

**MAVZU: MAKTABDA BASKETBOL DARSLARIDA O'YIN
TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYATI.**

Muratov Djamshid Isoxonovich

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti 1-
bosqich magistranti*

Annatsiya: Ko'p yillik sport trenirovkasining dastlabki tayyorgarlik bosqichi barcha mutaxassis-olimlar tomonidan texnik-taktik mahoratga asos soluvchi fundamental bosqich deb tan olingan. Shunday ekan dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab tanlangan sport turiga xos harakat texnikasiga o'rgatishda u harakatning mantiqiy xususiyatlarini ifodalovchi va bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan aniqlik hamda tezkorlik omillari e'tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. . 11-12 yoshli bolalarda keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab to'pni urib yugurib kelib basketbol savatiga tashlash tezligi, texnikasi va aniqligini baholash.

Kalit so'zlar: basketbol ,kuch va tezlik, egiluvchanlik, koordinatsiyali harakatlar,uloqtirish, o'yin, harakat,mashlar metodlar.

Abstract: The initial preparatory stage of many years of sports training is recognized by all specialists-scientists as the fundamental stage that lays the foundation for technical and tactical skills. Therefore, starting from the initial preparatory stage, when teaching the movement technique specific to the selected sport, it is important to take into account the factors of accuracy and speed, which represent the logical characteristics of the movement and are inextricably linked to each other. . Assessment of the speed, technique and accuracy of hitting the ball along a sharply changing direction and running into the basketball basket in 11-12-year-old children.

Keywords: basketball, strength and speed, flexibility, coordinated movements, throwing, game, movement, and techniques.



Ko'p yillik sport trenirovkasining dastlabki tayyorgarlik bosqichi barcha mutaxassis-olimlar tomonidan texnik-taktik mahoratga asos soluvchi fundamental bosqich deb tan olingan. Shunday ekan dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab tanlangan sport turiga xos harakat texnikasiga o'rgatishda u harakatning mantiqiy xususiyatlarini ifodalovchi va bir-biriga uzviy bog'liq bo'lgan aniqlik hamda tezkorlik omillari e'tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Isbotlanganki, harakat texnikasini qismlarga bo'lib sekin ijro etishda uning nusxasi va elementlari model na'munaga nisbatan to'g'ri bo'lishi mumkin. Lekin shu harakat tezligi oshirilgan sari uning texnikasi buzila boshlaydi, aniqligi esa yo'qoladi. Yetakchi mutaxassis-olimlarning fikrlariga asosan harakat refleksi (yoki texnik-taktik ko'nikmani ifodalovchi refleksi) tabiiy holatda qanday namoyish etilishi zarur bo'lsa, u shunday holat va qiyofada shakllantirilishi lozim ekan (P.K. Anoxin, 1980; Yu.D. Jeleznyak, 1998; V.I. Lyax, 2006; I.Tugashvili, V.Yanchuk, 1998). Boshqacha qilib aytganda biror-bir texnik ko'nikma tezlik va aniqlik jihatlaridan musobaqa davomida qanday ijro etilsa, u shu ko'rinishda erta yoshlikdan boshlab shakllantira borilishi afzal ekan. Binobarin, mazkur magistirlilik dissertatsiyasi mavzusi doirasida rejalashtirilgan eksperimental tadqiqotning g'oyasi qayd etilgan masalani tajriba davomida o'rganishga bag'ishlangan.

Tadqiqotning vazifalari

1. 11-12 yoshli bolalarda keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab to'pni urib yugurib kelib basketbol savatiga tashlash tezligi, texnikasi va aniqligini baholash.
2. Harakat texnikasi, aniqligi va tezligini o'zaro bog'liq holda shakllantirish afzalligini tajriba asosida o'rganish.
3. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni basketbol to'garagida shug'ullanuvchi bolalar mashg'ulotlariga tadbqiq etish.

Tadqiqot uslublari

1. Adabiyotlar tahlili.
2. 2x14 m.ga to'psiz yugurish.
3. 2x14 m.ga to'pni urib yugurish.
4. 2x14 m.ga to'pni urib keglilararo yugurish.

