

ZAMONAVIY BASKETBOLDA IKKI QO'LDA KO'KRAKDAN TO'P UZATISH TEXNIKASINI O'RGATISH USLUBIYOTI

Yakubjonov Ikrom Akramjonovich
Qo'qon davlat pedagogika instituti
«Sport va harakatli o'yinlar» kafedراسи dotsenti:

Annotatsiya: Basketbol eng qiziqarli va ajoyib sport turlaridan biri hisoblanadi. Basketbol dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biridir. Ushbu maqolada basketbol sportida to'pni ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish texnikasini o'rgatish haqida so'z boradi.

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

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.

Raqibning to'liq ta'qib qilish – yo'q bo'lgan vaziyatlarda yaqin yoki o'rta masofadan turib sherigiga tez va aniq to'p yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov darajasi: to'p qo'l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga keyin tana bo'ylab yuqoriga ilmoqsimon harakat bilan ko'krakka olib kelinadi, qo'l panjalari o'zi tomonga (maksimal yoziladi): «olinadi» tana og'irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertikal holatda ushlab turiladi.

Asosiy faza: oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning yelka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi tana esa yuqoriga-oldinga uzatiladi; oxirgi bo'lib qo'l panjalari ishga tushadi. Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda unga teskari aylanma harakat bergan holda itarib yuboradilar («siqib otadilar») tana og'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi. Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'gimidan to'liq bukilgan va shunday biriktirilgan bo'ladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'g'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

to'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalish da kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo'ladi. Zamonaviy basketbolda qo'l ostidan yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda bajariladi. Hujumchi to'p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. To'p uzatayotgan o'yinchi faqat periferik ko'rishi hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi.

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin, ham uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq yetkazib berishga imkon beradi. D.H. To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'lda oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariadi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p yelkaga (boshga) yaqinlashtiriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqa yuzasida joylashgan qo'l panjasi tomonidan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan.

Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan ushlab turadi; tana og'irligi orqada turgan yoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bo'lgan masofa qancha ko'p bo'lsa tananing qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanish beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinchi teskari aylanma harakat beradi, to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatiga qaytadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Harakatlanish texnikasi. Harakatlanishlar yurish, yugurish, sakrash, to`xtash, burilish va aylanishlardan iborat bo`ladi. To`psiz yoki to`pni urib yurish ayrim holatlarda qo`llaniladi. Lekin “to`pni urib yurish” tushunchasi o`z ichiga turli o`zgaruvchan yo`nalishlarda raqibga nisbatan to`g`ri yonlanma yoki orqa bilan yugurish usullarini ham kiritadi.

Sakrash. Basketbolda sakrash ko`nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko`rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va boshqa sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi.

Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida sakrab to`g`ri, o`ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib) to`p uzatish, ilish, savatga tashlash, to`p yo`nalishini qo`l bilan to`shish va shchitdan sapchigan to`pni takror savatga tashlash usullarini ijro etish ko`nikmalari o`ziga xos hususiyatlar bilan faqlanadi.

Joyda turib va harakat davomida o`ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg`itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi.

To`xtashlar. To`xtashlar hujum muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo`nalishli harakatlardan so`ng keskin to`xtash, to`xtab o`ng yoki chap tomonga burilish – aylanish navbatdagi harakatni maqsadga muvofiq ijro etishga imkon yaratadi.

To`xtash - ikki qadam, bir oyoqda xatlab, sakrab yoki sirpanib to`xtash usullarida bajarilishi mumkin. Bunday usullarda to`xtash inersion qarshilikni yengish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Sakrashlar. Sakrash basketbolda asosiy harakat ko`nikmalari tarkibiga kiradi. Bu ko`nikma to`pni uzatish, ilish, savatga tashlash, yo`naltirilgan to`pni to`shish, shchitdan sapchigan to`pni ilish yoki qayta savatga tashlash usullarini ijro etishda qo`llaniladi. Sakrash joyida turib, harakat davomida bajarilishi mumkin. Sakrab ijro etiladigan o`yin usullarining turiga qarab, uning turi (tuzilishi) ham har xil bo`ladi: vertikal, balandga – uzunlikka (yoysimon – diogonal), sakrab o`ng yoki chapga burilish - aylanish asosida amalga oshiriladi.

Zamonaviy basketbolda to`p egallash va uni boshqarish ustuvor jihatdan bir qo`lda amalga oshirilayotgani ko`zga tashlanadi.

To`pni ilish texnikasi. To`pni ilish bir yoki ikki qo`llab bajarilishi mumkin. Ilib sakrash, turgan joyda, harakat davomida baland, o`rta yoki past balandlikda, yoki yerda dumalab kelayotgan yoki yerdan sapchigan to`pga nisbatan bajariladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yakubjonov. I. «*Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (basketbol)*» “O'quv qo'llanma” Qo‘qon, 2021.y
2. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2023). Development and Improvement of The Motor Qualities of Volleyball Players Based on The Educational and Training Process. *Journal of Advanced Zoology*, 44(S6), 1499-1503.
3. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness training in the education of students. *Open Access Repository*, 10(10), 171-174.
4. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развитие реакции быстроты у спортсменов. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 32(1), 51-55.
5. Якубжонов, И. А., & Якубжонова, Ф. И. (2023). Развитие физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 18(4), 127-131.
6. Якубжонова, Ф. И. (2023). Обучение игровой тактике настольного тенниса. *International scientific conference" innovative trends in science, practice and education* 2(9), 5-11.
7. Ibragimovich, Sulstonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.
8. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 7.6 (2019)