

OTMLARDA TALABALAR ORASIDA BASKETBOL MASHG‘ULOTLARNI SAMARALI TASHKIL ETISH USULLARI

Temurov Rustam Toirovich

O‘zbekiston jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti

Ijtimoiy- gumanitar fanlar kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya: Oliy ta’lim muassasalarida talabalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni har tomonlama rivojlantirishda sport o‘yinlarining tutgan o‘rni beqiyosdir. Bu o‘yinlar orasida basketbol talabaning jismoniy va aqliy salohiyatini yuksaltirishga, jamoadorchilik va liderlik fazilatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. Basketbol o‘zining dinamikasi, zamonaviy texnika va taktika yechimlari, shuningdek, raqobatbardosh muhit yaratishi bilan ajralib turadi. Oliy ta’lim muassasalarida basketbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish nafaqat sport sohasini rivojlantiradi, balki talabalar orasida do‘stlik, ijtimoiy faollik, mas’uliyat, intizom va o‘z ustida ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Kalit so'zlar: basketbol, talaba, mashg‘ulot, samarali tashkil etish, oliy ta’lim muassasasi, sport o‘yinlari, pedagogika, jismoniy tarbiya, metodika, innovatsiya.

Basketbol mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda eng avvalo, mashg‘ulotlarning ilmiy asoslangan dastur asosida olib borilishi muhim hisoblanadi. Jumladan, dasturda talabalar salomatligi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, yoshi hamda individual xususiyatlari hisobga olinadi. Maxsus ishlab chiqilgan ta’lim dasturlari talabalarni bosqichma-bosqich basketbol texnikasi va taktikasining asoslari bilan tanishtirishga, o‘yin ko‘nikmalarini shakllantirishga va ularni rivojlantirishga xizmat qiladi. Dastlab, mashg‘ulotlarda sportchini umumiy jismoniy tayyorgarligi oshiriladi, so‘ngra maxsus mashqlar orqali basketbolning asosiy texnikasi o‘rgatiladi. Bu bosqichda to‘pni olib yurish, uzatish, to‘pni qabul qilish, turli masofalardan to‘pni savatga otish va himoya harakatlariga alohida urg‘u beriladi. Basketbol mashg‘ulotlarining samaradorligini ta’minlash uchun zamonaviy pedagogik yondashuvlar, trenerlar faoliyatidagi psixologik va pedagogik jihatlar, shuningdek, interaktiv vositalardan foydalanish zaruriy ahamiyat kasb etadi. Ta’lim jarayonida talabalar orasida mustahkam intizom, jamoa ruhini shakllantirish maqsadida, mashg‘ulotlar jarayonida ularni kichik guruhlariga bo‘lib ishlash yo‘lga qo‘yiladi. Kichik guruhlarda ishlash formasi har bir ishtirokchiga individual yondoshishni, o‘z ustida ko‘proq ishlash imkoniyatini ta’minlaydi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarda zamonaviy texnologiyalardan, xususan, video tahlil va mobil ilovalardan foydalanish samaradorlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi [1].

Basketbol mashg‘ulotlarining samarali tashkil etilishida o‘quv

mashg'ulotlarining tizimlashtirilgani, aniq va izchil reja asosida olib borilishi katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar davomida talabalar o'rtasida sog'lom raqobat muhitini yaratish, ular o'rtasidagi hamjihatlik va o'zaro hurmatni mustahkamlash uchun o'quv jarayoniga turli o'yiniy elementlar, turnirlar va musobaqalarni kiritish natija beradi. Bu esa talabalarni sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi, ulardagi motivatsiyani kuchaytiradi. Trenerlar tomonidan har bir talabaga individual yondashuv asosida ustuvor vazifalar belgilanadi. Talabalarining jismoniy rivojlanishi va sport natijalari muntazam monitoring qilinadi, ularning yutuq va kamchiliklari aniqlanadi. Ana shu monitoring asosida mashg'ulotlarni individual rejalashtirish va kerakli tuzatishlar kiritish mumkin bo'ladi. Jumladan, ba'zi talabalar uchun jismoniy tayyorgarlik mashqlari kuchaytirilib, mustahkamlik va chidamlilikni oshirishga, boshqalar uchun esa texnika va tezkorlik uchun mashq komplekslari yo'naltiriladi. Basketbol mashg'ulotlarining samaradorligini oshirish uchun sport infratuzilmasini rivojlantirish, zamonaviy sport jihozlari va inventarlaridan foydalanish, sport zallarining zamon talablariga mos tarzda jihozlanishi zarur. Sport zallarining qulayligi va xavfsizligi, to'p va savatlarning sifatli bo'lishi, mashg'ulot vaqtida tibbiy yordam va salomatlik choralarining ko'rilishi talabalar xavfsizligini ta'minlaydi va mashg'ulotlardan yuqori natijaga erishishda muhim rol o'ynaydi.

