

BASKETBOL SPORTIDA TO'P BILAN BAJARILADIGAN USULLAR TEXNIKASINI O'RGATISH

Sobirova Nasiba Rasulovna

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti

Pedagogik ta'lim fakulteti «Jismoniy madaniyat
nazariyasi va uslubiyoti» kafedrasida katta o'qituvchisi

Rizoyev Rashid Ramzi o'g'li

Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti

Pedagogik ta'lim fakulteti talabasi

Basketbol eng qiziqarli va ajoyib sport turlaridan biri hisoblanadi. Basketbol dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biridir. Ushbu maqolada basketbol sportida to'p bilan bajariladigan usullar texnikasini o'rgatish haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: sport, basketbol, to'p, o'yin texnikasi, ilib olish.

Баскетбол – один из самых интересных и удивительных видов спорта. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Эта статья посвящена обучению технике бросков по мячу в баскетболе.

Ключевые слова: спорт, баскетбол, мяч, техника игры, ловля.

Basketball is one of the most interesting and amazing sports. Basketball is one of the most popular sports in the world. This article is about teaching the technique of throwing the ball in basketball.

Keywords: sport, basketball, ball, game technique, catching.

Basketbol sportining ulkan muvaffaqiyati sababi o'yinning hissiyligi, shuningdek, uning ajoyibligi va dinamizmida. Insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadigan basketbol katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi va u hamma uchun ochiqdir.

Hozirgi zamon basketbol o'yini 1891-yilning dekabr oyida AQSHning Massachusetts shtatidagi Springfield trenirovka maktabining (keyinchalik maktab

kollejga aylangan) jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tamonidan kashf etilgan. U o'yinni shunday ta'riflab bergan: «Basketbolni o'ynash oson, lekin yaxshi o'ynash qiyin». Yangi o'yin o'zining serharakatligi bilan o'yinchilarda shunchalik qiziqish uyg'otadi, deb Neysmit xayoliga ham keltirmas edi. Hozirgi kunlarda esa basketbol bilan shug'ullanadiganlar soni millionlarcha.

Basketbol avvaliga Amerikadan Sharq mamlakatlari-Yaponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so'ng Yevropa mamlakatlari-Chexoslovakiya, Litva, Estoniya, Latviya, Italiya, Fransiyaga va nixoyat, Janubiy Amerikaning ayrim mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o'yinining tarixida buyuk voqea bo'lib 1932-yilning 18-iyun kuni hisoblanadi-shu kuni Xalqaro basketbol Federatsiyasi (XBF-FIBA) tashkil topadi. Sakkiz milliy federatsiyalarning vakillari-Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Shvetsariya va Chexoslovakiya birinchi xalqaro anjumanda qatnashib, bir ovozdan Xalqaro basketbol federatsiyasini tashkil qilinishini va muqobillashgan qoidalarining qabul qilinishini qo'llab-quvvatlashadi.

O'yin texnikasi – basketbolning rivojlanish jarayonida shakllangan musobaqaning konkret vaziyatlarni eng muvaffaqiyatli ochishga qaratilgan usullar yig'indisidir.

Basketbol o'yinni texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning klassifikatsiyadan foydaniladi. Basketbol o'yinni 2 bo'limdan tashkil topgan turli texnik priyomlar yordamida o'tkazildi. 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 yo'llar 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.

Hujumda qo'llaniladigan hujum texnikasi texnik priyomlarga to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'atishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish to'xtalishlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda

bajariladi. Bu usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat turishidan boshlanadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gada bir oz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarda barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni olish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekizilmagan holda tutib turiladi.

Basketbolchi yurish, sakrash, to'htash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruhda priyomlarni oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi.

To'pni ilish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligiga, yuqorilab (boshdan baland) va pastlab (tizzadan past) hamda dumalab va maydondan sapchib kelayotgan to'plarni ilishlarga ajratiladi.

