

**BOLALAR O`SMIRLAR SPORT MAKTABI TARBIYALANUVCHILARINI
HARAKATLI O`YINLAR ORQALI BASKETBOL SPORT TURINI O`RGATISH
TEXNOLOGIYASI****Abduvoitova Sabrina Umirzoq qizi***Termiz davlat Pedagogika instituti**Jismoniy madaniyat fakulteti xotin qizlar sporti yo`nalishi 105-gurux talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari o'yinchining o'rnini uning o'zigavxos qobiliyati bilan belgilanishi, Markaziy o'yinchi qoida tariqasida juda ham baland bo'lyli bo'lishi kerakligi haqida so`z boradi.*

Kalit so`zlar: *basketbol, o`yin, o`rgatish, jamoa, sport, ochko, ishtirokchi, koptok, jismoniy tarbiya, zal, maqsad.*

Basketbol – inglizcha basketball soʻzida olingan (basket – savat, ball – toʻp) boʻlib, har birida beshtadan oʻyinchi ishtirok etadigan jamoaviy sport turidir. Uyindan bosh maqsad – toʻpni qoʻl bilan oʻynagan xolda 3,05 m balandlikdagi shitga mustaxkamlangan savatga tushirib, imkon qadar koʻproq ochko olish. Xar bir jamoada beshtadan oʻyinchi ishtirok etadi.

Basketbolning vatani AQSh, uning «otasi» esa James Naismith hisoblanadi. Oʻyin XIX asr oxirida paydo boʻlgan. Springfield xalqaro mashgulotlar maktabining jismoniy tarbiya oʻqituvchisi, bir paytlar ajoyib regbichi va gimnastikachi boʻlgan James Naismith (1861-yil tugʻilgan – 1932-yil vafot etgan) talabalarning qishki paytda jismonan yanada koʻproq chiniqtirish maqsadida zalda toʻp bilan oʻynaladigan yangi oʻyin oʻylab topdi. U toʻpni tashlash orqali talabalarning merganligini tekshirib koʻrish uchun qorovuldan ikki boʻsh quti keltirishni iltimos qildi. Quti topa olmagan qorovul meva solinadigan savat keltirdi. Savatlarni balandligi 3,05 m bulgan zalning ikki tomonidagi balkonga oʻrnatirdi. SHu tariqa basketbol vujudga keldi. Neysmit yangi oʻyinning qoidalarini ishlab chiqdi va 1891 yilning 21 dekabrda Springfield maktabining zalida birinchi basketbol uchrashuvi oʻtkazildi. Guruxda 18 talaba mavjud edi. Uyinda xar biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. Basketbolning dastlabki qoidalari 13 qismdan iborat edi va ulardan baʼzilari xozirgacha saqlanib qolingan. 1893 yilda savatlarni toʻrli temir aylana bilan almashtirishdi. 1895 yilda esa ular shitlarga oʻrnatildi. Oradan 2 yil oʻtgach, xar bir jamoada 5 kishidan maydonga tushadigan boʻlishdi. 1893 yilda frantsiyalik Mel Ridu Springfield kollejini bitirgach, vataniga qaytdi va xamyurtlarini yangi oʻyin bilan tanishtirdi. SHu tariqa basketbol butun Yevropaga tarqala boshladi. 1894 yilda esa Bob Geyli xitoyliklarni, Dunkan Petton esa xindlarni basketbol bilan tanishtirdi.

Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari o'yinchining o'rnini uning o'ziga xos 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'lyli bo'ladi. U koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. Uning bo'yi jamoaga shunday yordam

berishi kerakki, ya'ni ko'ptok 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 etishga ham 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.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetic hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim. Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir. Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga qayta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Harakat – (o'yin) malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli»gi, tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan basketbol darsi 3 qismdan tashkil topadi. 1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maksad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saklash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maksad va vazifalari echiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

ADABIYOTLAR:

Abdullaev, Y. (2021). Forms and methods of developing the use of folk movement games in high school students. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2021(2), 73-79.

2. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. *In " Online-conferences" platform* (pp. 523-525).

3. Abdullaev Yashnarzhon Makhkamovich. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. *European Scholar Journal*, 2(11), 70-72.

4. Абдуллаев Яшнаржон Маҳкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (*Современное образование (Узбекистан)*). (9 (94)), 56-62.

5. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. *Молодой ученый*, (11), 381-383.

Menglikulov, Khairulla (2021) "Features of organization of general physical preparation in lesson and extracurricular activities," *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*: Vol. 2021 : Iss. 2 , Article 6.

6. Soatovich, R. X. (2020). Development of Didactic Support for the Preparation of Future Physical Education Teachers for Innovative Activities in the Field of Womens Sport Education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*.

7. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // *Colloquium-journal*. -2020. -No 24-2(76). -С. 14-16.

8. Turdimurodov D.Y. Pedagogical factors of external stimulation affecting the volitional efforts of schoolchildren during physical exercises of a different nature / D.Y. Turdimurodov // *Innovations in pedagogy and psychology*. - 2020. - No. 9. Issue 3. - P. 21-25.