

MAXSUS HARBIY MAKTABLARIDA O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA BASKETBOLNING O'RNI

I.Baymurotov

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti nukus filiali**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20760269>

Annotatsiya. Ushbu maqolada maxsus harbiy maktab o'quvchilarini jismoniy tayyorlash jarayonida sport turi bo'yicha to'g'arak doirasida basketbol sport o'yinining o'rnini tahlil qilingan. O'quv jarayonida sport turining maqsad va vazifalari ko'rib chiqilgan. Basketbolning shug'ullanuvchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligiga ta'siri baholandi. O'yinning texnik, taktik va musobaqa komponentlari tahlil qilingan. Basketbol o'qituvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan birga salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, fanlari o'zlashtirishga ko'plab vazifalarni bajarishga yordam berishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: basketbol, sport turi bo'yicha sport to'g'arak, jismoniy tayyorgarlik, suv sporti, ta'lim jarayoni

Kirish. Maxsus harbiy maktablarida ta'lim jarayonida sport komponentiga katta e'tibor beriladi. Xilma-xil sport turlari bo'yicha seksiyalarda tanlangan sport turining texnik va taktik ko'nikmalarini o'rgatish jarayonida tarbiyalanuvchilar sport muhitida vatanparvarlik tuyg'usini shakllantiradilar va keyingi kasbiy faoliyatda zarur bo'ladigan axloqiy-irodaviy fazilatlarni rivojlantiradilar.

Ta'limiy va tarbiyaviy yo'nalishdagi vazifalarni amalga oshirish uchun Temurbeklar jismoniy tarbiya bo'yicha seksiya mashg'ulotlariga, xususan, o'yin faoliyatiga jalb qilish muhim ahamiyatga ega. Aynan unda ikkita zarur omil obyektiv ravishda birlashadi: bir tomondan, shug'ullanuvchilar amaliy faoliyatga kirishadilar, shu bilan jismoniy fazilatlarni rivojlantiradilar, boshqa tomondan - ushbu faoliyatdan ma'naviy zavq oladilar, sport muhitida bilimlarni chuqurlashtiradilar. Natijada bularning hammasi umuman shaxsni tarbiyalashga yordam beradi. Shunday qilib, o'yin har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga, organizm funksiyalari va xarakter xususiyatlarini takomillashtirishga qaratilgan kompleks tarbiya vositalaridan biridir.

Tadqiqotning maqsadi: ta'lim muassasalarida, xususan, Temurbeklar maktabida o'quvchilarni kompleks tayyorlashda basketbol o'yinidan foydalanishning maqsadga muvofiqligini nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Tadqiqot maqsadiga erishish uchun manbalar tahlili o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Sport o'yinlari orasida eng mashhurlaridan biri basketbol o'yinidir. Bolaligidan sport maktabida shug'ullanganlar orasida ham, basketbolni harakatchanligi va qiziqarliligi uchun yaxshi ko'radigan odamlar orasida ham bu o'yinning muxlislari ko'p.

1891-yil dekabr oyida Springfild kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit o'yinni ixtiro qildi va unga shunday ta'rif berdi: "Basketbol o'ynash oson, lekin yaxshi o'ynash qiyin". Yangi o'yin shunchalik qiziqarli va hayajonli bo'lib chiqdiki, u tez orada Amerikada, keyin esa zamonaviy dunyoda ham tan olindi. Bugungi kunda uni millionlab odamlar o'ynashadi [5].

Basketbolda raqib jamoalarning sport kurashi, murakkab o'yin vaziyatlarida o'yinning texnik usullarini bajarishda o'yinchilarning to'pga egalik qilishining osonligi va erkinligi mavjud. O'yinning tomoshabopligini, shubhasiz, o'yinning g'ayrioddiy qoidalari va savatning maydon ustiga

qo'yilishi oshiradi. Yuz yillik shakllanish va rivojlanish yo'liga ega bo'lgan basketbol so'nggi 30 yil ichida o'z mavjudligining dastlabki ellik yillik bosqichiga nisbatan tanib bo'lmas darajada o'zgardi. O'yinda o'yinchilarning texnik tayyorgarligi o'yin usullari arsenalini, ularning usullarini, shuningdek, ijro mahoratini kengaytirish hisobiga oshdi. Sportchilarning sportga bo'lgan munosabati va o'yin dinamikasi har tomonlama o'sdi.

Basketbol o'yin jarayonida tezlik-kuch va chidamlilik kabi turli xil harakat qobiliyatlarini kompleks ravishda rivojlantiradigan sport turi hisoblanadi [8].

Dunyoda eng ommaviy sport turi sifatida basketbol o'sib kelayotgan avlodni tayyorlashda bir qator vazifalarni bajarishga yordam beradi. Bunday vazifalarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- basketbol mashg'ulotlarida sog'liqni yaxshilash va mustahkamlash;
- insonning shaxsiy sifatlarini yaxshilash;
- psixologik sifatlarini rivojlantirish.

Texnik va taktik tarkibiy qismlarga asoslangan xilma-xil jismoniy mashqlar majmualari shug'ullanuvchi organizmidagi ruhiy jarayonlarga ko'p tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basketbol o'yini idrok, diqqat, xotirani yaxshilaydi, tasavvur va tafakkurni rivojlantiradi, mashqlarning o'zini ham, o'yinni ham sifatli idrok etish va qoidalar hamda shartlarga rioya qilish, alohida o'yinchi va butun jamoa harakatlarining muvofiqligi uchun asos bo'ladi [3].

