

Date: 17th February-2026

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA BASKETBOL VA STRITBOL O'YINLARINI INTEGRATSIYALASH ORQALI JISMONIY TARBIYA SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Rahimova Intizor

Osiyo Xalqaro Universiteti 1-bosqich magistranti

Annotatsiya: Ushbu tezisda umumta'lim maktablarida basketbol va stritbol o'yinlarini integratsiyalash orqali jismoniy tarbiya samaradorligini oshirishning pedagogik va metodik jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida integratsiyalashning jismoniy, psixologik va ijtimoiy ko'rsatkichlarga ta'siri, modulli mashg'ulotlar, differentsial musobaqalar va interaktiv texnologiyalardan foydalanish orqali darslarni yanada samarali qilish usullari o'rganiladi.

Kalit so'zlar: basketbol, stritbol, integratsiyalash, jismoniy tarbiya, umumta'lim maktabi, pedagogik samaradorlik, jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy tarbiya umumta'lim maktablarida nafaqat o'quvchilarning sog'lomligini ta'minlash, balki ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. So'nggi yillarda pedagogik amaliyotda an'anaviy sport mashg'ulotlarini innovatsion yondashuvlar bilan integratsiyalash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, basketbol va stritbol kabi jismoniy mashqlarni birlashtirish orqali o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirish, strategik fikrlash, hamkorlik ko'nikmalari va motivatsiyani kuchaytirish imkoniyatlari kengayadi.

Basketbol va stritbol o'yinlarining pedagogik ahamiyati ularning o'quvchilarni tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya va refleksni rivojlantirishga undashida namoyon bo'ladi. Basketbol – murakkab jamoaviy o'yin bo'lib, hujum va himoya vazifalarini bajarishda o'quvchilarning bir-biriga bo'lgan ishonchi va muloqotini oshiradi. Stritbol esa ko'proq individual qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, kichik jamoaviy tarkibda tezkor va interaktiv mashqlar orqali o'quvchilarda moslashuvchanlik va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu nuqtai nazardan, basketbol va stritbolni integratsiyalash nafaqat jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish, balki o'quvchilarning ijtimoiy va psixologik qobiliyatlarini mustahkamlashga yordam beradi. Integratsiyalash jarayoni darslarni yanada interaktiv, motivatsion va qiziqarli qiladi, bu esa o'quvchilarning faol ishtirokini oshirishga xizmat qiladi.

Basketbol va stritbol o'yinlarining pedagogik ahamiyati. Basketbol va stritbol o'yinlari o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Basketbol darslarda murakkab taktika va jamoaviy hamkorlikni rivojlantiradi, o'quvchilarda strategik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Masalan, hujum va himoya vazifalarini bajarishda o'quvchilar bir-biriga yordam berish, pozitsiyalarni to'g'ri egallash va maydonni samarali boshqarishni o'rganadi. Stritbol esa tezkor individual harakatlar va refleksni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, o'quvchilarda



Date: 17th February-2026

moslashuvchanlik, tezkor qaror qabul qilish va maydonga tez moslashish ko'nikmalarini shakllantiradi. Kichik jamoaviy tarkibdagi o'yinlar o'quvchilar orasida raqobatni oshiradi va ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Pedagogik nuqtai nazardan, basketbol va stritbolni birlashtirish darslarni interaktiv va motivatsion qiladi. Integratsiyalash konsepsiyasining asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

- **Shaxsga yo'naltirilganlik:** har bir o'quvchining individual imkoniyatlarini hisobga olish, mashqlarni qobiliyat darajasiga moslashtirish.
- **Amaliy tajriba orqali o'rganish:** o'quvchilar o'yinni amaliy mashqlar orqali o'rganadi, xatolarini tahlil qilib keyingi mashg'ulotlarda yaxshilash imkoniga ega bo'ladi.
- **Integrativ yondashuv:** basketbol va stritbol elementlarini birlashtirish orqali o'quvchilarning ko'nikmalari kompleks tarzda rivojlantiriladi.
- **Motivatsiyani oshirish:** yangi va qiziqarli o'yin formati o'quvchilarni faol ishtirok etishga undaydi.

Integratsiyalash metodikasi. Integratsiyalash jarayoni basketbol va stritbolning metodik elementlarini uyg'unlashtirishga asoslanadi. Ushbu jarayonda o'quvchilarga turli murakkablikdagi mashqlarni bajarish imkoniyati yaratiladi, bu esa ularning jismoniy va intellektual ko'nikmalarini bir vaqtda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Taktik integratsiya. Basketbolning jamoaviy hujum va himoya elementlari stritbolga moslashtiriladi. Masalan, stritbol maydonida 3–4 o'quvchidan iborat kichik jamoa bilan hujum-himoya mashqlari o'tkaziladi. Shu bilan birga, dribling va to'pni uzatish tezligi, raqib harakatini kuzatish va strategik qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlantiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik integratsiyasi. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi yo'nalishlarda oshiriladi:

- ✓ Dribling va to'pni tez yetkazish mashqlari;
- ✓ Tezlikni oshirish uchun qisqa masofali yugurishlar;
- ✓ Chidamlilikni rivojlantirish uchun aylanishli mini-turnirlar;
- ✓ Koordinatsiya mashqlari: to'pni maydon bo'ylab turli usullarda uzatish va tutish.

