

YOSH BASKETBOLCHILARNI O‘YIN TEXNIKA VA TAKTIKASIGA O‘RGATISH METODIKASI

Ganieva Fotima Vaxabovna

Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori v.b.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18470349>

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh basketbolchilarni o‘yin texnika va taktikasiga o‘rgatish tayyorgarligini oshirish jarayonida maxsus jismoniy mashqlar majmuasini qo‘llashning samaradorligi tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa sharoitidagi murakkab harakatlarni bajarish holatlarini yengil va aniq bajarish qobiliyatiga ta’sir etuvchi omillar o‘rganilgan. Maxsus mashqlar majmuasidan samarali foydalanish karatechilarning umumiy va maxsus harakat tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilanishi tadqiqot davomida o‘rganildi.

Kalit so‘zlari: Yosh, basketbol, o‘yin, texnika, taktika, o‘rgatish, tayyorgarligini, oshirish, jarayonida, maxsus, maydon, model, individual.

МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ К ИГРОВОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

Ганиева Фатима Вахабовна

Профессор кафедры волейбола, теории и методики баскетбола и др.

Аннотация: В данной статье анализируется эффективность использования комплекса специальных физических упражнений в процессе повышения готовности молодых баскетболистов к тренировке их игровой техники и тактики. В ходе исследования изучались факторы, влияющие на способность спортсменов легко и точно выполнять сложные движения в условиях соревнований. Эффективное использование комплекса специальных упражнений значительно повышает общую и специальную двигательную готовность каратистов.

Ключевые слова: Молодежь, баскетбол, игра, техника, тактика, тренировка, подготовка, совершенствование, процесс, специальный, площадка, модель, индивидуальный.

METHODOLOGY OF TRAINING YOUNG BASKETBALL PLAYERS IN GAME TECHNIQUES AND TACTICS

Ganieva Fatima Vakhabovna

Professor of the Department of Volleyball, Basketball Theory and Methodology, etc.

Abstract: This article analyzes the effectiveness of using a set of special physical exercises in the process of improving the readiness of young basketball players to train them in game techniques and tactics. During the study, factors affecting the ability of athletes to easily and accurately perform complex movements in competition conditions were studied. The effective use of a set of special exercises significantly improves the general and special movement readiness of karate players.

Keywords: Youth, basketball, game, technique, tactics, training, preparation, improvement, process, special, court, model, individual.

KIRISH

Mustaqil O‘zbekistonni ravnaq topishi uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko‘tarilishi, yosh avlod, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilim malakasi

balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga bevosita bo‘liqdir. Uzluksiz ta‘lim tizimini yanada takomillashtirish yo‘lini davom ettirish, sifatli ta‘lim xizmatlarini, imkoniyatlarini oshirish, mehnat bozorining zamonaviy ehtiyojlariga muvofiq yuqori malakali kadrlar tayyorlash kerak.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 28-maydagi “O‘zbekiston davlat sport akademiyasi faoliyatini tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-197-son hamda 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-son qaror talablariga muvofiq holda talabalarga mutaxassislik yo‘nalishlari bo‘yicha bilimlar berib qolmay, balki har tomonlama etuk shaxslarni tarbiyalash, shu bilan bir qatorda ularni ma‘naviy-ma‘rifiy va jismoniy jihatdan ham barkamol inson sifatida shakllanishlariga asosiy e‘tibor qaratilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport – xalq umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakat har bir fuqorasining jismoniy hamda ma‘naviy kamolotini ta‘minlash asosidir.

