

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI TALABALARINING DARSDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARIDA BASKETBOL VOSITALARINI QO'LLASHNING SAMARALI USULLARI

Sabirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat Pedagogika instituti dotsent, O'zbekiston, Buxoro

<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.04.1.048>

Anotatsiya. Maqolada basketboldan foydalangan holda asosiy va tayyorgarlik qismlarida talabalar uchun «Basketbol» to'garaklari o'quv dasturining mazmuni va ularni amalda qo'llash metodikasi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: basketbol, o'quv dasturi, talabalar jismoniy tarbiyasi.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Сабирова Насиба Расуловна

Доцент, Бухарский государственный

педагогический институт, Узбекистан, Бухара

Аннотация: В статье говорится о содержании учебных программ кружков «Баскетбол» для школьников в основной и подготовительной частях с применением баскетбола и методике их практического применения.

Ключевые слова: баскетбол, учебная программа, физическое воспитание студентов.

EFFECTIVE METHODS OF USING BASKETBALL EQUIPMENT IN EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Sabirova Nasiba Rasulovna

Associate Professor, Bukhara State

Pedagogical Institute, Uzbekistan, Bukhara

Abstract. The article talks about the content of the curriculum of «Basketball» clubs for students in the main and preparatory parts using basketball and the methodology of their practical application.

Key words: basketball, curriculum, physical education of students.

Kirish. Zamonaviy basketbol o'zining serqirraligi, ham ilmiy jihatdan, ham amaliy jihatdan mukammalligi, kishining ijodiy ravnaq topishining asosiy vositasi sifatida, shuningdek dunyoda basketbol maktabining yuqori mavqeini saqlab qolish va jahon sportida mahoratli basketbolchilarni tayyorlash uchun dunyo olimlari, nazariyotchilari, amaliyotchilarining shu sohadagi bilimlarni umumlashtirishni, yangi g'oyalar ustida ishlashni talab qildi. Bu sport turi o'zining ohangraboligi bilan hammani o'ziga jalb qilsa-da, uzoq muddatli sportchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan, ilmiy asoslangan, muvaffaqiyatga erishishda har tomonlama jismoniy va aqliy imkoniyatlarni o'sishiga xizmat qiladigan jarayondir. Ilmiy-metodik adabiyotlar va sport mashg'ulotlari jarayonlari tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh va mahoratli basketbolchilarni tayyorlash nazariy va amaliy jihatdan xilma-xillikni, bir xillikdan qochishni talab qiladi. Maydonda harakatlanayotgan sportchining harakatlar xilma-xilligi, ularni amalda qo'llay olish darajasi, umuman olganda basketbol jamaosining maxsus tayyorgarlik darajasini belgilaydi. Har bir harakat murakkablik va mushaklar faoliyatining intebnsivligi bilan amalga oshiriladi. Bu jarayon har bir basketbolchining tayyorgarlik darajasiga yuqori talab qo'yadi va bevosita raqib bilan o'ynashga majbur qiladi. Mashg'ulotlarning davomiyligi uzoq muddatni talab qiladi va bu dastlabki bosqichga asoslanadi. Ayni vaqtda muvaffaqiyatning kaliti o'quv mashg'ulotlari va amaliyot bilan bevosita bog'liq bo'lib, unda shug'ullanuvchining aqliy

faoliyati, to'p uchun yakkakurashlarda g'oliblik, har qanday shitdan qaytgan yoki har qanday to'pni yuqori tezlik bilan halqaga tushurish, yuqori mahoratga asoslanadi. (A.I. Valtin, 1983; A. Ya. Gomelskiy, 1985; E.R. Yaxontov, 1985; L. B. Andrgoshchenko, 1988; O. M. Vatseb, 1993 va b.)

O'quv mashg'ulotlari qiyinchilik darajasiga qarab bosqichma-bosqich amalga oshiriladi. Dastlabki vazifalar keyinchalik o'yin holatlariga qarab qo'shilishi uchun ajratilgan.

