagi ko'rsatkichlarni ko'rsatdi:

1 test bo'yicha	1,8
2 test bo'yicha	132,6
3 test bo'yicha	26,5
4 test bo'yicha	13,6

Ko'rsatkichlarning bir-biridan farqi foiz (%) hisobida:

1 test bo'yicha	0,1 %
2 test bo'yicha	001,1 %
3 test bo'yicha	- 00,2 %
4 test bo'yicha	00,1%

Jismoniy mashqlardan tashqari ayrim xalq harakatli o'yinlaridan foydalandik:

1. To'p uchun kurash.
2. Narsa ko'tarib chopish estafetasi.
3. Uzoqqa uloqtirish bilan vaqtdan yutish.
4. CHaqqon oyoqlilar komandalari.
5. To'p-qo'shniga.
6. To'plarni uzatish.
7. Savatga to'p tushirish.
8. Savat yoki yashikka to'p tushirish.
9. To'pni olib yurish va uni savatga tashlash estafetasi.
10. Basketbol estafetasi.
11. 25 ta to'p uzatish.

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 24 ta o'quvchi ishtirok etdi. Tadqiqot mashqlarini o'z tarkibiga kiritilgan an'anaviy (Bolalar va o'smirlar sport maktabi dasturi asosida) va shu mashqlar bilan qo'llaniladigan mashg'ulotlar samaradorligi

ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

2.9. Matematik statistika uslublari

Quyida basketbol bilan shug'ullanishni boshlagan 9-10 yoshli o'g'il bolalarda sinov va me'yor turlari:

4 jadval

№	Nazorat mashqlar turlari	O'lchov birligi	O'g'il bola			
			9 yoshli		10 yoshli	
			qoniq	a'lo	qoniq	a'lo
1.	Baland startdan 20 metr ga yugurish	(sekund)	4,6	4,0	4,4	3,8
2.	Turgan joydan uzunlikka sakrash	(sm)	144	153	150	171
3.	Itarilib turib balandlikka sakrash	(sm)	25	37	27	39
4.	To'pni olib yurish 40 m.	(sekund)	14,0	11,5	13,0	11,0

9-10 yoshli o'g'il bolalarda tezkorlik testlarining dastlabki ko'rsatkichlari (nazorat guruhi) n=12

5 jadval

№	F.I.	Yuqori startdan 20 m ga yugurish (sek)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Itarilib sakrash balandligi (sm)	40 m ga to'p olib yurish
1.	Abd-v. S.	4,8	130	25	13,3
2.	Abdush-v. S.	4,9	129	27	13,7
3.	Max-v. M.	4,9	128	26	13,4
4.	Nosir-v. N.	4,8	138	25	13,8

5.	Xol-v. S.	5,0	132	26	13,9
6.	Abdul-v. A.	4,8	130	27	13,4
7.	Xak-v. X.	4,7	132	26	13,6
8.	Xol-v. N.	4,6	133	27	13,7
9.	SHak-v. X.	5,0	139	28	13,7
10.	Xot-v. O.	4,8	132	29	13,6
11.	Ras-v. R.	4,8	134	28	13,7
12.	Ibr-v. X.	5,0	135	25	13,6
Σ		58,1	1592	319	163,4
\bar{X}		4,8	132,6	26,5	13,6

**9-10 yoshli o‘g‘il bolalarda tezkorlik testlarining so‘nggi ko‘rsatkichlari
(nazorat guruhi) n=12**

6 jadval

№	F.I.	Yuqori startdan 20 m ga yugurish (sek)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Itarilib sakrash balandligi (sm)	40 m ga to‘p olib yurish
1.	Abd-v. S.	4,6	134	29	12,8
2.	Abdush-v. S.	4,6	135	31	13,0
3.	Max-v. M.	4,6	134	30	12,8
4.	Nosir-v. N.	4,4	142	28	13,0
5.	Xol-v. S.	4,4	140	30	12,8
6.	Abdul-v. A.	4,6	138	32	12,8
7.	Xak-v. X.	4,4	140	32	12,6
8.	Xol-v. N.	4,2	137	32	12,9
9.	SHak-v. X.	4,8	142	32	12,9

