

**JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA 10-11 SINIF O'QUVCHILARI UCHUN
BASKETBOL O'YINIDA PASTDAN VA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILIB OLIISH
TOP BILAN XARAKAT QILISH VA TOPNI SAVATGA TASHLASH TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Yuldashev Bexzod Sodiqjonovich

Yuldasheva Dilorom Ubaydullayevna

Toshkent viloyati Piskent tumani 23-maktab o'qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqola jismoniy tarbiya darslarida 10-11 sinf o'quvchilari uchun Basketbol o'yinida pastdan va yuqoridan to'pni qabul qilish hamda to'p bilan harakat qilish, va to'pni savatga tashlash usullarini texnikasini takomillashtirish yuzasidan so'z yuritgan holda tahlil qilingan. Bundan tashqari, ushbu maqolada Basketbol tarixi qanday? Basketbol nima? Basketbolni qanday usullar bilan o'rganish kerak? Shu kabi savollarga to'xtalib o'tamiz. [1]*

IMPROVING THE TECHNIQUE OF RECEIVING THE BALL FROM BELOW AND ABOVE, MOVING WITH THE BALL AND THROWING THE BALL INTO THE BASKET IN THE BASKETBALL GAME FOR 10-11 GRADERS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract: *This article is analyzed in physical education classes for students of 10-11 grades in the basketball game with the aim of improving the technique of receiving the ball from below and above, moving with the ball, and throwing the ball into the basket. . Also, in this article, What is the History of Basketball? What is basketball? How to learn basketball? We will dwell on such questions. [1]*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРИЕМА МЯЧА СНИЗУ И СВЕРХУ, ДВИЖЕНИЯ С МЯЧОМ И БРОСКА МЯЧА В КОРЗИНУ В ИГРЕ БАСКЕТБОЛ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация: *В данной статье проводится анализ на занятиях по физическому воспитанию учащихся 10-11 классов по игре в баскетбол с целью совершенствования техники приема мяча снизу и сверху, движения с мячом, броска мяча в корзину. Также в этой статье Что такое история баскетбола? Что такое баскетбол? Как научиться баскетболу? Остановимся на таких вопросах. [1]*

KIRISH

Basketbol (inglizcha: *basket*; so'zidan olingan bo'lib, *basket*- savat, **'ball'**- to'p) har birida beshtadan o'yinchi ishtirok etadigan jamoaviy sport turidir. O'yindan bosh

maqsad to'pni qo'l bilan o'ynagan holda 3,05 m balandlikdagi shitga mustahkamlangan savatga tushirib, imkon qadar ko'proq ochko olish. Har bir jamoada beshtadan o'yinchi ishtirok etadi. Jahondagi eng kuchli basketbol ligasi ham Milliy Basketbol Assotsiatsiyasi (MBA) dir. Liganing nomdor professional basketbolchilari 1992-yilgi Olimpiadadan boshlab AQSH sharafini yirik musobaqalarda ham himoya qilib kelmoqda. Basketbol tarixidagi eng buyuk o'yinchilar AQSH lik Karim Abduljabbar, Leri Berd, Medjik Djonson, Uilt Chemberlen, Uilyam Rassel, Maykl Jordon hisoblanishadi. Zamonaviy basketbol yulduzlaridan Shakil O'nil, Kobi Brayant, Tim Dankan, Alen Ayverson, LeBron Djeyslarni e'tirof etish mumkin. Shuningdek xitoylik Yao Min va argentinalik Emmanuel Jinobili xam Dune basketbol ixlosmandlari orasida katta nufuzga ega. Basketbol topining og'irligi: 600-650g. [2]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METADALOGIYASI