Basketbol o'yinining asosiy tarkibiy qismlari oddiy tabiiy harakatlar - yugurish, sakrash, to'p uzatish, to'pni ilib olish va tashlashdan iborat. Bunday usullar oson qabul qilinadi. O'yin jarayonida har bir o'yinchi o'zining g'alabaga qaratilgan harakatlari tezligi bilan raqibidan o'zib ketishga intiladi. O'yin o'yinchilarni o'z kuch va imkoniyatlarini maksimal darajada safarbar qilishga, o'yin jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga, jismoniy va ruhiy kuchlarni maksimal darajada zo'riqtirib harakat qilishga o'rgatadi. Bularning hammasi shug'ullanuvchilarda qat'iyat, sabot va maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin jarayonida harakatlar doimo almashinib turadi, ular shiddati va davomiyligi bo'yicha doimiy ravishda o'zgarib turadi, bu esa oxir-oqibatda inson tanasiga kompleks ta'sir ko'rsatadi [2, 5].

Basketbol ko'plab jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga, shuningdek, ichki organlarni mustahkamlashga yordam beradi. Individual, juftlik, guruh yoki jamoa bo'lib bajariladigan maxsus tanlangan o'yin mashqlari majmualari, sport o'yini elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar va to'p bilan turli estafeta topshiriqlari, birinchi navbatda, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun cheksiz imkoniyatlar yaratadi [4, 9].

Sport o'yinining xususiyatlariga o'yin vaziyatlarini bir zumda o'zgartirish, murakkab harakat faoliyatida mo'ljal olish, to'p bilan va to'psiz xilma-xil faoliyat va turli harakat amallarini bajarish kabilarni kiritish mumkin.

O'yin davomida vaziyat doimo o'zgarib turadi va natijada yangi o'yin vaziyatlari vujudga keladi. Bunday sharoit o'yinchilarni o'yinning borishini diqqat bilan kuzatishga majbur qiladi, ularda vaziyatni, pozitsiyani darhol baholash, nostandart vaziyatlarda tez, topqirlik va tashabbuskorlik bilan harakat qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'yin jarayonini kuzatish orqali shug'ullanuvchilar diqqatni jamlash, vaqt va joyda mo'ljal olish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. O'yin sharoitining to'xtovsiz o'zgarib turishi, g'alaba yoki mag'lubiyat o'yinchilarda turli his-tuyg'ularning namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi va ular o'yinchilar faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. O'yinga ishtiyoq va his-tuyg'ularning o'zgarishi o'yin jarayoniga faol qiziqishni qo'llab-quvvatlaydi. Shunday xususiyatlarga ega bo'lgan basketbol shug'ullanuvchilarda o'z hissiyotlarini boshqara olish ko'nikmasini tarbiyalash uchun bir qator qulay sharoitlar yaratadi.

O'yin jarayonida har bir o'yinchi ayni paytda o'yin vaziyatining o'zgarishini tahlil qilib, qanday harakatlarni amalga oshirishi kerakligini, shuningdek, o'yinni ijobiy yakunlash uchun qanday qaror qabul qilish, qachon va qanday harakat qilish kerakligini mustaqil ravishda belgilaydi. Bunday harakatlar algoritmi o'yinchilarda ijodiy tashabbuskorlikni tarbiyalashga yordam beradi. Shuni ham unutmaslik kerakki, boshqa jamoaviy sport turlaridan farqli o'laroq, basketbol o'yinchining individual qobiliyatlarini namoyon qilish imkoniyatini beradi, ba'zan esa o'yin natijasini mustaqil hal qilish imkonini beradi [6, 7].

O'yin qoidalari sportchilarning raqib va hakamlarga, tomoshabinlarga nisbatan o'zini tutish etikasini nazarda tutadi. Maydonda musobaqa ishtirokchilari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tartibga solish uchun hakam intizomiy tanbeh sifatida shaxsiy va texnik jazolarni qo'llash huquqiga ega. O'yinning bunday xususiyati o'rtoqlik, sportga hurmat, impulsiv his-tuyg'ularni namoyon qilishda vazminlikni tarbiyalash uchun sharoit yaratadi, shuningdek, Temurbeklarda o'z harakatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirish odatini yaratadi [1, 10].

Xulosa. Bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimida basketbol o'yinining iqtisodiy jihatdan arzonligi, yuqori emotsionalligi, tomoshabopligi va eng muhimi, inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan ommalashmoqda. Aksariyat hollarda o'yin lahzalari shug'ullanuvchining amaliy faoliyatida yuzaga keladigan hayotiy vaziyatlarni modellashtirishda yordamchi bo'lib, o'yinda shakllangan belgilangan me'yor va qoidalarga rioya qilish odati esa mehnatsevar va intizomli bo'lishdir. Yuqorida sanab o'tilganlarning barchasi Temurbeklarning kelajakdagi kasbiy faoliyatida o'z ifodasini va talabini topadi. Ushbu mavzu bo'yicha adabiyotlarni o'rganish bizga Temurbeklar maktabi o'quvchilarini tayyorlashda basketbol sport o'yinini qo'llash maqsadga muvofiq degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. A.R. Beknazarov. "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati" Basketbol O'quv qo'llanma. Toshkent - 2022 y
2. A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" darslik «Sano-standart» nashriyoti Toshkent -2017 y
3. B.M.Miradilov, B.Z.Karimov, M.A.Umbetova. "Sport pedagogik mahoratini oshirish" Basketbol o'quv qo'llanma «Tafakkur-bo'stoni» nashriyoti Toshkent- 2018 y
4. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Агентство «ФАИР»- 1997.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, -2004.
6. Лохвинский, С. А. Особенности становления тактического мастерства в баскетболе / С. А. Лохвинский, Т. Н. Чебан Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы развития: сборник материалов научно-исследовательской деятельности профессорско-преподавательского состава и молодых ученых по итогам научных мероприятий с международным участием. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2019.
7. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во Ставропол. гос. ун-та, 2001.