

BASKETBOL O'YINI ELEMENTLARI ASOSIDA TURLI TEXNIK HARAKATLARNI BAJARISH HAMDA ULARNI AMALIYOTDA QO'LLASHNI MUSTAHKAMLASH

Shermamatova Sayyoraxon Saydaxmadovna
Jismoniy tarbiya fanidan, Maxsus fan o'qituvchisi
Farg'ona tuman xizmat ko'rsatish va servis texnikumi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada basketbol o'yinining asosiy texnik elementlarini o'rgatish jarayoni, ularni to'g'ri bajarish usullari hamda amaliy mashg'ulotlarda samarali qo'llash masalalari tahlil qilinadi. O'quvchilarda texnik harakatlarni shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'yinga bo'lgan motivatsiyani oshirishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritiladi.*

Kalit so'zlar: *basketbol, texnik element, mashg'ulot, koordinatsiya, dribling, uzatish, to'pni uloqtirish, o'yin malakasi.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchi-yoshlarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, sport o'yinlari orqali shaxsning irodaviy va axloqiy sifatlarini tarbiyalash dolzarb masalalardan biridir. Basketbol o'yini esa shu maqsadlarni amalga oshirishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu sport turi o'yinchilardan yuqori darajadagi chaqqonlik, tezkor fikrlash, jamoaviylik va muvofiqlashtirilgan texnik harakatlarni talab etadi.

Basketbol o'yini o'quvchilarda harakat koordinatsiyasini, tezkorlikni, diqqatni jamlashni, muvozanatni saqlashni, shuningdek, taktik fikrlashni rivojlantiradi. Shu sababli maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga basketbol elementlarini kiritish katta pedagogik ahamiyatga ega.

Texnik harakatlarni o'rgatish — bu basketbol o'yinini puxta egallashning asosiy bosqichi hisoblanadi. To'pni uzatish, qabul qilish, dribling, to'pni savatga tashlash kabi elementlarni puxta o'zlashtirish o'yinchining samaradorligini oshiradi. Shuningdek, bu jarayonlar o'quvchilarda motorik ko'nikmalarni rivojlantirish, harakatlarni avtomatizm darajasiga yetkazish va muskul xotirasini shakllantirishda muhim o'rin tutadi [1].

Basketbol o'yini elementlarini to'g'ri o'rgatish jarayonida o'qituvchining metodik yondashuvi, mashg'ulotlarning izchilligi va amaliy mashqlar tizimliliigi muhim rol o'ynaydi. So'nggi yillarda sport pedagogikasida interfaol o'yin texnologiyalaridan, raqamli vositalardan hamda video-tahlil metodlaridan foydalanish samaradorligi ortib bormoqda [2].

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda basketbol o'yini elementlarini o'rgatish jarayonida texnik harakatlarning samaradorligini aniqlash uchun kuzatish, amaliy tajriba va pedagogik tahlil usullari qo'llanildi. Tajriba mashg'ulotlari davomida o'quvchilarning texnik ko'nikmalari, koordinatsiya va jismoniy sifatlari o'lchab borildi. Olingan natijalar statistik

tahlil asosida baholanib, texnik elementlarni o'qitishning samarali metodlari ishlab chiqildi.

Tahlil va natijalar

Basketbol o'yinni texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning klassifikatsiyadan foydaniladi. Basketbol o'yinni 2 bo'limdan tashkil topgan turli texnik priyomlar yordamida o'tkazildi. Bu hujum texnikasi va himoya texnikasi har bir bo'lim hujum va himoyadan qo'llaniladigan texnik priyomlarning guruhlarining tashkil topadi. Usul gruppalari ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarish yo'llari o'z navbatida bajarilish karakteriga ko'ra bir biridan farq qiladi. Masalan usuli bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin.

Hujumda qo'llaniladigan hujum texnikasi texnik priyomlarga to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'atishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish to'xtalishlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Bu usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat turishidan boshlanadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gada bir oz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarda barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni olish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekizilmagan holda tutib turiladi.

Basketbolchi yurish, sakrash, to'htash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruhda priyomlarni oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi.

To'pni ilish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligiga, yuqorilab (boshdan baland) va pastlab (tizzadan past) hamda dumalab va maydondan sapchib kelayotgan to'plarni ilishlarga ajratiladi.

