

BASKETBOLDA O'YIN TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI O'RGATISH USLUBIYATI

*Haqnazarov Qurbon Qo'shayevich,
Termiz Davlat universiteti
Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedra katta o'qituvchisi
G'aniev Lutfulla talaba*

Annotatsiya: Ushbu maqola basketbol qoidalari va turlari, basketbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarligi bo'yicha materiallar berilgan, basketbolning asosiy elementlari, ushbu sport turining asosiy malaka va ko'nikmalari tasvirlangan. Maqola jismoniy tarbiya o'qituvchilariga basketbol mashg'ulotlarni o'tkazish uchun materialni o'zlashtirishda yordam beradi. Basketbol murabbiylari uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: tarbiya, gigiena, tabiiylik, funksiya, sharoit, kun dasturi.

Basketbol o'yini texnikasi, harakat malakalarining umumiy o'ziga xos xususiyatlaridan tashqari, bir qator o'ta ixtisoslashgan malakalarga ega. Texnika usullari va to'pni egallab olishning ayrim elementlarini bajarish hamda ularni o'yin vaziyatlarida qo'llash quyidagicha tavsiflanadi:

- 1) basketbol harakatlari malakasi har doim ma'lum bir sifatlar, masalan, mushak-kuch, tezkorlik, chidamlilikka asoslanadi;
- 2) harakat malakasi o'yin texnikasini ifodalovchi element hisoblanadi va u shundan iboratki, uzoq vaqt ichida yuqori darajada barqaror bo'ladi, ya'ni o'yin texnikasi malakalari ko'p yillarga saqlanib qoladi;
- 3) basketbol o'yini texnikasi uchun xos bo'lgan tabiiy holat shundan iboratki, asosiy texnika usullarini qo'l bilan emas (bu insonlar uchun odatiy hol), balki oyoq bilan bajarishga to'g'ri keladi. Bu faqat o'rgatishning boshlang'ich davridagina o'yin texnikasini egallash uchun qiyinchilik tug'diradi;
- 4) basketbol o'yini texnikasi elementlari g'ayrioddiy, bolalar uchun notabiiy bo'lganligi sababli, o'yin texnikasiga o'rgatishda tegishli uslubiy usullarni qo'llash zarur bo'ladi;
- 5) o'yin paytida basketbolchilar texnik usullarni "o'ziga xos muhitda" qo'llaydilar: o'yin qoidalarida gavda bilan kurash olib borish ruxsat beriladi. Bunda raqibingiz sizga u yoki bu texnika usulini qo'llashingizga xalaqit berishi mumkin. Shuning uchun texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashda o'yindagi kurash xususiyati hamda raqibning qarshilik ko'rsatuvchi harakatlarini nazardan qochirmaslik lozim;

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

6) basketbolda (birinchi navbatda o'yin paytida) harakatlarni oldindan mo'ljallay olish mumkin emas: ular vaqt va makonda sodir bo'ladi. Ularni oldindan rejalashtirib bo'lmaydi. Bu harakatlarning makondagi, vaqt oralig'idagi va dinamik(mushak kuchi, tashqi ta'sir kuchlari) tuzilmasi ko'pgina "individual" sport turlariga (yengil atletika, gimnastika, suzish, velosiped sporti va h.k.) nisbatan boshqacharoq.

O'yin xususiyati va harakatlarning o'ziga xos tuzilmasi, o'yinchilarning individual jismoniy hamda ruhiy xususiyatlaridan tashqari, texnikaga o'rgatish va uni mustahkamlashni belgilab beradi. Harakatlarga o'rgatishni alohida qismlarga bo'lingan va parchalangan holda amalga oshirish mumkin emas. Psixofiziologik sifatlarni rivojlantirishning yosh xususiyatlari

Bo'lajak basketbolchilar basketbol texnikasi usullari bilan tanishishlari, ularni o'rganib olishlari va kelgusida o'yin vaziyatlarida qo'llashlari lozim.