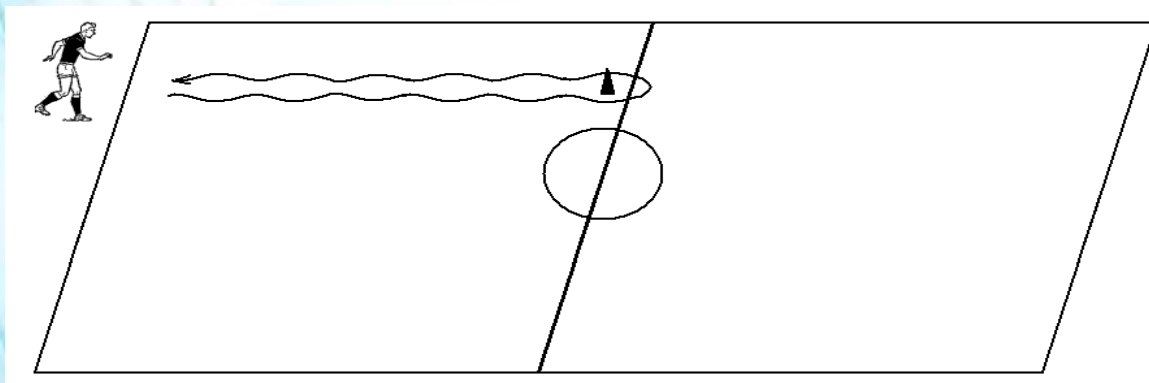
5. Keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab to'pni urib yugurib kelib devorda chizilgan nishonga tashlash texnikasi, aniqligi va tezligini baholash.

6. Pedagogik tajriba.

1. Adabiyotlar tahlili. Ushbu uslub tanlangan mavzu yo'nalishiga mansub ilmiy-uslubiy ma'lumotlar to'plash va mutaxassis-olimlar fikr-mulohazalarini o'rganish hamda ularni qiyosiy tahlil qilish asosida shu mavzuning dolzarbligi va uning amaliy ahamiyatini ochib berish maqsadida qo'llanildi. Aniqlandiki, ko'p yillik sport trenirovkasining dastlabki bosqichida tanlangan sport turiga xos harakat ko'nikmalari musobaqa davomida qanday ijro etilsa, ularga shu nusxada o'rgatish afzal ekan. Jumladan, ushbu jarayonda harakat texnikasi, aniqligi va tezligi bir vaqtni o'zida parallel shakllantirilishi shu harakatni tabiiy ko'rinishida o'zlashtirishga imkon yaratar ekan.

2. 2x14 m.ga yugurish testi. Basketbolda to oldinga, to orqaga to'psiz tezkor yugurib hujum yoki himoya harakatlarini ijro etish, bo'sh va qulay joyni tanlab to'p o'z vaqtida qabul qilib, shu hujum yoki himoya harakatini foydali amalga oshirish zaruriyati tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun ham mazkur test natijalari muhim ahamiyat kasb etadi. Test quyidagi tartibda o'taziladi.

(1-rasm)

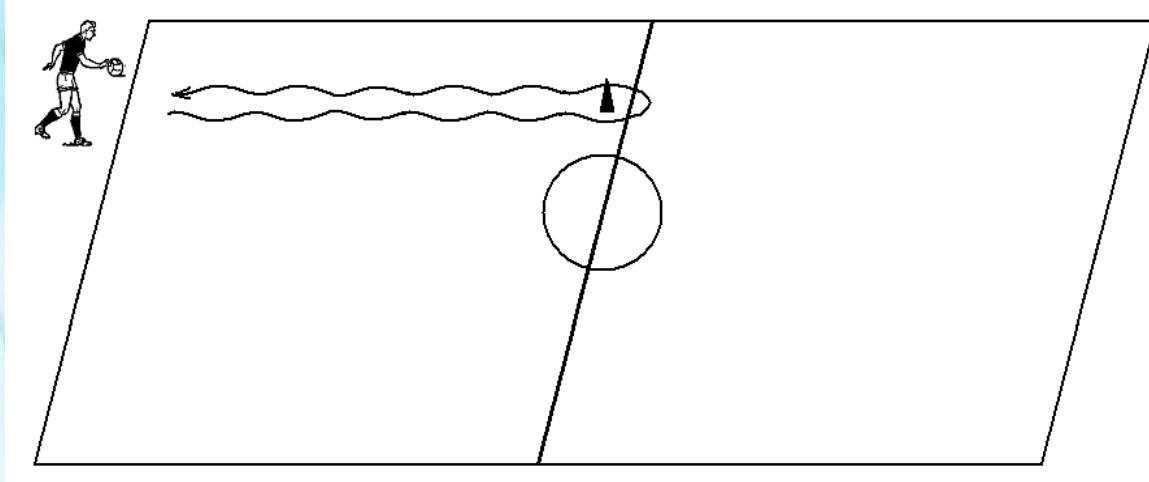


Tekshiriluvchi orqa chiziqning ortida joylashadi: signal berilishi bilan u 2x14 m. yo'nalishi bo'ylab maksimal tezligida moksimon yuguradi. Vaqt sekundomer yordamida aniqlanadi.

