O‘QUVCHILARINING BASKETBOL SPORT TURIGA QIZIQTIRISH VA JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH METODIKASI

Komilova Nodiraxon Baxodirjon Farg‘ona davlat universiteti magistr

Annotatsiya

Ushbu maqolada umumiy o‘rta ta’lim maktabi o‘quvchilarini basketbol sport turiga qiziqtirish va ularning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bo‘yicha metodik yondashuvlar ko‘rib chiqilgan. Maqola maktab o‘quvchilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni sport faoliyatiga jalb qilish orqali jismoniy sifatlarini (tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va muvozanat) rivojlantirish uchun maxsus o‘quv mashg‘ulotlari va o‘yin elementlariga asoslangan yondashuvlarni taklif qiladi. Shu bilan birga, basketbol mashg‘ulotlarini tashkil etishda pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va motivatsion yondashuvlardan foydalanish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, basketbol, sport ta'limi, sport metodikalari, jismoniy faollik, jamoaviy ishlash, sport integratsiyasi, sog‘lom turmush tarsi, sport ko‘nikmalari, kiderlik ko‘nikmalari o‘quvchi motivatsiyasi

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 15-noyabrdagi “Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ 392-son qarorida umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish va jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimi samaradorligini ta’minlash, ularning kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib borishni yo‘lga qo‘yish maqsadida quydagi vazifalar belgilangan.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O‘zbekistonlik mualliflar tomonidan yozilgan asarlarda chidamlilikning sog‘lom turmush tarzidagi roli keng yoritilgan. Masalan, A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov darsliklarida yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar va metodikalar, o‘smirlik davrida mushaklarning o‘sishi va nerv-mushak aloqalarining kuchayishi, G’aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T., Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirishda samarali rivojlantirish usullari, mashqlar paytida yuklamani asta-sekin oshirib borish kuchni samarali rivojlantirishning asosiy tamoyillar bayon qilingan.

Basketbol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy basketbol o‘z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo‘yadi. Basketbol bo‘yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Basketbolga xos turli yo‘nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug‘ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi.

O‘yinda ijro etiladigan yakka, gurux va jamoa harakatlari o‘zaro bir-birini qo‘llab-quvvatlash, o‘zaro yordam, hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi. Basketbol mashg‘ulotlari maqsadi, vazifalari va mazmuni bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, o‘z oldiga o‘yin malakalariga o‘rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, guruh va jamoa texnik va taktik harakatlarini o‘zlashtirishni maqsad qilib qo‘yadi.

1. Basketbolga qiziqishni shakllantirish

Sport o‘yinining afzalliklarini targ‘ib qilish: Basketbolning o‘yin sifatida jozibadorligi, jamoaviylikni oshirishi, tezkorlik va strategik fikrlashni talab qilishi haqida ma’lumot berish.

O‘yinlar va musobaqalar tashkil qilish: Yoshlar uchun turli darajadagi o‘yinlar va musobaqalar o‘tkazish orqali ularda qiziqishni uyg‘otish.

Rol modellardan foydalanish: Muvaffaqiyatli basketbolchilar (masalan, NBA yoki milliy jamoa o‘yinchilari) haqida hikoya qilish va ularga ergashish imkoniyatini yaratish.

Mashg‘ulotlarni qiziqarli o‘tkazish: Darslarni o‘yinlar va kichik musobaqalar bilan boyitish.

2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari

Basketbol o‘yinchilari uchun quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim:

Kuch: Chayqov, sakrash va musobaqalar davomida raqobatchiga qarshilik ko‘rsatish uchun zarur.

Mashqlar: Squat, plank, pull-up, va to‘p bilan ishlash mashqlari.

Tezlik: Maydonda tez harakat qilish va qaror qabul qilish.

Mashqlar: Sprintlar, tezkor burilishlar, reaktsiya o‘yinlari.

Sakrovchanlik: To‘pni otish va bloklash uchun zarur.

Mashqlar: Plyometrik mashqlar (vertikal sakrash, pog‘onadan sakrash).

