

15- 16 YOSHLI MAKTAB O'QUVCHILARIGA BASKETBOL O'YINIDAGI ASOSIY TEXNIK-TAKTIK USULLARNI O'RGATISHNING SAMARADORLIGI.

F. U. Inomov

Qo'qon DPI Jismoniy madaniyat metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada umumta'lim maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda basketbol sport turini va uni texnikasini rivojlashtirish, ularni jismoniy jixatdan tarbiyalashga qaratilgan. Maqolaning asosiy maqsadi maktab o'quvchilarida basketbol sport turini texnikasi va o'yinni qoidalari sportga bo'lgan muhabbati xamda umumiy jismoniy tayyorgarlik sifatlarini rivojlantirish va hayotiy xarakat imkoniyatlarini rivojlantirishdan iborat.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashg'ulot, basketbol o'yinlarida didaktik tayyorgarlik, o'yin jarayoni, basketbol o'yinlarning jismomiy yuklamalari, o'yinlarga moslashish, jismoniy xarakat jarayonida o'quvchilar organizmninig jismoniy o'sib borishi.

АННОТАЦИЯ

В данной статье основное внимание уделяется развитию баскетбольного вида спорта и его техники в развитии физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, их физическом воспитании. Основная цель статьи - развивать у школьников навыки баскетбола и правила игры, развивать у них любовь к спорту, а также развивать качество общей физической подготовки и развитие жизненно важных двигательных возможностей.

Ключевые слова: Физическая подготовка, дидактическая подготовка к баскетбольным играм, игровой процесс, физические нагрузки баскетбольных игр, адаптация к играм, физическое развитие организма студентов при физической активности.

Mavzuni dolzarbligi Prezidentimiz tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport barkamol avlodni tarbiyalash vositisi sifatida davlatimiz siyosatining ustivor yo'nalishlari doirasida o'lgan islohotlar yo'lini bosib o'tmoqda. Prezidentimiz sportning har bir turini rivojlantirish uchun maxsus qarorlar chiqarmoqdalar. Bundan tashqari Sog'lom avlodni har tomonama jismoniy rivojlantirish, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, vatrenerlari uchun juda katta kuch bilan ishlash imkoniyatini berdi. Chunki sog'lom avlodni farzandi sog'lom bo'ladi, hamda sog' tanda, sog'lom fikr chiqishi bu davlatimiz boyligidir.

Aholining sog'lig'ini mustahkamlashda, shaxsni uyg'un kamol toptirishda, yoshlarni mehnatga va Vatan himoyachisiga tayyorlashda jismoniy tarbiya hamda

sportning, ularning kundalik hayotiga joriy etishning ahamiyati yaxshilanib bormoqda. Ishni shunday yo'lga qo'yish kerakki har bir kishi yoshligidan o'zining jismoniy barkamol bo'lishi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, gigiena va meditsina yordami sohasidagi bilimlarni egallab olsin, sog'lom turmush kechirsin.

Basketbol ixtisosligi bo'yicha yoshlarni qanday usulda tarbiyalash, hamda bu sport turini qanday tashkil qilish kerakligini diplom ishida to'liq bayon etilgan. Bundan tashqari basketbol bo'yicha maxsus sinflar ochish uchun qanday hujjatlar tayyorlash va saralangan o'quvchilar bilan qay usulda o'quv trenirovka mashg'ulotlari o'tkazishlar hammasi qayd etilgan.

Tadqiqotning maqsadi – Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini amalga oshirishda tehnik-taktik tayorgarlik jarayoni va samarador usullarini aniqlash va uni amaliyotga tadbiiq etish.

Tadqiqot metodlari - Jamiyatimiz uchun yetuk kadrlarni kamol toptirish, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi O'zbekiston Respublikasi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmonlari, Vazirlar Mahkamasining Qarorlari, ta'lim, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha me'oriy hujjatlar, tavsiyalar va yuriqnomalardan iborat.

Tadqiqotning tashkil etilishi. Basketbol sporti faoliyati maksimal tezlik, kuch, tezkorlikni (o'z gavdasini hartomonlama idrok qilish xususiyatlarini) tarkib toptirish vositalaridan biridir. Bizga ma'lum, intensiv mexnat qilish uchun o'rtacha kuch va tezlik kifoya qiladi. Basketbol sport turida boshqa sport turlari singari biror bir razryad olish uchun maksimal darajada asab-mushak kuchi sarflashni yuqori tezlik va tezkorlikni talab qilinadi. Basketbol sport turi o'zining bu ta'siri bilan kishi faoliyatining boshqa turlaridan farqlanib turadi. Basketbol sport turi jarayonida shaxsning harakat malakalari yuksak darajada rivoj topadi. Shuningdek shaxsning irodaviy va boshqa psixologik sifatlari takomillashadi.