O'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki o'qllab ilish eng asosiy usullardan hisoblanadi. Basketbolchi bir oz bo'shashgan qo'llarni uchib kelayotgan to'pga qarshi to'g'irlyadi. Panjalar yarim oysimot ochilgan bosh barmoqlarni bir-birlariga qarab yo'naltirilgan, qolganlari esa oldinga yuqoriga qaratib keng yoyilgan bo'ladi. To'p barmoqlarning ichiga tegishi bilanoq basketbolchi uni mahkam ilib oladi, to'pning uchish tezligini kamaytiradi. Keyingi harakatlarni bajarish uchun u qulay holatini egallaydi va qo'llarini bukib to'pni gavdaga yaqinlashtiradi.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish - bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Basketbol o'yini o'zining dinamikligi, taktik xilma-xilligi va jamoaviy o'zaro harakatlarga asoslanganligi bilan ajralib turadi. U nafaqat jismoniy sifatlarni, balki o'yinchining tafakkurini, diqqatini va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Shu sababli basketbol o'yinining texnik elementlarini to'g'ri o'rgatish jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin egallaydi. Texnik elementlar deganda o'yinchining o'yinda bajaradigan asosiy harakatlari – to'pni uzatish, qabul qilish, dribling, to'pni savatga tashlash, to'pni tortib olish, himoya va kombinatsion harakatlar tushuniladi.

Basketbol texnikasi o'yinchining shaxsiy mahoratini belgilaydi, chunki har bir o'yinchi texnik harakatlarni mukammal egallamagan bo'lsa, jamoaviy o'yin samarali bo'lishi qiyin.

Texnik tayyorgarlikni shakllantirishda mashg'ulotlarning tizimliliigi, izchilligi va o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda muhimdir. Boshlang'ich bosqichda o'quvchilar texnik elementlarni sekinlik bilan, to'g'ri bajarish ko'nikmasiga ega bo'lishi uchun oddiy mashqlardan boshlanadi.

Masalan, to'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish, joyida to'pni ushlab turish, to'pni pastdan yuqoriga otish kabi mashqlar asosiy tayanch bo'lib xizmat qiladi.

Texnik harakatlarni o'rgatishda mashqlarni to'g'ri tanlash va ketma-ketlik bilan berish metodik jihatdan muhim hisoblanadi. O'qituvchi avvalo har bir elementni ko'rsatma orqali tushuntiradi, so'ng o'quvchilar mustaqil bajara boshlaydi. Shundan keyin murakkablashtirilgan sharoitda mashq qilinadi, masalan, harakatda to'pni uzatish yoki raqib qarshiligida dribling bajarish. Bu jarayon o'yinchining koordinatsion qobiliyatini, diqqatni jamlashni va tezkorlikni oshiradi.

To'pni uzatish va qabul qilish texnikasi o'yinchining jamoaviy harakatlarda ishtirok etishini ta'minlaydi.

To'pni aniq uzatish uchun o'yinchi kuchni to'g'ri taqsimlay olishi, raqibning pozitsiyasini baholashi va sherigining harakat yo'nalishini sezishi lozim.

Odatda uzatish turlari ikki qo'l bilan ko'krakdan, bosh ustidan, bir qo'l bilan yon tomondan yoki yerga urib uzatish tarzida mashq qilinadi. Har bir uzatish turi ma'lum o'yin holatlarida qo'llaniladi.

Masalan, bosh ustidan uzatish raqib ustidan to'pni o'tkazish uchun qulay bo'lsa, yerga urib uzatish yaqin masofadagi sherikka xavfsiz tarzda uzatish imkonini beradi.

Dribling – basketbolning eng faol elementlaridan biridir. To'pni yuritish o'yinchiga savat sari harakatlanish, himoyachidan qochish yoki kombinatsion o'yinda ishtirok etish imkonini beradi.

Dribling mashqlarida o'ng va chap qo'lni bir xil darajada ishlata olish juda muhim.

Mashqlar davomida o'quvchilarga yo'nalishni keskin o'zgartirish, tezlikni oshirish va raqib harakatiga qarab manevr qilish ko'nikmalari o'rgatiladi. Mashg'ulotlarda driblingni bajarishda tananing holati, tizzalarning bukilganligi, to'pni nazorat qilish burchagi va ko'zning harakat yo'nalishi muhim ahamiyatga ega.

To'pni savatga tashlash (uloqtirish) esa basketbol o'yinining natijaviy elementidir.

