

BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHDA TA'LIM PRINSIPLARI.

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat Pedagogika instituti katta o'qituvchisi, O'zbekiston, Buxoro

E-mail: sabirova.nasiba87@mail.ru

Sobirova Mohira Rasulovna

Buxoro davlat Pedagogika instituti magistri, O'zbekiston, Buxoro

E-mail: sabirova.nasiba87@mail.ru

Annotsiya: Ushbu maqolada harakatli o'yinlar orqali basketbol sport turini o'rgatishning samarali usullari izlab topish, shu asosida ta'lim muassasalarida bolalar faoliyatini rivojlantirish texnologiyasining nazariy asoslari hamda samarali yo'llarini aniqlash kabi masalalarga yechim izlanadi.

Аннотация: В данной статье проводится поиск эффективных методов обучения баскетболу через подвижные игры, и на этой основе проводится теоретическая основа технологии развития деятельности детей в образовательных учреждениях, определение эффективных способов.

Annotation: In this article, the search for effective methods of teaching the sport of basketball through mobile games, and based on this, the theoretical basis of the technology of development of children's activities in educational institutions, and the determination of effective ways are sought.

Kalit so'zlar: texnik, strategik, taktika, prinsip, o'qitish, vazifalar.

Ключевые слова: технические, стратегические, тактические, принципы, обучение, задачи.

Keywords: technical, strategic, tactical, principles, training, tasks.

Mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlar yurtimizda ta'lim sohasini ko'tarish, sportni rivojlantirishga xizmat qiladi. Har qanday ta'lim sohasida ta'lim va shakllanish jarayoni muayyan ko'nikma va qobiliyatlar umume'tirof etilgan tamoyillardan iborat; ong va faollik, ko'rsatish, tizimlilik, bosqichma-bosqichlik, izchillik, individuallashtirish, ixtisoslashuv va keng qamrovlilik.

O'quv jarayonini tashkil etishda onglilik va faollik tamoyili asosiy hisoblanadi. O'rganilayotgan materialga ongli munosabatda bo'lmasa, o'quv ikki tomonlama o'yinlarda mashqlarni bajarishda ishtirok etuvchi shaxslarning faolligisiz mashg'ulotlar muvaffaqiyatli bo'lmaydi. Yetakchi va maxsus mashqlarni bajarishga ongli va faol yondashish motorli ko'nikmalarni tezroq va yaxshiroq shakllantirishga yordam beradi, bu esa pirovardida basketbolni o'zlashtirish muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

Ko'rsatish prinsipi turli xil vositalardan keng foydalanishni o'z ichiga oladi va mashqlarni namoyish qilish, o'yinlarni tomosha qilish, fotosuratlar va filmlarni,

diagrammalar va filmlarni o'rganish orqali amalga oshiriladi. Tizimlilik printsiplari materialni o'rganishning to'g'ri ketma-ketligiga va sinflarni qurishning ma'lum bir tizimiga rioya qilishni ta'minlaydi. Tayyorlov va maxsus mashqlarni tanlashda, ular o'yin texnikasining ma'lum usullarini o'z ichiga olishi kerakligini yodda tutish kerak. Ushbu mashqlarni o'zlashtirganingizda, ularni amalga oshirish shartlarini murakkablashtirish va ularga boshqa murakkabroqlarini kiritish zarur, chunki o'yin texnikalar komplekslari va ularning turlaridan foydalanadi.

Bundan tashqari, ushbu tamoyil darslarning muntazamligi, yuklamaning dam olish bilan almashinishida amalga oshiriladi. Muayyan bilim o'rganilgan mashqlarni takrorlashga jismoniy fazilatlar va vosita xotirasini rivojlantirishiga hamda harakatlarni avtomatlashtirishga olib keladi, taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Sekin-astalik prinsipi yuklamalarning hajmi va intensivligini oshirishni, mashqlarni bajarish shartlarini murakkablashtirishni va ularga murakkabroq usullarni kiritishni nazarda tutadi. Bu mashg'ulotlar o'yin jarayonida kerakligi harakatlarni barqaror bajarish imkonini beradi va mahoratni shakllantirishda qo'l keladi. Shuning uchun mashqlarga faol himoyachilarni kiritish, topshiriqlarni bajarish vaqtini oshirish yoki qisqartirish, o'yin maydonini cheklash, mashg'ulotlarda o'quvchilarning o'yin funksiyalariga mos keladigan harakat elementlarini kiritish kerak.