4. 2x14 m.ga to'pni urib yugurish testi. Bugingi basketbol musoboqalarida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda, jumladan raqib shiti tomon va o'z shiti tomon to'pni urib yugurish orqali qulay fursatni poylab hujumni uyushtirish hollari ko'p

uchraydi. Bunday holatlar ba'zida vaqtni «cho'zish» taktikasidan foydalanish uchun ham qo'llaniladi. Ana shunday qobiliyatni baholashda tanlangan ushbu test mashqidan foydalanish mumkin. Test quyidagi tartibda qabul qilinadi.

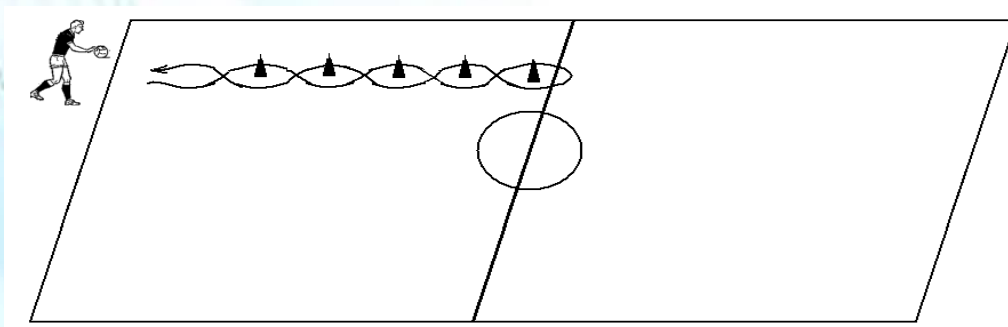
(2-rasm):



tekshiriluvchi orqa chiziqni ortida to'p bilan joylashadi; signal berilishi bilan 2x14 m.ga to'pni urib maksimal tartibda maksimal tezlikda yuguradi. Vaqt sekundomer yordamida aniqlanadi.

4. 2x14 m.ga to'pni urib keglilararo yugurish testi. Zamonaviy basketbol musoboqalarda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni urib yugurishi raqib yoki bir necha raqib qarshiligini yengib harakatni davom ettirish yoki qulay joyda turgan sherikka uzatish usullariga amalga oshirish ko'p martalab takrorlanib turadi. Ana shu qobiliyatni baholashda 2x14 m.ga to'pni urib keglilararo yugurish testidan foydalanish mumkin bo'ladi. Testi quyidagi tartibda o'tkaziladi

(3-rasm)



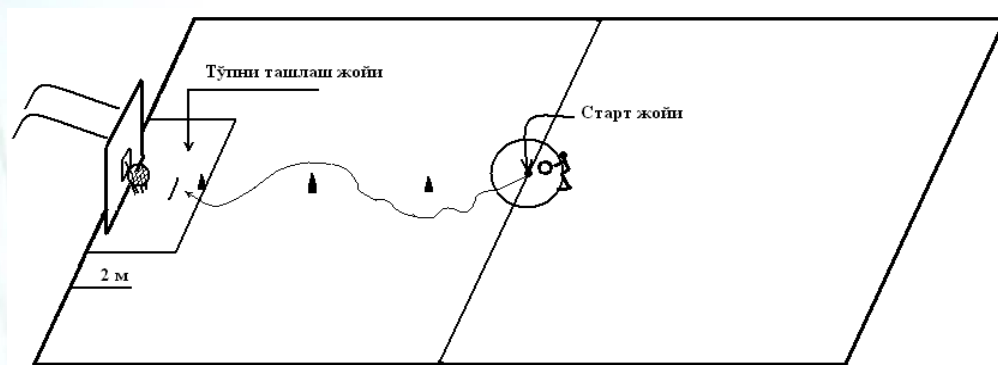
Tekshiriluvchi orqa chiziqning ortida to'p bilan joylashadi; signal berilishi bilan u to'pni urib 2x14 m.ga to'pni urib keglilararo yuguradi. Vaqt sekundomer yordamida aniqlanadi.

5. Keskin o'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab to'pni urib yugurib kelib basketbol savatiga tashlash texnikasi, aniqligi va tezligini baholash. Mazkur test o'rgatiladigan harakatning texnikasi, aniqligi va tezligini baholash maqsadida qo'llanildi. Baholanadigan harakat sifatida basketbol to'pini maydonning (15x28m) o'rta chizig'idan shitgacha joylashtirilgan keglilararo urib o'tib, yuqoridan ikki qo'llab savatga 10 marta tashlash" ko'nikmasi tanlandi.