Moslashuvchanlik va koordinatsiya: Basketbolning texnik harakatlarini bajarishda muvozanatni saqlash.

Mashqlar: Stretching, to‘p bilan muvozanat mashqlari.

Chidamlilik: Uzluksiz o‘yin davomida kuchni tejash va bir tekis taqsimlash.

Mashqlar: Yugurish, interval trening, doimiy yugurishlar.

3. Mashg‘ulotlarni rejalashtirish

Bosqichma-bosqich yondashuv: Boshlang‘ich darajada texnika va qiziqishni shakllantirish, keyingi bosqichlarda jismoniy tayyorgarlik va o‘yinni rivojlantirish.

Individual yondashuv: Har bir ishtirokchining qobiliyatlarini hisobga olish va ularga mos mashg‘ulotlarni ishlab chiqish.

Jamoaviy mashg‘ulotlar: Jamoaviy harakatlarni, strategiyani o‘rgatish va uyg‘unlikni rivojlantirish.

4. Pedagogik yondashuv

Mashg‘ulotlarni yoshga va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.

O‘yinchilarni rag‘batlantirish va ularda ishonchni shakllantirish.

Mashg‘ulotlardan so‘ng tahlil va xulosalar qilish, kelajakdagi maqsadlarni belgilash.

NATIJA VA MUHOKAMA

Quyida basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Bu jadval asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

Mashqlarni bajarish texnikasiga e’tibor bering. Har bir mashq sifatli bajarilishi kerak, miqdorga emas, sifatga urg‘u bering.

Suv balansini saqlang. Mashg‘ulot davomida va keyin suv ichishni unutmang.

Qizdirish va sovutish mashqlarini bajaring. Mashg‘ulot oldidan tanani qizdirish va oxirida sovutish mashqlarini bajarish jarohatlardan saqlaydi.



Individuallikka rioya qiling. O‘yinchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qarab yuklamalarni moslashtiring.

Basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Quyida haftalik namunaviy mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Ushbu jadvalni o‘yinchilarning yoshi, darajasi va jismoniy holatiga qarab moslashtirish mumkin.

Quyida basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Bu jadval asosiy jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik, koordinatsiya va moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan.

Albatta, basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Quyida haftalik namunaviy mashg‘ulot jadvali keltirilgan. Ushbu jadvalni o‘yinchilarning yoshi, darajasi va jismoniy holatiga qarab moslashtirish mumkin.

XULOSA. Sport turlari bo‘yicha yaxshi natijalarga erishgan o‘quvchilardan iborat jamoalarni shakllantirgan holda xalqaro musobaqalarda ishtirok etishini ta’minlash umumta’lim maktabi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchilarini kasbiy va jismoniy mahoratini muntazam oshirib zarur. Basketbol o‘yinchilari uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan mashg‘ulot jadvalini tuzishda har bir kun uchun maqsadli treninglarni belgilash muhimdir. Maktablarda basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o‘rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda ko‘llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog‘liqdir.

Basketbol o‘yin texnikasiga o‘rgatishda turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan to‘p “kapitanga”, nomer chaqirish, dasta qulaguncha ushlab ol, quvlashmachoq, ovchilar va o‘rdaklar, qarmoqcha, xo‘rozlar jangi va oqsoq qarg‘a harakatli o‘yinlardan foydalanish o‘zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati: (references)

1. MIRZIYOYEV Sh. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Qarori, «Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya fani o‘qitilishini tubdan takomillashtirish hamda ushbu fan

o‘qituvchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida,» 15 noyabr 2024-yil. [В Интернете]. Available: https://lex.uz/ru/docs/-6233618?ONDATE=25.07.2024.
2. Ganiyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to‘pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati.// Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.
3. Ганиева Ф.В. Динамика функциональных параметров при обосновании игрового времени в соревновательной деятельности баскетболистов при воспитании выносливости. Fan-sportga ilmiy-nazariy jurnali. 2023 yil, 1-soni. 16-19 b.