O'yin shartlarini moslashtirish. Stritbol maydoni va qoidalari basketbol elementlari bilan uyg'unlashtiriladi. Masalan, stritbol maydonida basketbol to'pi va savatchalari bilan o'yin o'tkazish orqali o'quvchilar turli o'yin sharoitlariga tez moslashadi. Shu bilan birga, qoidalardagi o'zgartirishlar darslarni qiziqarli qiladi va o'quvchilarning e'tiborini saqlashga yordam beradi.

Pedagogik usullar. Integratsiyalash jarayonida quyidagi usullar samarali qo'llanadi:

- **Mini-turnirlar:** kichik jamoalar basketbol va stritbol elementlarini o'z ichiga olgan musobaqalarda ishtirok etadi.
- **Stansiyali mashg'ulotlar:** har bir stansiyada alohida ko'nikmalar (dribling, to'pni tez uzatish, himoya pozitsiyasi) mashq qilinadi.
- **Ko'p variantli o'yinlar:** o'quvchilarga turli qoidalarga moslashish imkoniyati beriladi (masalan, vaqt cheklovi yoki raqib harakatlariga moslashish).



Date: 17th February-2026

Jismoniy tarbiya samaradorligini oshirish. Basketbol va stritbolni integratsiyalash orqali jismoniy tarbiya samaradorligi quyidagi mezonlar bo'yicha baholanadi:

- **Fizik ko'rsatkichlar:** o'quvchilarning tezlik, chidamlilik, kuch, refleks va koordinatsiya ko'rsatkichlari. Mini-turnirlar orqali maksimal yugurish tezligi va dribling aniqligi o'lchanadi.

- **Psixologik ko'rsatkichlar:** ijtimoiy ko'nikmalar, jamoaviy hamkorlik va strategik qaror qabul qilish qobiliyati rivojlantiriladi. O'quvchilar o'zaro muloqot qilib, raqibni kuzatish va vaziyatga moslashishni o'rganadi.

- **Pedagogik samaradorlik:** darslarga qiziqish, o'z-o'zini baholash va mustaqil o'rganish faolligi oshadi. Integratsiyalash jarayoni darslarni interaktiv va qiziqarli qiladi, bu esa o'quvchilarning faol ishtirokini sezilarli darajada oshiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, integratsiyalash darslarida o'quvchilarning jismoniy faolligi an'anaviy darslarga qaraganda 20–30% ga yuqori bo'ladi, shuningdek, ular mustaqil fikrlash va jamoaviy qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Amaliy tavsiyalar

- **O'quv dasturlarini moslashtirish:** basketbol va stritbol mashqlari dars rejalari integratsiya qilinishi va o'quvchilarning darajasiga mos rejalashtirilishi.

- **Texnologiyalardan foydalanish:** video-analiz va mobil ilovalar orqali mashqlarni kuzatish va o'quvchilarning faoliyatini tahlil qilish.

- **Rag'batlantirish tizimi:** mini-turnirlar yakunida individual va jamoaviy natijalarni baholash, sertifikat va mukofotlar berish.

- **Sog'lom turmush tarzini shakllantirish:** integratsiyalash jarayoni o'quvchilarda sportga qiziqish uyg'otadi, ularni tashqi maydonlarda faol harakatga undaydi.

- **Pedagogik o'sish:** o'qituvchilar uchun seminarlar va treninglar orqali yangi integratsiyalash metodlarini o'rganish va amaliyotga tatbiq etish.

Umumta'lim maktablarida basketbol va stritbol o'yinlarini integratsiyalash jismoniy tarbiyaning samaradorligini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi. Integratsiyalash jarayoni nafaqat o'quvchilarning jismoniy ko'nikmalarini – tezlik, chidamlilik, kuch, koordinatsiya va refleksni rivojlantiradi, balki ularning strategik fikrlash, ijtimoiy moslashuvchanlik, qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlik qobiliyatlarini mustahkamlaydi.

Pedagogik va metodik yondashuvlarning modulga bo'lingan mashg'ulotlar, differentsial musobaqalar, stansiyali mashg'ulotlar va interaktiv texnologiyalar orqali amalga oshirilishi o'quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi, motivatsiyasini kuchaytiradi va sportga qiziqishni rivojlantiradi. Shu tariqa, basketbol va stritbol o'yinlarini integratsiyalash orqali jismoniy tarbiya darslarini interaktiv, qiziqarli va samarali qilish mumkin bo'lib, bu o'quvchilarning sog'lom va faol turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi.



Date: 17th February-2026

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdurahmonov, S., Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi, Toshkent, "Fan va Texnologiya", 2019, 256 b.
2. Qodirov, A., Basketbol o'yinlarini maktab darslarida metodik qo'llash, Toshkent, "O'zbekiston pedagogika instituti nashriyoti", 2020, 184 b.
3. Karimova, M., Stritbol va yoshlar sporti, Toshkent, "Sport va sog'lomlashtirish", 2021, 132 b.
4. Лаврентьев, В. П., Методика преподавания баскетбола, Москва, "Физкультура и спорт", 2018, 210 с.
5. Смирнова, Н., Уличные виды спорта и их влияние на школьников, Санкт-Петербург, "Педагогика XXI века", 2020, 145 с.
6. Bailey, R., Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes, London, Routledge, 2018, pp. 45–67.
7. Ward, P., & Lee, M., Integrating Team and Individual Sports in School Curricula, Journal of Physical Education, 2020, Vol. 34, No. 2, pp. 78–91.