Milliy g‘oya asosida yosh avlodning ma‘naviy – ma‘rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma‘naviyat, yaxshilik va gumanizm g‘oyalari tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O‘zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo‘shish, bozor munosabatlariga o‘tish konsepsiyasi bilan bevosita bog‘liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug‘ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o‘quvchi-yoshlarning bo‘sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta‘minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O‘zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog‘lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo‘nalishga aylandi.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida umumta‘lim maktab va olimpiya zahiralar maktablari o‘quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar alohida dolzarflik kasb etmoqda. Bu ta‘lim muassasalaridagi o‘quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o‘quvchi-yoshlarda harakat ko‘nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko‘nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to‘liq egallab olishni va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o‘quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat‘iy e‘tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg‘ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o‘quvchilarda o‘z organizmiga, o‘z tanasiga nisbatan to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko‘maklashuvchi, sog‘liqni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o‘quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Zamonaviy basketbolning o'yin mazmuni jozibali texnik-taktik usullari va ularni noyob san'at darajasida ijro etilishi nafaqat millionlab kichik va katta yoshli oddiy insonlar diqqatini jalb qilib kelmoqda, balki o'ta band bo'lgan tadbirkorlar, olimlar turli kasb egalari hatto turli davlat va jamoat rahbarlarining ham e'tiborini qozonmoqda.

Darhaqiqat, so'ngi 30–40-yil davomida basketbol o'z mohiyati, mazmuni va yo'nalishi jihatlaridan tubdan o'zgargan. Jumladan, texnik-taktik usullar, taktik kombinatsiyalar, to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakat "fintlari" (chalg'ituvchi harakatlar) hajmi ortgan ijrochilik san'atining serqirralik doirasi kengaygan. Bugungi basketbol hujum va himoya harakatlarining ko'p martalab keskin almashinuvi bilan farqlanadi. Basketbolchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari nihoyatda kuchaygan. Lekin bunday ijobiy o'zgarishlar bilan bir qatorda musobaqa qoidalarining yangilanib turishi va raqobatning keskinlashib borishi o'yinchilarning texnik nazariy va psixologik tayyorgarligi mashg'ulot oldi va musobaqa oldi badan tarbiyasi hujum harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha, himoya harakatlaridan hujum harakatlariga o'tish taktikasi bilan bog'liq muammolarni yaratmoqda va ularni hal qilish zarurligiga e'tibor qaratmoqda.

Alohida ta'kidlash joizki, basketbolning bugungi kun tartibiga bolalar basketbolidan boshlab professional basketbolchilargacha "charhlantirilishi" zarur bo'lgan yana bir qator muammolar mavjuddir. Bular: keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda zo'r qarshilik ko'rsatayotgan raqibdan to'pni "berkitib" (unga yon yoki teskari joylashib) boshqarib (to'pni urib) uni yorib o'tish; har xil oraliqlardan shu jumladan, 3 ochkoli oraliqdan sakrab o'ng va chap tomonlarga 90° yoki 180° aylanib to'pni savatga tashlash; o'z sherigiga uzatish; to'pni boshqarishda o'ng va chap tomonlarga bir xil mahorat bilan fintlarni (chalg'ituvchi harakat) qo'llab raqibni chalg'itib o'tish; savat xalqasi yoki shchitdan sapchigan to'pni sakrab yana takroran savatga tashlash; to'psiz va to'p bilan hujum qilayotgan raqib o'yinchilarini zo'r "yopish" (pressing).

Bugun basketbolga xos va amalga oshirilishi zarur bo'lgan yana bir o'ta dolzarb muammolardan biri shuki, bu turli yosh va malakali, hatto professional klublar o'yinchilari "o'ng" va "chapaqay" harakat funksiyalarini (to'p urib boshqarish, to'p uzatish va uni savatga tashlash) simmetrik nisbatga bir xil mahorat bilan ijro eta olmasliklaridadir.

