



SPORT MAKTABLARI BASKETBOL MASHG'ULOTLARIDA O'YIN TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Axmatov Rustamjon Asqarali o'g'li

*Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va texnologiyalar
universiteti magistiri*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sport maktablari basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini o'rgatish uslubiyoti to'g'risida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlar: Sport maktabi, basketbol, o'yin texnikasi o'rgatish uslubiyoti.

Аннотация. В статье рассматривается методика обучения технике игры в баскетбол спорт школах..

Ключевые слова: Спорт школа, баскетбол, методика обучения технике игры в баскетбол.

Basketbolda o'yin texnikasini o'rgatish usullari.

Basketbol – jismoniy va intellektual qobiliyatlarni talab qiluvchi jamoaviy o'yin. Ushbu sport turi o'yin texnikasini aniq va samarali o'rgatishni talab qiladi. Sport maktablarida o'quvchilarga basketbol o'yinini o'rgatishda qo'llaniladigan usullar va uslublar muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada, basketbolda o'yin texnikasini o'rgatish usullari va ularning samaradorligi haqida so'z yuritimiz.

O'rgatishni quyidagi qismlarga ajratib olamiz:

Nazariy ma'lumotlar berish – Basketbol o'yinining asosiy qoidalari, pozitsiyalari va taktikalari haqida o'quvchilarga ma'lumot berish muhim. Basketbol o'yinining asosiy qoidalari bilan tanishish ilk mashg'ulotlarda boshlanadi. Dastlab, o'yinchilar diqqatiga o'yin maydoni o'lchamlari, foydalaniladigan sport jihozlari va anjomlari, o'yin usulining mazkur mashg'ulot davomida o'zlashtiriladigan qoidalari yetkaziladi. Keyingi mashg'ulotlar davomida o'yin qoidalari bilan sport o'yinining muayyan usuli va taktikasini o'zlashtirish amallari bilan uyg'unlashtirilgan tarzda tanishib boriladi. Nazariy bilimlar, o'yinni tushunish va strategik fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Trenerlar o'quvchilarga o'yinning asosiy prinsiplari, jamoaviy harakatlar va individual taktikalar haqida ma'lumot berishlari kerak.

Amaliy mashg'ulotlar:

Basketbol o'yini qoidalarining o'rganilishi o'yin maydonida turish va yurish amallari o'zlashtirilishidan boshlanadi. Shundan so'ng, to'p bilan muomala qilish usullari, to'p uzatish, oshirish, tutib olish, savatga tashlash, hujum qilish, zarba berish, raqibning to'p bilan amalga oshirayotgan hujumkor harakatini to'sish usullari o'zlashtiriladi. Mashg'ulotlarni 3 qism tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlarga ajratib tashkillashtiri maqsadga muvofiq bo'ladi;





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Mashg'ulotning tayyorlov qismiga yurish, turli usullarda yugurish mashqlari, o'yinchining harakatlanishiga oid mashqlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, o'yin usullariga oid oddiy mashqlar kiritiladi.

O'rganuvchilarni tayyorlash tadbirlari mazmuniga, o'yinchilarni bo'lib chiqish, jamoalarga ajratish, sardorlar va sardor yordamchilarini tayinlashdan iborat.

Texnik mashqlar – O'yin texnikasini rivojlantirish uchun maxsus va tayyorlov mashqlari muhim.

Asosiy usullar ijrosini takomillashtirish maqsadida mashqni bo'linma tarkibida ketma-ket va davra tarkibida bajarish usullari qo'llaniladi.

Taktik harakatlarni o'rganish amallari dastlab soddalashtirilgan qoidalar asosida (ya'ni jamoa o'yinchilarining soni oshirilgan yoki aksincha, kamaytirilgan, o'yin maydonining o'lchamlari o'zgartirilgan, ayrim hollarda nostandart sport jihozlari va anjomlari qo'llanilgan, o'yin qoidalariga nisbatan talabchanlik darajasi pasaytirilgan tarzda) so'ngra, shaxsiy tarkib o'yin usullari va taktik harakatlarni puxta o'zlashtirib borgan sari, musobaqalarning rasmiy qoidalariga amal qilingan tarzda o'tkaziladigan ikki tomonlama o'quv o'yinlari davomida tegishli xatti-harakatlar takomillashtirilib borilishi bilan bir vaqtda o'zlashtiriladi. Bunda, murabbiy o'rganuvchilarga o'yinga oid muayyan ko'rsatmalar berib boradi.

Basketbol o'ynash usullari va taktikasiga oid mashqlar jumlasiga: to'pni maydon bo'ylab olib o'tish, oshirish va tutib olish, savatga tashlash, to'sib qolish, ikki tomonlama o'yinlar, o'yin usullariga oid nazorat mashqlari kiradi. Undan tashqari quyidagi mashqlar aloxida bajarish yaxshi samara beradi.

Dribling: To'pni nazorat qilish va harakatlanishni rivojlantirish uchun dribling mashqlari. O'quvchilarga to'pni ikki qo'l bilan dribling qilishni, tezlikni va manevrlarni rivojlantirishni o'rgatish.

Pas berish: To'pni jamoa a'zosiga uzatish texnikasini o'rgatish. O'quvchilarga turli xil pas berish usullarini (klassik, flotir, va boshqalar) o'rgatish.

Hujum va himoya: Hujumda to'pni olish, to'pni olib chiqish, himoyada esa raqibni to'sish va to'pni olish texnikasini rivojlantirish.