O'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki o'qllab ilish eng asosiy usullardan hisoblanadi. Basketbolchi bir oz bo'shshagan qo'llarni uchib kelayotgan to'pga qarshi to'g'irlaydi. Panjalar yarim oysimot ochilgan bosh barmoqlarni bir-birlariga qarab yo'naltirilgan, qolganlari esa oldinga yuqoriga qaratib keng yoyilgan bo'ladi. To'p barmoqlarning ichiga tegishi bilanoq basketbolchi uni mahkam ilib oladi, to'pning uchish tezligini kamaytiradi. Keyingi harakatlarni bajarish uchun u qulay holatini egallaydi va qo'llarini bukib to'pni gavgaga yaqinlashtiradi.

To'p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To'p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to'pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to'pni savatga otishni o'z ichiga oladi.

To'pni ilib olish – bu malakaning yordamida o'yinchi ishonarli ravishda to'pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To'pni ilib olish, keyinchalik to'pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o'z tuzilishi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi lozim. O'yinchi to'pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

To'pni ikki qo'l bilan ilib olish. To'pni ikki qo'l bilan ilib olish, to'pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ф.С. Фазлиддинов ВИДЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В ФУТБОЛЕ- Web of Scientist: International Scientific Research..., 2022
2. FS Fazliddinov PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES- E-Conference Globe, 2021
3. Ф.С. Фазлиддинов ОСОБЕННОСТИ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН- Научный редактор, 2021
4. DZ Safarov, BX Xamroev, MM Mavlonov. Ispolzovanie pedagogicheskix texnologiy v protsesse obucheniya gimnastike - Voprosy nauki i obrazovaniya № 14 (139), 2021
5. Xamroyev B. X, Safarov D. Z. BELBOG ‘LI KURASHCHINING FUNKSIONAL QOBILIYATI OSHIRISH YO‘LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE: 6
6. Xamroyev Behruz Xalimovich. DEVELOPING STUDENT’S READINESS TO USE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol. 11 | No. 2 | February 2022
7. Xamroyev Behruz Xalimovich Talabalarining adaptiv jismoniy madaniyat vositalaridan foydalanish tayyorgarligini rivojlantirish."Boshlang‘ich va maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini oshirish muammolari: innovatsiya, raqamli texnologiyalar va xalqaro tajribalar". 13.05.2022
8. Sabirova Nasiba Rasulovna. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal . DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/YMRTH> Published: Feb 28, 2022
9. SN Rasulovna. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES. E-Conference Globe, 2021

10. SN Rasulovna - Web of Scientist: International Scientific Research ..., 2021. STAGES OF MODELING AND AGE INDICATORS IN THE OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITIES
11. The Importance of Three-Stage Model in Developing the Functional Status of Athletes. SN Rasulovna - International Journal on Economics, Finance and ..., 2021
12. Rasulovna S. N. THE MECHANISM OF IMPROVING THE PRIMARY TRAINING METHODS OF BASKETBALL SPORTS, TRAINING SKILLED BASKETBALL PLAYERS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1085-1091.
13. Abdullaev M. J. Fizkulturno-ozdorovitelnye podkhody v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov // Sistema menedjmenta kachestva v vuze: zdorove, obrazovannost, konkurentosposobnost. Sb. nauch. tr. VII Mejdunar. nauch.-practice. konf. - 2018. - S. 10-14.
14. Abdullaev M. J. O nekotoryx osobennostyax kinematiki metaniya diska s mesta // Sistema menedjmenta kachestva v vuze: zdorove, obrazovannost, konkurentosposobnost. Sb. nauch. tr. VII Mejdunar. nauch.-practice. konf. - 2018. - S. 7-10.
15. Abdullaev M. J. Characteristics, forms and methods of extracurricular activities with athletes of different ages // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. - 2020. - Т. 8. - №. 11.
16. Национальные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы НМ Мухитдинова, МЗ Джураева Вестник интегративной психологии, 49-50
17. Healthy lifestyle in perfect generation's upbringing МЗ Джураева Scientific researches for development future, 75-77