Basketbol texnikasini o'rganishga kirishish uchun, birinchi navbatda, muvofiq holda ulg'aygan bo'lish zarur. Bu bilan shu narsa nazarda tutiladiki, harakatlarni egallash uchun bir xil darajada ham jismonan, ham ruhan tayyor bo'lish kerak.

Tana uzunligining ma'lum bir darajasi va qon aylanish, nafas olish hamda boshqa organlarning shu bilan bog'liq bo'lgan ishi ulg'ayganlikni anglatadi.

Bunda birinchi navbatda yosh basketbolchilarning (9-11 yosh) bo'yi va vazniga emas, balki ularning ichki organlari faoliyatini ifodalovchi sifatli o'zgarishlarga e'tibor qaratiladi.

Ulg'ayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni (masalan, harakat malakalarini) bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday harakatlarni bajarishga yetilgan paytda, egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funksiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi hamda harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning hammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda basketbol texnikasini faqat jismoniy va ruhiy ulg'ayish (yetilish) hosil bo'lgandagina o'zlashtirish mumkin. Hozirgi zamondagi nuqtai nazar asosida aytish mumkinki, basketbol texnikasiga, ongli ravishda bajariladigan harakatlarga 9-11 yoshdan boshlash uslubiy jihatdan to'g'riroq. Bunda to'g'ri rivojlanayotgan bolalar basketboldagi harakatlarni o'rganish uchun zarur imkoniyatlarga egalar. Biroq bu yosh basketbolchilar 9-11 yoshgacha to'p bilan shug'ullanmasliklari kerak, degani emas. Ma'lumki, eng kichik yoshdan boshlab bolalarning sevimli o'yinchog'i to'p (koptok) hisoblanadi.

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

Kichik yoshda bolalarni basketbol texnikasi elementlariga majburan o'rgatib bo'lmaydi. Bu yoshda bolalarga ruxsat berish mumkin bo'lgan yagona narsa shuki, bolalar boshqa erkin o'ynaladigan o'yinlar bilan bir qatorda to'pning xususiyatlari bilan tanishishlari lozim, chunki bu yoshda "to'pni bola emas, to'p bolani harakatlantiradi" U tajriba orttiradi, unda to'p bilan muomala qilish borasida minimal malakalar avtomat ravishda hosil qilinadi.

Texnikani egallash shuni anglatadiki, basketbolchi uchun zarur bo'lgan harakat malakalari o'zlashtiriladi, takomillashtiriladi hamda mustahkamlanadi. Buning natijasida ularni o'yinda, to'p uchun kurashish paytida qo'llash imkoni yuzaga keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. K.K.Xaknazarov, X.K.Berdieva. Sovremennyy sennostnyy potencial fizicheskoy kultury i sporta i puti yego osvoeniya obshchestvom i lichnostyu. Voprosy pedagogiki, (2), 2019 g, 111-113.
2. K.K.Xaknazarov. Faktory, opredelyayuyshie fizicheskoe vozdeystvie v igre basketbol. Dostijeniya nauki i obrazovaniya, (10 (64)), 2020 g. 53-55 str.
3. Abdullabdullaev, R. "BASES OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL SUPPORT OF THE PROCESS OF FORMATION OF SPECIAL TOURIST KNOWLEDGE, ABILITIES AND SKILLS." Science and innovation 2.B3 (2023): 122-123.
4. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.
5. Abdullayev, Rustam. "The Process Of Quality Education-As A Mechanical Combination Of Teaching And Learning Processes." Procedia of Social Sciences and Humanities 4 (2022): 57-59.
6. Abdullayev, Rustam. "INDICATORS OF CRITERIA FOR EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF FORENSIC SUPPORT FOR THE INSPECTION OF THE SCENE." ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОЙ НАУКЕ. 2022.
7. Араббоев, К. Т., and Е. Я. Михайлова. "ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ ТЕХНОЛОГИЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО МОДУЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 7 (2023): 753-757.

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

8. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.

9. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.