O'rganishda izchillik printsiplari qoidalarga rioya qilgan holda amalga oshiriladi: oddiydan murakkabga, osondan qiyinga, kattadan kichikga, ma'lumdan noma'lumga. Sport o'yinlarida bu o'yinning texnik-taktik usullarini o'rgatishda ma'lum uslubiy ketma-ketlikka rioya qilishda ifodalanadi.

Individuallashtirish prinsipi mashqlarni tanlashda yosh xususiyatlarini, jalb qilinganlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini hisobga olishni majbur qiladi. Bolaning individual qobiliyatlariga qarab mashg'ulot uchun mashqlar beriladi va shu bilan birga har bir mashq ma'lum bir qiyinchilik tug'dirishi kerak. Bu ishtirokchilarda ma'lum bir qiziqish uyg'otadi va shu bilan birga bu qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun ma'lum qobiliyatlarni namoyon qilishni talab qiladi. Har bir tamoyil jismoniy sifatlarning zaruriy darajasini rivojlantirishni nazarda tutadi, ularsiz o'rganilayotgan mashqni nafaqat mustahkamlash, balki o'quv mashg'ulotlarida yanada takomillashtirish ham mumkin emas. Mashqlarni muntazam takrorlash, o'yinchi o'yin muhitiga qarab osongina harakatlanishi uchun nafaqat kuchli, balki harakatchan bo'lishi kerak bo'lgan barqaror ko'nikmalarni rivojlantirishi lozim.

O'quv jarayonining sifati asosan o'qituvchining darsda qo'llaydigan usullari bilan belgilanadi. Usulni tanlash o'quv materialining mazmuni, uni o'tkazish shartlari (joy, jihozlar, inventar) va talabalarning tayyorgarligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida texnik va taktik harakatlarni o'rgatishda og'zaki, ko'rgazmali va amaliy usullardan foydalaniladi. Shug'ullanuvchilarga ta'sir qilish vositasi sifatida og'zaki

usullardan foydalaniladi va unga quyidagilar kiradi: tushuntirish, hikoya, suhbat, ko'rsatmalar, ma'ruzalar va boshqalar. Bu usul o'quvchilarda ijro texnikasi, tananing alohida qismlari va bo'g'inlarining tezligi, ritmi va amplitudasi haqida tasavvur hosil qilishga qaratilgan.

Ko'rgazmali usullar turli xil texnik va taktik usullarni ko'rsatish, filmlar, plyonkalar, chizmalar, fotosuratlar, sxemalar va boshqa ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish, o'rganilgan texnika va harakatlar haqida o'quvchilar uchun obrazli g'oyalar yaratish uchun xizmat qiladi.

Amaliy ko'rsatish metodi harakat shakllanishida asosiy vosita hisoblanadi. Sport o'yinlarining texnik va taktik usullarini egallash va o'zlashtirish, shuningdek, ishtirokchilarning psixomotor qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishda bu usul yaxshi samara beradi. Shartli ravishda ularni ikki guruhga bo'lish mumkin .

1. Qat'iy tartibga solinadigan mashq usullari.
2. Qisman tartibga solinadigan mashq usullari.

Qat'iy tartibga solinadigan mashq usullari harakat shaklini, yuklamaning kattaligini, uning ortib borishini, dam olish bilan almashinishini tartibga solishda vosita harakatining takroriy bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Qismlarga bo'lib o'rganish usullari harakatning alohida qismlarini dastlabki o'rganishni ta'minlaydi, keyin esa ularni zaruriy bir butunlikka birlashtirib (B.A.Ashmarin) murakkab o'yin texnikasini o'rgatishda qo'llaniladi.