Bu sport turi odam yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga egadir. Anotomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda loyiqdir. Shu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi chunki, psixologik hususiyat va sifatlari jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Bu davrda yoshlarni sportning bu turi bilan shug'ullantirishning moxiyati shundaki, agar o'smir yoki yosh sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muhim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan maxrum bular ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, xayot

jarayonida u har tomonlama yetuk odam bo'lmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirda kelgusi xayot uchun eng muxim bo'lgan jismoniy to'liik: Tezkorlik, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muhim sifatlarni tarbiyalaydi. Sportchi sportning u yoki bu turi bilan shugullanar ekan, u o'z oldiga doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Basketbol sport turida bola 16 yoshida jismoniy, texnik-taktik va psixologik jihatdan kunikma va malakalarni mukammal egallashi uchun u kamida 12 yoshdan boshlab bu sport turi bilan shug'ullanishi kerak. Demak, bola kamida 5 yil davomida shu sport turi sirlarini mashg'ulotlariga muntazam ravishda qatnashib o'z murabbiyidan o'rganishi kerak. Shunaqa ekan, bu o'z navbatida murabbiylar zimmasiga katta ma'suliyat yuklaydi, chunki faqat to'g'ri rejalashtirilgan o'quv-mashg'ulot jarayoni va ratsional belgilangan jismoniy yuklama bilan birgalikda u tinimsiz tarbiyaviy ishlarni ham olib borishi kerak. Bolalarning murabbiyga nisbatan bo'lgan hurmati, ishonchi natijasida katta yutuqlarga erishish mumkin.

Xar bir basketbolchi komanda bajaradigan vazifalardan kat'iy nazar xujumda katta aktivlik kursatishi lozim. Buning uchun u xujum usullarini puxta va malakali egallagan bulishi, uyin sharoitini diqqat bilan kuzatishi, konkret vaziyatga eng mos pozitsiya va xarakatlarni tezda xamda tugri tanlay olishi kerak. Bunda maydonda uz maksadlarini bajarishda kurkmaslik va ijodkorlik xal kiluvchi axamiyatga egadir. Xujumchining individual taktik xarakatlari ikki vazifani xal kiladi: uz xarakatlarini bajarish uchun ma'lum sharoitlar yaratish va konkret vaziyatga karab texnik usullarni samarali kullash. Bu vazifalarni bajarish uchun basketbolchilar tupsiz va tup bilan xarakat kiladilar. Individual xarakatlar xujum nixoyasi samarali yakunlash garovi xisoblanadi. Xujumchilar jismoniy tayyorgarlik davrida mana shu narsalarga yaxshi e'tibor berib borsa maksadga muvofiq bo'ladi.

Taktika – basketbol nazariyasi va amaliyotida uyin jarayonining rivojlanishi konuniyatlarini, sport kurashining olib borilishi vositalarini usullari va formalarini xamda ularni muayyaan rakibga karshi kullashni urganadigan bulimdir. Basketbol taktikasi uyinini olib borishda kullaniladigan juda kup vositalarga va sistemalarga boydir. Komandalar xujumni yoki ximoyani individual gruppaga yoki komanda taktik xarakatlar yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari (markaziy o'yinchi va xujumchilar) asosan shitga nisbatan yakin va urta pozitsiyadan xujum tashkil kilib va uni yakunlab xamda shu pozitsiyalarning uzidan rakibga karshilik kursatib xarakat kiladilar. Orka chiziq basketbolchilari (ximoyachilar) savatga uzok masofadan xujum kilish va rakib shit tagiga yorib utish bilan birga kombinatsiya uyinlarni xamda uz shitga nisbatan uzokrokdan rakib xujumini kaytarishni tashkil kiladilar. Basketbolchilar maydonda xar bir xujum va ximoya sistemasiga xos joylashdilar va

maxsus xarakterda xarakter kiladilar. Sistemalarning ichida asosiy prinsiplarni saklab kolgan ayram variantlari ajaritladi. Bular individual va gruppali xarakterlar bilan farkanadi. Zamonaviy basketbolda kuprok uyinning aktiv formalari kullaniladi. Xujum va ximoyada kullaniladigan taktik xarakterlar qarama qarshi vaziyatlarni yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta bo'limga, xujum taktikasi va ximoya taktikasiga ajratiladi.

Xujumdagi eng katta vazifa bu rakibning ximoyadagi xarakterlari tartibfni buzish va savatga tup otishda individual karshilikni yengish xisoblanadi. Zamonaviy basketbol xujumining tez tez, kiska vakt davomid uyushtirish bilan xarakterlanadi. Xozirgi kunda ximoyadan utish tezligi taktik kombinatsiyalarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshadi. Buning natijasida texning usullarini bajarish vaqtini qisqartiradi.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joyidan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq oshish. Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastika "otidan" tayanib sakrash. Gimnastika ko'prikchalaridan depsinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastika o'rindig'i va to'sinlarda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan o'ynash. Harakatdagi va harakatsiz nishonga to'p uzatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

"Qarshi to'siqlararo" mashq turlari: aylanib o'tish, sakrab o'tish, do'mbaloq oshib o'tish, har xil harakatlanib o'tish, bir vaqtda bir necha narsalarni (to'rt basketbol to'pini) joydan-joyga olib o'tish, to'pni uzatish va ilish. Mini-futbol, katta va stol tennis, voleybol, basketbol, badminton o'ynash. O'rgatish mobaynidagi o'yinlar o'rganayotgan harakat faoliyatini (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari va boshqa sport turlar harakatlariga moslangan va tuzilishiga qarab e'tibor beriladi.

