

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

2-2025
PEDAGOGIKA

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

U.I.Obidjanov	
Laboratoriya mashg'ulotlarining biologiya fanini o'zlashtirishga ta'siri.....	96
M.A.Abduxalilova	
O'quvchilarda ekologik madaniyat va barqaror rivojlanish tamoyillarini shakllantirish	100
M.A.Mamasaidova, M.X.Akbaraliyeva	
Boshlang'ich ta'lim o'quvchilariga ko'paytirish amalini o'rgatishning interfaol usullari	107
G.S.Qosimova	
Tibbiy ta'limda matematik modellashirish orqali organizmning funksional holatlari va himoya-moslashuv jarayonlarini o'qitish usullari	112
S.R.Toshboyeva, L.A.Yusupova	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida kombinatorika elementlarini o'qitishda qo'llaniladigan asosiy qoidalar	117
A.A.Mirzaliyev	
Пути повышения эффективности системы морально-психологической подготовки и теоретическая модель ее организации.....	121
A.T.Akbarov	
Basketbolning jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlashdagi muhim roli	127
S.M.Sidiqov	
Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda harakatli o'yinlardan foydalanish	132
Z.N.Usmonov	
Jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonini rejalashtirishga qo'yiladigan talablar.....	137
S.T.Xakimov, N.B.Komilova	
Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish (basketbol sport turi misolida)	142
X.T.Xasanov	
Kasb-hunar maktablari o'quvchilarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari	147
G.K.Yakubova	
Turli yoshdagi odamlarning har hil sharoit va hududlarda nafas olishini tahlil qilish	153
T.T.Yusupov	
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashqlari majmuini tuzish va uni o'tkazishga qo'yiladigan talablar	158
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixi bo'yicha bilimlarni shakllantirishning pedagogik jihatlari	164
A.M.Maxmutaliyev	
Umumta'lim maktabining boshlang'ich jismoniy madaniyat jamoasi faoliyatida innovatsiyalar.....	168
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv texnologiyasi	173
Y.J.Mirzaaxmedova	
Bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarida o'zbek musiqasi tarixiga doir bilimlarni rivojlantirishning pedagogik imoniyatlari	178
D.E.Yuldasheva	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy-kommunikativ kompetentlikni rivojlantirishning shaxsga yo'naltirilgan yondashuv modeli	182
L.E.Bobomurodova	
Boshlang'ich ta'lim o'qituvchisining ma'naviy va kasbiy sifatlariga qo'yilgan talablar	189
G.O'.Yuldasheva	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining pedagogik refleksiyalash qobiliyatini rivojlantirish: komponentlar va ularning ahamiyati.....	194
E.K.Muxtarov	
Kvant mexanikasi fanidan amaliy darslarda masalalarni yechishning metodik jihatlari	194



UO'K: 37.016:796.01

**UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA FANI O'QITILISHINI TUBDAN TAKOMILLASHTIRISH
(basketbol sport turi misolida)****УЛУЧШЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ
(на примере вида спорта - баскетбол)****IMPROVING PHYSICAL EDUCATION TEACHING IN GENERAL EDUCATION SCHOOLS
(using basketball as an example)****Xakimov Saydullov Tulanboyevich¹** ¹Farg'ona davlat universiteti Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrasida katta o'qituvchisi (PhD)**Komilova Nodiraxon Baxodirjon²** ²Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi**Annotatsiya**

Maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining o'qitilishini takomillashtirish basketbol sport turi misolida yoritilgan. Maqolada basketbolning o'quv jarayonida o'rni, uning nafaqat jismoniy imkoniyatlarni, balki ruhiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, basketbolning o'quvchilarda jismoniy faollikni, muvozanatni, jamoaviy ishlash va liderlik ko'nikmalarini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilingan. Maqola jismoniy tarbiya fanini umumiy ta'lim tizimida yanada samarali o'rgatish va basketbolni darslar jarayonida qo'llashning ahamiyatini ko'rsatishga qaratilgan.

Abstract

The article describes the improvement of the teaching of physical education in general secondary schools using the example of basketball. The article analyzes the role of basketball in the educational process, its importance in developing not only physical abilities, but also mental and social skills. Also, the role of basketball in the development of physical activity, balance, teamwork and leadership skills in students was analyzed. The article aims to show the importance of more effective teaching of physical education in the general education system and the use of basketball in the course of lessons.