Bu kompleks test mashqini qabul qilish natijasida o'rganish uchun tanlangan harakatning 3 ta tarkibiy xususiyatlari (komponentlari) baholandi.

Harakat texnikasi

Tanlangan harakat texnikasi (to'pni urib yugurish va savatga tashlash texnikasi) 3 nafar tajribali o'qituvchi-ekspertlar yordamida 10-ballik tizim asosida baholandi. Har bir ekspert tanlangan harakat ko'nikmalari texnikasiga o'zining shaxsiy ball-bahosini e'lon qiladi va bu ballar qo'shilib, yig'indisi uch raqamiga bo'linadi.



4-rasm. Tekshiriluvchi basketbol to'pi bilan sport chizig'ida joylashadi. Signal berilishi bilan to'pni urib keglilararo yugurib kelib, to'p tashlash joyidan uni yuqoridan ikki qo'llab savatga tashlaydi.

Test 10 marta takrorlanadi.

To'pni urib harakatlanish texnikasi, tezligi va to'p tashlash aniqligi baholanadi.

Hosil bo'lgan o'rtacha ball tekshiruvchining harakat texnikasi uchun olgan bahosini ifodalaydi. Masalan, birinchi ekspert harakat texnikasini 3,5 ball, ikkinchisi – 4,5 ball, uchinchi esa 4 ball deb baholadi: $3,5+4,5+4=12$ ball: $3=4$ ball. To'p urib



yugurish texnikasi va yuqoridan ikki qo'llab to'pni savatga tashlash texnikasiga alohida ball qo'yiladi.

Harakat aniqligi

Tanlangan harakat aniqligi to'pni yuqoridan ikki qo'llab savatga 10 marta tashlash natijasi orqali baholandi. Harakat tezligi va harakat aniqligi bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar qiyosiy baholanadi. To'pni savatga tashlash to'pni urib yugurib kelgandan so'ng 15 soniya ichida ijro etiladi.

Harakat tezligi

Tanlangan harakat tezligini baholashda faqat maydon markazidan to'pni keglilararo urib shit tagiga yetib kelishgacha sarflangan vaqt e'tiborga olinadi.

To'pni savatga tashlash vaqti hisobga olinmaydi.

Olingan natijalarga asosan harakat texnikasi, aniqligi va tezligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi.

Pedagogik tajriba 2018 yilning dekabr oyidan 2019 yilning avgust oyigacha (9 oy) o'rta maktab qoshida faoliyat ko'rsatayotgan basketbol to'garagida shug'ullanuvchi 24 nafar 11-12 yoshli bolalar ustida o'tkazildi.

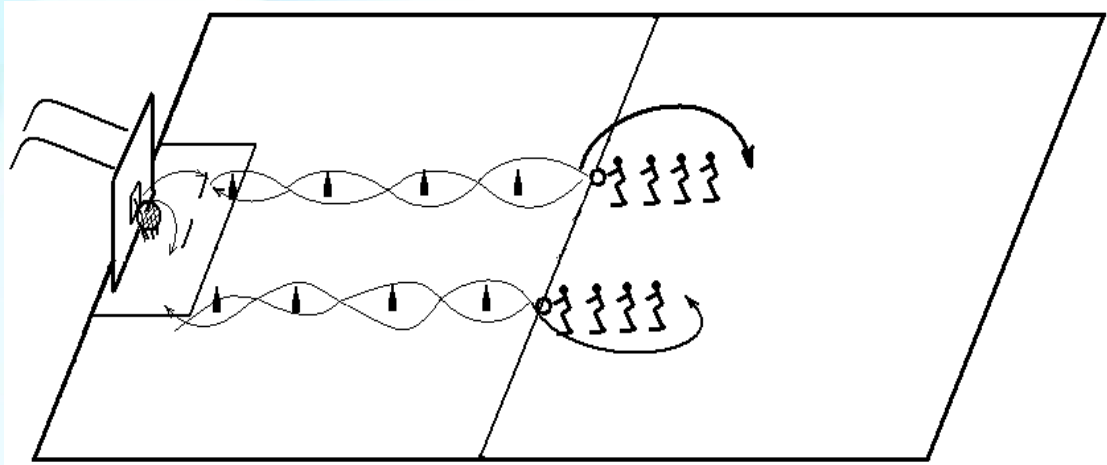
Tajribani maqsadli tashkil qilish uchun 24 nafar yosh basketbolchilar har biri 12 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Nazorat guruhida (NG) odatdagi an'aviy mazmundagi mashg'ulotlar davom ettirildi.