Afsuski, ushbu masalada bir qator jumboqlar, kamchiliklar yo'q emas. Chunonchi, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, ayniqsa, umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan akademik darslarda va sinfdan yoki maktabdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan sport mashg'ulotlarida muayyan sport turiga mehr (qiziqish) uyg'otish, o'quvchilarda sport bilan shug'ullanish salomatlik, ruhiy va jismoniy barkamollik uchun o'ta foydali ekanligi haqida motivatsiya hosil qilish, ularda muayyan basketbol (yoki boshqa sport turi) bilan shug'ullanishi ehtiyojini tug'dirish ishlariga yetarli e'tibor qaratilmaydi. BO'SMlar, Oliy sport mahorati maktablari, sport kulublari va terma jamoalar o'rtasida iste'dodli basketbolchilarni tayyorlashga qaratilgan yagona "konveyr" tizim mavjud emas. Vaholanki, xalqaro pog'onaga mos yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tarbiyalash aynan shunday tizim, shunday yondashuv asosida amalga oshirilishi mumkinligi jahon sport amaliyoti tajribasidan ma'lumdir. Ushbu o'ta dolzarb masalani yo'lga qo'yish, ommaviy va professional sportni shu jumladan, o'zbek basketbolini yanada rivojlantirish borasida yurtimiz rahbariyati tomonidan ulkan ishlar, beqiyos islohatlar amalga oshirilmogda. Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib borayotgan jismoniy tarbiya va sport

tamomila yangicha tus olib, samarali yo'lda shakllanib bormoqda. Mamlakatimizning barcha mintaqalarida, hatto uzoq-uzoq qishloq hududlarida ham minglab jahon talablariga mos sport inshootlari barpo etildi va ular millionlab farzandlarimiz, sportchilarimiz hamda turli qatlamga mansub aholimizga xizmat ko'rsatib kelmoqda. Respublikamizda borgan sari o'ta nufuzli musobaqalar Osiyo va jahon chempionatlari, xalqaro turnirlarni muntazam tashkil etilishi odat tusiga kirib bormoqda. Albatta, ommaviy sport salohiyatini oshirish va professional sportni, shu jumladan, basketbolni ham jahon maydoniga olib chiqish o'qituvchi-murabbiy kadrlarga bog'liqdir. Bu borada ham davlatimiz tomonidan tahsinga sazovor ishlar amalga oshirilayotgani isbot talab qilmaydi. Shunday bo'lsada, hali ushbu masalada muammo va kamchiliklarimiz yo'q, deb bo'lmaydi.

Zamonaviy basketbolga xos o'yin usullariga o'rgatish ularni takomillashtirish va jamoa o'yinchilarining musobaqa faolligini oshirishda yuqori malakali basketbolchilar uchun belgilangan model ko'rsatkichlarga mo'ljal qilish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

MATERIALLAR VA METODLAR

Harakat texnikasi morfofunksional, biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunksional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinatsiyasini markaziy nerv tizimi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomexanik asosi – bu harakatni bajarishda tana va tana qismlarining og'irlik markazlarini o'zaro muvofiqlashgan holda shu harakat aniqligini ta'minlashga qaratildi.

Texnikaning aerodinamik asosi – bu muayyan maqsadga qaratilgan harakatni bajarishda tana va tana qismlarini faol bukilib-yozilib inersion kuchni yaratish va undan foydalanishini anglatadi.

Sport amaliyotida “model” (yoki etalon) texnika, ratsional (maqbul) texnika va individual (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi:

– “model” texnika – bu muayyan harakat (usul) texnikasiga o'rgatishda ayni kunda eng samarali na'muna (andoza, model) texnikaga mo'ljal qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusxa ko'chirish tavsiya etilmaydi);

– ratsional texnika – bu ko'pchilik uchun maqbul bo'lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan texnika (o'rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi);

– individual texnika – bu har bir sportchini (basketbolchini) o'zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga qarab “model” va “ratsional” texnika nusxasi doirasida o'zlashtiradigan individual texnikani anglatadi.

Sport texnikasiga o'rgatish amaliyotida shug'ullanuvchilarga individual texnikani erkin o'zlashtirish vaziyati tug'diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi.