Basketbol mashg'ulotlari tashkil etilayotganda, talabalarni sog'lom raqobatga, o'z ustida ishlashga, sport etikasi va madaniyatiga rioya qilishga o'rgatish lozim. Bunday muhitda faoliyat olib borish, talabalarni ham ruhiy, ham jismoniy jihatdan chiniqtirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar jarayonida o'yinlar, musobaqalar, turnirlar o'tkazilishi, o'yin natijalarining adolatli baholanib borilishi talabalar orasida sog'lom muhitni yuzaga keltiradi [2].

Basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish uchun darslar metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, darslarda ko'rgazmali va amaliy mashq komplekslaridan foydalanilishi lozim. Mashg'ulotlarda o'yinchilarning texnik harakatlarini, to'pni uzatish, qabul qilish, tezkor qaror qabul qilish, himoya va hujum harakatlarini doimiy takrorlash orqali yuqori darajadagi mahoratga erishish mumkin. Shu bilan birga, treninglarda ilg'or xorijiy tajriba hamda milliy an'anaviy uslublarni uyg'unlashtirish, talabalarga zamonaviy basketbol tendensiyalarini o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etishda o'qituvchi va murabbiylarning yetukligi, metodik bilim va tajriba orttirishi, innovatsion yondashuvlardan foydalanishi asosiy omillardan hisoblanadi. Murabbiylar talabalarining salomatligiga, ularning psixologik tayyorgarligiga, o'z kuchiga bo'lgan ishonch va motivatsiyasini oshirishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Mashg'ulot davomida ijobiy rag'bat, baholash tizimi va musobaqalar natijalarini tahlil qilish orqali talabalarni yangi maralarga chorlash mumkin bo'ladi. Basketbol o'yinining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, murabbiy va talabalar o'rtasida mahsuldor

muloqotni yo'lga qo'yish, savol-javoblar orqali bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash, sport darslarini o'yin shaklida tashkil etish yuqori natijaga erishishda o'z samarasini beradi. Mashg'ulotlar davomida o'yinchilarning savatga to'p otish texnikasi, muvozanat, tezlik, koordinatsiya va chidamlilikni oshirishga alohida e'tibor qaratiladi [3].

Sport mashg'ulotlarini samarali tashkil etish jarayonida ilmiy-tadqiqot va innovatsion ishlanmalar, sport sohasidagi yangi yutuqlardan foydalanish muhimdir. OTMlarda talabalar o'rtasida basketbolga oid ilmiy seminar va treninglar, ma'ruzalar, amaliyotlar tashkil etilishi, eng ilg'or tajribalarni hayotga tatbiq etish imkoniyatini yaratadi. Sport faoliyatida o'zini ko'rsata olgan talabalarni rag'batlantirish, nufuzli musobaqalarda ishtirok etishga jalb qilish, ularni yuqori darajadagi to'garak va jamoalarga yo'naltirish orqali sportning rivojlanishiga hissa qo'shiladi. Basketbol mashg'ulotlarida qatnashayotgan talabalar jamoada ishlash, o'zaro yordam, o'zaro hurmat, bir-birini qo'llab-quvvatlash kabi fazilatlarni mustahkamlash imkoniga ega bo'ladilar. Mashg'ulotlarda sport etikasi, odob-axloq qoidalariga rioya qilinishiga alohida e'tibor qaratiladi. Bu esa sportchining nafaqat jismoniy, balki ma'naviy taraqqiyotiga ham olib keladi. Basketbol mashg'ulotlari davomida mashqlarni murakkablashtirish, harakatlarni izchil va aniq bajarishga e'tibor qaratish, o'yinchilar o'rtasida o'zaro hamkorlikni kuchaytirish, mashg'ulotlarga psixologik tayyorgarlik olib borish, sportchilarda kuchli irodani tarbiyalash zarur. Tarbiyalangan irodali sportchi kelgusida har qanday hayotiy sinovdan muvaffaqiyatli o'tishi mumkin bo'ladi. Mashg'ulotlarda qatnashish natijasida talabalar o'zlarini har tomonlama rivojlantiradilar, ruhan va jismonan chiniqadilar, sog'lom turmush tarzining tarafdoriga aylanadilar [4].

Basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil qilishda darsdan tashqari faoliyatlar, sport to'garaklari, stadion va sport zallarida amalga oshiriladigan ochiq mashg'ulotlar muhim ahamiyatga ega. Mazkur jarayon talabalarni sportga jalb qilish, ularni doimiy shug'ullanishga undash, o'zining kuchi va salohiyatini sinab ko'rishga motivatsiya beradi. Bundan tashqari, o'quv mashg'ulotlari va sport musobaqalarini birlashtirish, yutuq va kamchiliklarni muntazam tahlil qilib borish, har bir sportchi uchun samarali mashg'ulot strategiyasini ishlab chiqish zimmamizga oladigan vazifa bo'lib qoladi. Basketbol o'yinini o'rgatishda, avvalo, texnik va taktik xatoliklarning oldini olish, har bir o'yinchini o'z imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olib, to'g'ri joylashuv va o'yin uslubini tanlash, o'zaro muvofiqlikdagi harakatlarni rivojlantirish talab etiladi. Shuningdek, musobaqalardagi natijalarni tahlil qilish, o'yin jarayonini qisqa va uzoq muddatli rejalashtirish, sifatli mashg'ulotlar ni tashkil qilish orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Shunday qilib, OTMlarda talabalar orasida basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish yagona bir yondashuv emas, balki uzluksiz o'quv-tarbiyaviy jarayon sifatida qaralishi kerak. Bu jarayon o'z ichiga

jismoniy, ma'naviy, ijtimoiy va psixologik omillarni qamrab olgan bo'lishi lozim. Dars jarayonida ilg'or innovatsiyalar va yangi texnologiyalardan foydalanish, ilg'or xorijiy va milliy tajribalardan unumli foydalanish, trener va talaba orasidagi yaqin hamkorlik, dars va darsdan tashqari sport mashg'ulotlarini bir butun tizim sifatida tashkil qilish talabalarni sport sohasida yangi marralarga yetaklaydi [5].