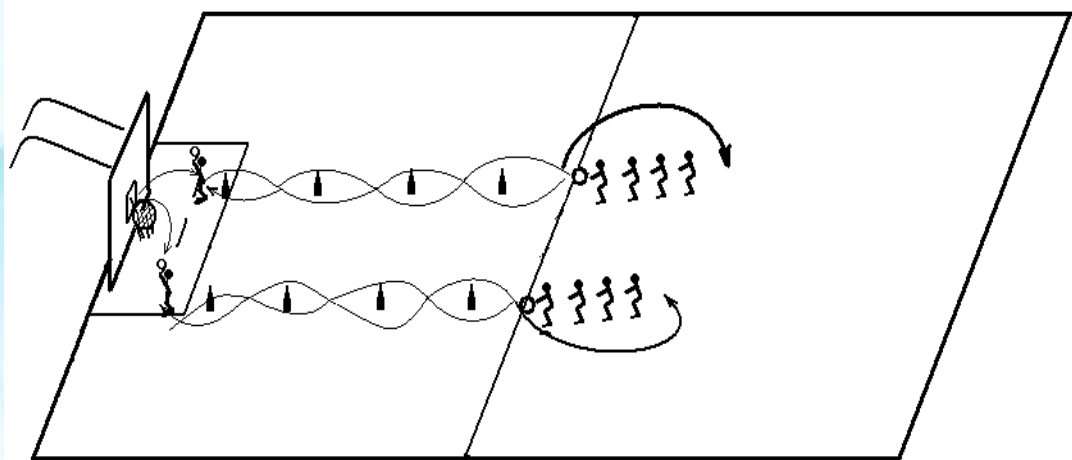
Tajriba guruhida (TG) o'tkazilgan mashg'ulotlarda qo'shimcha ravishda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan quyidagi mashqlar majmuasi qo'llanildi:

1. Guruh ikki jamoaga bo'linadi va start chizig'ida shitga to'g'ri yo'nalishda kolonnalarda joylashadi.

5-rasm



6-rasm



(5 va 6 chi rasmlar). Kolonnalarda birinchi turgan ishtirokchilar basketbol to'pi bilan estafeta o'yiniga shay bo'lib turadilar. Signal berilishi bilan birinchi turganlar o'rnatilgan 3 ta keglilararo to'p urib maksimal tezlikda savatcha to'p tashlash chizig'igacha yugurib kelib yuqoridan ikki qo'llab to'pni savatga tashlaydi va to'pni olib yana uni urib ortga keglilararo yugurib kelib o'z sheriklari qo'liga beradi.

Shu tariqa estafeta davom etadi. O'yin 3 marta takrorlanadi. Har juftlikda tezlik bo'yicha birinchi bo'lganga 2 ochko, to'pni savatga tushirganga 2 ochko, texnikaga 2 ochko berildi. Yugurishda ortda qolgan, to'pni savatga tushira olmagan va yomon texnika namoyish etganga minus 2 ochkodan jarima beriladi va shu orqali g'olib jamoa aniqlanadi.

Xulosa: Tadqiqodning g'oyasi, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish tartibi" deb atalib, unda quyidagi yo'nalishlar tadqiq qilingan: maktabda sinfdan tashqari mashg'ulotlarda basketbol bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning



tuzilishi. Ko‘p yillik sport trenirovkasining dastlabki tayyorgarlik bosqichi barcha mutaxassis-olimlar tomonidan texnik-taktik mahoratga asos soluvchi fundamental bosqich deb tan olingan. Shunday ekan dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab tanlangan sport turiga xos harakat texnikasiga o‘rgatishda u harakatning mantiqiy xususiyatlarini ifodalovchi va bir-biriga uzviy bog‘liq bo‘lgan aniqlik hamda tezkorlik omillari e‘tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR:

1. Ярославский А. И., Ливиский А.Н. Проприотсептивная и вестибулярная афферентация как доминирующие звенья эмоционального системогенеза в регуляции пространственной эволюции человека // Эмоции человека и современность./ Под. Общ.Ред. Д.М.Н. проф. А.И.Яроского.-Т., 1991с.221-231.
2. Полиевский С. А., Айрапетянс Л. Р., Губенко Л. Я., Романов В. А., Тренажеры в спортивных играх.Т.: Ибн Сино, 1992.-134с
- 3 M.A.Qurbonova, M.U. Qosimova Milliy va harakatli o‘yinlar: O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T., 2009, 66 b
- 4.Usmanxodjayev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov “Milliy va harakatli o‘yinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 b.