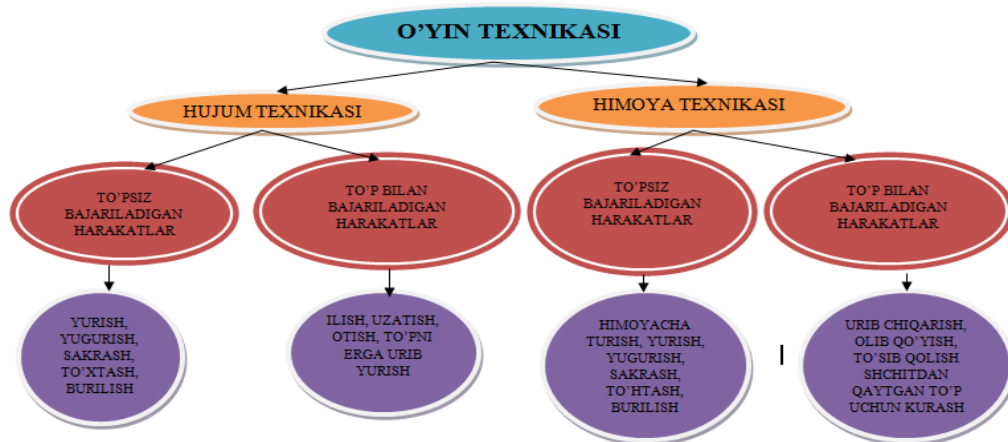
“Texnika” atamasi sport amaliyotida harakat ko'nikmalari, ularni ijro etish usullari ichki (funksional organlar) va tashqi (qo'l, oyoq, tana, ko'z va h.k.) ijrochi organlarning muayyan maqsad sari o'zaro muvofiqlashgan (koordinatsiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

NATIJALAR

Basketbol ko'plab o'yin harakatlari (yurish, yugurish, burilish, aylanish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish va h.k.), o'yin ko'nikmalari (to'p urib harakatlanish, to'p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakat, ko'nikma va usullar texnikasi

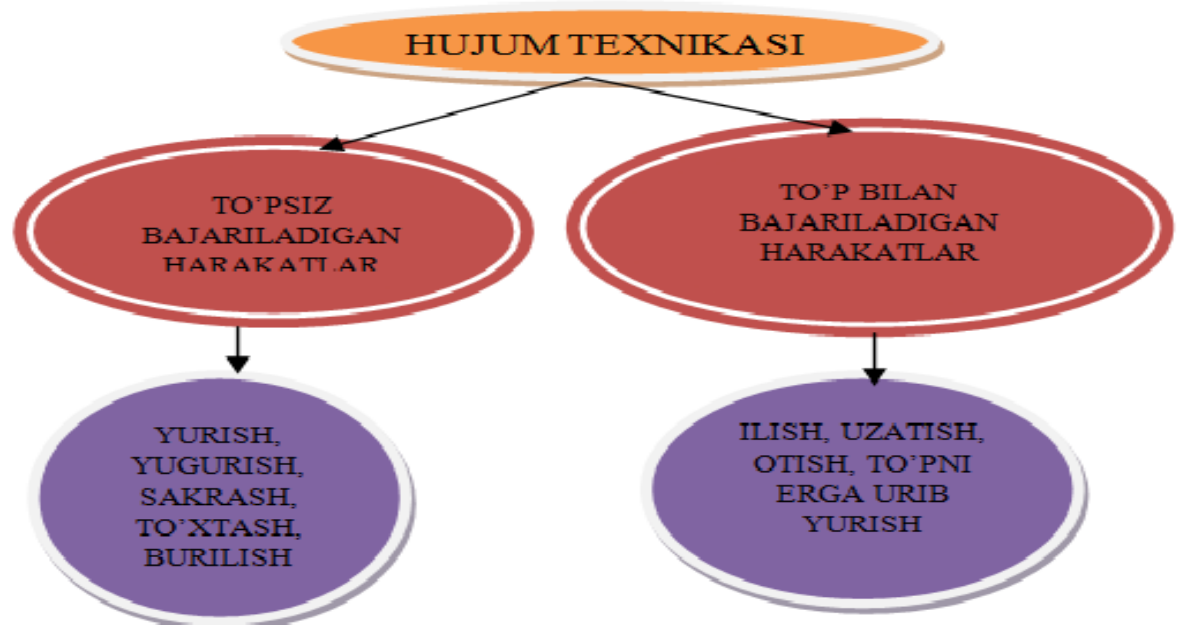
qanchalik mukammal, san'at darajasida shakllangan bo'lsa, o'yinning pirovard samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi.