10.	Xot-v. O.	4,6	138	34	12,8
11.	Ras-v. R.	4,6	142	34	12,7
12.	Ibr-v. X.	4,5	142	30	12,8
Σ		54,3	1664	374	153,9
\bar{X}		4,5	138,6	31,1	12,8

**9-10 yoshli o‘g‘il bolalarda tezkorlik testlarining dastlabki ko‘rsatkichlari
(tadqiqot guruhi) n=12**

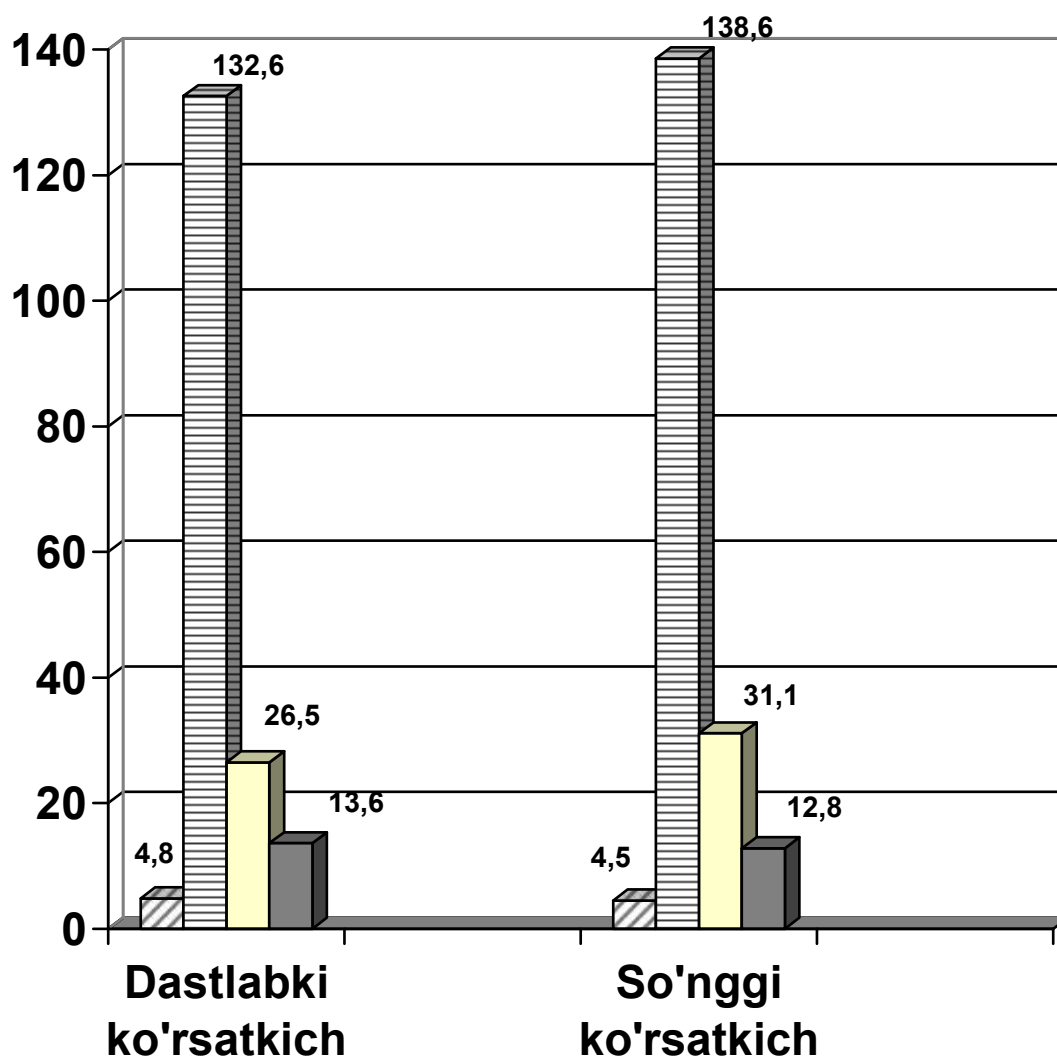
7 jadval

№	F.I.	Yuqori startdan 20 m ga yugurish (sek)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Itarilib sakrash balandligi (sm)	40 m ga to‘p olib yurish
1.	Achi-v. Y.	4,8	130	25	13,4
2.	Mux-v. O.	4,9	132	26	13,6
3.	Ali-v. V.	4,8	132	27	13,8
4.	To‘l-v. O.	5,0	132	28	13,9
5.	Boz-v. S.	5,0	138	28	13,8
6.	To‘x-v. R.	5,0	132	27	13,3
7.	Axm-v. G.	4,8	132	29	13,3
8.	Sap-v. R.	4,7	130	29	13,4
9.	Asa-v. O.	4,8	130	27	13,0
10.	Rax-v.R.	4,9	129	25	13,0
11.	YUnu-v. O.	5,0	128	25	13,7
12.	YAku-v. N.	5,0	130	25	13,8
Σ		58,7	1581	321	162
\bar{X}		4,9	131,7	26,7	13,5

