

BAKETBOL TO'PINI TEPADAN BIR QO'LDA TO'PNI HALQAGA TASHLASH

Surxondaryo viloyati Sherobod tumani

56-umumiy o'rta ta'lim maktabi

jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Nuriddinov Shohzod Bahriddinovich

Annotatsiya: Basketbol – tezkorlik, chaqqonlik va aniqlikni talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Ushbu o'yinda jamoaning g'alabasi ko'p jihatdan to'pni halqaga aniq tashlash mahoratiga bog'liq. Shuning uchun zarba texnikasini mukammal o'zlashtirish har bir basketbolchi uchun muhimdir. To'pni tepadan bir qo'lda halqaga tashlash usuli zamonaviy basketbolda eng ko'p qo'llaniladigan zarba turi hisoblanadi. Bu usul tezkor va aniq bo'lib, o'yin davomida turli vaziyatlarda qo'llaniladi.

Kalit so'zlar: Basketbol, to'pni halqaga tashlash, tepadan bir qo'lda zarba, shooting texnikasi, zarba aniqligi, sport mashg'uloti, jismoniy tarbiya, muvozanat, koordinatsiya, bilak harakati, follow-through, mashq *metodikasi*, *sport mahorati*, *o'yin texnikasi*, *halqa*, *ochko*, *sport tayyorgarligi*.

Basketbolda asosiy maqsad – to'pni raqib halqasiga tushirib, ochko jamg'arishdir. O'yin davomida turli masofalardan zarba beriladi. Ularning ichida tepadan bir qo'lda tashlash usuli universal hisoblanadi. Mashhur basketbol ligasi – National Basketball Association (NBA) o'yinchilarining ko'pchiligi aynan shu texnikadan foydalanadi. Chunki bu usul:

Himoyachi ustidan samarali zarba berish imkonini beradi;

O'yin tempini buzmaydi;

Masofadan turib ham aniq zarba berishga yordam beradi;

Harakat paytida ham bajarilishi mumkin.

Zarba aniqligi jamoa natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Tepadan bir qo'lda tashlash texnikasi

Mazkur usul bir necha bosqichda bajariladi:

1-bosqich: Boshlang'ich holat

Oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. Tizzalar biroz bukilgan bo'ladi. Tana muvozanatda saqlanadi. Ko'zlar halqaga qaratiladi.

2-bosqich: To'pni ushlash

To'p asosiy qo'l kafti ustida joylashadi. Ikkinchi qo'l to'pni yon tomondan ushlab, muvozanatni ta'minlaydi. Barmoqlar keng yozilgan bo'lishi zarur.

3-bosqich: Zarba berish

Tizzalar bukilib, tana yuqoriga ko'tariladi. Asosiy qo'l bilan to'p yuqoriga va oldinga yo'naltiriladi. Zarba oxirida bilak harakati bilan to'pga aylanish beriladi.

4-bosqich: Kuzatish (Follow-through)

Qo‘l zarbadan keyin yuqorida qoladi. Barmoqlar halqa tomonga qaratilgan bo‘ladi. Bu harakat zarbaning aniqligini oshiradi.

4. Mashg‘ulot jarayonida o‘rgatish metodikasi

Tepadan bir qo‘lda zarba berishni o‘rgatishda quyidagi usullardan foydalaniladi:

Avval halqaga yaqin masofadan mashq qilish;

Har kuni 50–100 marta takroriy zarba bajarish;

Oyna oldida yoki murabbiy nazoratida texnikani tekshirish;

Masofani asta-sekin oshirib borish;

Harakatda (driblingdan so‘ng) zarba berishni mashq qilish.

Boshlang‘ich bosqichda sekin va to‘g‘ri bajarish muhim, tezlik keyinchalik oshiriladi.



5. Eng ko‘p uchraydigan xatolar va ularni bartaraf etish

Xatolar:

Tizzalarni bukmaslik;

To‘pni ikki qo‘l bilan bir xil itarish;

Bilak harakatini bajarmaslik;

Halqaga qaramaslik;

Zarba oxirida qo‘lni pastga tushirib yuborish.

Bartaraf etish yo‘llari:

Texnikani bosqichma-bosqich o‘rgatish;

Sekin takrorlash mashqlarini bajarish;

Murabbiy ko‘rsatmalariga rioya qilish;

Video tahlil orqali xatolarni aniqlash.

Xulosa qilib aytganda, Basketbol to‘pini tepadan bir qo‘lda halqaga tashlash usuli o‘yinning eng muhim texnik elementlaridan biridir. Ushbu zarba turi aniqlik, muvozanat va to‘g‘ri koordinatsiyani talab qiladi. Muntazam mashg‘ulotlar orqali har bir sportchi ushbu texnikani mukammal darajada o‘zlashtirishi mumkin. Zarba aniqligi oshgani sari o‘yin samaradorligi ham ortadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida bu usulga alohida e‘tibor berish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi bo‘yicha o‘quv qo‘llanma.
2. Basketbol o‘yin qoidalari va metodikasi.
3. FIBA rasmiy qoidalari.

4. National Basketball Association rasmiy ma'lumotlari.