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhlari va usullari quyidagi tasnifiy andozada aks ettirilgan (1-andoza).



1-andoza. O'yin texnikasining tasnifi

Andozadan ko'rinib turibdiki, o'yin faoliyati mohiyati va yo'nalish jihatidan hujum va himoya texnikasi bo'limlaridan iboratdir. Ular o'z navbatida, harakat guruhlari, harakat usullari va harakat shakllaridan tarkib topgan. Har bir holat usullari turlari va shakllari o'yin vaziyati jamoadoshlar va raqiblarning joylashishi ularning harakat texnikasi hamda to'pning uchish texnikasi yo'nalishiga qarab turli mazmunda yoki turli variantlarda ijro etiladi.



2-andoza. Hujum texnikasi tasnifi

Holatlar texnikasi. Basketbolga xos holatlar – bu o'yinchining savatini ishg'ol qilish bilan bog'liq bo'lgan harakatni tezkor va samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir. Ushbu holatlarni texnik jihatdan to'g'ri qabul qilish muvozanatini saqlash va zudlik bilan to'psiz yoki to'p bilan harakatlanishi imkoniyatini yaratadi.

Jangovar tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (o'ng yoki chap) oyog'ini biroz oldinga qo'yib joylashtiradi. Tizzalar qisman (150-155°) burilgan

bo'ladi, tana vazni ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi, gavda hiyol oldinga egiladi, nigox oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qiladi, qo'llar yarim bukilgan, ko'krak balandligida joylashadi.

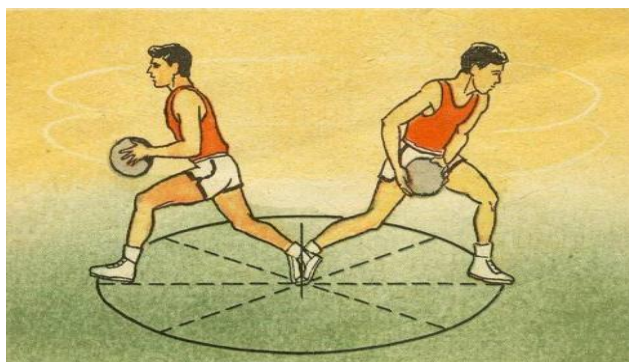
To'psiz bajariladigan harakatlar. O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashishga (qochishga) va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan ajratiladigan ko'pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq. Basketbolchining maydonda qilayotgan harakati har doim bajarayotgan mashqga qarab o'zgarib turadi. Basketbolchi qadamlab yurib, yugurib, to'g'ri, diagonal, yoysimon, ilon izi chiziqlar bo'ylab harakat qiladi.

Yurish- o'yin davomida boshqa usullarga nisbatan kam qo'llaniladi. Bu usul asosan pozitsiyani o'zgartirish maqsadida ishlatiladi. Basketbolchi maydonda tizzalari bir oz bukilgan holda harakat qiladi. Bu uni to'satdan bajariladigan tezlanishlarda katta yordam beradi.

Yugurish-maydonda harakat qilishning asosiy usuli bo'lib hisoblanadi. Bu usul og'irlikni oyoqning butun kaftiga qo'yib yoki uni tovondan oyoq uchiga o'tkazib, oyoqlarni odatdagidan birmuncha ko'proq egib, yumshoq qadamlar bilan bajariladi. Tezlanishlarni va keskin yugurishlarni bajarish uchun qisqa qadamlar bilan oyoq uchidan yuguriladi.

