



UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARINING BASKETBOL SPORT TURIGA QIZIQTIRISH VA JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

Komilova Nodiraxon Baxodirjon

Farg'ona davlat universiteti talabasi

saydullo.xakimov.88@inbox.ru +998911249446

ORCID ID 0000-0002-3014-7666

Annotatsiya Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini basketbol sport turiga qiziqtirish va ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo'yicha metodik yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Maqola maktab o'quvchilari o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sport faoliyatiga jalb qilish orqali jismoniy sifatlarini (tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanat) rivojlantirish uchun maxsus o'quv mashg'ulotlari va o'yin elementlariga asoslangan yondashuvlarni taklif qiladi. Shu bilan birga, basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va motivatsion yondashuvlardan foydalanish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

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

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ОБЩИХ СРЕДНИХ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТЕ БАСКЕТБОЛ

Аннотация В статье рассматриваются методические подходы к заинтересовыванию учащихся общеобразовательной школы баскетболом и воспитанию их физических качеств. В статье описаны подходы, основанные на специальной учебной деятельности и элементах игры, по формированию здорового образа жизни школьников, развитию их физических качеств (скорости, силы, ловкости, выносливости и равновесия) путем вовлечения их в спортивную деятельность. При этом даются рекомендации по использованию педагогических технологий, интерактивных методов и мотивационных подходов в организации тренировок по баскетболу.

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

METHODOLOGY OF EDUCATING THE INTEREST AND PHYSICAL QUALITIES OF GENERAL SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE SPORT OF BASKETBALL

Abstract Methodical approaches to interest the students of the general secondary school in the sport of basketball and to educate their physical qualities are considered in this article. The article describes approaches based on special educational activities and game elements to form a healthy lifestyle among schoolchildren, to develop their physical qualities (speed, strength, agility, endurance and balance) by involving them in sports activities. offers. At the same time, recommendations are given on the use of pedagogical technologies, interactive methods and motivational approaches in the organization of basketball training.

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

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi “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”gi PQ 392-son qarorida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yish maqsadida quydagi vazifalar belgilangan. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishni tashkil etishning asosiy yo‘nalishlari etib belgilansin:

jismoniy tarbiya fani 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 mahorati va malakasini 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 umumta’lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yishdagi muhim vazifalar ekanligi ko‘rsatilgan.

Kundan-kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan, milliy sport turlari va milliy harakatli o‘yinlar milliy qadriyatlar sifatida xalqimiz, ayniqsa o‘quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanishiga erishish muhim hisoblanadi. Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, “katta” sport mavqeini ko‘tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan-yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o‘tkazish an’anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O‘zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

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.

Basketbol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy basketbol o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo‘yadi. Basketbol bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Basketbolga xos turli yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi.

1-rasm



O‘yinda ijro etiladigan yakka, gurux va jamoa harakatlari o‘zaro bir-birini qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro yordam, hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi. Basketbol mashg‘ulotlari maqsadi, vazifalari va mazmuni bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, guruh va jamoa texnik va taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

1. Basketbolga qiziqishni shakllantirish

❖ **Sport o‘yining afzalliklarini targ‘ib qilish:** Basketbolning o‘yin sifatida jozibadorligi, jamoaviylikni oshirishi, tezkorlik va strategik fikrlashni talab qilishi haqida ma’lumot berish.

❖ **O‘yinlar va musobaqalar tashkil qilish:** Yoshlar uchun turli darajadagi o‘yinlar va musobaqalar o‘tkazish orqali ularda qiziqishni uyg‘otish.

❖ **Rol modellardan foydalanish:** Muvaffaqiyatli basketbolchilar (masalan, NBA yoki milliy jamoa o‘yinchilari) haqida hikoya qilish va ularga ergashish imkoniyatini yaratish.

❖ **Mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tkazish:** Darslarni o‘yinlar va kichik musobaqalar bilan boyitish.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari

Basketbol o‘yinchilari uchun quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim:

❖ **Kuch:** Chayqov, sakrash va musobaqalar davomida raqobatchiga qarshilik ko‘rsatish uchun zarur.

○ Mashqlar: Squat, plank, pull-up, va to‘p bilan ishlash mashqlari.

❖ **Tezlik:** Maydonda tez harakat qilish va qaror qabul qilish.

○ Mashqlar: Sprintlar, tezkor burilishlar, reaksiya o‘yinlari.