Basketbolni har biri o'n ikki kishidan iborat ikkita jamoa o'ynaydi, har bir jamoadan bir vaqtning o'zida beshta o'yinchi maydonga chiqadi. Har bir jamoaning maqsadi to'pni raqib savatchasiga kiritish va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga va uni o'z jamoasi savatiga qo'yishiga yo'l qo'ymaslikdir. O'yin har birida 10 daqiqalik sof vaqtning to'rt choragi davom etadi (NBAda 12 daqiqadan chorak o'ynaladi). To'p faqat qo'llar bilan o'ynaladi. Qilmang: To'pni yerga urmasdan, ataylab tepmasdan, oyoqning biron bir qismi bilan to'sib qo'ymasdan yoki mushtlamasdan yuguring. To'pga tasodifiy teginish yoki oyoq bilan teginish qoidalarni buzish hisoblanmaydi. Basketbolda gol urgan jamoa g'olib hisoblanadi katta miqdor o'yin vaqti oxirida ochkodir. Agar o'yinning asosiy vaqti tugaganidan keyin hisob teng bo'lsa, qo'shimcha vaqt (besh daqiqa qo'shimcha vaqt), agar uning oxirida hisob teng bo'lsa, ikkinchi, uchinchi va hokazolar tayinlanadi. o'yin g'olibi aniqlandi. Ajoyib regbichi va jismoniy tarbiya o'qituvchisi Neysmit qish vaqtida o'quvchilar nagruzka (yuklama) sizni oshirish uchun zalda to'p bilan o'ynaladigan o'yin o'ylab topdi. Shundan keyin u o'yin qoidalarini yozdi va maktab zalida birinchi basketbol matchini o'tkazdi. U vaqtda jamoada 9 o'yinchi qatnashar edi, keyinroq o'yinchilar soni 5 kishidan iborat bo'ldi. Shunday qilib, o'yin ommalashib bordi va Xitoy, Hindiston, Italiya, Fransiya va boshqa mamlakatlarga yoyildi. Bugungi kunda, basketbol jahonda eng ommaviy sport o'yinlaridan biri bo'lib qoldi. Zamonaviy basketbolni jahonning 165 mamlakatida 200 mln dan ortiq odam o'ynaydi. Basketbol- insonning tezlik, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarining rivojlanishi uchun eng ajoyib vositadir. Faoliyatning murakkablashgan sharoitlari va o'yin paytidagi ko'tarinkilik o'yinchidagi bor imkoniyatlarni namoyon qilishga undaydi. O'ajribali basketbolchi o'yin mobaynida soatiga 17 km tezlik bilan 7 km ga yaqin yuguradi. U buning yarmiga yaqinini juda katta tezlik va tezlanishlar bilan, harakat tezligini 350 marta, yo'nalishni 500 marta o'zgartirib, himoyada oyoq bilan 500, qo'l bilan 150 ta harakatni bajaradi. O'yinchi gavdasini 260 marta egib-to'g'ri qilib oladi, 300 burilish, 200 marta sakrash va boshqalarni amalga oshiradi. Xalq orasida basketbol gigantlar o'yinidir. Odatda,

