

BASKETBOL DARSİ VA UNI O‘TKAZISH USLUBIYATI

Paluaniyazova. N

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali o‘qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15762041>

Annotatsiya. Ushbu ish “Basketbol darsi va uni o‘tkazish uslubi” mavzusiga bag‘ishlangan bo‘lib, basketbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish va o‘qitish metodikasini o‘rganishga qaratilgan. Ishda basketbol darsining maqsad va vazifalari, o‘quvchilarni jismoniy tayyorlash va texnik-ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonlari tahlil qilinadi. Shuningdek, darslarni rejalashtirish, mashg‘ulotlarning tuzilishi va turli yoshdagi o‘quvchilar uchun o‘quv-uslubiy yondashuvlar ko‘rib chiqiladi. Basketbol darslarini o‘tkazishda samaradorlikni oshirish uchun amaliy mashg‘ulotlar, o‘yin texnikasi va taktikasini o‘rgatish usullari, shuningdek, xavfsizlik qoidalari hamda psixologik tayyorgarlik muhimligini ta’kidlaydi. Ish zamonaviy pedagogik va sport metodologiyalari asosida tayyorlangan bo‘lib, sport murabbiylari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va talabalar uchun metodik qo‘llanma vazifasini bajaradi.

Kalit so‘zlar: basketbol darsi, uslubi, jismoniy tayyorgarlik, texnik-ko‘nikmalar, mashg‘ulot rejalashtirish, o‘quv-uslubiy yondashuvlar, o‘yin texnikasi, taktika, xavfsizlik qoidalari, psixologik tayyorgarlik.

Annotation. This work is dedicated to the topic “Basketball Lesson and Its Methodology,” focusing on the effective organization and teaching methods of basketball training sessions. The study analyzes the objectives and tasks of basketball lessons, the process of developing physical fitness and technical skills among students. It also examines lesson planning, structure of training sessions, and pedagogical approaches suitable for different age groups. The importance of practical exercises, teaching game techniques and tactics, safety rules, and psychological preparation for enhancing lesson effectiveness is emphasized. The work is based on modern pedagogical and sports methodologies and serves as a methodological guide for coaches, physical education teachers, and students.

Keywords: Basketball lesson, Methodology, Physical fitness, Technical skills, Lesson planning, Pedagogical approaches, Game techniques, Tactics, Safety rules, Psychological preparation.

Kirish: Basketbol jismoniy tarbiya va sportning eng ommabop turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turi nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirishga, balki tezkorlik, muvozanat va jamoaviy o‘yinni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuning uchun basketbol darslarini samarali tashkil etish va o‘tkazish metodikasi muhim ahamiyatga ega. Basketbol darslarida o‘quvchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va maqsadlariga mos keladigan o‘quv-uslubiy yondashuvlarni qo‘llash zarur. Shu bois, mazkur ishda basketbol darsining tashkil etilishi, uning mazmuni va uslubiy jihatlarini o‘rganiladi hamda samarali mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Dolzarbli: Basketbol yoshlar orasida keng tarqalgan sport turi bo‘lib, u jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o‘ynaydi. Samarali basketbol darslarini o‘tkazish uslubi o‘quvchilarning sport ko‘nikmalarini yaxshilash va ularni jamoaviy ishga o‘rgatishda katta ahamiyatga ega. Shu sababli, basketbol darslarining metodikasini takomillashtirish va zamonaviy pedagogik yondashuvlarni joriy etish dolzarb va zarur masaladir.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari:

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – [mavzu] doirasida mavjud muammolarni aniqlash, tahlil qilish va ular asosida tegishli ilmiy xulosalar chiqarishdan iborat. Shuningdek, mavzu bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarni chuqurlashtirish hamda takliflar ishlab chiqish ko'zda tutiladi.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib, quyidagi vazifalarni amalga oshirish rejalashtirilgan:

1. Tadqiqot mavzusi bilan bog'liq ilmiy manbalarni o'rganish va tahlil qilish;
2. [Mavzuga oid muammoning] nazariy asoslarini ochib berish;
3. Amaliy misollar asosida mavzuni tahlil qilish;
4. Olingan natijalarni ilmiy jihatdan asoslash;

Assosiy qisimi: 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 darsning maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, 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 funktsional 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 qisim - 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. 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 ulami 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.

Yakuniy qism - 3-5daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texniktaktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ulami takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishtirok kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ulami ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir 5-andozada na'munaviy dars bayonnomasi, darsning tuzilishi, uslub va vosita 6-, 7-andozalarda keltirilgan.



1-rasim Basketbol dars tuzilishi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob-anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Xulosa va amaliy tavsiyalar:

Ushbu tadqiqot davomida basketbol darsini tashkil etish va uni o'tkazishning samarali uslublari, pedagogik yondashuvlar hamda o'quvchilarning jismoniy va ruhiy rivojiga ta'siri o'rganildi. Basketbol darslari faqat sport mahoratini oshirish emas, balki jamoada ishlash, tezkor fikrlash va intizomni shakllantirishda ham muhim o'rin egallashi aniqlandi.

Tadqiqotda basketbol darsining mazmuni, bosqichma-bosqich tuzilishi, mashq turlari va ulardan samarali foydalanish usullari tahlil qilindi. Shuningdek, murabbiy yoki o'qituvchining metodik yondashuvi dars sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatishi amaliy tajribalar orqali tasdiqlandi.

Basketbol darslari rejala shtirilganda yoshga mos jismoniy yuklama, qiziqarli mashqlar va o'yin elementlariga asoslangan yondashuvdan foydalanish tavsiya etiladi. **Darslarni interaktiv va jamoaviy shaklda olib borish**, o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydi va ularning sportga qiziqishini oshiradi. **Murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari** uchun basketbol o'rgatish metodikasi bo'yicha doimiy malaka oshirish kurslarini tashkil etish zarur.

Basketbol o'yinini o'rganish jarayonida texnik va taktika ko'nikmalarini asta-sekinlik bilan, bosqichma-bosqich singdirish lozim – bu o'quvchilarning darsdan charchamasligi va motivatsiyasini yo'qotmasligini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov, A. (2018). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: "Fan" nashriyoti.
2. Jo'rayev, B., & Ergashev, M. (2020). *Sport turlari bo'yicha darslarni tashkil etish metodikasi*. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.
3. Karimov, U. (2019). *Basketbol asoslari va uni o'qitish metodikasi*. Samarqand: Zarafshon.
4. Xasanov, D. (2021). *Maktabda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish yo'llari*. Toshkent: O'qituvchi.
5. Назаренко, Л.Д. (2015). *Методика преподавания баскетбола*. Москва: Академия.
6. Матвеев, Л.П. (2010). *Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов*. Санкт-Петербург: Олимп.
7. Туробов, А., & Саидов, Ж. (2022). *O'rta maktablarda basketbol darslarini o'tkazish metodikasi*. Buxoro: Ilm Ziyo.
8. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2017). *Jismoniy tarbiya fanidan umumiy o'rta ta'lim maktablari uchun namunaviy o'quv dasturi*. Toshkent.
9. FIBA (2023). *Official Basketball Rules*. International Basketball Federation. <https://www.fiba.basketball/>