❖ **Sakrovchanlik:** To‘pni otish va bloklash uchun zarur.

○ Mashqlar: Plyometrik mashqlar (vertikal sakrash, pog‘onadan sakrash).

❖ **Moslashuvchanlik va koordinatsiya:** Basketbolning texnik harakatlarini bajarishda muvozanatni saqlash.

○ Mashqlar: Stretching, to‘p bilan muvozanat mashqlari.

❖ **Chidamlilik:** Uzlaksiz o‘yin davomida kuchni tejash va bir tekis taqsimlash.

○ Mashqlar: Yugurish, interval trening, doimiy yugurishlar.

3. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish

❖ **Bosqichma-bosqich yondashuv:** Boshlang‘ich darajada texnika va qiziqishni shakllantirish, keyingi bosqichlarda jismoniy tayyorgarlik va o‘yinni rivojlantirish.

❖ **Individual yondashuv:** Har bir ishtirokchining qobiliyatlarini hisobga olish va ularga mos mashg‘ulotlarni ishlab chiqish.

❖ **Jamoaviy mashg‘ulotlar:** Jamoaviy harakatlarni, strategiyani o‘rgatish va uyg‘unlikni rivojlantirish.

4. Pedagogik yondashuv

- ❖ Mashg‘ulotlarni yoshga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.
- ❖ O‘yinchilarni rag‘batlantirish va ularda ishonchni shakllantirish.
- ❖ Mashg‘ulotlardan so‘ng tahlil va xulosalar qilish, kelajakdagi maqsadlarni belgilash.

NATIJA VA MUHOKAMA

Quyida basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Bu jadval asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

1. **Mashqlarni bajarish texnikasiga e‘tibor bering.** Har bir mashq sifatli bajarilishi kerak, miqdorga emas, sifatga urg‘u bering.

2. **Suv balansini saqlang.** Mashg‘ulot davomida va keyin suv ichishni unutmang.

3. **Qizdirish va sovutish mashqlarini bajaring.** Mashg‘ulot oldidan tanani qizdirish va oxirida sovutish mashqlarini bajarish jarohatlardan saqlaydi.

4. **Individuallikka rioya qiling.** O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarni moslashtiring.

Basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Quyida haftalik namunaviy mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Ushbu jadvalni o‘yinchilarning yoshi, darajasi va jismoniy holatiga qarab moslashtirish mumkin.

Quyida basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Bu jadval asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

1-jadval

Haftalik mashg‘ulotlar jadvali

Kun	Mashg‘ulot turi	Mashqlar	Davomiyligi
Dushanba	Kuch va chidamlilik	1. Squat (to‘p bilan yoki yuk bilan) – 3×12 2. Push-up – 3×15 3. Plank (old va yon) – 3×30 soniya 4. Yugurish (10 daqiqa)	60 daqiqa
Seshanba	Tezlik va koordinatsiya	1. Sprint (20–30 metr) – 6×2 2. Maydonda o‘tishli yugurish (zigzag) – 3×1 daqiqa 3. Agility ladder mashqlari – 3×1 daqiqa	50 daqiqa
Chorshanba	Moslashuvchanlik va sakrovchanlik	1. Stretching (tanani butunlay cho‘zish) – 15 daqiqa 2. Vertikal sakrash (yerda belgi)	60 daqiqa

Kun	Mashg‘ulot turi	Mashqlar	Davomiyligi
		qo‘yib) – 3×10 3. Plyometrik mashqlar – 3×12	
Payshanba	Koordinatsiya va kuch	1. To‘pni aylantirib yugurish – 3×3 daqiqa 2. Pog‘onadan sakrash – 3×12 3. Tizza ko‘tarib yugurish – 4×1 daqiqa	55 daqiqa
Juma	Chidamlilik va tezlik	1. Yugurish (400 metr masofani 5 marta) 2. Basketbol maydonida tezkor yugurish – 6×2 daqiqa 3. Tugallanadigan stretching – 10 daqiqa	60 daqiqa
Shanba	Jamoaviy o‘yin va strategiya mashqlari	1. Jamoaviy o‘yin (2×10 daqiqa) 2. Himoya va hujum texnikasi – 30 daqiqa 3. Raqamli o‘yin (bosim ostida tez qaror qabul qilish) – 15 daqiqa	75 daqiqa
Yakshanba	Dam olish va tiklanish	1. Engil yugurish – 10 daqiqa 2. Stretching va chuqur nafas olish mashqlari – 20 daqiqa	30 daqiqa