Bugungi kunda turli yoshdagi turli sport turlariga sportchilarni tayyorlash haqida ko'plab nashrlar mavjud. (Abdulrazak, Al Anssari Zaxid Sbx 2017, Borisenko, O.V, 2018, Gorskaya, I.YU 2013, Zereg, F.2017, Issurin V.B.2019, Losin, B.YE. 2010, Poperekov, V.S 2015, . Gamble, P 2013, Hirtz, P 2007, Sekulic, D. 2017). Ushbu adiblarning ishlarida asosan qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan omillar, turli xil koordinatsion qobiliyatlarni oshirish usullari, shuningdek basketbolchilarning yosh ko'rsatkichlariga qarab qobiliyatlarni o'stirish yo'llari haqida so'z boradi. Qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy qoidasi yuqori tezlik hamda kuchli tayyorgarlikni talab etadi. Bu vazifalar ko'p yillik mashg'ulotlarning dastlabki (asosiy) bosqichida rejalashtiriladi. Aynan ushbu bosqichda to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar, kelajakdagi muvaffaqiyatlarning kaliti bo'lishi aniq. Mana shuning uchun ham barcha sport turidan zahiralarni tayyorlashda dastlabki tayyorlash tizimini takomillashtirmasdan turib, yuqori toifali musobaqalarda jamoa ustidan barqaror g'alabaga erishib bo'lmaydi. Agar adabiyotlarni tahlil qiladigan bo'lsak, olimlar orasida yosh basketbolchilarni boshlang'ich o'rgatish uslublari va tayyorlash tizimining takomillashtirish yo'llari va shakllari haqida aniq, qolipga solingan tavsiyalar, ma'lumotlar yo'q. Ayrim olimlar bolani tanlashda genetik jihatdan aniqlangan omillar bo'yi, temperamenti asosiy o'rinda deb, hattoki iqtidorlari yuqori darajada bo'lmasada, ajoyib natijalarga erishishlari mumkin deb sanasalar, (A.Nikolich, V.Paranosich, 1984, D.Vuden, 1987, V.Z.Babushkin, 1991) ayrimlari esa basketbolchining ephilligini rivojlantirishga bog'laydilar. Biz bilamizki basketbolda yuqori natijaga, ko'rsatkichlarga erishish, asosiy motorik xususiyatlarning rivojlanishiga bog'liq. Mualliflar basketbolchilarni sportga tayyorlash masalalariga bag'ishlangan oldingi tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, basketbol yetarli darajada jismoniy faollik, mashg'ulot vositalari va usullarini to'g'ri tanlash, tezlik-kuch, vosita qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali vositasidir.[3] Yurak-qon tomir tizimining muvofiqlashtirish va moslashish xususiyatlarida ham basketbol vositalaridan o'rni ahamiyatlidir. Basketbol mashg'ulotlari o'quvchilarda muvaffaqiyatga ishonch hissini, ijtimoiy-psixologik xavfsizlik hissini rivojlantirishga yordam beradi va hissiy nevroitik buzilishlar, nizolar va psixosomatik kasalliklarning oldini oladi.[4] Shunday qilib, basketbolni talabalar uchun jismoniy tarbiya vositasi sifatida ko'rib chiqsak, ularning psixofizik qobiliyatlariga ta'sirining quyidagi asosiy jihatlarini aytib o'tishimiz mumkin:

umumiy rivojlantiruvchi – jismoniy sifatlarni uyg'un rivojlantirishga qaratilgan umumiy jismoniy tayyorgarlik;

maxsus rivojlantiruvchi - basketbol o'yinining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadigan maxsus jismoniy va shaxsiy fazilatlarini, vosita ko'nikmalarini, bilimlarni va texnik-taktik elementlarni o'zlashtirishni shakllantirishga qaratilgan harakat;

rekreatsion (psixo-relaksatsiya) - psixo-emotsional ortiqcha yuk va stressli vaziyatlarning oldini olish uchun basketbol vositalaridan foydalanish;

Ijtimoiy va kommunikativ – tashkil etilgan sport mashg'ulotlarida va sport musobaqalarida ijtimoiylashuv, shaxslararo muloqot ko'nikmalarini shakllantirish;

madaniy-ma'rifiy – yangi bilimlarni o'zlashtirish va umumiy madaniy qadriyatlar, milliy an'analar va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yutuqlar bilan tanishish, oliy ta'limlar o'rtasidagi va xalqaro aloqalarni kengaytirish.

Basketbol texnik-taktik jihatdan qiyin sport turi ekanligi hech kimga sir emas. Oliy ta'limda yil boshida boshqa ta'lim yo'nalishlarida tahsil olayotgan yoki sport yo'nalishida tahsil olayotgan talabalarning texnik va jismoniy tayyorgarligining yetarli darajada bo'lmaganligi basketbol o'yinini o'quv jarayonida keng qo'llashda texnik jihatdan harakatlarning yetarli darjada mahorat bilan bajarishiga to'sqinlik qiladi. Ushbu muammoni hal qilish uchun o'qitishning didaktik tamoyillarini hisobga olgan holda dasturiy ta'minot va uslubiy yordamni

yaratish kerak:

- mavjudlilik,
- bosqichma-bosqichlik,
- aniqlik.