Аннотация

В статье описано совершенствование преподавания физического воспитания в общеобразовательных школах на примере баскетбола. В статье анализируется роль баскетбола в образовательном процессе, его значение в развитии не только физических способностей, но и умственных и социальных навыков. Также проанализирована роль баскетбола в развитии двигательной активности, равновесия, командной работы и лидерских качеств у студентов. Цель статьи – показать важность более эффективного преподавания физического воспитания в системе общего образования и использования баскетбола в ходе уроков.

Kalit so'zlar: Jismoniy tarbiya, basketbol, sport ta'limi, sport metodikalari, jismoniy faollik, jamoaviy ishlash, sport integratsiyasi, sog'lom turmush tarsi, sport ko'nikmalari, kiderlik ko'nikmalari o'quvchi motivatsiyasi

Key words: Physical education, basketball, sports education, sports methods, physical activity, teamwork, sports integration, healthy lifestyle, sports skills, student motivation

Ключевые слова: Физическое воспитание, баскетбол, спортивное воспитание, спортивные методы, двигательная активность, работа в команде, спортивная интеграция, здоровый образ жизни, спортивное мастерство, мотивация учащихся.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi qarorida umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish va ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari belgilangan. Ushbu qarorda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni tashkil etishning asosiy yo'nalishlari quyidagilar [1]:

PEDAGOGIKA

- ✓ Jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun o'quv-metodik qo'llanmalar ishlab chiqish.
- ✓ O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bilan hamkorlikda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy mahoratini oshirish bo'yicha o'quv dasturlarini takomillashtirish.
- ✓ Jismoniy tarbiya o'qituvchilari tarkibiga mahoratli sportchilarni jalb etish.
- ✓ Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilariga malaka toifasi berishning yangi tartibini ishlab chiqish.
- ✓ O'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish maqsadida maktab sport klublari faoliyatini yo'lga qo'yish.
- ✓ Jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining bilim darajasi va kasbiy mahoratini aniqlash bo'yicha milliy baholash tizimini ishlab chiqish.
- ✓ Maktablarda o'quvchilarning sport musobaqalaridagi ishtiroki, maktab sport klublarining faoliyati, o'quvchilarning sport bilan qamrab olinganlik darajasini aniqlash yuzasidan reyting tizimini joriy etish.
- ✓ Sport turlari bo'yicha yaxshi natijalarga erishgan o'quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta'minlash.

Shuningdek, 2025/2026 o'quv yilidan boshlab har yili an'anaviy tarzda maktablar o'quvchilari o'rtasida "Besh tashabbus olimpiadasini" sport musobaqalarini tashkil etish va sportning mini-futbol, voleybol, yengil atletika, shaxmat, shashka, stol tennisi, stritbol, vorkaut turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalarini muntazam o'tkazib borish lozim.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'zbekistonlik mualliflar tomonidan yozilgan asarlarda chidamlilikning sog'lom turmush tarzidagi roli keng yoritilgan. Masalan, A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov darsliklarida yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llaniladigan maxsus mashqlar va metodikalar, o'smirlik davrida mushaklarning o'sishi va nerv-mushak aloqalarining kuchayishi, G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirishda samarali rivojlantirish usullari, mashqlar paytida yuklamani asta-sekin oshirib borish kuchni samarali rivojlantirishning asosiy tamoyillar bayon qilingan.

Maktablarda basketbol sport turidan musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu basketbolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir. Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyliqi», tajribasi va hokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

NATIJA VA MUHOKAMA

Hozirgi kunda o'quv mashg'ulotlarida oldingi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlashning boshqa jihatlariga ham e'tibor qaratilgan lekin boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor berilmagan, basketbolchilarning eksperimental guruhida olti oy davomida 13-14 yoshli basketbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan ishlab chiqilgan maxsus mashq dasturi qo'llanildi. Mashqlarning maxsus dasturining asosiy yo'nalishini bir mashg'ulotdan ikkinchisiga o'zgartirish kiritildi, bu umuman olganda yosh basketbolchi bolalarni jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirishni ta'minlaydi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak: 1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish; 2) glikolitik mexanizmini takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik - bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda bir-muncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyati haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi basketbolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod - transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh basketbolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 min.dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 % ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tishi aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan oraliqli, takroriy.