Mashqni bir butun sifatida o'rganish usullari harakatni o'rganishning yakuniy vazifasi, o'rganish vazifasi sifatida kutilgan shaklda o'rganishni ta'minlaydi. Bu usul harakatni o'rgatishning yakuniy bosqichida qo'llaniladi va qismlarga bo'lib o'rganish usulida amal oshiriladi (B.A.Ashmarin, 1989). Basketbolda bu usuldan foydalanilganda qabul qilish texnikasi shunday soddalashtiriladiki, uning mohiyati o'zgarishsiz qoladi. Keyinchalik harakat, sur'at, ritm, amplitudaning bosqichma-bosqich o'sishi sizga texnikani, bajarish texnikasini va harakatlaringizni boshqarish qobiliyatini yaxshilashga imkon beradi (L.A.Latviankevich va boshqalar, 1988). Qisman tartibga solinadigan mashqlar shug'ullanuvchilar oldida turgan vazifalarni hal qilish uchun erkin harakatlarni tanlash imkonini beradi

Bu usul, takomillashtirish bosqichida, shug'ullanuvchilar allaqachon yetarli bilim va malakalar bo'lganda qo'llaniladi.

Takroriy o'qitish usuli o'rganishda katta ahamiyatga ega bo'lgan mashqlarni takrorlashni o'z ichiga oladi (B. A. Ashmarin, 1989).

Basketbol o'yinlarida o'yin texnikasining tuzilishi va bajarilishining aniqligini o'zlashtirish va harakat ko'nikmasini rivojlantirish uchun takroriy mashg'ulot usuli qo'llaniladi. Texnikani turli tezlik, kuch bilan bajarish, shuningdek, aniqlikni namoyon qilishda barqarorlikka erishish qobiliyatini rivojlantirish, o'yin texnikasini bajarishda

kuch, harakatlarning o'zgaruvchanligini avtomatlashtirish va ko'nikmalarni rivojlantirish uchun takroriy mashg'ulotlarning ahamiyati katta.

Sport o'yinlarini o'qitishda eng avvalo, texnika va harakat bilan tanishish keyin esa uni amalga oshirishni o'rganish va takomillashtirish buning barchasi harakatlarning samaradorligi ta'minlaydigan oqilona ketma-ketlik asosida amalga oshirish lozim. Texnik-taktik usullar bilan tanishishda ularni belgilangan terminologiyaga muvofiq nomlash, keyin esa o'yin sur'ati haqida tushuncha berish lozim. Shundan so'ng, tushuntirishlarni sekin sur'atda namoyish qilish bilan birlashtirgan holda, ushbu texnikaning asosiy tarkibiy qismlari (boshlang'ich pozitsiyasi, qo'llar, oyoqlar va gavda harakati va boshqalar) haqida gapirish lozim. Tushuntirish va ko'rsatish bir-birini to'ldirishi kerak. Ularning ma'nosi o'rganilayotgan harakatning murakkabligi va o'quvchilarning tayyorgarligiga qarab har xil bo'lishi mumkin..

O'rgatishni o'yinning texnikasi va taktikasi bilan tanishgandan so'ng boshlash kerak. O'yin texnikasini bajarayotganda shug'ullanuvchilar uni qanchalik to'g'ri o'zlashtirganliklarini aniqlash, mavjud xatolarni qayd etish va ularni tuzatish yo'llarini ko'rsatish kerak. Bunday holda, dastlabki tuzatish harakatning tuzilishini buzadigan xatolarni aniqlashdan iborat. Xatolarni mashqlarni bajargandan keyin emas, balki ularni bajarish jarayonida ham tuzatish, ko'rsatmalar berish maqsadga muvofiqdir.