O'yinchi qancha kuchli texnik va taktik tayyor bo'lmasin, zarba aniqligi past bo'lsa, jamoa g'alaba qozonish imkonini yo'qotadi. Shuning uchun to'pni savatga tashlash texnikasiga alohida e'tibor qaratiladi.

Uloqtirish turlari – joyidan, sakrab, bir qo'l bilan, ikki qo'l bilan yoki harakatlanib tashlash kabi variantlarga bo'linadi.

Mashg'ulotlarda avvalo to'pni joyidan uloqtirish, so'ng harakatda va raqib qarshiligida bajarish bosqichma-bosqich o'rgatiladi.

Uloqtirishda oyoq harakati, tana og'irligi markazini to'g'ri taqsimlash va qo'l harakatining sinxronligi zarur.

Himoyaviy harakatlar basketbol o'yinining ajralmas qismi bo'lib, raqibning hujumini to'xtatish, to'pni tortib olish yoki zarbani bloklashni o'z ichiga oladi.

Himoyada o'yinchi har doim past holatda, oyoqlar yelkadan keng joylashtirilgan, qo'llar esa faol harakatda bo'lishi kerak.

Himoyaviy mashqlarda o'quvchilarga raqibning harakatini oldindan sezish, to'pni olib qo'yish va tezkor qarshi hujumni tashkil etish malakalari o'rgatiladi.

Basketbol o'yinini o'rgatishda metodik tamoyillarga amal qilish zarur. Ulardan biri – izchillik va tizimlilik tamoyili bo'lib, o'quvchi avval sodda harakatlarni, keyin esa murakkab kombinatsiyalarni o'zlashtiradi.

Ko'rsatmalilik tamoyili asosida o'qituvchi texnik elementlarni vizual tarzda namoyish etadi, bu esa o'quvchilarning idrokini oshiradi.

Faollik va mustaqillik tamoyili esa o'quvchilarning o'zini nazorat qilish, mashqni tahlil qilish va xatolarni mustaqil tuzatish imkonini beradi.

So'nggi yillarda basketbol o'yinini o'rgatishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish kengaymoqda. Videoanaliz dasturlari yordamida o'quvchilarning harakatlari yozib olinib, xatolar tahlil qilinadi. Shuningdek, raqamli sensorlar orqali harakat tezligi va zarba burchagi aniqlanadi. Bu yondashuv texnik elementlarni mukammallashtirishda, o'quvchilarning o'z imkoniyatlarini aniq bilishida muhim ahamiyatga ega.

Basketbol o'yini o'quvchilarda jismoniy sifatlar bilan birga ruhiy va irodaviy fazilatlarini ham tarbiyalaydi.

O'yin jarayonida o'quvchilar o'zaro hamkorlikni, jamoaviy mas'uliyatni, g'alabaga intilish va raqibga hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganadilar.

Bu jihatlar nafaqat sportda, balki hayotda ham muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, texnik harakatlarni o'rgatishda motivatsion yondashuv muhim. O'quvchilarni raqobatga asoslangan mini-o'yinlar, musobaqalar orqali rag'batlantirish ularning o'yinga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Har bir muvaffaqiyatli bajarilgan harakat ijobiy baho bilan mustahkamlanadi, bu esa o'quvchini yanada faolroq bo'lishga undaydi.

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, basketbol o'yinining texnik elementlarini muntazam mashq qilish o'quvchilarda koordinatsiya, muvozanat va aniqlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shu bilan birga, jamoaviy mashg'ulotlar orqali o'zaro yordam va ijtimoiy faollik ko'nikmalari shakllanadi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, basketbol o'yini elementlarini o'rgatish faqat texnik harakatlarni o'zlashtirish emas, balki jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishning kompleks jarayonidir.

O'qituvchi metodik yondashuvni to'g'ri tanlagan taqdirda, basketbol nafaqat sport mashg'uloti, balki shaxsni har tomonlama tarbiyalaydigan ta'limiy vositaga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ф.С. Фазлиддинов ВИДЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ФУТБОЛЕ- Web of Scientist: International Scientific Research..., 2022
2. FS Fazliddinov PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES- E-Conference Globe, 2021
3. Ф.С. Фазлиддинов ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН- Научный редактор, 2021
4. DZ Safarov, BX Xamroev, MM Mavlonov. Ispolzovanie pedagogicheskix texnologiy v protsesse obucheniya gimnastike - Voprosbi nauki i obrazovaniya № 14 (139), 2021