**9-10 yoshli o'g'il bolalarda tezkorlik testlarining so'nggi ko'rsatkichlari
(tadqiqot guruhi) n=12**

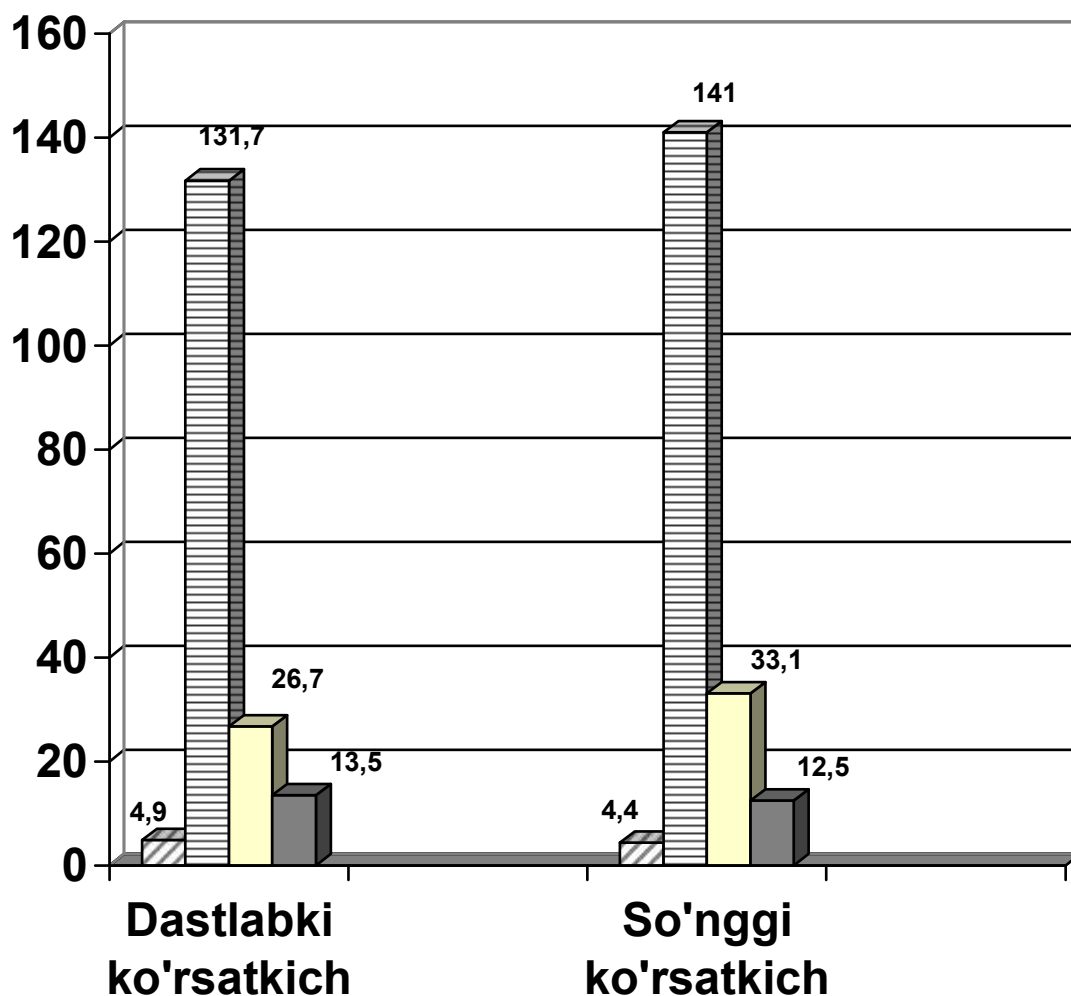
8 jadval

№	F.I.	Yuqori startdan 20 mga yugurish (sek)	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)	Itarilib sakrash balandligi (sm)	40 m ga to'p olib yurish
1.	Achi-v. Y.	4,5	130	32	12,3
2.	Mux-v. O.	4,5	132	33	12,0
3.	Ali-v. V.	4,4	132	34	13,0
4.	To'l-v. O.	4,5	132	35	12,9
5.	Boz-v. S.	4,4	138	35	12,8
6.	To'x-v. R.	4,4	132	34	12,3
7.	Axm-v. G.	4,3	132	35	12,3
8.	Sap-v. R.	4,3	130	36	12,4
9.	Asa-v. O.	4,2	130	33	12,0
10.	Rax-v.R.	4,3	129	35	11,8
11.	YUnu-v. O.	4,5	138	30	13,0
12.	YAku-v. N.	4,5	140	30	12,8
Σ		52,8	1693	397	149,6
\bar{X}		4,9	141,0	33,1	12,5



- - Yuqori startdan 20 m ga yugurish (sek);
- - Joydan turib uzunlikka sakrash (sm);
- - Itarilib sakrash balandligi (sm);
- - 40 m ga to'p olib yurish (sek).

1 rasm. 9-10 yoshli o'g'il bolalarda tezkorlik testlarining dastlabki va so'nggi ko'rsatkichlari (nazorat guruhi) n=12



- - Yuqori startdan 20 m ga yugurish (sek);
- - Joydan turib uzunlikka sakrash (sm);
- - Itarilib sakrash balandligi (sm);
- - 40 m ga to'p olib yurish (sek).

2-rasm. 9-10 yoshli o'g'il bolalarda tezkorlik testlarining dastlabki va so'nggi ko'rsatkichlari (tadqiqot guruhi) n=12

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'quv yili oxirida tadqiqot guruhidagi shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari nazorat guruh shug'ullanuvchilariga qaraganda ancha ustun.

UMUMIY XULOSA

1. Ilmiy adabiyotni tahlili shundan dalolat beradiki, basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish chog'ida xalq harakatli o'yinlari etarli darajada qo'llanilmaydi. Respublikamizda esa bu esa hanuzgacha muammo bo'lib turmoqda.

2. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, xalq harakatli o'yinlari hamma fazilatlar, qobiliyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat ko'nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o'rinlarni egallaydi.

3. Xalq harakatli o'yinlari basketbol seksiyasida shug'ullanuvchi 9-10 yoshli bolalarga mo'ljallangan dasturidagi mashqlar bilan qo'shib olib borilganda jismoniy sifatlarni rivojlanishi aniqlandi.