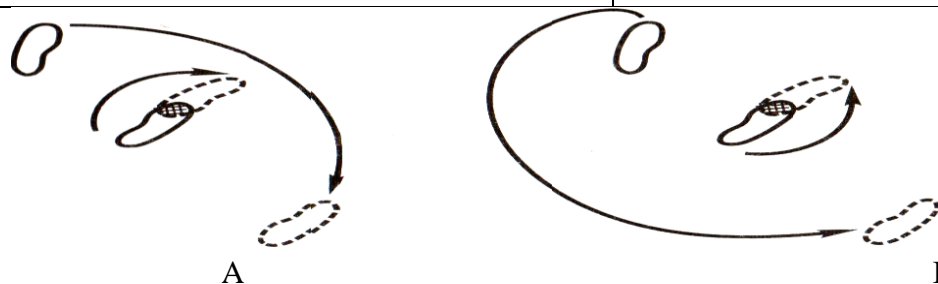
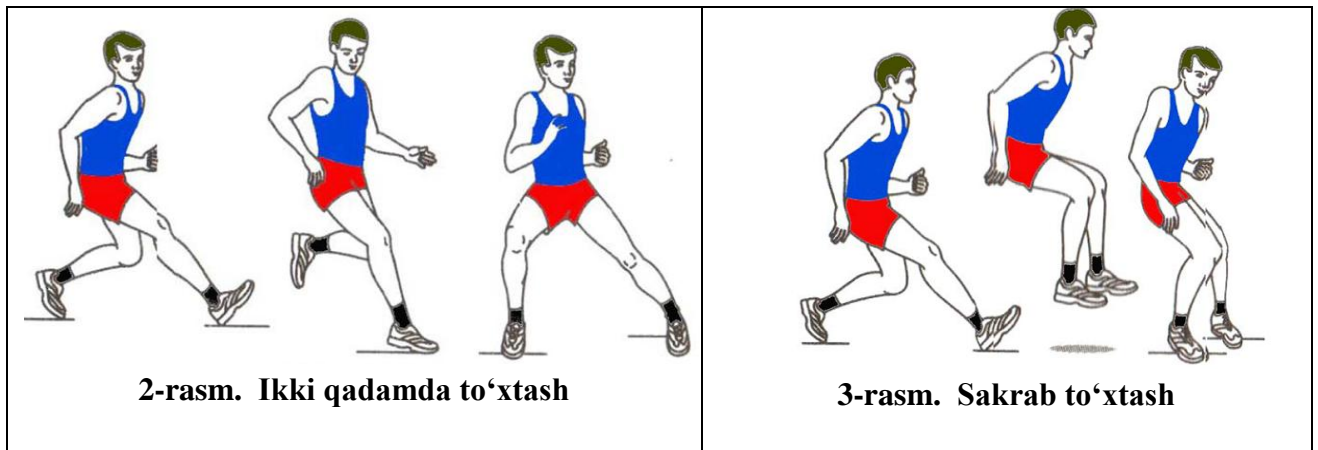
Sakrash- basketbolchi sakrashni bir yoki ikki oyoq bilan depsinib bajaradi. O'yin davomida sakrash ko'pincha oldindan tayyorgarlik ko'rilmagan va qayta-qayta bajariladi. Harakat vaqtida bir oyoq bilan depsinishdan oldin oxirgi qadam uzaytiriladi, bir oz egilgan depsinish oyog'i esa yerga tovondan qo'yiladi. Tizzalar to'g'ri burchakkacha bukilgan, silkinch oyog'i oldingayuqoriga erkin chiqariladi. Ikki oyoq bilan depsinish ham yugurib kelib, ikki oyoq bir joyda turgan holatda bajariladi. Buning birinchisida oxirgi qadam xuddi bir oyoqda depsingan paytdagidek qo'yiladi. Silkinch oyoq tayanch oyoq yoniga to'liq qo'yilgandan so'ng baravariga depsiniladi. Bir joydan turib sakragandagi depsinishni basketbolchi turish holatining o'zidayoq oyoqlarni tezlik bilan to'g'rilash va qo'llarini oldinga, yuqoriga harakatlantirish hisobiga bajaradi. Bunday paytda yerga bir oz keng joylashtirgan oyoqlarga yumshoqroq tushishga harakat qilish kerak.

