

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

Axmatov Rustamjon Asqarali o'g'li

*Toshkent Xalqaro Moliyaviy Boshqaruv va texnologiyalar universiteti magistri
Sport maktablarida basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini o'rgatish
uslubiyoti.*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sport maktablarida basketbol mashg'ulotlarini tashkil etish, o'yin texnikasini bosqichma-bosqich o'rgatish va sportchilarning texnik mahoratini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar ilmiy jihatdan yoritiladi. Basketbolchilarni tayyorlashda texnik harakatlarni o'zlashtirish, ularni avtomatlashtirish, o'yin jarayonida to'g'ri qaror qabul qilish hamda jamoaviy o'yin madaniyatini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Shuningdek, mashg'ulotlarni yosh toifalari va tayyorgarlik darajasiga qarab differensial tashkil etish masalalari ham tahlil qilinadi.*

Kirish

Basketbol — jahon miqyosida keng tarqalgan, jamoaviy harakat, tez fikrlash, aniqlik va koordinatsiyani talab qiluvchi sport turidir. O'zbekiston sport tizimida basketbolga bo'lgan e'tibor yildan yilga oshib bormoqda, ayniqsa sport maktablarida ushbu sport turiga ixtisoslashgan bo'limlar faoliyati kengaymoqda.

Basketbol texnikasini o'rgatish jarayonida murabbiylar faqat harakatni ko'rsatish bilan cheklanmay, balki uni to'g'ri bajarishga o'rgatuvchi metodik tamoyillarni ham qo'llashlari zarur. Chunki o'yin texnikasi sportchining taktik fikrlash qobiliyati, koordinatsion imkoniyati va fiziologik tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Mazkur maqolaning maqsadi — sport maktablarida basketbol mashg'ulotlarida o'yin texnikasini samarali o'rgatish uslublarini ilmiy asosda tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Asosiy qism

1. Basketbol texnikasining mazmuni va ahamiyati

Basketbol o'yini texnikasi — bu to'pni uzatish, ushlab olish, yuritish, savatchaga tashlash, himoya va hujumdagi harakatlarni o'z ichiga olgan harakatlar majmuasidir. Har bir texnik element o'yin jarayonida muvofiqlik, tezkorlik va aniqlik bilan bajarilishi kerak.

Basketbol texnikasi ikki asosiy yo'nalishga bo'linadi:

- Hujum texnikasi: to'pni uzatish, yuritish, savatchaga tashlash, fintlar;
- Himoya texnikasi: raqibni to'xtatish, to'pni tortib olish, blok qo'yish, joy tanlash.

Texnik harakatlar o'yinchining individual mahoratini belgilab beradi. Shu boisdan sport maktablarida o'yin texnikasini o'rgatish mashg'ulotlarning markaziy qismida

turadi.

2. O'yin texnikasini o'rgatishning bosqichlari

Basketbol texnikasini o'rgatish jarayoni odatda uch bosqichda amalga oshiriladi:

1-bosqich — boshlang'ich o'rgatish bosqichi. Bu davrda o'quvchi to'p bilan ishlash asoslarini o'zlashtiradi. Mashg'ulotlar asosan oddiy harakatlar va koordinatsiyani rivojlantiruvchi o'yinlar asosida o'tadi. Misollar: to'pni ikkala qo'l bilan ushlab yurish, joyida uzatish, past yuritish, oddiy savatchaga tashlash mashqlari.

2-bosqich — texnikani takomillashtirish bosqichi. Sportchilar to'pni harakatda uzatish, tezlikda yuritish, to'siqlarni aylanib o'tish kabi murakkab elementlarni o'rganadilar. Shu bosqichda murabbiy harakat aniqligi, muvofiqlik va vaqtni to'g'ri taqsimlashga e'tibor qaratadi.

3-bosqich — musobaqaga tayyorlov bosqichi. Bu bosqichda texnika real o'yin sharoitida mustahkamlanadi. O'yinchilar o'z harakatlarini taktik holatlarga moslashtirishni o'rganadilar. Murabbiy musobaqaga yaqin sharoit yaratib, mashqlar intensivligini oshiradi.

3. Texnik mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi

Basketbol texnikasini o'rgatishda quyidagi metodik tamoyillar muhim ahamiyatga ega:

- Ko'rgazmalilik tamoyili: murabbiy texnikani to'g'ri ko'rsatib beradi, video tahlillar yordamida o'yinchi harakatini baholaydi;

- Takrorlash va mustahkamlash: texnik elementlar ko'p marotaba takrorlanib, avtomatlashtirishga erishiladi;

- Bosqichlilik: harakatlar oddiydan murakkabga qarab o'rgatiladi;

- Individual yondashuv: har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va o'zlashtirish darajasi inobatga olinadi;

- O'yin metodlari: mashg'ulotlarda mini-o'yinlar, musobaqa elementlari va taktik vaziyatlar modellashtiriladi.

Mashg'ulot davomiyligi o'rta yoshdagi sportchilar uchun 60–90 daqiqa atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Yuklama intensivligi yurak urish chastotasi (140–170 zarba/min) bilan nazorat qilinadi.

4. Yosh basketbolchilarda texnik mahoratni oshirish yo'llari

Sport maktablarida 10–16 yoshli basketbolchilarda texnik mahoratni oshirish uchun quyidagi mashqlar majmuasi samarali hisoblanadi:

- To'pni past va yuqori yuritish (ikki qo'l bilan navbatma-navbat);
- To'pni yugurish paytida boshqarish;

- Uzoq masofadan aniq uzatish mashqlari;

- Savatchaga turli burchaklardan tashlash;

- "1x1", "2x2", "3x3" kichik o'yin holatlarida mashq qilish.

Bundan tashqari, o'yinchilar harakat tezligini, sakrash balandligini va reaksiya vaqtini oshirish uchun jismoniy tayyorgarlik mashqlarini ham bajarishlari zarur.

Xulosa

Sport maktablarida basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun o'yin texnikasini o'rgatish jarayonida ilmiy asoslangan metodik yondashuv zarur. Texnik tayyorgarlikni bosqichma-bosqich shakllantirish, o'yinchining individual xususiyatlarini hisobga olish, takrorlash va o'yin usullarini uyg'unlashtirish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Murabbiylarning zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlardan foydalanishi yosh basketbolchilarning mahoratini oshiradi hamda ularni musobaqa sharoitiga puxta tayyorlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qodirov, A. (2020). Basketbol nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Islomov, S. (2021). Sport mashg'ulotlarini tashkil etish asoslari. Toshkent: Fan.
3. Karimov, B. (2019). Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. Nazarov, D. (2022). Basketbol: texnika va taktika. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

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