Tavsiyalar:

1. **Mashqlarni bajarish texnikasiga e‘tibor bering.** Har bir mashq sifatli bajarilishi kerak, miqdorga emas, sifatga urg‘u bering.
2. **Suv balansini saqlang.** Mashg‘ulot davomida va keyin suv ichishni unutmang.
3. **Qizdirish va sovutish mashqlarini bajaring.** Mashg‘ulot oldidan tanani qizdirish va oxirida sovutish mashqlarini bajarish jarohatlardan saqlaydi.
4. **Individduallikka rioya qiling.** O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarni moslashtiring.

Albatta, basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Quyida haftalik namunaviy mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Ushbu jadvalni o‘yinchilarning yoshi, darajasi va jismoniy holatiga qarab moslashtirish mumkin.

2-jadval

Haftalik mashg‘ulot jadvali

Kun	Mashg‘ulot turi	Bajariladigan mashqlar majmuasi
Dushanba	Kuch va kuch-quvvatni rivojlantirish	Warm-up: 10 daqiqa yugurish va dinamik cho‘zish Asosiy trening: - Squat: 4 set × 8-10 takrorlash - Deadlift: 3 set × 8 takrorlash - Bench Press: 4 set × 8 takrorlash - Pull-up: 3 set × maksimal takrorlash Qulaylashish: 10 daqiqa statik cho‘zish
Seshanba	Tezlik va aniqlik	Warm-up: 10 daqiqa tez yurish va cho‘zish Asosiy trening: - Sprintlar: 6 × 40 metr - Agility ladder drills: 4 tur - Plyometrik sakrashlar: 3 set × 10 takrorlash - Reaktsiya o‘yinlari: 15 daqiqa Qulaylashish: 10 daqiqa cho‘zish
Chorshanba	Dam olish yoki faol tiklanish	Faol tiklanish: Yengil yugurish yoki suzish, yoga yoki pilates seansi Mobilitet: 15 daqiqa cho‘zish va mobilitet mashqlari
Payshanba	Moslashuvchanlik va koordinatsiya	Warm-up: 10 daqiqa qizdirish va dinamik harakatlar Asosiy trening: - To‘p bilan muvozanat mashqlari: 3 set × 15 takrorlash - Koordinatsiya konuslari bilan ish: 4 tur - Plyometrik mashqlar: 3 set × 10 takrorlash - Stepiing mashqlari: 3 set × 12 takrorlash Qulaylashish: 10 daqiqa cho‘zish
Juma	Chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlik	Warm-up: 10 daqiqa yugurish va dinamik cho‘zish Asosiy trening: - Interval trening: 5 × 3 daqiqa yuqori intensivlikda, 2 daqiqa dam olish - Circuit training: 4 tur (Push-ups, Burpees, Mountain Climbers, Jumping Jacks) × 30 soniya har biri - Uzun yugurish: 20 daqiqa doimiy ritmda Qulaylashish: 10 daqiqa cho‘zish
Shanba	Jamoaviy mashg‘ulotlar va texnika	Warm-up: 10 daqiqa yumshoq yugurish va cho‘zish Asosiy trening: - Dribbling va paslash mashqlari - O‘yin situatsiyalari va kichik o‘yinlar - Strategiya va jamoaviy taktika Qulaylashish: 10 daqiqa statik cho‘zish
Yakshanba	Dam olish	To‘liq dam olish: Jismoniy tiklanish uchun vaqt

Mashg‘ulot Tafsilotlari

○ **Warm-up (Qizdirish)** Har bir mashg‘ulotdan oldin 10 daqiqa davomida yurish, yugurish yoki boshqa yengil kardio mashqlar bilan tanani qizdirish va jarohatlarning oldini olish.

2. **Asosiy Trening**

○ Har bir trening seansi ma'lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi elementlarni qamrab oladi.

3. **Qulaylashish (Cool-down)**

○ Har bir mashg‘ulotdan keyin 10 daqiqa davomida statik cho‘zish va nafas olish mashqlari bilan tana tiklanishini ta'minlash.

Qo‘shimcha Tavsiyalar

• **Oziqlanish:** Mashg‘ulotlardan oldin va keyin muvozanatli ovqatlanish jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash uchun zarur. Protein, uglevodlar va sog‘lom yog‘lar miqdorini mos ravishda ta'minlash.