To'xtashlar- qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish jarayonini buzmasdan oxirgi qadamni tovondan, kattaroq qilib qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini ko'proq bukadi va silkinch oyog'ini oldinga qo'yib, inersiyasini to'xtatadi va gavdani tayanch oyog'ining ustida tutib turadi. Tez yugurilgan paytlarda to'xtatilgan oyoqlar bir oz ko'proq bukiladi. Sakrab to'xtashda basketbolchi bir oyoq bilan depsinadi va oldinga sakraydi. Havoda basketbolchining bukilgan oyoqlari gavdasidan o'tib ketadi va oldinga barobar yoki oldinma-ketin qo'yiladi, qo'llar bosh balandligigacha ko'tarilishi, qo'l barmoqlari keng ochilgan bo'lishi kerak.



Yaxshi bajarilgan sakrab turib to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

1-rasm. Joyda turib oldinga va orqaga burilish (aylanish).



4-rasm. Joyda turib oldinga va orqaga burilish (aylanish). a – oldinga; b – orqaga.

Burilishlar-oldinga va orqaga burilishlarga ajratiladi. Ular orqada yoki oldinda joylashgan oyoqda, bir joyda turgan holda va harakatda, to'p bilan va to'psiz bajariladi. O'yinchini birinchi qadami tayanch oyoq bo'ladi, uning uchini maydondan ajratmay turib, ikkinchi qadami silkinch oyoq bo'ladi va uni kerakli tomonga yo'naltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo'ladi, silkinch oyoq bilan qo'yiladigan qadamlar raqibdan uzoqlashish maqsadida qo'yiladi. Basketbol ko'plab o'yin harakatlari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish egilish, yozilish va h.k.), o'yin ko'nikmalari (to'p urib harakatlanish, to'p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakatlar, ko'nikmalar va usullar texnikasi qanchalik mukammal, san'at darajasida shakllangan bo'lsa, o'yinning pirovard samaradorligi shunchalik yuksak bo'ladi.

To'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi. To'p bilan bajariladigan usullar- to'pni ilish, uzatish, to'pni savatga otish va to'pni yerga urib yurish texnik malakalarni o'z ichiga oladi.

To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlab, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pni uchish tezligi yo'nalishi va trayektoriyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi oyoqlar tana va qo'llarni "amortizasion" harakatlanishi lozim bo'ladi.

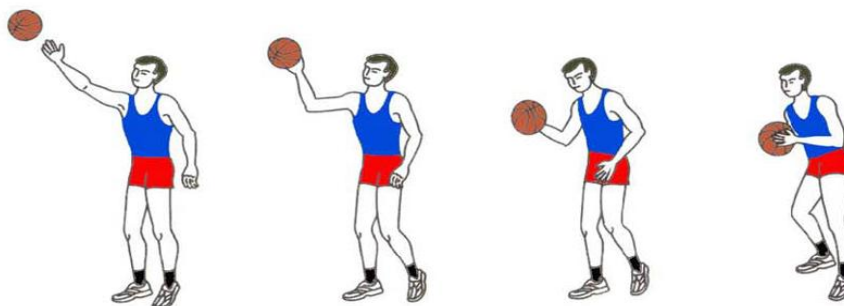
To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida va ko'krakdan uzoqlashgan holatda bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqchasiga" joylashtiriladi.

To'pni ushlab usullari oyoq va gavdaning holati vaziyatga, raqibning qarshilik ko'rsatishi, o'yinchining shchitga nisbatan joylashishi joyi va aniq maqsadga qarab turlicha bo'lishi mumkin.



5-rasm. To'pni egallagan basketbolchining holati.