basketbolchilar baland (220 sm va undan katta) bo‘yli bo‘ladilar. Basketbol bilan muntazam shug‘ullanganda basketbolchilarning harakat apparatida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. Qo‘l va oyoqlar, suyak va bo‘g‘imlarning uzunligi ortadi. Ayniqsa, yelka va bo‘ksa uzunligi ortadi. O‘zbekiston basketbol terma jamoasida ham baland bo‘yli ayol va erkaklar bo‘lgan. Ular orasida eng baland bo‘yli ayol jahon chempioni R. Salimova, erkaklar orasida jahon chempionatining sovrindori, Yevropa chempioni unvoniga sazovor bo‘lgan A. Jarhamedov edi. Uning bo‘yi 207 sm bo‘lgan. Zamonaviy basketbol jismoniy tayyorgarlikka yuqori talablar qo‘yadi, demak, siz bunga katta e‘tibor berishingiz kerak. Basketbol jamoa o‘yini bo‘lgani sababli u o‘yinchilarda do‘stlik, o‘zaro hurmat va o‘z harakatlari uchun jamoa oldida javobgarlik va mas‘uliyat hissini tarbiyalaydi. O‘smirlikda esa juda muhim bo‘lgan qat‘iylik va maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi. Basketbol ikki tomonlama o‘yindir. Unda 5 kishidan bo‘lib, ikki jamoa o‘ynaydi. O‘yinning maqsadi- to‘pni egallab olish va uni tezlikda olib borib raqib savatiga tashlashdir. Basketbol maydonining bo‘yi 28 m, eni 15 m li to‘g‘ri to‘rtburchakdan iborat bo‘lib, maydonning qarama-qarshi tomonlarida eng orqada basketbol ustunlari joylashadi. Yerdan shitgacha bo‘lgan balandlik 275 sm bo‘ladi. Halqa 3,05 m balandlikda joylashgan bo‘lib, basketbol to‘pining og‘irligi 567-650 g dir. O‘yin markaziy doiradan boshlanadi. Bahslashayotgan o‘yinchilar to‘pni olib olishga haqlari yo‘q, faqat olib qo‘yib, sheriklariga uzatadilar. To‘pni egallagan jamoa o‘yinchilari uni bir-birlariga uzatishlari mumkin. O‘yinchilar to‘pni faqat bir qo‘llab olib yurishga haqlidirlar. Agar to‘pni olib yurib ushlab turilsa, yana olib yurishni davom ettirish mumkin emas. Hujum qilayotgan jamoaning xohlagan o‘yinchisi halqaga to‘p tashlashga haqi bor. Irg‘itishni bajarish uchun 30 soniya beriladi. Agar irg‘itish paytida o‘yinchini itarib yuborsalar yoki qo‘liga ursalar (bordi-yu, shu sabab bo‘lib, to‘p halqaga tushmasa), bu o‘yinchiga 2 ta jarima to‘pi irg‘itish huquqi beriladi. Agar bu qoidabuzarlik 3 ochkolik maydonda ro‘y bersa, unda o‘yinchi 3 ochkoli jarima irg‘itishni oladi. 5 ta shaxsiy ogohlantirish olgan o‘yinchi o‘yindan chetlatiladi. Qo‘lda to‘p bilan yugurishni, 2 qo‘l bilan yoki takroriy olib yurishni qo‘- shaloq olib yurish deyilsa, to‘pni maydon tashqarisiga oyoq bilan chiqarib yuborishni oyoq bilan o‘ynash deyiladi. Bunday qoidabuzarliklardan keyin o‘yin yon chiziqdan qayta boshlanadi. Halqaga tushirgandan so‘ng esa o‘yin old chiziqdan, ya‘ni halqa tagidan boshlanadi. Jarima to‘pi tushirilganda 1 ochko, o‘yindan tushirilganda esa 2 ochkoga ega bo‘linadi. 6 metrli raqib maydoni tashqarisidan irg‘itish va halqaga tushirishda 3 ochko beriladi. Ko‘proq ochko to‘plagan jamoa yutadi. O‘yin 5-10 daqiqali tanaffus bilan 4 taym davom etadi. O‘yin davomida o‘yinchilarni almashtirishlar cheklangan miqdorda amalga oshirilishi mumkin. Hujumchi o‘yinchiga 3 soniyali maydonda 3 soniyadan ortiq bo‘lishiga ruxsat berilmaydi. Agar o‘yinchi to‘pni 5 soniya ushlab turib uzatmasa yoki otmasa, dumalatmasa va olib yurmasa, unda jamoadan to‘p olib qo‘yib qarshi jamoaga beriladi, ular to‘pni yon chiziqdan o‘yinga kiritadilar. [3]

MUHOKAMA

Basketbol o'yini texnikasi. Basketbolning asosiy texnik usullari joydan joyga o'tish, joyda turib to'pni ikki qo'llab to'xtatish, ushlab olish va uzatish, halqaga to'pni irg'itishdan iborat. To'pni bir qo'lda yelkadan uzatish- bu eng ko'p tarqalgan uzatish usulidir. To'p yelkadan bir qo'llab yaqin va o'rta masofaga uzatiladi. To'p o'ng yelka ustiga ikki qo'l bilan olib kelinadi. O'ng qo'l to'pning orqasida, biroz teparoqda joylashadi, barmoqlar yuqoriga, kaft esa nishon tomon qaratiladi. Chap qo'l to'pning old yuzasida joylashadi. To'p o'ng qo'l bilan oldinga irg'itiladi, bunda chap qo'l tezda to'pdan pastga tushiriladi. To'p kaft bilan uruvchi harakatdan so'ng qo'yib yuboriladi. To'pni ikki qo'llab yerga urgan holda uzatish. Sherikning yo'lida raqib turgan bo'lsa, uzatishning bu usulini qo'llash qulay. To'p yerga oyoq yonida va raqibning uzatilgan qo'li tagida raqib blok qo'yimasligi yoki uzatishni bo'lib qo'yimasligi bajariladi: to'p ko'krakka teng qilib ushlanadi, barmoqlar keng yoziladi va u pastga oldinga yuboriladi. Qanday qilib basketbol to'pini pastdan tashlash kerak? Avval o'yinchining holatini tahlil qilaylik: Oyoqni sozlash: yelkaning kengligi bir-biridan farq qiladi. Ikkala oyoq ham bir xil chiziqda bo'lishi shart emas, chap yoki o'ng tomonni oldinga biroz uzaytirish mumkin. Oyoqlar tizzalarda biroz egilgan. Ikkala paypoq ham halqa tomon yo'naltirilgan. Tana vazni oyoq panjalari bo'ylab teng taqsimlanadi. To'piq polga tegadi, lekin unga qarshi bosilmaydi. Tanasi: orqa tekislanadi, elkalari tekislanadi, tirsaklar bo'shashadi va shu bilan birga ozgina egilgan. Bosh ko'tarildi, o'yinchining nigohi savatga qaratildi. Grab: faqat barmoqlar bilan. Palmalar otish jarayonida qatnashmaydi. To'p tanaga juda yaqin masofada kamar chizig'idan pastda ushlab turiladi. Bosh barmoqlar savat tomon yo'naltirilgan, qolganlari pastga qaragan. Basketbolchi to'pni ilib olish uchun har qachon ikki qo'lini oldinga cho'zadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi. Pastdan kelayotgan to'pni ilib olish. barmoqlari esa oldinga-yuqoriga qaratilgan bo'lib, ular keng ochilgan, yarim bo'sh holatda bo'ladi. Shunday holatda, to'p barmoqlar uchiga tegishi bilan o'yinchi uni mahkam ushlab o'ziga tortib oladi, ya'ni to'pni uchish tezligini pasaytirib navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qo'llarini bukib o'ynashga qulay holatni egallaydi. Pastdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun u oyoqlarini ko'proq bukib, bir oz oldinga egiladi, to'g'rilangan qo'llar pastga tushiriladi va panjalar to'pga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib o'tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo'llaniladi. To'pni ilib olgandan so'ng endi uni uzatishga ham tayyor bo'lish kerak. To'pni uzatish o'yinchilarning o'zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan hisoblanadi. O'yin davomida to'pni uzatishning turli usullari qo'llaniladi va uni savatga tashlash amalga oshiriladi. To'pni uzatish juda qisqa muddatda, qo'llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. *To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda* qo'lni to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib „kryuk“ usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun, awal, qo'llarni to'g'rilab pastga tushirib, to'pni uzatadigan

