



## BASKETBOL O'YIN TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

*Hazratqulov Sardor Furqat O'g'li*

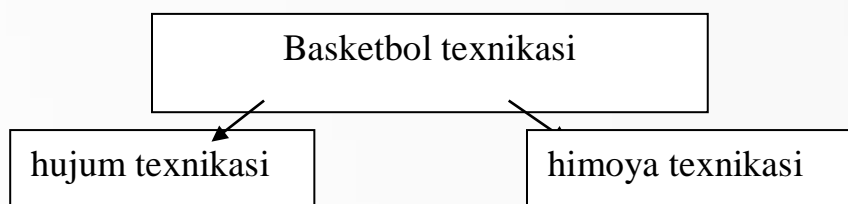
*JDPI, Jismoniy madaniyat fakulteti, sport turlarini o'qitish metodikasi  
kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** *Basketbolchi texnik usullarni egallagan bo'lishi uning yuksak marralarga erishishiga zamin yaratadi. Ushbu maqolada Basketbol o'yin texnikasining tasniflanishi, o'ziga xosligi xaqida va xujum texnikasi haqida so'z borgan.*

**Kalit so'zlar:** *Texnika usuli, basket, yurish uslubi, yugurish, texnika, jismoniy rivojlanish, kardiyo yuk, o'zaro aloqa, o'yin topshirig'i, jismoniy faollik.*

Barchamizga ma'lumki, basketbol dunyodagi eng mashhur sport turlaridan biridir. Ushbu ulkan muvaffaqiyatning sababi o'yinning hissiyligi, shuningdek, uning ajoyibligi va dinamizmidagi. Insonning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shadigan basketbol katta moliyaviy xarajatlarni talab qilmaydi va u hamma uchun ochiqdir. Bu jarayonda o'yinchi nafaqat yuqori kardiyo yukini oladi, balki jamoa bilan o'zaro aloqada bo'lishni ham o'rganadi. Ushbu sport turida professional darajaga erishganlar muxlislarga nafasni zo'r berib tomosha qiladigan haqiqiy shouni namoyish etishlari mumkin. O'yin texnikasi – bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffaqiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar yig'indisidir. «Texnika usuli» termini ostida, deyarli bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi. Basketbolchi yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim.

Basketbol texnikasini ikkita katta bo'limga bo'linadi. (1-rasm)



**1-rasm. Basketbol texnikasi turlari.**

Har bir bo'limda ikkitadan guruh:

- hujum texnikasida – maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi,
- himoya texnikasida esa – maydonda harakat qilish texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasida ajralib chiqadi.

Har bir guruh ichida malaka va ularni bajarish usullari bor. Malakani bajarishning deyarli har bir usuli harakat tuzilishining ayrim detallarini (ko'rsatkichlarini) ochib beradigan bir necha ko'rinishga ega. Bundan tashqari, usulning dinamik strukturasi, o'yinchining harakatini, dastlabki holatini, yo'nalishi va masofasini aniqlaydigan bajarish shartlari ta'sir ko'rsatadi.



Tavsiya qilinayotgan tasnifda fintlarga mustaqil joy ajratilmaydi, chunki fint – bu aniq usulning faqat bir qismini (masalan, to'pni uzatib berishda qo'l ko'tarish), (savatga otish paytida mo'ljallash), raqibda xato reaksiya tug'dirish maqsadi (niyati) bilan o'yinchi qulay holatga erishishdir. To'pni savatga tashlash o'yinining birinchi qoidalarini o'sha Jeyms Neysmit ixtiro qilgan. U quyidagilarni inobatga olish lozimligini ta'kidlagan:

- Birinchidan, vaqt o'tishi bilan talabalar o'zlari to'p uchun narvondan ko'tarilishdan zerikishdi, shuning uchun ba'zi bir yangiliklarga ehtiyoj paydo bo'ldi.
- Ikkinchidan, uchrashuvga to'pni tutib, uni savatchaga ruxsatsiz tashlay oladigan muxlislar kelishdi.

