

**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 bakalavr ilmiy  
darajasini olish uchun yozilgan**

## **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**Mavzu: “YOSH BASKETBOLCHILARNI TAYYORLASHDA  
HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISH  
TEXNOLOGIYALARI”**

**BAJARDI:**

5112000 – “Jismoniy madaniyat” ta’lim  
yo’nalishi 7-5JM-15 guruh 4 kurs talabasi  
D.F.Muhiddinova \_\_\_\_\_

**ILMIY RAHBAR:**

“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”  
kafedrasi o’qituvchisi A.R.Nurullayev \_\_\_\_\_

**BUXORO – 2019**

## MUNDARIJA

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kirish</b>  | <b>3</b>  |
| <b>I Bob. Ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar tahlili</b>  | <b>6</b>  |
| 1.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi  | 6         |
| 1.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari   | 8         |
| 1.3. O'zbekistonda basketbol o'yinini rivojlanishi   | 10        |
| 1.4. Mustaqillikdan keyin Respublikamizda basketbolning rivojlanishi   | 19        |
| 1.5. Yosh basketbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining o'rni            | 23        |
| 1.6. Maxsus mashqlar va yordamchi mashqlarni mustahkamlash uchun milliy va harakatli o'yinlar qo'llanishi.                         | 27        |
| 1.7. Basketbol sport turini egallashda texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha.  | 28        |
| 1.7.1. Texnik tayyorgarlik.  | 28        |
| 1.7.2. Jismoniy tayyorgarlik.  | 31        |
| 1.7.3. Taktik tayyorgarlik   | 32        |
| 1.7.4. Psixologik tayyorgarlik   | 33        |
| 1.8. Texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtiruvchi bosqichlar.                                       | 35        |
| <b>II Bob. Bitiruv ishining uslublari va uni tashkil qilish.</b>   | <b>38</b> |
| 2.1. Bitiruv ishining uslublari.   | 38        |
| 2.2. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish   | 38        |
| 2.3. Test mashqlari  | 38        |
| 2.4. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari  | 38        |
| 2.5. Pedagogik tajriba   | 39        |
| 2.6. Matematik statistika uslublari.   | 39        |
| 2.7. Bitiruv ishining tashkil qilinishi  | 40        |
| <b>III Bob. Dastlabki o'rgatish bosqichida 10-12 yoshli basketbolchilar mashg'ulotida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari</b> | <b>41</b> |
| 3.1. Tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlilish va ularni muhokamasi  | 41        |
| 3.2. Tadqiqot natijalarini tahlili   | 46        |
| <b>Xulosa va tavsiyalar</b>  | <b>48</b> |
| <b>Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati</b>  | <b>49</b> |

## KIRISH

**Bitiruv ishining 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.

SHunday ekan mamlakatimizda «Barkamol avlod yili» Davlat dasturi harakatini keng tus olgani “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” asosida ta‘lim-tarbiya tizimini tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug‘vor vazifani amalga oshirish yo‘lidagi muhim qadamdir.

Komil inson ruhan tetik, aqlan 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 yosh basketbolchilarni jismoniy vosita sifatida harakatli o‘yinlardan foydalanish” deb tanlashimizdan mahsad, 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.

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

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

Dastlabki o‘rgatish bosqichida shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli basketbolchilar jismoniy rivojlanish darajasini o‘rganish;

- xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanish orqali umumta’lim maktablarining basketbol bilan shug‘ullanuvchi 10-12 yoshli o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma’lum xulosalar chiqarish;

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

**Bitiruv ishining ob’ekti** - 10-12 yoshli basketbolchilarning jismoniy

rivojlanish, tayyorgarlik jarayoni.

**Bitiruv ishining predmeti** - 10-12 yoshli basketbolchilarni mashg'ulotlarda maxsus mashqlar foydalanish orqali amalga oshirishda harakatli o'yinlarni qo'llash, ularni o'quvchilarda jismoniy sifatlar, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

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

**Bitiruv ishining ilmiy farazi.** Bir yil muddat davomida basketbol bilan muntazam shug'ullangan 10-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy va funksional ko'rsatkichlari xalq harakatli o'yinlari orqali yuqori darajada shakllanishi ehtimol qilinadi.

**Bitiruv ishining amaliy ahamiyati.** 10-12 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 tuzilishi va hajmi:** Bitiruv ishi kirish, 3 bob, 19 bo'lim, 6 ta jadval umumiy xulosa va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan tashkil topgan bo'lib, ishning asosiy qismi 53 sahifadan iborat.

