

BASKETBOLCHILAR JISMONIY TAYYORGALIGINI RIVOJLANTIRISH BOSQICHLARI

J.M. Shukurllayev

ChDPU p.f.f.d. (PhD), dotsent v/b.

Z.Sh. Yuldashov

ChDPU 2-kurs magistri

G.X. Erkinova

ChDPU Jismoniy madaniyat HQS 23/1 guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada Basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bosqichlari bo'yicha ko'rsatma va takliflar mavjud.

Kalit so'zlar: Basketbolchilar tayyorlash uslubi, ko'nikma, malaka, sport tayyorgarligi, sport tayyorgarligi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda sportning 50 dan ziyod turi ommalashgan. Bu sport turlarining eng sevimlilari qatorida so'zsiz basketbol sport o'yini turishi shubxasiz. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sportga doir bir qancha qarorlari sportni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi.

Endilikda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sporti oddiy jismoniy mashq va o'yinlardan zamonaviy olimpiya sport turlariga qadar yuksak taraqqiyot yo'lini bosib o'tdi. Vatanimiz sha'nini himoya qilib jahon arenalarida yurtimiz bayrog'ini yuksaklarga xilpiratgan sportchilar jahonga mashhur. Sport hozirgi jamiyatning yanada taraqqiy etishida yordam beruvchi davlatning qudratli vositasidir.

Basketbol sport turiga o'rgatishning asosiy vazifasi basketbol elementlari va maxsus bilim va mashqlarni egallashdir. Basketbol sport turida biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning basketbol harakatlariga yo'nalganligi, rivojlanishi, funksional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va hokazolar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirib boorish sodir bo'ladi.

Basketbol sport turini o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iborat:

1. **Dastlabki o'rgatish.** Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasidan tarkib topadi. Dastlabki o'rgatish bosqichida harakatni murakkab shakllari dastlabki bazasini harakat apparatining asosiy bo'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish, ya'ni, harakatlanish, joy tanlash, top uzatish va qabul qilish.

2. **Chuqurroq o'rganish.** Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarilish hosil bo'ladi. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlarni qobiliyatlarini

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish, ya'ni, har-xil usulda balandlikka sakrash, to'pni o'yinga kiritish va savatga tashlash.

3. **Harakatni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.** Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvni kerakli darajaga olib borish. Masalan: jarima topini savatga tashlash, himoyani yorib o'tishva boshqalar. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir.

Basketbolchilarning mashg'ulotida qo'llaniladigan hamma mashqlarni shartli ravishda uch guruhga bo'lish mumkin: 1) musobaqa mashqlari, 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari, 3) umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Musobaqa mashqlari yaxlit harakat faoliyatidan yoxud ularning majmuidan iborat. Bu harakat majmui esa basketbolda o'yin predmeti va batamom basketbol musobaqasi qoidalari asosida bajariladigan harakatlar yiqindisidan iboratdir.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari musobaqa harakatlari elementlarini, ularning variantlarini, shuningdek, ish-harakatning shakl va xarakter jihatidan bunga juda o'xshash xususiyatlar (o'yin harakatlari va kombinatsiyalari)ni o'z ichiga oladi.

Basketbolchilarda ko'nikma va malaka sport tayyorgarligi jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa mashqlarni qayta-qayta takrorlash orqali erishiladi, takroriylik, o'z navbatida, butun a'zo va sistemalar faoliyatiga ta'sir etadi. Sport tayyorgarligi – bu barcha omil (vosita, uslub, sharoit)lardan birgalikda izchil foydalanish bo'lib, Basketbolchining sport muvaffaqiyatlariga erishishdagi tayyorgarligi ta'minlanadi.

Xulosa qilib aytsak Mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligi yanada kengaydi. Respublika aholisining katta qismi sportning har xil turlari bilan shug'ullana boshladi. O'zbekiston hukumati jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta madad bermoqda, shuning natijasida o'quv yurtlarida, tumanlar, shaharlar, viloyatlarda, umuman respublikada jismoniy madaniyatni rivojlantirish umummilliy tusga kirgani sharaflidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jismoniy tarbiya va sport jurnali. 2018.
2. Basketbol A.Nurimov. Darslik. Toshkent 2000 y.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

3. Shukurllayev J.M. "Maktab o'quvchilarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda akmeologik yondashuvning didaktik asoslari (voleybol turi misolida)" PhD dissertatsiyasi Chirchiq-2023.

4. Ahmedov, U. (2019). Interaction patterns in elt teaching: group work and pair work. Theoretical & Applied Science, (12), 170-172.

5. Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." Eurasian Journal of Academic Research 2.3 (2022): 132-137.

6. Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

7. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)

8. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." Science and innovation in the education system 2.7 (2023): 106-112.