

**BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHNING PRINSIPLARI, VOSITALARI VA  
TRENIROVKA**

**Abduvoitova Sabrina Umirzoq qizi**

*Termiz davlat Pedagogika instituti*

*Jismoniy madaniyat fakulteti xotin qizlar sporti yo'nalishi talabasi*

**Anotatsiya:** *Ushbu maqolada basketbol bilan shug'ullanuvchilarini guruxlarda qarab, ularni texnik, taktik, psixologik jihatdan o'rgatishning prinsiplari, vositalari va trenirovka jarayonlari haqida ma'lumot berilgan.*

**Аннотация:** *В данной статье представлена информация о принципах, средствах и тренировочных процессах наблюдения за баскетболистами в группах и обучения их с технической, тактической и психологической точек зрения.*

**Annotation:** *This article provides information on the principles, means and training processes of observing basketball players in groups and teaching them from a technical, tactical and psychological point of view.*

**Kalit so'zlar:** *texnik, taktik, psixologik jihatdan o'rgatishning prinsiplari, vositalari va trenirovka.*

**Ключевые слова:** *принципы, средства и методика обучения с технической, тактической, психологической точек зрения.*

**Key words:** *principles, means and methodology of training from a technical, tactical, psychological point of view.*

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach barcha sohadagi kabi O'zbek sportini rivojlantirish, xalqaro maydonda o'z o'rniga ega bo'lishi uchun qator chora va tadbirlar o'tkazildi. Jumladan O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi qonuni va Prezidentimiz Sh.M.Mirziyayevning PQ-5279-sonli 5.11.2021 yilda qabul qilingan "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Prezident qarori bunga yaqqol misol bo'la oladi. O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongillik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, "engilidan og'iriga", "o'tilgandan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar.

Basketbolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga basketbolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan.

Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

**Musobaqa mashqlari** basketbolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

**Trenirovka mashqlari** asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

**Maxsus mashqlar** ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi. [1,2,3,4].

**Umumrivojlantiruvchi mashqlardan** asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi. Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin)[6,7]. Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Basketbol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi. Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi [8].

Basketboldagi asosiy harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy

tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar.** Bu bo'limning asosiy vosita-lari tarkibiga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. "Kun va tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi[9,10].

**Tayyorlov mashqlari.** Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda "oddiydan - murakkabga" tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan tezlikni o'zgaritmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Абдуллаев, Я. М. (2012). Развитие физического воспитания подрастающего поколения в непрерывном образовании. Молодой ученый, (11), 381-383.
2. Абдуллаев, Я. М. Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов / Я. М. Абдуллаев, Д. Ю. Турдимуродов // Colloquium-journal. – 2020. – № 24-2(76). – С. 14-16.
3. 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.
4. Абдуллаев, Я. М. (2021, October). Особенности развития физических качеств у учеников старшего школьного возраста средствами подвижных игр. In " Online-conferences" platform (pp. 523-525).
5. Абдуллаев Яшнаржон Маҳкамжонович, & Турдимуродов Дилмурод Йўлдошевич (2020). Ўсмир ёшдаги ўқувчиларда иродавий сифатларни жисмоний тарбия воситалари орқали ривожлантириш. (Современное образование (Узбекистан). (9 (94)), 56-62.
6. Abdullaev Yashnarzhon Makhkamovich. (2021). Physical education of senior schools by means of folk moving games. European Scholar Journal, 2(11), 70-72.

7. Mahkamovich, A. Y. (2022). Innovative Approaches to the Formation of the Voluntary Qualities of Students-Athletes. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, 2(2), 17- 20.

8. Абдуллаев, Я. М., & Юлдашевич, Т. Д. (2020). Создание педагогических условий в формировании волевых качеств у учеников начальных классов. In *Colloquium-journal* (№24 (76)). Голопристанський міськрайонний центр зайнятості.

9. 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)*.

10. Alikulovich, M. K. (2022). Methodology for Carrying out Swimming Training Lessons for Children 9-10 Years Old. *International Journal of Discoveries and Innovations in Applied Sciences*, 2(2), 36–38.