

## BASKETBOL O'YINI ELEMENTLARI BILAN ESTAFETA.

*Gafforov Sherhali Hasanovich*

*Urgut tumani 10-maktab Jismoniy tarbiya o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada basketbol o'yini elementlari bilan estafeta mashqlarini bajarish, basketbol o'yini elementlari bilan estafetani birlashtirish orqali basketbol o'yinining qiziqarli va raqobatbardoshligini jamoaviy ish va estafetaning jismoniy harakati bilan birlashtirish haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** basketbol, hujum va himoya taktikasi, estafeta, oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari.

O'yin texnikasi basketbolning rivojlanish jarayonida shakllangan musobaqaning konkret vaziyatlarni eng muvaffaqiyatli ochishga qaratilgan usullar yigindisidir. Basketbol o'yinini texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning klassikafikatsiyadan foydalaniladi. Basketbol o'yinini 2 bo'limdan tashkil topgan turli texnik priyomlar yordamida o'tkaziladi. Bu hujum texnikasi va himoya texnikasi har bir bo'lim hujum va himoyadan qo'llaniladigan texnik priyomlarning guruhlarning tashkil topadi. Usul gruppalari ularning har xil yollar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi. Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarish yo'llari o'z navbatida bajarilish harakteriga ko'ra bir biridan farq qiladi. Masalan usuli bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun qo'shilishi mumkin bo'lgan qiziqarli va interfaol o'qitish usullaridan biri bu "Basketbol o'yini elementlari bilan estafeta". Ushbu faoliyat basketbol o'yinining qiziqarli va raqobatbardoshligini jamoaviy ish va estafetaning jismoniy harakati bilan birlashtiradi. Boshlang'ich sinf o'quvchilaringiz uchun ushbu interaktiv faoliyatni qanday tuzishingiz mumkin:

1. Sinfni jamoalarga bo'ling: o'quvchilarni teng jamoalarga bo'ling, har bir jamoaga o'ziga xos nom bering. Faoliyat davomida jamoaning harakatlarini muvofiqlashtirish uchun mas'ul bo'lgan jamoa sardorini tayinlang.

2. Estafeta vazifasini tayyorlang : Estafeta vazifasini sinfda yoki maktab hovlisidan tashqarida yarating. Estafeta vazifasini belgilash uchun konuslar, halqalar, arqonlar yoki boshqa rekvizitlardan foydalanishingiz mumkin. Estafeta vazifasi barcha o'quvchilar uchun xavfsiz va foydalanishi mumkinligiga ishonch hosil qiling.

3. Basketbol elementlarini kiriting: basketbol bilan bog'liq vazifalarni estafeta vazifalariga integratsiyalash. Misol uchun, o'quvchilar konus atrofida basketbol to'pini dribling qilishlari, to'pni halqaga otishlari yoki keyingi stantsiyaga o'tishdan oldin to'pni jamoadoshiga uzatishlari kerak bo'lishi mumkin.

4. Jamoaviy ish va strategiya: Jamoa a'zolari o'rtasida jamoaviy ish va muloqotni rag'batlantirish. O'quvchilar har bir vazifani samarali bajarish uchun birgalikda ishlashlari va boshqa jamoalardan ustun bo'lish strategiyasini ishlab chiqishlari kerak. Faoliyat davomida hamkorlik va sport mahoratining muhimligini ta'kidlang.

5. Estafeta poygasi vaqtini belgilang: musobaqa va hayajon elementini qo'shish uchun estafeta poygasi uchun taymerni o'rnating. Vazifani eng qisqa vaqt ichida tugatgan jamoa o'yinda g'alaba qozonadi. Shuningdek, siz topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajarganingiz uchun ball berishingiz yoki ajoyib jamoaviy ishni namoyish qilishingiz mumkin.

6. Xulosa qilish va mulohaza yuritish: Mashg'ulotdan so'ng o'quvchilarni brifing sessiyasiga to'plang. O'yin davomida duch kelgan qiyinchiliklar, qo'llanilgan strategiyalar va olingan saboqlarni muhokama qiling. O'quvchilarni jamoada ishlash, muloqot qilish va qat'iyatlilik muhimligi haqida fikr yuritishga undash.

To'pni olib yurish va savatga tushirish» estafetasi. O'yinchilar bir necha komandalarga bo'linib, qatorlarda saf tortadilar. Maydoncha yoki zalda nechta shit bo'lsa, shuncha komanda tashkiletish mumkin. Har bir komandaga bittadan basketbol to'pi beriladi. Signal berilish bilan qatorlarda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'pni polga urib-urib, xuddi basketbol o'yinidek, olib yurib shit yaqinigacha yetib borib, to'pni savatga tushirishni mo'ljallab shu tomonga otadilar. To'p savatga tushsa ham, tushmasa ham qaytgandan so'ng uni ilib olib, yana avvalgi holatda orqaga qaytadilar hamda to'pni qatorlardagi ikkinchi o'yinchilarga berib, o'zlari qatorning oxiriga borib turadilar. To'pni ikkinchilar olib ketadi va hokazo. Estafetani birinchi bo'lib tugatgan

hamda eng ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘alaba qozonadi. Savatga tushirilgan har bir to‘p uchun bittadan ochko beriladi. O‘quvchilari basketboll o‘yinini yaxshi o‘rganib olgan maktablarda ushbu estafetani to‘pni savatga albatta tushirishsharti bilan o‘tkazish mumkin. Bunda o‘yinchi to‘pni savatga tushirmaguncha orqaga qaytmaydi.

No‘merlarni chaqirishga oid estafeta. O‘yinchi yonma-yon turadigan ikki qator hosil qiladilar. Ikkala komanda oldidan start chizig‘i o‘tkaziladi, undan 10—15 metr narida esa ikkala komanda ro‘parasida to‘ldirma to‘p, bayroqcha, bulava kabi narsalardan ikkitasi qo‘yiladi. Startdan 4-5 qadam narida finish chizig‘i chiziladi. Hamda o‘yinchi o‘z nomerlariga ega bo‘ladilar. O‘qituvchi nomerlardan birini chaqiradi. Shu nomerga ega bo‘lgan ikkala o‘yinchi oldinga yugurib borib qo‘yilgan narsaning atrofidan aylanib o‘tadi hamda finish chizig‘ini birinchi bo‘lib kesib o‘tishga harakat qiladi. Birinchi bo‘lib etib kelgan o‘yinchi o‘z komandasiga bir ochko keltiradi. Eng ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘olib chiqadi. O‘qituvchi o‘yinchi turli tartibda chaqiradi, Shuning uchun barcha o‘yinchi yuguruvchi ga tayyor holda turishlari lozim.

**Xulosa:** Estafeta poygasiga basketbol o'yini elementlarini qo'shish orqali siz boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun dinamik va qiziqarli o'rganish tajribasini yaratishingiz mumkin. Bu mashg'ulot nafaqat jismoniy harakat va jamoada ishlashga yordam beradi, balki muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish va muloqot qilish kabi kognitiv ko'nikmalarni ham oshiradi. Sinfxonangizda sinab ko'ring va o'quvchilaringiz o'rganish va zavqlanish paytida to'pni tomosha qiling.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Rasulov O.T. “Basketbol” Darslik. Toshkent 1998
2. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. “Gandbol” darslik. T, O‘zDJTI 2005
3. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011
4. Rahimqulov K.D., Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar. 2001
5. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).