**Quyida hujum texnikasiga ega bo'lishda zarur bo'lgan harakat texnikasini ko'rib chiqamiz.**

**Maydonda harakat qilish texnikasi.** Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

**Yurish.** Yurish o'yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo'llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o'yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo'shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi [1-5]. Odatdagi yurishdan farqli o'laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o'tadi, bu unga qo'qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

**Yugurish.** Yugurish o'yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O'yinchi istalgan yo'nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga o'z holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo'nalishini tez o'zgartira olishi kerak.

**Sakrashlar.** Sakrashlardan xuddi mustaqil malakalardan foydalanilishadi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O'yinchilar ko'proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi.

**Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni** ko'proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O'yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo'llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o'giradi va boshni sal ko'taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo'llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. **Bir oyoq bilan depsinib sakrashni** yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to'la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo'yishadi. Tizza bug'imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo'yishadi. **To'xtashlar.** Vaziyatga qarab o'yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo'nalishini o'zgartirishlar bilan bir qatorda raqib ta'qibidan bir oz bo'lsa ham qutilishga, bo'sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo'lish maqsadida kutilmagan (qo'qqisdan) to'xtashlardan foydalanadi. **Burilishlar.** Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to'pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so'ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi.

**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 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.

**Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni tutib olish** uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak. To'p barmoqlarga tekkan paytida, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to'pni mahkam ushlaydi, qo'llarni esa tirsak bo'g'imlariga bukib, to'pni pasaytirishadi va gavdaga tortishadi [6-9].

**Maydondan sapchiyotgan to'p uchun kurash,** to'pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang'ich paytida tutish kerak.

**To'pni harakatda ilish,** o'ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo'llashadi.

Xulosa qilib aytganda, basketbolchi yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, u ko'p texnik usullarni egallagan bo'lishi, aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi lozim. U yoki bu usul qo'llaniladigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: A.A.Pulotov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulotov. -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil.348bet.
2. Хасанова, Г. И. Қ. (2021). Болага йўналтирилган таълимни амалга оширишда тарбиячининг касбий компетентсиясининг ахамияти. *Academic research in educational sciences*, 2(9), 1051-1056.
3. Хасанова, Г. (2021). БОЛАГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИ АМАЛГА ОШИРИШДА ТАРБИЯЧИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТСИЯСИНИНГ АХАМИЯТИ. *Scienceweb academic papers collection*.
4. Хасанова, Г. (2021). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI NUTQINI GRAMMATIK TUZILISHINI SHAKLLANTIRISH. *Мактабгача таълим журнали*, 4(Preschool education journal).
5. Хасанова, Г. (2021). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARGA QO'L MEХNATI ORQALI AQLIY TARBIYA BERISHNING MAZMUNI. *Мактабгача таълим журнали*, 4(Preschool education journal).
6. Хасанова, Г. И. Q. (2021). INTEGRATIV YONDASHUV ASOSIDA МАКТАБГАЧА ТА'LIM YO'NALISHI TARBIYACHILARINING PEDAGOGIK QOBILİYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH. *Academic research in educational sciences*, 2(12), 826-830.
7. Хасанова, Г. (2021). SHARQ MUTAFFAKKIRLARINING OILADA FARZAND TARBIYASIGA OID QARASHLARI. *Мактабгача таълим журнали*.
8. Хасанова, Г. (2021). ПЕДАГОГ ТАРБИЯЧИЛАРНИНГ ИЛМИЙ ПЕДАГОГИК КОМПЕТЕНТЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ МАЗМУНИ. *Мактабгача таълим журнали*.
9. Хасанова, Г. (2021). ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ПЕДАГОГЛАРИНИНГ КРЕАТИВ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ МАЗМУНИ. *Academic research in educational sciences*, 2(1).