Mashqlar hajmini oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari o'tkaziladi, Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, basketbolchining malaka hosil qilganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport mashqlari jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir.

Tomir urishi - 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa - aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiy-ligi - 3

min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 s, bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish. Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oraliqda samarali bajarish qobiliyatidir. Basketbolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'qitishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200 -300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 - 180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 s dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar.

15-20 s davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

Hujum zarbasi va to'siqni imitatsiya qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 martadan.

Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

Turli yo'nalish va masofalarga «mokisimon» yugurishlar.

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

Tezkorlikni rivojlantirish

Tezkorlik deganda kishidagi harakatlarning tezlik xarakteristikasini, shuningdek, harakat reaksiyalarining vaqtini bevosita va asosan belgilovchi funksional xususiyatlar majmui tushuniladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjud:

Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.

Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).

3. Harakatlar chastotasi (takroriyliqi).

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

O'yin texnikasini o'rgatish va takomillashtirish samaradorligi nafaqat o'qitish uslublari va vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qo'llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog'liqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, ko'rgazmalilik, onglik va faollik, muntazamlilik, uzluksizlik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, o'rgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini "to'liqsimon" yo'nalishda oshirish, o'rgatish va tarbiyalash muhim ahamiyat kasb etadi.

HUJUMGA XOS O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH

Maktab jismoniy tarbiya darsida basketbol sport turida hujumga xos o'yin usullari texnikasini o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun ularni quyidagi ketma-ketlikda o'rgatish muhimdir:

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to'xtash;
- joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
- to'pni ushlash (qo'lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to'pni ilish davomida ikki qadamda to'xtash;
- joyida uzoq oraliqlardan savatga to'p tashlash;
- harakat davomida bir qo'llab (o'ng va chap qo'llab) savatga to'p tashlash usullari;
- to'pni o'ng va chap qo'lda urib yurish – yugurish;
- to'pni yurishdan so'ng ikki qadamda to'xtash;

➤ sakrab to'xtash: to'psiz, to'p ilish bilan to'pni urib yurish va yugurishdan so'ng;
➤ joyidan harakat davomida sakrab to'g'ri hamda o'nga–chapga, burilib – aylanib savatga to'p tashlash usullari;

- to'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlar (chalqitish harakatlari);
➤ musobaqa talabida bajariladigan o'yin usullari.

Ushbu o'yin usullari texnikasiga o'rgatishda tayyorlov, yordamchi, yondoshtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to'psiz va to'p bilan qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi (to'p "kapitanga", nomer chaqirish, dasta qulaguncha ushlab ol, quvlashmachoq, ovchilar va o'rdaklar, qarmoqcha, xo'rozlar jangi va oqsoq qarg'a) o'yinlaridan foydalanish yuqori samara beradi.

XULOSA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish, maktablarda sport klublarining faoliyati, o'quvchilarning sport bilan qamrab olinganlik darajasi va sport reyting tizimini joriy etish bilan uzviy bog'liq. Olingan natijalarga ko'ra harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir. Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak.

Maktablarda basketbol o'yin texnikasiga o'rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o'rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qo'llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog'liqdir. Basketbol o'yin texnikasiga o'rgatishda turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan to'p "kapitanga", nomer chaqirish, dasta qulaguncha ushlab ol, quvlashmachoq, ovchilar va o'rdaklar, qarmoqcha, xo'rozlar jangi va oqsoq qarg'a harakatli o'yinlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.Mirziyoyev O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori, «Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o'qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o'qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida,» 15 noyabr 2024-yil. <https://lex.uz>
2. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI (darslik) Toshkent . O'zkitobsavdo 2017 -yil.121- b.
3. O.E.A, Adaptiv jismoniy tarbiya va sport, Toshkent: O'zkitobsavdo nashriyoti, 2020.
4. G.F.V., Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma., Toshkent: Uzkitobsavdo, 2009.
5. Saidmurodova I.I, Daminova F. A., «ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA,» B YOSH OLIMLAR Ilmiy amaliy konferensiyasi, 2023, 2023.