Harakatli o'yinlarni tanlash, o'rgatish va takomillashtirish davrlarida aloxida o'rin egallaydi, chunki harakat faoliyati bilan tanishish davridagi o'yinlar ko'nikma malakalarni hamda musqullarni tarang tutgan xolda yugurish, to'p uloqtirish va boshqalar noto'g'ri harakatlarni oldini oladi usullarni to'g'ri bajarishga odatlantiradi.

Harakat faoliyatini takomillashtirish davrida o'yinlar ko'p marotaba takrorlanishi natijasida o'quvchilarda o'rganilgan harakat ko'nikma va malakalarni qisqa vaqtda biron bir sport turidagi texnik usulini butunligicha bajarish qobiliyatini rivojlantiradi. Kundalik hayotimizdagi o'rganilgan harakatlarni har xil shart va sharoitda qo'llash katta ahamiyatga ega. Masalan: birdaniga sakrab o'tish, o'zingizni ximoyalash va x.k.

Murakkab yangi harakatli o'yinlarni o'rgatishda o'quvchilarda to'liq tushincha xosil qilish bilan birga unda qo'llaniladigan hamma qoidalarni birinchi darsda o'rgatish shart emas. Oldin oddiy variantda o'tkazib keyin o'quvchilarni shu usullarni

o'zlashtirib borishga qarab asta-sekin yangi qoidalar va uning murakkab yo'llari o'rgatilib boriladi.

Xulosa qilib aytganda mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlarni yaratish bo'yicha keng ko'lam-li aniq yo'naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirilmoqda. Yosh basketbolchilarda tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati kattadir, chunki ular xar hil xislat va qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan jismoniy mashqlarning turli kompleksini o'z ichiga oladi. Bundan tashqari o'yinlar bolalarning jismoniy barkamol bo'lishi, aqliy va axloqiy jihatdan tarbiyalash uchun muhim ahamiyatga ega. Ko'plashib o'ynaladigan o'yinlarda bolalar maqsadga erishish uchun farosatini va tadbirkorligi, katiyatini ko'rsatishib jamoat oldida faqat o'zining emas, balki o'rtoqlarining xatti-harakatlari uchun ham javobgarlik hisini sezadigan bo'lishi kerak.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni
2. "Barkamol avlod yili" – davlat dasturi. T.; O'zbekiston, 2010.
3. Abdullaev A., Xonkel'diev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati.- T.: 2005
4. Axmatov M. Umumta'lim maktablari o'quvchilarining «Umid nihollari» sport musobaqalarining yangi tashkiliy asoslari. "Xalq ta'limi" jurnali, 2004, №1. B.4
5. Axmatov M. Uzuliksiz ta'lim tizimining ommaviy sport- sog'lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.2005.
6. Goncharova O.V. YOsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.- T.: 2005.
7. Kerimov FA. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati: T.:UzDJTI, 2001.-286 s.
8. Muratova, G. R. "MODERN REQUIREMENTS FOR THE CREATION OF EDUCATIONAL PUBLICATIONS ON PHYSICAL EDUCATION FOR SECONDARY SCHOOLS." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 1-4.
8. Муратова, КГПИ Г. "АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА." Science Promotion 4.1 (2023): 24-29.

9.Makhmudovich, Gafurov Abdushokir, Gafurov Abduvohid Makhmudovich, and Yuldasheva Jamilakhan Mukhtorovna. "The role of gymnastics in the educational process." Open Access Repository 8.12 (2022): 5-8.

10.Mukhtorovna, Yuldasheva Jamilakhan. "EFFECTIVE WAYS OF MANAGING THE DEVELOPMENT OF ENTREPRENEURSHIP IN THE FIELD OF SPORTS." Open Access Repository 8.12 (2022): 693-697.

11.Mukhtarovna, Yuldasheva Jamilakhan, Melikhujayeva Noilakhan, and Mirzarahimova Muhtasarkhan. "THE PECULIARITY OF TAKING GYMNASTICS CLASSES WITH STUDENT GIRLS." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.03 (2023): 47-51.

12.Umarov, Abdusamat Abdumalikovich, and Zulxumor Urinboyevna Umarova. "Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'rinlarning o'rni." Scientific progress 4.1 (2023): 260-265.

13.Umarov, A. A., and L. I. Kutyanin. "New defoliants: search, properties, application." Chemistry (2000).

14.Khatamov, Zafarjon. "METHODOLOGICAL JUSTIFICATION OF THE MAIN DIRECTIONS OF

15.Nazirjonovich, Khatamov IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 811-818.

16.Zafarjon. "Formation of Psychological and Pedagogical Problems Through Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 31-39.

17.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Methods and Conditions for the Innovative Formation of Motivation of Young Handball Players." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 13-22.

18.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." Central asian journal of literature, philosophy and culture 3.11 (2022): 315-318.

19.Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." European Journal of Economics, Finance and Business Development 1.9 (2023): 23-30.

20.Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal 4.05 (2023): 177-185.