



BASKETBOL O'YINI DAVOMIDA O'YINCHILARNING TO'PNI UZATISH VA QABUL QILISH QOIDALARI

Amirqulov Otabek Ismoilovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası v.b.dotsenti

Annotatsiya: *Basketbol sport o'yini hozirgi kunda keng ommalashgan sport o'yinlardan biri hoisoblanadi. Bu o'yinda natijaga erishish maqsadida o'yin qoidalarini hamda to'p bilan ishlashda chaqqonlik bilan o'yin tashkil qilish talab etiladi.*

Kalit so'zlar: *Sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.*

Аннотация: *Basketball is one of the most popular sports today. In order to achieve a result in this game, it is necessary to organize the game with the rules of the game and agility in working with the ball.*

Ключевые слова: *Спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.*

Annotation. *Basketball is one of the most popular sports today. In order to achieve a result in this game, it is necessary to organize the game with the rules of the game and agility in working with the ball.*

Keywords: *Sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.*

Basketbol sport turi – yurtimizda hozirgi kunda jismoniy tarbiya va shaxs salomatligining samarali va ko'p qirrali vositalaridan biriga aylanmoqda. Basketbol sport turi bilan muntazam shug'ullanish organizmning ko'plab muhim tizimlariga samarali ta'sir ko'rsatadi va ularni yuqori darajada rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu



sabablarga ko'ra sport o'yinlari ko'plab mamlakatlarning jismoniy tarbiya tizimida salmoqli o'ringa ega. Sport o'yinlariga ixsoslashtirilgan hamda umumta'lim maktablari, oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fani dasturlariga basketbol sport turi kiritilgan. Jismoniy madaniyat jamoalari sport seksiyalari va harbiy bo'linmalarda sport o'yinlari bilan muntazam shug'ullanishadi. Basketbol sport turi yopiq hamda ochiq sport maydonlarida ko'plab ommaviy-sport tadbirlarida faol dam olish va hordiq chiqarish vositasi sifatida qo'llaniladi, bu esa kam harakatli turmush tarziga ega odamlar uchun huzur-halovat bag'ishlaydi [4; 21-26-b., 6; 26-29-b; 9; 331-b].

Basketbol sport turi bilan shug'ullanish yosh bolalar organizmning ko'plab funksiyalariga va shaxsiy sifatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi, jumladan:

- basketbol mashg'ulotlari asosidagi muhim jismoniy sifatlar: sakrash, kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri rivojlanadi egiluvchanlik, tezkorlik, kordinatsion va shunga o'xshash ko'nikmalari shakllanib boradi;

- yosh bolalarning intellektual qobiliyatlari rivojlanadi, sezgi organlari, aksariyat psixik holatlar takomillashadi. Bu boradagi ijobiy belgilar: mehnatsevarlik, maqsadga intiluvchanlik, qat'iylik, g'alabaga ishonch, jamoaviylik hissiyoti kabilarni shakllantirish uchun yaxshigina sinov maydonidir;

- boshqa sport turlari kabi, basketbol bilan shug'ullanishning to'liq foydaliligi to'g'risida xulosa chiqarish, albatta, birmuncha bo'rttirish bo'ladi. Har qanday tirik organizm faqatgina mashqlar jarayonida takomillashishini e'tiborga olgan holda, ularning miqdori, me'yorini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik lozim. O'tgan asrlardanoq, tabiblar har qanday narsa (bizning holatda – mashqlar) organizm uchun dori yoki zahar bo'lishi mumkin – hamma ish me'yorga bog'liq bo'ladi, deb ta'kidlashgan. Jumladan, basketbol sport turida ham o'ta zo'riqib mashg'ulot olib borish sportchini kamdan-kam hollardagina sog'lomlashtiradi. Ko'plab jarohatlar, jismoniy va ruhiy zo'riqishlar oxir-oqibatda professional sportchilarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi;



- basketbol bilan mashg'ulotlarni shunday tashkil etish zarurki, bu mashqlar sportga qiziqtirishga, kasb egallashga, sog'lom bo'lishga, samarali ishlashga, oilaviy muammolarni chin dildan hal etishga xalal bermay, balki ko'maklashsin. Shundagina basketbol sporti bilan shug'ullanish oliy ta'lim muassasasi talabalari hayotiga huzur bag'ishlaydi. Ushbu qiziqarli va foydali sport turi kuchli hissiy kechinmalarga olib keladi, shuningdek, mashqlar natijasida organizmning funksional tizimlari takomillashganini his etish mumkin va basketbolchining ko'plab ijobiy sifatlari shakllanadi [1; 61-b., 3; 24-b., 8; 21-b.].

Bir qator tadqiqotlarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda yuqori malakali basketbolchilarning mashg'ulot tizimini alohida o'rganishga ko'proq e'tibor qaratilgan. Lekin, bolalar-o'smirlar sport maktabi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi basketbolchilarining harakat tezkorligini rivojlantirishda maxsus mashqlaridan foydalanish yo'llari deyarli tadqiq etilmagan.

Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Preferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomondan to'sib yo' to'p olib



qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa behtiyo'r xato "yugurish" qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi. Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.

Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi. To'pning bosh ustidagi holati uning o'yinchi o'z sherigiga himoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi. Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz bukilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi. Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l harakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to'pni sherigiga yo'naltiradi.

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati



o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib borishdi (o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostdlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chiqqandan keyin o'ng qo'lda uni biron (lahza) kuzatib qo'yadi, so'ngra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

Yuqoridan bir qo'llab "kryuk" usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo'naltirish.

Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi.

Tayyorlov qismi: to'g'ri yoki bir oz bukilgan qo'lni to'p bilan orqaga o'tkaziladi, to'p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

Asosiy qism: qo'lni to'p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To'pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi. Tayyorlov qism: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib boriladi, o'ng qo'l bilan



uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Nurmatova Sh.M. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish //Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati, Chirchiq - 2022. - 61 b.
2. Альходжали Р.Ф. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук, – М., 1990. – 23 с.
3. Ахмедов А.К. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки. втореф. дис. ... канд. пед. наук. – В., 2000. – 24 с.
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки //Теория и практика физической культуры. - М., 1998. - №2. - С. 21-26.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания /2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая и статья вторая) //Теория и практика физической культуры. - М., 2000. - №3. - С. 26-29.