Talabalarni basketbolga qiziqtirish uchun turli innovatsion hamda samarali usullarni qo'llash mumkin. Eng avvalo, sport bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy sog'liq, balki ijtimoiy ko'nikmalar, mustahkam do'stlik va bir jamoada ishlash kabi muhim fazilatlarni rivojlantiradi. Shuning uchun, talabalarga basketbol o'yinining jozibador tomonlarini ko'rsatish, ular uchun ochiq mashg'ulotlar va master-klasslar tashkil qilish foydali bo'ladi. Mashhur basketbolchilarning hayotiy yo'li va muvaffaqiyati haqida so'zlab berilsa, talabalar uchun bu katta motivatsiya bo'lishi mumkin. Bunday hikoyalar yoshlarni "men ham shunday bo'la olaman" degan ishonchga undaydi. Shuningdek, universitet yoki kollej miqyosida bir qator basketbol klublarini tashkil etish, bu klublarda muntazam treninglar va turnirlar o'tkazish talabalarni faol ishtirok etishga jalb qiladi. Qiziqarli turnirlar va mini-musobaqalar do'stona muhit yaratadi va talabalarni sportga birlashtiradi. Basketbol o'yinlarini stadion yoki sport zallarida faol tomosha qilishga, eng yaxshi o'yinlarni muhokama qilish va sharhlashga undash ham talabalar uchun juda ahamiyatli bo'ladi. Zamonaviy ijtimoiy tarmoqlarda basketbolga oid postlar, o'yinlardan lavhalar, sovrinlar bilan rag'batlantirish kabi yondashuvlar yoshlarni ko'proq ishtirok etishga chorlaydi. Shuningdek, mashg'ulotlarda zamonaviy texnologiyalar, ya'ni video tahlillar, interfaol o'yinlar, yangi mashq tiplarini joriy qilish ham talabalarning qiziqishini ancha oshiradi. Darslar va mashg'ulotlardan so'ng norasmiy suhbatlar, chinakam do'stona muhit yaratish afzal natija beradi. Chunki sportda birga vaqt o'tkazish, bir-birini qo'llab-quvvatlash, jamoaviy ruhni rivojlantirish yoshlarni o'z-o'zidan sportga jalb etadi. Basketbol maktabi yoki fakultetlararo jamoalarni yaratish, mukofotlash tizimini joriy qilish, faxriy yorliqlardan tortib oddiy e'tirofgacha turli motivatsion yondashuvlar orqali talabalarni basketbolga qiziqtirish mumkin. Bunday yondashuvlar natijasida sport nafaqat jismoniy faollik manbai, balki samarali muloqot, sog'lom hayot va kuchli jamoaning asosiy vositasiga aylanadi. Eng muhimi, o'qituvchi va murabbiylar tomonidan o'z ustida ishlab, darslarni interfaol va jonli o'tkazish talabalarni sportga bo'lgan qiziqishini keskin oshiradi va basketbol odat va ehtiyoj sifatida ularning hayotiga singib boradi [6].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, Oliy ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini samarali tashkil etish uchun ilmiy asoslangan reja, zamonaviy metodika, ta'lim sohasidagi yangi texnologiyalar, yuksak malakali murabbiy va o'qituvchilarning mavjudligi, talabalar uchun rag'batlantiruvchi muhitning yaratilishi zarur. Muhimi, bu

jarayon orqali sogʻlom, bilimli va irodali yoshlar tarbiyalanadi, ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishi taʼminlanadi. Bunday yondashuv esa mamlakatimiz sport sohasining taraqqiyotiga, yosh avlodning sogʻlom va jismonan baquvvat boʻlib voyaga yetishiga asos yaratadi. Basketbol mashgʻulotlari doimiy ravishda zamonaviy tizim asosida takomillashtirib borilsa, OTMlar sport sohasida salohiyatli, raqobatbardosh, ilgʻor bilim va koʻnikmaga ega kadrlarni tayyorlash boʻyicha yuqori natijalarga erishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Alimov, J. (2019). "Basketbol oʻyinini oʻqitishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar." Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi ilmiy-amaliy jurnali, 2(18), 53-59.
2. Anvarov, G. (2018). "Sport turlari boʻyicha universitetlarda mashgʻulotlarni tashkil etish muammolari va ularni bartaraf etish yoʻllari." Yosh Tadqiqotchi, 5(11), 77-82.
3. Baxromova, N. (2021). "OTM talabalarini jismoniy rivojlantirishda sport oʻyinlarining (basketbol) ahamiyati." Pedagogika va Psixologiya, 1(4), 35-42.
4. Ergashov, S. (2019). "Jamoaviy sport oʻyinlarida metodik taʼminot va ularning talaba yoshlarni rivojlantirishdagi oʻrni." Ilm va Hayot, 3(9), 49-54.
5. Gʻaybullayev, F. (2022). "Basketbol darslarini takomillashtirishda innovatsion usullar." Zamonaviy Taʼlim, 8(2), 62-68.
6. Iskandarov, D. (2017). "Oliy taʼlim muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish yoʻllari." Taʼlim va Jamiyat, 12(1), 100-104.
7. Mamatqulov, Z. (2018). "Sport oʻyinlarida talabalarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi." Barkamol Avlod, 2(6), 58-65.
8. Olimova, R. (2020). "Basketbolni oʻqitish metodikasini yangilash istiqbollari." Yosh Olimlar, 4(7), 88-94.
9. Rasulov, M. (2021). "Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida zamonaviy texnologiyalardan foydalanish." Innovatsion Taʼlim, 3(5), 44-51.
10. Toʻxtamurodov, L. (2019). "Basketbol toʻgaraklarini samarali tashkil qilish usullari." Talabalar Ilmiy Tadqiqotlari, 6(12), 27-32.