## **I Bob. ILMIY METODIK VA MAXSUS ADABIYOTLAR TAHLILI**

### **1.1. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi**

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSh, Massachusset shtati) xristian - ishchilar maktabi (hozirgi Springfield 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 Springfield 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. Tamoyil 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 xolga 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 Djeym 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, Fransiya, 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 funktsiya vazifalar belgilab beriladi.




**2 bosqich.** 1919-1931 yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari 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 federatsiyasi (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.

## OLIMPIADA O'YINLARI

*Erkaklar*

| O'tkazilgan davlat                 | Oltin   | Kumush  | Bronza  |
|------------------------------------|---|---|---|
| <a href="#">1936, Berlin</a>       |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Kanada</a>      |  <a href="#">Meksika</a>     |
| <a href="#">1948, London</a>       |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Fransiya</a>    |  <a href="#">Brazilya</a>    |
| <a href="#">1952, Xelsinki</a>     |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">SSSR</a>        |  <a href="#">Urugvay</a>     |
| <a href="#">1956, Melburn</a>      |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">SSSR</a>        |  <a href="#">Urugvay</a>     |
| <a href="#">1960, Rim</a>          |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">SSSR</a>        |  <a href="#">Brazilya</a>    |
| <a href="#">1964, Tokio</a>        |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">SSSR</a>        |  <a href="#">Brazilya</a>    |
| <a href="#">1968, Meksika</a>      |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Yugoslaviya</a> |  <a href="#">SSSR</a>        |
| <a href="#">1972, Myunxen</a>      |  <a href="#">SSSR</a>        |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Kuba</a>        |
| <a href="#">1976, Monreal</a>      |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Yugoslaviya</a> |  <a href="#">SSSR</a>        |
| <a href="#">1980, Moskva</a>       |  <a href="#">Yugoslaviya</a> |  <a href="#">Italiya</a>     |  <a href="#">SSSR</a>        |
| <a href="#">1984, Los-Andjeles</a> |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Ispaniya</a>    |  <a href="#">Yugoslaviya</a> |
| <a href="#">1988, Seul</a>         |  <a href="#">SSSR</a>        |  <a href="#">YUgoslaviya</a> |  <a href="#">AQSH</a>        |
| <a href="#">1992, Barselona</a>    |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Xorvatiya</a>   |  <a href="#">Litva</a>       |
| <a href="#">1996, Atlanta</a>      |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Yugoslaviya</a> |  <a href="#">Litva</a>       |
| <a href="#">2000, Sidney</a>       |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Fransiya</a>    |  <a href="#">Litva</a>       |
| <a href="#">2004, Afini</a>        |  <a href="#">Argentina</a>   |  <a href="#">Italiya</a>     |  <a href="#">AQSH</a>        |
| <a href="#">2008, Pekin</a>        |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Ispaniya</a>    |  <a href="#">Argentina</a>   |
| <a href="#">2012, London</a>       |  <a href="#">AQSH</a>        |  <a href="#">Ispaniya</a>    |  <a href="#">Rossiya</a>     |

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| <a href="#">2016, Rio-de-Janeyro</a> |  <a href="#">AQSH</a> |  <a href="#">Serbiya</a> |  <a href="#">Ispaniya</a> |
| <a href="#">2020, Tokio</a>          |  |   |  |

### Ayollar

| O'tkazilgan davlat                   | Oltin   | Kumush   | Bronza  |
|--------------------------------------|---|--|---|
| <a href="#">1976, Monreal</a>        |  <a href="#">SSSR</a>                  |  <a href="#">AQSH</a>           |  <a href="#">Bolgariya</a>   |
| <a href="#">1980, Moskva</a>         |  <a href="#">SSSR</a>                  |  <a href="#">Bolgariya</a>      |  <a href="#">Yugoslaviya</a> |
| <a href="#">1984, Los-Andjeles</a>   |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Yujnaya Koreya</a> |  <a href="#">Kitay</a>       |
| <a href="#">1988, Seul</a>           |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Yugoslaviya</a>    |  <a href="#">SSSR</a>        |
| <a href="#">1992, Barselona</a>      |  <a href="#">Birlashtirilgan jamoa</a> |  <a href="#">Kitay</a>          |  <a href="#">AQSH</a>        |
| <a href="#">1996, Atlanta</a>        |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Brazilya</a>       |  <a href="#">Avstraliya</a>  |
| <a href="#">2000, Sidney</a>         |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Avstraliya</a>     |  <a href="#">Brazilya</a>    |
| <a href="#">2004, Afini</a>          |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Avstraliya</a>     |  <a href="#">Rossiya</a>     |
| <a href="#">2008, Pekin</a>          |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Avstraliya</a>     |  <a href="#">Rossiya</a>     |
| <a href="#">2012, London</a>         |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Fransiya</a>       |  <a href="#">Avstraliya</a>  |
| <a href="#">2016, Rio-de-Janeyro</a> |  <a href="#">AQSH</a>                  |  <a href="#">Ispaniya</a>       |  <a href="#">Serbiya</a>     |
| <a href="#">2020, Tokio</a>          |   |  |   |

