

QURBONOV SHUHRAT QO`LDOSHOVICH

**SPORT VA HARAKATLI O`YINLARNI
O`QITISH METODIKASI
(BASKETBOL)**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

QURBONOV SHUHRAT QO‘LDOSHOVICH

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI
(BASKETBOL)**

Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan oliy o‘quv
yurtlarining 5112000- “Jismoniy madaniyat” bakalavriyat ta’lim
yo‘nalishi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

**“KAMOLO‘T” nashriyoti
Buxoro 2022**

UDK: 796

BBK: 75.566

Qurbonov Shuhrat Qo'ldoshovich, [Matn] : o'quv qo'llanma /
Sh.Q.Qurbonov-Buxoro: "BUXORO DETERMINANTI" MCHJning
Kamolot nashriyoti, 2022 – 152 b.

Ushbu o'quv qo'llanma sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi Basketbol faniga bag'ishlangan bo'lib, unda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilar tayyorgarligini boshqarish tizimining asosiy qoidalari, yosh sportchilarni tayyorlashda qo'llash mumkin bo'lgan mashqalarning (yuklamalar) ahamiyati hamda mashg'ulotlar jarayonida, mashg'ulotning foydalanish samaradorligi ilmiy jihatdan yoritilgan.

O'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassis kadrlar, oliy o'quv yurtlarining "Jismoniy madaniyat" yo'nalishida bilim olayotgan talabalar, ilmiy tadqiqotchilar, professor-o'qituvchilar keng miqyosda foydalanishlari mumkin.

Taqrizchilar:

B.B.Ma'murov- Jismoniy madaniyat fakulteti dekani p.f.d (D.S.c)

A.K.Ibragimov- Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti A.K.Ibragimov

ISBN: 978-9943-8334-5-9

Ushbu o'quv qo'llanma Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022 yil "19" iyuldagi "233"-sonli buyrug'iga asosan nashr etishga
ruxsat berildi.



© KAMOLOT NASHRIYOTI
© QURBONOV SHUHRAT QO'LDOSHOVICH

Soʻz boshi.

Oʻzbekiston mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan eʼtibor kuchaydi. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining qator farmonlari, hukumat qarorlari hamda “Sportdagi har bir natija-millatning sogʻlomligini, qudratini, buyukligini namoyon etuvchi eng yaxshi mezonidir” degan daʼvat aholi oʻrtasida jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan munosabatni tubdan oʻzgartirdi. Shuning uchun yurtimizda sportga keng etobor berilmoqda. Shuningdek ayollar sportiga keng imkoniyatlar yaratilmoqda.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakultetida yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash oʻquv rejasiga binoan bir necha pedagogik ixtisosliklar boʻyicha amalga oshiriladi. Jumladan, maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya boʻyicha murabbiy oʻrta maktab va bilim yurtlarida, litsey, kollej, institut, universitet, akademiyalarda jismoniy tarbiya boʻyicha oʻqituvchi, armiya, ilmiy tadqiqot institutlari, ishlab chiqarish korxonalari va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va kasbga mos jismoniy tayyorgarlik boʻyicha yoʻriqchi, turar joylarda, muolaja, maishiy madaniyat, dam olish va boshqa shunga oʻxshash dargohlarda sogʻlomlashtirish jismoniy tarbiya boʻyicha tashkilotchi degan ixtisosliklar institutning oʻquv rejasidan joy olgan.

Sport — bu millatning oʻzligini anglashda, uning aniq maqsadlar sari jipslashuvi va birlashuvida, oʻzidagi bor salohiyatini hamda qudratini jahon uzra namoyon boʻlishida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan olib qaraganda, mamlakat sportini rivojlantirish dolzarb va nihoyatda muhim masaladir. Zero, jismonan baquvvat va sogʻlom millat qudratli boʻladi, uning davlati har tomonlama mustahkam boʻlib, buyuk taragqiyot sari rivojlanib boradi.

Biz bugun sport sohasida “Umid nixollari”, “Barkamol avlod” va Unversiyada musobakalari bilan chegaralanishimiz kerak emas. Iktidorli oʻsmir va kizlarni tanlab olish va tarbiyalash boʻyicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, taʼlim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan masʼuliyat yuklaydi. Iqtidorli oʻgʻil va qizlarni tanlash, ularni sinov-tajribalaridan oʻtkazish va etuk darajadagi sport mahoratlari tarbiyalashda ilgʻor pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, maʼnaviy va moddiy jihatdan taʼminot (seleksiya tarmogʻi) yukori darajadagi tibbiy mezoniy