

**MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING BASKETBOL SPORT TURIGA
QIZIQTIRISHDA INNAVATSION METODLARDAN FOYDALANISH**

Shomirzayev Lochin

11 SHDPI Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarning basketbol sport turiga qiziqtirishda innavatsion metodlardan foydalanish hamda yosh basketbolchilarni harakatchanligini oshiruvchi o'yinlardan foydalanishgning ahamiyati haqida fikrlar yuritilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol, innavatsion metodlar, harakatchanlikni oshiruvchi o'yinlar, jismoniy sifatlar, xalq o'yinlari, yosh basketbolchilar.

Abstract: This article discusses the use of innovative methods to interest school-age children in the sport of basketball and the importance of using games that increase the mobility of young basketball players.

Keywords: Basketball, innovative methods, games that increase mobility, physical qualities, folk games, young basketball players.

Аннотация: В статье обсуждается важность использования инновационных методов для привлечения интереса детей школьного возраста к баскетболу и использования игр, повышающих подвижность юных баскетболистов.

Ключевые слова: Баскетбол, инновационные методы, игры, развивающие подвижность, физические качества, народные игры, юные баскетболисты.

Kirish

O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), ko'p funksionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nutqni, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hakozi xislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlar shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo'ladi. Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlardan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaralangan me'yoriy omillarni talab qiladi. Faqat bittagina harakatli o'yinlarni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni va yoshi jihatidan) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanish (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaksiyani) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'ulotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga keladigan charchash asoratlarni «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi. Yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga xos mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatni belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni,

TA'LIM, TARBIYA VA INNOVATSIYALAR

II son, Yanvar

jumladan, xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosidir. Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bu harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi.

Basketbol 1891 yilda AQShning Massachusetts shtatidagi Springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan "kashf" etilgan. Bu o'yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to'p bilan o'tkaziladigan oddiy o'yinlar haqidagi tarixiy ma'lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin. Kollejda o'tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan Jeyms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. U balkon panjaralarida shaftoli solinadigan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinda qatnashuvchilar o'z raqiblarining savatlariga futbol topini tushirishlari lozim edi. O'yinda erkaklar bilan ayollar birgalikda qatnashardilar. Neysmit taklif qilgan o'yin birinchi kundanoq talabalar orasida katta qiriqish uyg'otdi. Gimnastika guruhida 18 kishi bo'lgani uchun, ular ikk guruhga bo'linib o'ynay boshladilar. Keyinchalik har bir komandadagi o'yichilarning soni 7 va 5 tagacha kamaytirildi. To'p savatga tashlanganligi uchun bu o'yin basketbol ("basket" –savat, "bol" -to'p) deb atala boshlandi. *5+ Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari o'yinchining o'rni uning o'zigaxos qobiliyati bilan belgilandi. O'zining aniq nishonga uloqtirishi bilan ochkolar keltiruvchilardan odatda hujum chog'ida foydalanishadi va ular raqib halqasi tomon hujumlar uyushtiradilar. Markaziy o'yinchi qoida tariqasida juda ham baland bo'yli bo'ladi. U koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. Uning bo'yi jamoaga shunday yordam berishi kerakki, ya'ni koptok noaniq irg'itilgandan keyin halqaga yoki shitga urilib qaytganida, uni o'z nazar doirasida tutishi kerak. Himoyachilar raqib hujumchilariga ochko yutishlariga har qanaqasiga xalaqit berishlari kerak. Shu bois ular harakatchan, ayyor bo'lishlari va shuning barobarida o'z jamodarining hujumlarida ishirok etishgaham ulgurishlari lozim. Basketbol to'pining aylanasi 68-73sm, og'irligi 600-650 gr ga teng. O'zbekiston sportchilarining orasida birinchi olimpiya o'yinlari chempioni bo'lganlar. Erkaklar o'rtasida Alijon Jarmuxamedov Ayollar o'rtasida Tatyana Tarnikidi. Eng nomdor sportchimizdan Ravilya salimova uch karra Jahon va olti karra Yevropa chempioni unvoniga sazovor bo'lgan. Mashg'ulotda amal qilinadigan asosiy qoidalar Mashg'ulot boshlanishidan oldin tayyorlov mashqlarini bajaring, tanani qizdiring, qo'l panjalarini qisib-yozing, kaftlarni aylantiring, silkiting va hokazo. Keyin oyoq uchlarida, tovonlarda yuring, so'ng oyoqlarni keng va dadil oldinga, yonga tashlab yuring. Ilonizi qilib yuring, to'siqlardan oshib o'ting, aylanib o'tishlarni, tez harakatlar bilanyugurishlarni, to'satdan oldinga engashib o'tishni, to'xtashlarni, yugurishni o'zgartirib yurishlarni va ishoraga ko'ra bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tishlarni, to'pni yerga urib olib yurishni, to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishni, to'pni pastlab olib yurishni, bir va ikki to'pni olib yurishlarni, to'xtab-to'xtab yurishni, yarim o'tirgan holatda yurishni, to'pni oyoqlar orasidan chap va o'ng qo'l bilan olib, yerga urib yurishlarni bajaring. *6+ Balandlikka joydan turib, bir oyoqda, ikkala oyoqda sakrashlarni, balandga

sakrab turib yarim o'tirish holatiga qaytishni va yana balandlikka prujinasimon sakrashlarni 4—5 marta bajaring. Asta-sekin tinchlantiruvchi yurishlarga o'ting. Maydonda tartib saqlang. O'yin tugagach, to'pni, albatta, o'z joyiga olib borishga odatlaning. Agar mashg'ulot sport zalida o'tkazilgan bo'lsa, undan so'ng zal havosini yaxshilab almashtiring, yoritgichlarni tekshiring, jarohatlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang. O'yin paytida sirpanib ketib jarohat olmaslik uchun maydonning nam, ho'l joylarini qurigunicha toza latta bilan arting. O'yinchining ko'rinishi doimo ozoda, xushbichim bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l soati, taqinchoqlar, zirak va boshqa narsalarni yechib, bexavotir joyga olib qo'ying, aks holda ular tan jarohatiga sabab bo'lib qolishi mumkin.