Bizning fikrimizcha, tegishli o'quv dasturidan foydalanish asosiy va tayyorlov o'quv bo'limlarining o'quv jarayonida basketboldan foydalanishdan maksimal samaradorlikka erishishga, darslarning xavfsizligini va ularning talabalarning tayyorgarlik darajasiga muvofiqligini ta'minlashga imkon beradi.

Ishning maqsadi basketbol mashg'ulotlarida asosiy va tayyorgarlik qismlarida talabalar uchun «Basketbol» mashg'ulotlarini olib borish va o'tkazish bo'limlari mazmunini ishlab chiqishdir.

O'rganish usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot 2022-2023 o'quv yilida Buxoro davlat pedagogika instituti basketbol mashg'ulotlarida ishtirok etayotgan asosiy, tayyorgarlik va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalar bilan mashg'ulotlar jarayonida o'tkazildi.

Natijalar va muhokama. Basketbol vositalarining shakllantiruvchi ta'sirining sanab o'tilgan yo'nalishlari uni «Basketbol» mashg'ulotlarining o'quv dasturining quyidagi bo'limlariga kiritishni aniqladi:

1-jarayon:

Basketbol yordamida tezlik jismoniy sifatlarni kuchaytirish qobiliyatlarini rivojlantirish (14 soat):

Hujumda to'psiz harakatlarni bajarish, turli boshlang'ich pozitsiyalardan yugurish, siltanishlar, turli masofalarga tezlanish, sakrashlar (tik turgan, bir oyoqda, ikki oyoqda sakrashlar, yugurishlar), to'xtashlar va burilishlar.

Himoyadagi harakat: himoya pozitsiyasi, himoya holatida harakat qilish, qaytarilgan to'p uchun kurash. Hujum va himoyadagi harakatlarni mustahkamlash (juftlik, uchlik mashqlari, to'p bilan va to'psiz harakatli o'yinlar).

Basketboldan foydalangan holda muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantirish (14 soat):

To'pni olib yurish texnikasi (o'ng va chap qo'llar holatini o'zgartirib, to'g'ri chiziqda harakat qilish, trayektoriyani o'zgartirish). To'pni olib yurishda to'xtash va burilishlarni bajarish.

To'pni joyida va harakatda uzatish texnikasi (ko'krakdan o'ng va chap qo'l bilan, ikki qo'l bilan, polda burchak ostida uzatish). Harakatda to'pni qabul qilish va to'xtash (sakrash, ikki qadam). Juftlikda va uchlikda mashq bajarish.

Turgan joydan, sakrab tashlash texnikasi (yaqin, o'rta va uzoq masofalardan, erkin to'plardan). Harakatda otish texnikasi. Ikki qadamda savatga tashlash texnikasi.

2-jarayon

Basketbol yordamida harakatni muvofiqlashtirishni rivojlantirishning uslubiy asoslari (20 soat):

to'pni o'ng va chap qo'llar bilan turli holatda, ko'rishni nazorat qilmasdan, himoyachi qarshiligida to'pni olib yurish.

to'pni boshqarish va himoyada qarshi turish texnikasi (hujumchidan to'pni olib qo'yish va ilib olish) to'pni turli boshlang'ich pozitsiyalarda, harakatda, himoyachi qarshiligida uzatish va qabul qilish.

O'tish paytida to'pni olib qo'yish va yoki to'pni o'yindan chiqarib yuborish texnikasi.

To'pni halqaga tashlash paytida qo'llar, oyoqlar va gavdaning muvofiqlashtirilgan harakatlari. Halqaga sakrab tashlashni himoyachi qarshiligi bilan bajarish. To'pni halqaga tashlash paytida to'pni berkitish, urib chiqarish va to'pni olib qo'yish texnikasi.

Basketbol mashqlaridan foydalangan holda tezlik va kuch sifatlarini rivojlantirishning uslubiy asoslari (20 soat)

Raqib jamoasidan oldin hujum qilish. Individual tarzda raqib o'yinchilari bilan ishlash (pressing). Mashqlarni juftlikda va uch kishi bo'lib bajarish. Hujum taktikasi (individual va jamoa bilan). Harakatlarni tezlikni, yo'nalishni o'zgartirish. O'yinda yakkama-yakka o'ynash. Shitdan qaytgan to'pni o'zlashtirish.