**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 hakamlik metodikasi takomillashtiriladi.

### 1.3. O'zbekistonda basketbol o'yinini 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 qiziq 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-qoidalarning 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 gorizontall 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 Fransiya 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.

Respublikamiizning 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 klassifikastiyasi amal qila boshlaydi. Yangi sport klassifikastiyasidagi 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 soxasida 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 kombinasiyalari 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.

Mamlakatimiz terma jamoasi Osiyo birinchiliklari saralash musobaqalariga muntazam qatnashib kelmoqda. Hozirgi kunda terma jamoa tarkibida tajribali o'yinchilar bilan birgalikda juda ko'p yosh basketbolchilar ham ko'zga ko'rinmoqda. Ulardan bir qatori O'zDJT va SU va viloyatlardagi jimoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida tahsil oladigan talabalar hisoblanishadi.

#### **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'yinining 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.

### ***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 funksional sistemalarda hosil bo'lgan jarayonlar kiradi. Va bunda jismoniy xususiyatlarning ro'yobga chiqishi darajasi hamda psixologik jarayonlar namoyon bo'ladi.

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

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

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

Har qanday harakatlanish amaliyotini o'rganish jarayonida ma'lum darajada poyoniga 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 taticasini 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 deoncha 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)harkatlanish amaliyotinig umumiy ritmikasini shakllantirish; g)kerak bo'lmagan harakatlar va ijro texnikasining qo'pol buzilgan formalarini bartaraf etish.

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

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

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

Jismoniy madaniyat bilan shug'ullanish tanda, bolalarda joriy qilingan



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

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

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va 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.

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 yuqirtmaslikka 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‘rni 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

### **1.6. Maxsus mashqlar va yordamchi mashqlarni mustahkamlash uchun milliy va harakatli o‘yinlar qo‘llanishi.**

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, fikrlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hokozolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.7.1. 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 sharoitlarda taatika bilan aog'lagan holda o'rganilsa, u yaxshi samara beradi.

Basketbolchini texnik tayyorgarligi jaryonida quyidagi metodlar qo'llaniladi: materialni so'z metodi bilan bayon qilish, o'rganilayotgan harakatni – 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.

### **1.7.2. Jismoniy tayyorgarlik.**

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

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining butun a’zolarini har tomonlama rivojlanishiga; hamma harakat mushaklarini rivojlantirish, organizm a’zolari va bo‘limlarini mustahkamlash va ularni funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat 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 funksional imkoniyatlari juda ham yuqori rivojlanishga yo‘naltirilgandir. Tabiiyki buning uchun mashqlardan foydalaniladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun har tomonlama ta’sir qiladigan mashqlardan foydalaniladi. Har bir jismoniy mashq organizmga har xil ta’sir qiladi. Bu ko‘pincha sport trenirovkasini bir nechta vazifasini 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.

### **1.7.3. 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'ulotlardanoq 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.



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

Butun trenirovka jarayonida trener o'quvchilarni basketbol o'ynashga o'rgatibgina qolmasdan, balki tarbiyalaydi ham. Y'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. Y'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 killektiv 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 eng 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.

### **1.8. 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 10-12 yoshli basketbolchilarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash*

O‘yin texnikasi juda katta ahamiyatga ega. Bu bosqichda basketbolchini

texnik tayyorgarligiga zamin yaratiladi.

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

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

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

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

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

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

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

Bu bosqichda quyidagi omillar amalga oshiriladi:

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

#### *Takomillashtiruvchi va mukammallashtiruvchi bosqichi.*

Bu bosqichda quyidagi masalalar hal qilinadi:

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

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

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

4. Jamoada ma'lum bir funksiyani bajarish uchun 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. BITIRUV ISHINING USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILISH.**

### **2.1. Bitiruv ishining uslublari.**

Tadqiqotlar quyidagi uslublarni 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 10-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy tarbiya dasturida basketbol sport turi orqali milliy o'yinlardan berilgan mashqlar samaradorligi aniqlandi.