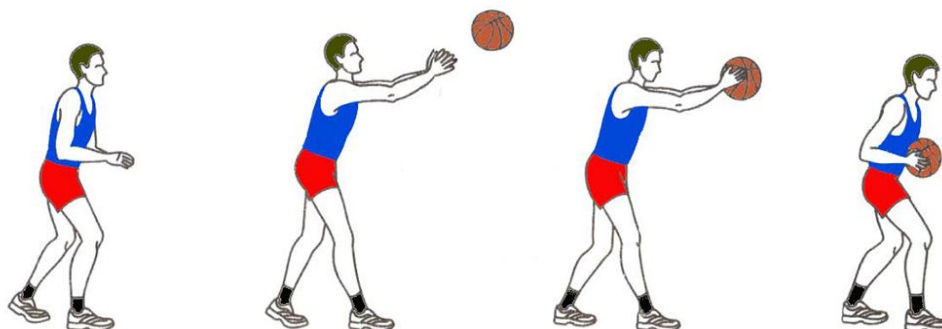
To'pni ilish. Bir va ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va elka balandligidagi, yuqoridan (boshdan baland) pastdan (tizzadan past) hamda dumalab va maydondan sapchib kelayotgan to'plarni ilishga ajratiladi.



6-rasm.

To'pni bir qo'lda ilish.

To'p ilishni hamma turlarini turgan joyida, harakatda, sakraganda bajarish mumkin. O'rta balandlikda kelayotgan to'pni ikki qo'llab ilish eng asosiy usullardan hisoblanadi.



7-rasm. Joyda turib ikki qo'l bilan ilish.



10-rasm. Pastdan kelayotgan to'pni ilish

MUHOKAMA

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar:

Sherikni his etish; periferik ko'rish; oldindan qaytish; hisob-kitob.

I. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakasi, tajovuzkorligi (ham hujumda, ham himoyada) fintlarga nisbatan reaksiyasi shehit tagida o'ynay olishi va to'p tashlashlarni bajara olishi nazarda tutilmoqda.

II. Periferik ko'rish. To'p uzatayotgan o'yinchining har doim ham bir xil potensial to'p qabul qiluvchi o'yinchiga va har bir himoyachiga to'g'ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo'qligi sababli u periferik ko'rish qobiliyatini shu darajada rivojlantirishi kerakki o'z oldida 180 gradus atrofida sodir bo'layotgan barcha hodisalarni ko'ra olishi lozim. Mashg'ulotlar tufayli to'p uzatuvchi o'yinchi boshini oddiy 90 gradusga o'ngga va chapga burib, 360 gradus atrofida sodir bo'layotganlarni ko'rish orqali qamray olishi mumkin.

III. Oldindan qaytish yaxshi o'yinchi hatto to'pni qabul qilib olgunga qadar o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin Sheriklarining hamda ularning himoyachilarining harakatlarini oldindan payqab to'pni o'z vaqtida kerakli zonaga etkazib berishi mumkin.

IV. Hisob-kitob. Bu perseptiv sifat ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kimga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmasligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas» «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek har bir to'p uzatishni o'z vaqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin engil yugurishga, so'ngra mashqni tezlik bilan bajarishga o'tishadi. Agar biron-bir o'yinchi bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakgacha bajarishi mumkin. Bu mashq davomida o'yinchilar to'pga emas, balki polga qarashlari kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 30-60 soniya davomida bajarish kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarni basketbol sport turida texnika va taktikaga o'rgatish jarayoni ularning jismoniy rivojlanishi, harakat koordinatsiyasi va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulotlarda to'g'ri texnik usullarni bosqichma-bosqich o'rgatish hamda yosh xususiyatlariga mos taktik harakatlarni qo'llash bolalarning o'yinga bo'lgan qiziqishini oshiradi va yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashqlarni rejali va tizimli tashkil etish orqali bolalarda intizom, mas'uliyat va raqobatbardoshlik sifatleri rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Каримов Б.З. Теория и методика баскетбола.// Учебник для высших учебных заведений. Т: 2020. – 585 с.
2. Ganieva F.V. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). // O'quv qo'llanma. T.: 2023. – 267 b.
3. Pulatov A.A., Ganieva F.V., Miradilov B.M., Xusanova D.T., Pulatov F.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. T.: 2017. – 351 b.