Texnik va taktik usullarni o'rgatish boshlang'ich va maxsus mashqlar yordamida yaxlit va qismlarga bo'linib amalga oshirilishi mumkin. Shu bilan birga, ularni amalga oshirish shartlarini yengillashtirish kerak, bu esa shug'ullanuvchilarda harakatlarning tuzilishini yaxshiroq o'zlashtirishga imkon beradi. O'yinning texnik va taktik usullarini takomillashtirish mashqlarni takroriy takrorlash, bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

Bu mashqni ko'proq to'plarni kiritish orqali, sherigiga masofani oshirish yoki kamaytirish, passiv, keyin esa faol qarshilik ko'ratish, mashg'ulot o'yinlarida o'yinchilar sonining ko'payishi bilan o'yin maydonchasidagi cheklovlar; himoyachilarning son ustunligini yaratish va hujumchilar halqaga hujum qilish vaqtini qisqartirish, ikki tomonlama o'yinlarda maydonning turli qismlarida paslar soniga cheklovlar qilish orqali amalga oshsa, yaxshi samara beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Askarovich R. A. The Role of Three-Level Sports Competitions in the Education of Human Moral Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. - 2022. - T. 1. – no. 6. - S. 106-111.
2. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 02. – C. 1085-1091.

3. Собирова М.Р. Собирова Н.Р. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ: ПОНЯТИЯ И ТЕОРИЯ. Психология XXI столетия 173-175 Ярославль - Бухара – 2020
4. Sabirova N. malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati: malakali sportchilarni tarbiyalashda psixologiyaning o'rni hamda ahamiyati //Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti jurnali. – 2021. – Т. 1. – №. 1.
5. Mo'minov F. YOSH FUTBOLCHILAR O'QUV MASHG'ULOTLARINI OPTIMALLASHTIRISH METODIKASI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 3. – №. 3.
6. Mo'minov F. ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КЎПРОҚ БАРҚАРОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
7. Mo'minov F. FUTBOL SPORTIDA MASHG 'ULOT JARAYONLARINI BOSHQARISH
8. Rasulovna S. N., Hamzayevich I. S. JISMONIY TARBIYA–SOG 'LOM JAMIYAT ROYDEVORI: 10.53885/edinres. 2022.32. 34.107 Sabirova Nasiba Rasulovna Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o 'qituvchisi Ismoilov Shahzod Hamzayevich Buxoro davlat universiteti Pedagogika instituti talabasi //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 854-856.
9. Abduyeva S. Jismoniy madaniyatning ijtimoiy funksiyasi //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
10. Abduyeva S. JISMONIY MADANIYAT SOHASIDA INNOVATSION METODLARNI QO'LLASHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI //PEDAGOGIK MAHORAT. – 2021. – С. 103.
11. Qizi A. S. S. Teach handball to 19-20 year Olds using action games. – 2022.
12. Qizi A. S. S. The study of physical culture in central asia in the 16th and 18th centuries as a topical issue. – 2021.
13. Khaydarov U. R. Features of the Training Process Aimed to Perfection Speed Qualities //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 207-211.
14. Хайдаров У. Р. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПРИНТЕРОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ: 10.53885/edinres. 2021.59. 33.029 Хайдаров Улугбек Рустамович Магистрант Бухарского государственного университета Научный руководитель: Кадиров Рашид Хамидович Профессор кафедры Теории и методики физической культуры. п. н. Бухарского государственного университета //Научно-практическая конференция. – 2021.

15. Karomatovich I. A. O'QUV-TARBIYA JARAYONINI LOYIHALASHTIRISHGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK YO'NALISHLARI VA UNING IJTIMOYIY AHAMIYATI: 10.53885/edinres.2022.43.16.119 Ibragimov Alisher Karomatovich Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti. Buxoro davlat universiteti //Научно-практическая конференция. – 2022. – С. 958-960.
16. Karomatovich I. A. MILLIY O'YINLARNING INSONNING JISMONIY VA IJTIMOYIY-IQTISODIY TARAQQIYOTIDAGI O'RNI //INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL. – 2022. – Т. 3. – №. 9. – С. 160-164.
17. Karomatovich I. A., Todzhiddinovich S. U. Methodology for Developing Speed and Strength Abilities for Novice Boxers Method of Development of Speed-Power Abilities at Beginning Boxers //Web of Scholars: Multidimensional Research Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 185-190.