• **Gidratatsiya:** Mashg‘ulot davomida va undan oldin yetarli miqdorda suv ichish.

• **Uxlash:** Yetarli darajada uyqu olish (kuniga 7-9 soat) tiklanish jarayonini yaxshilash.

• **Individuallashtirish:** Har bir o‘yinchining jismoniy holatini va maqsadlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni moslashtirish.

Har bir guruh yoki jamoa o‘z ehtiyojlariga qarab mashg‘ulot jadvalini o‘zgartirishi mumkin. Masalan:

❖ **Yosh o‘yinchilar** uchun ko‘proq o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar va kamroq og‘irlik mashqlari.

❖ **Professional o‘yinchilar** uchun murakkabroq va yuqori intensivlikdagi treninglar.

❖ **Yarim professional yoki havaskor o‘yinchilar** uchun balanslangan jadval, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

1. **Warm-up (Qizdirish)**

○ Har bir mashg‘ulotdan oldin 10 daqiqa davomida yurish, yugurish yoki boshqa yengil kardio mashqlar bilan tanani qizdirish va jarohatlarning oldini olish.

2. **Asosiy Trening**

○ Har bir trening seansi ma'lum bir jismoniy sifatni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, kuch, tezlik, moslashuvchanlik va chidamlilik kabi elementlarni qamrab oladi.

3. **Qulaylashish**

○ Har bir mashg‘ulotdan keyin 10 daqiqa davomida statik cho‘zish va nafas olish mashqlari bilan tana tiklanishini ta'minlash.

Qo‘shimcha Tavsiyalar

• **Oziqlanish:** Mashg‘ulotlardan oldin va keyin muvozanatli ovqatlanish jismoniy faollikni qo‘llab-quvvatlash uchun zarur. Protein, uglevodlar va sog‘lom yog‘lar miqdorini mos ravishda ta'minlash.

• **Gidratatsiya:** Mashg‘ulot davomida va undan oldin yetarli miqdorda suv ichish.

- **Uxlash:** Yetarli darajada uyqu olish (kuniga 7-9 soat) tiklanish jarayonini yaxshilash.

- **Individuallashtirish:** Har bir o‘yinchining jismoniy holatini va maqsadlarini hisobga olib, mashg‘ulotlarni moslashtirish.

Mashg‘ulot jadvalini moslashtirish

Har bir guruh yoki jamoa o‘z ehtiyojlariga qarab mashg‘ulot jadvalini o‘zgartirishi mumkin. Masalan:

- **Yosh o‘yinchilar** uchun ko‘proq o‘yin asosidagi mashg‘ulotlar va kamroq og‘irlik mashqlari.
- **Professional o‘yinchilar** uchun murakkabroq va yuqori intensivlikdagi treninglar.
- **Yarim professional yoki havaskor o‘yinchilar** uchun balanslangan jadval, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

XULOSA

sport turlari bo‘yicha yaxshi natijalarga erishgan o‘quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta‘minlash umumta‘lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib zarur.

Basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir.

Maktablarda basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o‘rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda ko‘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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. MIRZIYOYEV Sh. 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. [B Интернете]. Available: <https://lex.uz/ru/docs/-6233618?ONDATE=25.07.2024>.

2. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati.// Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.

3. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.

4. Ганиева Ф.В. Турли тайёргарлик босқичларида шуғулланаётган ёш баскетболчиларда тўпни уриб югуриш тезлиги ва техникасини шаклланиш динамикаси. Sportda ilmiy tadqiqotlar jurnali. 2023 yil, 1-soni. 20-23 b.

5. Денисова У.Д., Ганиева Ф.В., Машарипова Р.Ю., Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // o‘quv qo‘llanma// Kaleon Press, T. 2021, -178b.

6. Каримов Б.З., Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2019. – 585 с.

7. Miradilov B.M. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2021. – 453 b.

8. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogic mahoratini oshirish (basketbol). // O‘quv qo‘llanma. T.: 2017. – 268 b.

9. Umbetova M.A. SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI METODIKASI (BASKETBOL) //- 2023. - B. 231

10. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.

11. Ganiyeva F.V. Sport pedagogic mahoratni oshirish (Basketboi) [O‘quv qo‘llanma] O‘zDJTSU– Chirchiq: 2023y. 300 bet.