### **2.3. Test mashqlari**

1. Basketbol to'pini 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 uslublarni qo'llash tartibi va ularning mazmuni muvofiq bandlarda to'liq aks ettirilgan.

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

Dastlabki o'rgatish bosqichida 10-12 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini maxsus mashqlar yordamida hamda harakatli o'yinlardan foydalanishi ular jinsiga, yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda aniqlandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun Buxoro shahridagi 2 - sonli va 8 - sonli umumta'lim maktablarida 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 mokisimon yugurish, 800 metrga yugurish ko'rsatkichlaridan natijalar qabul qilindi.

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

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

Tadqiqotlar, tajribalar matematik statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda guruhlarning 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. Bitiruv ishining 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 basketbolchilarni sakrovchanliklarini maxsus mashqlar va harakatli o'yinlarga oid adbiyotlar manbalari o'rganildi va tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqich muallifning bevosita Buxoro shahridagi 2 - sonli va 8 - sonli umumta'lim maktablarida tajriba-sinov ishini tashkil etishi, o'tkazishi bilan bog'liq holda davom etdi.

Biz 10-12 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tekshirish maqsadida 2019 yilning 20-21 fevral kunlarida 2 - sonli (Nazorat guruhi), 8 - sonli umumta'lim maktablarida (Sinov guruhi) tadqiqot natijalari qabul qilindi hamda ularning umumlashtirib tahlil etildi.

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



**III Bob. DASTLABKI O‘RGATISH BOSQICHIDA 10-12 YOSHLI  
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’rifi: 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.

**Buxoro shahridagi 8 - sonli umumta’lim maktabining ( Sinov guruhi)  
basketbol to‘pini erga urib kelib, sakrab turib jarima chizig‘idan savatga  
to‘pni otish natijalari**

*3.1.1-Jadval*

| №  | Shug‘ullanuvchilar<br>FISH | 16.10.2009.                       | 10.01.2010.                       | 20.02.2010.                       |
|----|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|    |                            | Ko‘rsatkichlar<br>(sek-to‘p soni) | Ko‘rsatkichlar<br>(sek-to‘p soni) | Ko‘rsatkichlar<br>(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 |
| <b>O'rtacha</b> |            | 33-1 | 30-2 | 25-3 |

**Buxoro shahridagi 2 - sonli umumta'lim maktabining (Nazorat guruhi)  
basketbol to'pini erga urib kelib, sakrab jarima chizig'idan to'pni otish  
natijalari**

*3.1.2-Jjadval*

| №               | Shug'ullanuvchilar<br>FISH | 17.10.2009.                       | 11.01.2010.                       | 21.02.2010.                       |
|-----------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|                 |                            | Ko'rsatkichlar<br>(sek-to'p soni) | Ko'rsatkichlar<br>(sek-to'p soni) | Ko'rsatkichlar<br>(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                              |
| <b>O'rtacha</b> |                            | 32-1                              | 31-1                              | 29-2                              |

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

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

### **Buxoro shahridagi 8 - sonli umumta'lim maktabining (Sinov guruhi) basketbolchilarning 10x10 metrga mokisimon yugurish (sekund) natijalari.**

*3.1.3. jadval*

| №               | Shug'ullanuvchilar<br>FISH | 16.10.2009.             | 10.01.2010.             | 20.02.2010.             |
|-----------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                 |                            | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(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                      |
| <b>O'rtacha</b> |                            | 41                      | 33                      | 29                      |

**Buxoro shahridagi 2 - sonli umumta'lim maktabining Nazorat guruhi  
basketbolchilarining 10x10 metr ga mokisimon yugurish natijalari**

*3.1.4- jadval*

| №               | Shug'ullanuvchilar<br>FISH | 17.10.2009.             | 11.01.2010.             | 21.02.2010.             |
|-----------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                 |                            | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(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                      |
| <b>O'rtacha</b> |                            | 41                      | 38                      | 36                      |

**Buxoro shahridagi 2 - sonli umumta'lim maktabining (Nazorat guruhi)  
shug'ullanuvchilarning 800 metr ga yugurish natijalari**