4. Basketbol mashg'ulotlariga xalq harakatli o'yinlarining kiritilishi o'quvchilarni jonlantiradi, ular o'yinlarni katta qiziqish va ehtiros bilan qabul qildilar.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Mashg'ulotning tayyorlov qismida foydalaniladigan o'yinlarga quyidagi talablar qo'yiladi:

a) jamoa bo'lib bajarilish;

b) mashg'ulotning asosiy qismiga hamma tana a'zolarini tayyorlovchi;

Bitta darsda odatda ikkita o'yin va ularning variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

2. Mashg'ulotning asosiy qismida o'rganiladigan ko'nikma-malakalarni mustahkamlash uchun, mashg'ulot zichligini oshirish, shug'ullanuvchilarni fikrlash qobiliyatini rivojlantirish jismoniy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradigan o'yinlar qo'llaniladi.

3. Mashg'ulotning yakuniy qismida diqqatni bir joyga to'playdigan, yurak urishini bir me'yorga keltiradigan, kam harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. -Т., 2014.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 9-сон, 225-модда.
3. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 11-12-сон, 295-модда.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғи Қонуни (14.09.2015).
5. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг 2012 йил 24 июлдаги “Олий малакали илмий ва илмий-педагог кадрлар тайёрлаш ва аттестациядан ўтказиш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги ПФ-4456-сон Фармони.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 28 декабрдаги “Олий ўқув юртидан кейинги таълим ҳамда олий малакали илмий ва илмий педагогик кадрларни аттестациядан ўтказиш тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги №365 сонли Қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг “Олий маҳорат спорт мактабларини ташкил этиш тўғрисида”ги 2015 йил 23 ноябрдаги ПҚ-2438-сон Қарори.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишни ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори 2015 йил 20 август, 242-сон.
9. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест нормалари. Тош: 2002.-29 б.
10. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июнь ПҚ–3031-сон “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2017 йил 4 июнь.
11. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПҚ-3583-сон «Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида»ги қарори Тошкент. 2018 йил 6

март.

12. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 июльдаги 507-сон “Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори Тошкент. 2018 йил 6 июль.

13. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида» фармони. Тошкент. 2018 йил 6 март.

14. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумҳурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.

15. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маъавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.

16. Айрапетъянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.

17. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т.: 1994. 72-73 б.

18. Азимов И.Ғ., Собитов Ш. Спорт физиологияси, Дарслик, Т.: 1993.- 228 б.

19. Аршавский М.В. и др. Влияния занятий физической культурой и спортом на здоровья учащихся. //Сов. Педагогика. 1967.№3.- С.16-22.

20. Аршавский М.В. и др. Влияния занятий физической культурой и спортом на здоровья учащихся. //Сов. Педагогика. 1967.№3.- С.16-22.

21. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина. 1967.-457с.

22. Атаев А.К. развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Ташкент, Укитувчи, 1973. - 120с.

23. Баген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.

24. Беловусова В.В., Решетинь И.Н. Педагогика. Т.: Ўқитувчи. 1993. 67-68 б.
25. Бериштейн Н.А. О построение движений. М: Медицина, 1947 б.
26. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол. Москва. «Просвещение». 1976.
27. Бриль М.С. опыт и преспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юнных спортсменов. Сб.Респ.научн. метод. Конф. по проблемам использование подвижных игр в физическое воспитание школьников. Минск, 1972,-Б.75-78.
28. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. Москва, ФиС, 1987.
29. Былеева Л., Коротков И., Яколев В. Подвижные игры. /учеб. пособие для институтов физической культуры. - М.:Физкультура и спорт, 1974.-208 б.
30. Былеев Л., Яковлев В. Подвижные игры (учебник для физкультурных вузов. М.: Физкультура и спорт), 1965 г., 166 с.
31. Былеев Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. (учебные пособие для институтов физической культуры). М.: Физкультура и спорт, 1974 г., 208 с.
32. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. Москва, ФиС., 1983.
33. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, ФиС., 1988.
34. Ганиева Ф.В. Жамоа ҳаракатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997.
35. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва, ФиС., 1980.
36. Гудзе П.З. О возрастных особенностях морфологических изменений в склетных мышцах и миокарде в условиях применения больших физических нагрузок. /материалы 6-й науч.конф.по возрастной морфологии, физиологии и биохимии. – М.:1963.-С.50-51.
37. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.
38. Зациорский В.М. Основа спортивной метрологии, М., ФиС, 1979 г., 152 с.

39. Зимкин А.В. Физиологическая природа формирования двигательных навыков, В кн. «Физиология», Минск, 1974 г., 126-154 с.
40. Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Ташкент, изд.отд.УзГосИФК, 1996.
41. Лидберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение. Москва. ФиС, 1971.
42. Майфат С.П. Сравнительное значение паспортного возраста и длины тела для оценки результатов контрольных испытаний при отборе в СДЮСШ. Журнал ТиПФК, №12,1981.
43. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999.
44. Матвеев Л.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. Учебное пособие. Москва, «Просвещение», 1991.
45. Назаренко Л.Д. Общая характеристика физических качеств, В кн. «Оздоровительные основы физических упражнений, М., 2002 г., 73-78 с.
46. Понкратьева О.В. Физические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста, (Научно-методические рекомендации), Ташкент, 1991 г., 10-18 с.
47. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Син, 1992.-152с.
48. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.
49. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс. ...док.пед.наук. – Ташкент, 1995. – 49с.
50. Филин В.П., Фолин Н.А. Теория и методика юношеского спорта. Москва, 1987.
51. Эльконин Д.Б. Психология игры физкультура и спорт. М., 1978 г., 180 с.
52. Яковлев В.Г. Основные понятие В кн. Подвижные игры, Физкультура и спорт, М., 1974 г., 4-8 с.