Maktab yoshidagi bolalarni basketbol sport turiga qiziqtirishda innovatsion metodlar ishlatish samaradorlikni oshiradi. Quyida bunday metodlar va yondashuvlar keltirilgan:

1. Interaktiv o'yinlar va texnologiyalar: virtual reallik (VR) va qo'shimcha reallik (AR) Basketbolni o'rgatish uchun VR/AR texnologiyalaridan foydalanish bolalarga qiziqarli bo'ladi. Masalan, VR orqali basketbol maydonida o'ynash tajribasini yaratish. Gamifikatsiya, mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish, masalan, ball yig'ish yoki musobaqalarda qatnashish orqali mukofotlash.

2. Multimediali taqdimotlar: basketbolning tarixi, qiziqarli faktlar va mashhur basketbolchilarning muvaffaqiyat hikoyalarini video yoki slayd-shoular orqali namoyish qilish. Basketbol texnikasi va qoidalarini tushuntiruvchi animatsiyalar va videolarni qo'llash.

3. Jamoaviy loyiha va musobaqalar: mini-ligalar, Maktab ichida kichik jamoalar tashkil etib, doimiy musobaqalar o'tkazish. Dizayn tanlovlari, bolalarga o'z jamoalari uchun logotip yoki libos dizaynini yaratishni taklif qilish.

4. Innovatsion jihozlardan foydalanish: Elektron mashg'ulot vositalari, masalan, avtomatik to'p uzatuvchi qurilmalar va aqlli basketbol to'plari (to'pni urish kuchini va aniq urishlarni o'lchovchi qurilmalar). Maydonni interaktiv qilib jihozlash (masalan, yoritilgan chiziqlar yoki elektron ko'rsatkichlar).

5. Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalar: Bolalar uchun basketbolga oid maxsus ijtimoiy guruhlar yoki kanallar yaratish. U yerda ular o'z muvaffaqiyatlari bilan bo'lishishlari va yangi bilimlarni olishlari mumkin. Mashg'ulotlarni onlayn efirga uzatish yoki yozib olib, keyinchalik ko'rish imkoniyatini taqdim etish.

6. Motivatsiya va rol modellari: Mashhur basketbolchilar bilan uchrashuvlar tashkil qilish yoki ularning video murojaatlarini namoyish qilish, Yutuqlarga erishgan yosh basketbolchilarni namuna sifatida ko'rsatish.

7. Interfaol mashg'ulotlar: mashg'ulotlarni kichik guruhlarda o'tkazish va individual yondashuvni ta'minlash. Har bir bolaning qobiliyatini hisobga olgan holda, mos dasturlarni ishlab chiqish.

8. Ko'rgazmali treninglar: Basketbol o'yinlarining jonli namoyishlarini tashkil etish. Bolalarni professional o'yinlarni tomosha qilishga olib borish.

Ushbu metodlar bolalarni basketbolga qiziqtirish bilan birga, ularning sportga bo'lgan qiziqishini oshirishga ham yordam beradi.

Xulosa: Xulosa o'rnida shuni aytishimiz kerakki maktab bolalarini basketbol o'yiniga qiziqtirishda turli hil metodlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Shuningdek basketbol o'yini harakatchanlikni ham talab qiladi. Harakatchanlikni rivojlantirish maqsadida quyidagi O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari «Ko'z yo'mdi», «Shurt muyush», «Yo'ddo'z», «Tizza ostida ro'molcha» va hk. aynan bolalarning harakatchanligini rivojlantirishga qaratilgan. Yosh basketbolchilarning bu yoshida tormozlanish va ko'zgalish jarayonlarining mo'vozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimligi va o'zini ustida ishlashga odatlantirish katta ahamiyatga ega. Yosh basketbolchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy vosita sifatida harakatli o'yinlar o'yinlarida, yosh basketbolchilari ongida xalq an'alarini qadrlashga o'rgatish ko'p jihatdan xalq milliy harakatli o'yinlaridan unumli foydalanishga ham boshliq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйининг расмий қоидалари. Т., 2007. –124 б.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения/под общ. ред. Д.С. Нестеровского. –М.: Академия, 2004 –336 с
3. Karimov.I. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T: Sharq nashiryoti- 1997.-378 b.
4. Karimov.I. «Vatanimiz ravnaq va xalqimiz baxti-saodati yo'lida»./ Sog'lom avlod. - Toshkent, 2000.-1-son, B.2-5.
5. Karimov.I. «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». //Xalq so'zi.-1999.-7 avgust.
6. Karimov. I. O'zbekiston – kelajagi buyuk davlat. T: O'zbekiston 1992.-214 b.
7. Karimov I. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi qonuni. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori.
8. Karimov. I O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida.// Ishonch. 1999,29may.
9. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida: (Yangi taxriri) //Xalq so'zi.2000.-21 iyun. 10. O'zbekiston iftixorlari. T:O'qituvchi. 1999.-345 b.
11. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish masalalari. Faollar kengashi. Tezislar va materiallar. - Toshkent. 1993.-94.
- 12.O'zbekiston Respublikasi umumiy o'rta ta'limning tashkil etish to'g'risidagi 203-sonli 13 may qarori.//Ma'rifat. 1999.-14may.
- 13.Abdullaeva M. Bolalar o'yinlarida o'zaro munosabatlar.//Boshlangich ta'lim.- Toshkent.2000-№3.-b.47-48.