*3.1.5- jadval*

| №  | Shug'ullanuvchilar<br>FISH | 16.10.2009.             | 10.01.2010.             | 20.02.2010.             |
|----|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|    |                            | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(sek) |
| 1. | Nosirova N                 | 3.40.1                  | 3.37.0                  | 3.30.8                  |
| 2. | Nazarova M                 | 3.41.0                  | 3.36.6                  | 3.29.9                  |
| 3. | Sadieva M                  | 3.42.2                  | 3.35.4                  | 3.29.3                  |
| 4. | Qutlieva D                 | 3.39.3                  | 3.34.3                  | 3.30.2                  |
| 5. | Qayumova SH                | 3.38.9                  | 3.35.0                  | 3.31.2                  |

|                 |                |        |        |        |
|-----------------|----------------|--------|--------|--------|
| 6.              | G'aybullaeva G | 3.40.3 | 3.36.3 | 3.28.8 |
| 7.              | Jumaeva B      | 3.39.4 | 3.35.2 | 3.30.4 |
| 8.              | Ergasheva D    | 3.40.1 | 3.34.5 | 3.29.2 |
| 9.              | Ikromova S     | 3.40.3 | 3.36.3 | 3.28.3 |
| 10.             | Rustamova F    | 3.40.1 | 3.34.3 | 3.30.3 |
| 11.             | Rustamova Z    | 3.39.1 | 3.37.2 | 3.31.3 |
| 12.             | Boltaeva M     | 3.40.2 | 3.34.6 | 3.30.1 |
| <b>O'rtacha</b> |                | 3.40.3 | 3.35.4 | 3.30.2 |

**Buxoro shahridagi 8 - sonli umumta'lim maktabining (Sinov guruhi)  
shug'ullanuvchilarning 800 metrga yugurish natijalari**

*3.1.6- jadval*

| №               | SHug'ullanuvchilar<br>FISH | 17.10.2009.             | 11.01.2010.             | 21.02.2010.             |
|-----------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                 |                            | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(sek) | Ko'rsatkichlar<br>(sek) |
| 1.              | Muxtorova G                | 3.38.0.                 | 3.28.4.                 | 3.24.1.                 |
| 2.              | Saidova SH                 | 3.41.1.                 | 3.30.1.                 | 3.26.3.                 |
| 3.              | Odilova G                  | 3.40.1.                 | 3.29.2.                 | 3.27.2.                 |
| 4.              | Norqulova M                | 3.40.3.                 | 3.30.3.                 | 3.24.3.                 |
| 5.              | Obilova O                  | 3.40.2.                 | 3.29.4.                 | 3.25.4.                 |
| 6.              | Komilova I                 | 3.40.2.                 | 3.29.3.                 | 3.25.2.                 |
| 7.              | Temurova M                 | 3.39.3.                 | 3.28.5.                 | 3.25.3.                 |
| 8.              | Xamroeva D                 | 3.38.6.                 | 3.29.4.                 | 3.25.2.                 |
| 9.              | Xalimova O                 | 3.38.8.                 | 3.29.0.                 | 3.26.1.                 |
| 10.             | Kenjaeva M                 | 3.39.9.                 | 3.28.4.                 | 3.25.3.                 |
| 11.             | Bozorova D                 | 3.42.4.                 | 3.30.2.                 | 3.25.2.                 |
| 12.             | Boltaeva M                 | 3.42.0.                 | 3.28.1.                 | 3.24.8.                 |
| <b>O'rtacha</b> |                            | 3.40.2.                 | 3.29.3.                 | 3.25.3.                 |

### **3.2. Tadqiqot natijalarini tahlili**

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

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

Basketbol sport turi bo'yicha Buxoro shahar birinchiligi musobaqalari 2019 yil 15 aprelda 8-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 10-12 yoshli basketbolchilarni jismoniy sifatlarini tekshirish maqsadida 2019 yilning 20-21 fevral kunlarida Buxoro shahridagi 2 - sonli (Nazorat guruhi), 8 - 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.

Keyingi kuzatuvlarimiz 2018 yilning 16 oktyabrida bo'lib o'tdi.

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 2018 yilning 16 oktyabrida, 2019 yilning 11 yanvarida va 2019 yilning 21 fevralida o'tkazildi. Sinov guruhi birinchi musobaqada o'rtacha 3.40.2. 15.05.2018 dagi musobaqada o'rtacha 3.29.4. va 24.10.2018 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 10.10.2018 va 3.40.3., 15.03.2019 da 3.35.4. va 24.03.2019 yildagi musobaqa o'rtacha 3.30.2 sekund natijalari 10.2 sekunda yaxshilanganligi kuzatildi (3.1.5-3.1.6- jadvallar).