Jismoniy sifatlarni va harakatlar tizimini basketbol mashqlari orqali takomillashtirish va

o'z-o'zini nazorat qilish asoslari .(12 soat)

Maxsus chidamlilikni oshirish (energiya ta'minotining aerob-anaerob turi): juftlik, uchlik o'yin mashqlari; sonli ustunlikni amalga oshirish (2x1, 3x2, 4x3, 5x4).

Kuch chidamliligini oshirish: 3x3 mashq o'yini; medbol to'pi bilan to'pni yuqoriga tashlash xuddi halqaga tashlayotganday imitatsiya qilish va to'pni sherigiga uzatish.

Tezlik qobiliyatlarini takomillashtirish: maksimal tezlikda texnik harakatlarni (to'pni olib yurish, uzatish va halqaga tashlash) bajarish; ikki kishi, uch kishi bo'lib to'pni uzatishlar, to'psiz basketbol o'ynash yoki to'p yordamida to'pni tez uzatishlarni qo'llab harakatli o'yinlar o'ynash

Tezkorlik-kuch qobiliyatlarini yaxshilash: sapchib qaytgan to'p uchun kurash, tezkor hujum, sakrab to'pni tashlashlar va uzatishlar

Koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish: aldamchi harakatlar bilan to'pni uzatish, harakat yo'nalishi va tezligini o'zgartirib to'pni olib yurish.

O'z-o'zini nazorat qilishning asosiy usullarini amaliy o'zlashtirish: qon bosimini o'lchash, pulsometriya, dinamometriya, spirometriya, tana vazni va tarkibini aniqlash, funktsional testlar. Jismoniy tayyorgarlik va texnik va taktik harakatlar sifatini tekshirish metodikasi. O'z-o'zini nazorat qilish kundalik shakli.

Basketboldan foydalanib, tezlik va tezlik-kuch qobiliyatlarini yaxshilash. Mashqda kuch va tezlik xususiyatlarining optimal kombinatsiyasi asoslari

Cheklangan dribling bilan 1v1 o'yin. Cheklangan miqdordagi o'tishlarga ega 2v2 o'yin. O'rta va uzoq masofadan zarbalar. Shaxsiy himoya paytida harakatlarni takomillashtirish. Cheklangan dribling bilan 3x3 va 5x5 mashg'ulot o'yini.

3-jarayon

Kelajakdagi kasb kontekstida aqliy va psixofizik stressni kamaytirish uchun mustaqil jismoniy mashqlar ko'nikmalarini oshirish (8 soat):

Harakatda erkin zarbalar, o'rta va uzoq masofadan zarbalar, 1 va 2 bosqichli zarbalar aniqligini oshirish. Dribling 1, 2 to'p, joyida va harakatda o'tkazish, aldamchi harakatlar, 1, 2, 3 to'p bilan devorga o'tish.

Ommaviy sport va jismoniy tarbiya va dam olish tadbirlari faol dam olish vositasi sifatida (20 soat):

Ommaviy sport tadbirlarida (fakultet, institut, shahar va respublika ligalari jamoalari tarkibida) ishtirok etish. Basketbol bo'yicha respublika va xalqaro musobaqalarga tashrif buyurish va tomosha qilish.

4-jarayon:

Jamoaviy sport turlari bo'yicha mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi. Musobaqalarni tashkil etish asoslari (8 soat):

Rasmiy basketbol qoidalari. Hisob varaqalarini yuritish va hakamning maydondagi ishini amaliy o'zlashtirish. Hakamlar hay'ati tarkibida ishlashni o'rgatish.

5-jarayon:

Yoshi, jinsi, funktsional holati va jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda tezlik va kuch qobiliyatlarini oshirish (4 soat):

Himoyachining qarshilik ko'rsatgan holda o'rta va uzoq masofadan to'p tashlashi, qaytgan to'p uchun kurash.

Yosh, jins, funktsional holat va jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda harakatni muvofiqlashtirishni yaxshilash (6 soat):

To'pni dribling qilishda moki yugurish. To'pni uchlikda uzatish («Sakkiz» mashqi). 2x2, 3x3, 5x5 o'yinlarini guruh va jamoaviy taktik o'zaro ta'sirlardan foydalangan holda o'tkazish.