Ikki tomonlama o'quv o'yinlarini soddalashtirilgan qoidalar asosida o'tkaziladi, asosiy maqsad – mashg'ulot davomida o'rganuvchilar xatti-harakatlarining zichligi va ularga berilayotgan jismoniy yuklamani oshirish, tahsil ko'rayotganlarning hammasini o'yinga jalb etish, shuningdek, musobaqalarning rasmiy qoidalari o'rganuvchilar tomonidan izchil o'zlashtirilishidan iboratdir.

Jamoaviy va individual mashqlar:

O'quvchilarni kichik guruhlariga bo'lib, har birining individual qobiliyatlarini rivojlantirish.

Jamoaviy mashqlar jamoa o'yinini rivojlantirishga yordam beradi, individual mashqlar esa har bir o'quvchining zaif tomonlarini aniqlash va ularni yaxshilashga yordam beradi.





O'yin simulyatsiyalari:

O'yinni takrorlash va real vaziyatlarda harakat qilishni o'rganish uchun kichik o'yinlar va simulyatsiyalarni o'tkazish. Bu, o'yindagi qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. O'quvchilarga real vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatish muhim.

Fizik tayyorgarlik:

Basketbolda muvaffaqiyatli bo'lish uchun jismoniy tayyorgarlik muhim. O'quvchilarning kuch, chidamlilik, tezlik va koordinatsiyasini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar. Fizik tayyorgarlik, o'yindagi samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Murabbiyning roli:

Murabbiylar o'quvchilarga individual yordam berish, ularning muvaffaqiyatlarini va xato qilishlarini tahlil qilish, motivatsiya berish va jamoa ruhini shakllantirishda muhim rol o'ynaydilar. Murabbiylar, o'quvchilarning axloqiy-ruxiy holatini ham inobatga olishlari kerak. Bundan tashqari Murabbiy zimmasiga o'yin o'tkaziladigan joy va o'yin davomida foydalaniladigan anjomlarni tayyorlash kiradi.

O'yin o'tkaziladigan joy va o'yin davomida foydalaniladigan anjomlarni tayyorlash amallari mazmunan sport snaryadlarini tegishli joylarga o'rnatish, belgilar vositasida o'yin maydoni chegaralarini ko'rsatib (yoki chizib) chiqish, sport anjomlarini saralash, tahsil ko'radiganlar uchun kiyim rusumini tayinlash.

O'yinga rahbarlik: o'yinning alohida ishtirokchilari, ishtirokchilar guruhi tomonidan amalga oshirilayotgan xatti-harakatlarni kuzatib borish, yo'l qo'yilgan kamchilik va nuqsonlarni bartaraf etish, yakka tartibda va jamoa tarkibida amalga oshiriladigan xatti-harakatlarning to'g'ri usullarini tayinlash, o'zini boshqalardan yuqori qo'yish, qo'pollik, o'rtoqlarga qo'pol munosabat ko'rsatish kabi holatlar namoyon etilishiga yo'l qo'ymaslik, o'yin davomida jismoniy yuklamani boshqarib, musobaqa ruhini saqlab borish kiradi.

Jarohatlanish holatlarining oldi olish:

o'yin maydonlari hamda mashg'ulot va musobaqalar davomida foydalaniladigan jihoz va anjomlar holati ustidan nazorat olib borish;

kiyim va poyafzalni, foydalanilishi musobaqa qoidalarida ko'zda tutilgan himoya moslamalarini astoydil tayyorlash;

mashg'ulot va musobaqalar vaqtida intizom va joriy etilgan qoidalar buzilishining oldini olishga qaratilgan tushuntirish ishlari va tarbiyaviy ishlar o'tkazish;

mashg'ulotlarni musobaqa (o'yin) qoidalariga amal qilingan tarzda to'g'ri tashkillashtirish va tegishli uslubiyat bo'yicha o'tkazish;

o'yin usullariga oid amallarni to'g'ri bajarish;

Takrorlash va rivojlantirish:

O'yin texnikasini o'rgatishda takrorlash muhim. O'quvchilarga o'rgangan texnikalarini muntazam ravishda takrorlash imkonini berish. Bu, o'yinni yaxshilash va samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Vizual vositalar:





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Vizual vositalar, videolar va grafiklardan foydalanish. Bu, o'quvchilarga texnikalarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Vizual materiallar, o'yinning turli aspektlarini aniq ko'rsatish imkonini beradi.

Xulosa

Basketbolda o'yin texnikasini o'rgatish usullari samarali va kompleks bo'lishi kerak. Nazariy bilimlar, texnik mashqlar, jamoaviy va individual mashqlar, oyin simulyatsiyalari, fizik tayyorgarlik, murabbiyning roli, takrorlash va vizual vositalar – barchasi o'quvchilarning muvaffaqiyati uchun muhimdir. Ushbu usullarni samarali qo'llash orqali, sport maktablarida basketbol o'yini texnikasini samarali o'rgatish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'llanma 2020-yil 20-30 betlar;
2. Sport va serxarakat o'yinlar. T. Tojiyev Chirchik 2021-yil;
3. Спортивная психология З. Г. Гаппаров Тошкент 2009 г 26-стр;
4. Lex. UZ internet tarmog'i;
5. Shifo. Uz internet tarmog'i;
6. W uz.m.wikipedia internet tarmog'i;
7. www.basketuz.uz, O'zbekiston Basketbol tarmog'i;
8. www.fiba.basketball, Halqaro Basketbol Federatsiyasi tarmog'i;
9. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i.