Jarima chizig'idan sakrab to'p otish tekshiruvida 2018 yil 16 oktyabrida o'tkazilganida sinov guruhi o'rtacha 33 sekunda. 2019 yilning 10 fevralida 30 sekund 2018 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. (3.1.5-3.1.6- jadvallar.).

## XULOSA VA TAVSIYALAR

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.

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



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
6. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
9. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.
10. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.
11. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.

12. 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.

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

14. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.

15. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. Москва, Просвещение. 1985 й. 134 с.

16. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.:Физкультура и спорт. 1985.-192 б.

17. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002 г., 23 с.

18. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов, М, 1987 г., с. 8-41.

19. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980

20. Вуден Д. Современный баскетбол. М., ФиС, 1987

21. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М, ФиС, 1988 г., 330 с.

22. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.к.п.н., М., 1990 г., 23 с.

23. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок, Автореф. дисс. Д.п.н., М., 1981 г., 42 с.

24. Ганиева Ф.В. Хужумда жамоа бўлиб харакат қилишни уюштиришда кулланиладиган машқлар. Усл.кулланма. 1998. 164 б.

25. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.
26. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.
27. Зациорский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.
28. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств баскетболистов. Методические рекомендации. Ташкент, изд.отд.УзГосИФК, 1996. 168 с.
29. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетболда техник приемларни эгаллашда ёрдам берувчи хуккабозлик машклари. Метод.кулланма. Т., 1999. - 184 с.
30. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод.рекомендации. Т., 1996. 146 с.
31. Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол уйинида хакамларнинг жойланиши ва уларни узаро харакатлари. Метод.кулланма. Т., УзДЖТИ, 1996. 154 б
32. Костикова Л.В. Методика ведения НИР по баскетболу. Метод.рекомендации для студентов. М., 1980
33. Костикова Л.В. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации. М., ФиС, 1986
34. Курбанов Ш.Э., Сейтхалилов Э.А. Национальная модель и программа по подготовке кадров - достижение и результат независимости Узбекистана. Т., «Маърифат», 2001
35. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовка спортсменов. Киев, 1999 г.. 318 с.
36. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. – Т.: Ибн Син, 1992.-152с.
37. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.
38. Усмонхўжаев Т.С; Ф.Хаджаев; «1001-ўйин» Т. «Ибн Сино» 1990й. 194-бет.

39. Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. – Ташкент, 1995. – 49 с.
40. Основы управления подготовкой юных спортсменов, (под ред. Набатниковой М.Я.), М., 1982 г., 280 с.
41. Официальные правила баскетбола. Т., 2001
42. Портнов Ю.М. Баскетбол. – Учебник для ИФК. М., ФизС, 1988. 262 с.
43. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997
44. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов, М., ФизС, 1986 г., 284 с.
45. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте, Киев, 1997 г., 584 с.
46. Расулев А.Т., Исматуллаев Х.А. Баскетбол уйини расмий коидалари. Т., УзДЖТИ, 1993. 145 б.
47. Расулев А.Т. Баскетбол. Олий укув юртлари учун дарслик. Т., УзДЖТИ, 1998. 176 б
48. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, Учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987 . 262 с.
49. Саламов Р.С. «Спорт машғулотларининг назарий асослари» ЎзДЖТИ. Нашриёт матбаа.Т-2005.
50. Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс... докт. пед. наук. Ташкент. – 2003г 38 с.
51. Саламов Р.С; Юнусова Ю.М. «Жисмоний тарбия назария ва усулияти» Ўқув қўлланмаси. ЎзДЖТИ. Тип.Т-1997.
52. Соколова Н.Д., Исматуллаев Х.А., Ганиева Ф.В., Курс лекций III курса. Т., УзДЖТИ, 1997. 128 с.

53. Соколова Н.Д. Упражнения применяемые при обучении ловли и передачи мяча в баскетболе. Метод.рекомендации. Т., 1993. 164 с.
54. Соколова Н.Д. Упражнения применяемые при обучении бросков в баскетболе. Метод.рекомендации. 1996. 124 с.
55. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. Метод.рекомендации. Т., 1998. 174 с
56. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.
57. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. //Фан-спортга Т. 2004 - № 1 – б. 20-24 .
58. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана.- Т.:2002. 120 с.
59. Ярмульник Д.Н., Факторович Л.М., Усманов Х.А. Методическая разработка по обработке экспериментальных данных.- Т.: 1989.- 44 с.