6-jarayon.

Sport va ochiq o'yinlar orqali jismoniy fazilatlar va vosita mahoratini oshirish (6 soat):

Maxsus chidamlilikni oshirish (energiya ta'minotining aerob-anaerob turi): o'yin mashqlari 3x3, 5x5 Kuchga chidamlilikni oshirish: juftlik, uchlik mashqlari, medbol to'pi yordamida harakatli o'yinlar o'ynash.

Tezlik qobiliyatini oshirish: 1 va 2 to'pni dribling bilan estafeta poygalarini; maksimal

tezlikda yaqin, o'rta va uzoq masofalardan uloqtirishlar.

Tezlik va kuch qobiliyatlarini yaxshilash: erta va pozitsion hujumga o'tish bilan to'pni qaytarish uchun kurashish.

Xulosa. Basketbol sporti vositalari, xususan, bu sport turi o'quvchilarning jismoniy tarbiyasidagi muammolarini hal qilishda yuqori samaradorlik bilan ajralib turadi. Jismoniy rivojlanish, jismoniy qobiliyatlarni uyg'un tarbiyalash, vosita ko'nikmalarini shakllantirish, shaxslararo o'zaro munosabatlarni o'rgatish, psixo-emotsional kasalliklarning oldini olish. charchoq va stressli sharoitlarni bartaraf etishda o'zining beminnat yordamini beradi. Basketbol to'garaklari o'quvchilarni respublika va xalqaro miqyosdagi ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish orqali yoshlarning umumiy madaniyatini yuksaltirish, milliy sport an'analari bilan yaqindan tanishtirishga xizmat qilmoqda.

“Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi”, (basketbol) “Basketbol nazariyasi va uslubiyoti” fanidan o'quv mashg'ulotlari tarkibida basketboldan quyidagi yo'nalishlarda foydalanish tavsiya etiladi:

- jismoniy sifatlar va harakat qobiliyatlarini takomillashtirish;
- o'z-o'zini nazorat qilish asoslarini o'rgatish;
- mustaqil jismoniy mashqlar bajarish malakalarini shakllantirish va ularni takomillashtirish;
- aqliy va psixofizik stressni kamaytirish, o'ziga ishonchni oshirish, hayotga umid bilan boqish, faol dam olishni tashkil etish usullarini amaliy ishlab chiqish;
- musobaqalar va sport tadbirlarini tashkil etish asoslarini o'rgatish va ularni amalda qo'llash.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Аль Кхатиб Ахмад Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки : автореф. дисс. ... канд.пед.наук / Аль Кхатиб Ахмад. – Волгоград, 2000. – 24 с.1.

2. Metzler M.W. Instructional Models for Physical Education: Holcomb Hathaway: Scottsdale, AZ, USA 2011

3. Новицкий, Д.Э. Социально-психологический аспект деятельности тренера студенческой баскетбольной команды / Д.Э. Новицкий, А.А. Парфианович, В.И. Новицкая, В.А. Маклаков // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 9 / редкол.: В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2011. – С. 133-138.

4. Новицкий, Д.Э. Влияние занятий баскетболом на психофизическое состояние студентов и их социализацию / Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая, А.А. Парфианович // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. вып. 11 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2014. – С. 152 – 158.

5. Новицкий, Д.Э. Комплексный контроль в управлении спортивной подготовкой баскетболистов студенческих команд / Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2018. - № 5. – С. 187-192.

6. Парфианович, А.А, Д.Э. Новицкий, В.И. Новицкая. Анализ компетентности баскетболистов студенческих команд в вопросах здоровьесбережения // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: матер. всеросс. научно- практ. конф. (19 мая 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. –Красноярск. СибЮИ МВД России, 2018. Режим доступа: <https://сибюи.мвд.рф/>. – С. 1293 – 196.

7. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. Advantages of Using Action Games in Teaching the Sport of Basketball //Nexus: Journal of Advances Studies of Engineering Science. – 2022. – T. 1. – №. 6. – С. 44-48.

8. Rasulovna S. N., Rasulovna S. M. BASKETBOL SPORTINI O'RGATISHDA TA 'LIM PRINSIPLARI //Journal of new century innovations. – 2022. – T. 11. – №. 8. – С. 51-56.

9. Rasulovna S. N. The Mechanism of Improving the Primary Training Methods of Basketball Sports, Training Skilled Basketball Players. – 2022.