



BASKETBOL SPORTIDA TO'P BILAN BAJARILADIGAN USULLARGA O'RGATISH

Isakov Ruslan Shavkatovich

Andijon davlat universiteti fakultetlararo
jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti.

***Annotatsiya:** 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.*

KIRISH

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 Massachusets 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 kunda esa basketbol bilan shug'ullanadiganlar soni millionlardan oshiq.

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.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

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 foydalaniladi. 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 guruhlarining 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'shashgan 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 gavdaga 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 QOBILİYATI OSHIRISH YO‘LLARI. «SCIENTIFIC PROGRESS» Scientific Journal ISSN: 2181-1601 // Volume: 1, ISSUE:
6. maktabgacha ta’lim sifati va samaradorligini oshirish muammolari: innovatsiya, raqamli texnologiyalar va xalqaro tajribalar". 13.05.2022