qo'ning kaftiga o'tkaziladi, uni yon tomondan doira hosil qilib, boshni orqa tomonga ko'tarib, panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi. *To'pni pastdan bir qo'llab uzatish* himoyachi to'pning yo yuqoridan yoki yon tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha uzatishdan boshqa iloj qolmagan paytlarda qo'llaniladi. To'pni maydonga urib uzatishlar - o'yinchining bir joyda turgan paytlarda, bir qo'l bilan bajariladi. U himoyachilar juda yaqin bo'lgan paytlarda qo'l keladi. Bunda to'pni to'satdan urib himoyachining tayanch oyog'i yonidan maydonga yo'naltiriladi. Shuningdek, to'pni bir qo'l bilan orqaga uzatish, to'pni polga yaqin olib yurishda oldinga va orqaga uzatishlar ham mavjud, lekin bu usullar maktab dasturida ko'rsatilmagan. *Savatga to'p tashlash.* Bir jamoa o'yin davomida o'rtacha hisobda savatga 60 marta to'p tashlashi aniqlangan. Lekin barcha tashlangan to'plar 22 hisoblanadi. To'p mo'ljalga aniq yetib boradi, deb bo'lmaydi, shuning uchun to'pni mo'ljalga to'g'ri va aniq tashlashga sabr-, qanoat bilan o'rganish lozim. To'p tashlashlarning eng keng tarqalgan usullari quyidagicha: ikki qo'llab (pastdan, ko'krakdan, bosh ustidan), bir qo'llab (yelkadan, bosh tomondan sakrab turib). To'pni bir qo'llab sakrab tasblash. Bu hozirgi zamon basketboi o'yinida eng samarali usul hisoblanadi. Uning bajarilishi barcha masofalardan, ayniqsa, o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Harakatda bo'lgan o'yinchi to'pni ilib olib to'xtaydi va shu zahoti ikkala oyoqda deysinib sakrab to'pni savatga otadi. To'pni savatga tashlashda diqqatni bir joyga to'plab, aniq nishonga olish kerak. Agar to'pni shchitga urib tushirish mo'ljali bo'lmasa, unda halqaning oldingi tomoni mo'ljalga olinadi. To'pni savatga bir qo'l bilan tepadan tushirishni va qaytgan to'pni yana qayta tashlashni bo'yi baland o'yinchilar va yaxshi tayyorlangan basketbolchilar mohirona bajara oladilar. [4]

XULOSA

Maqola so'ngida shuni aytib o'tishim kerakki, basketbol sport o'yinlari ichida juda ham qiziqarli o'yinlardan biri hisoblanadi. Yuqorida keltirib o'tgan, basketbol texnikalari 1-sinf darajisidan 11-sinf darajigacha bo'lgan oraliqni tashkil etadi. Bundan tashqari, basketbol o'yinini o'rganish uchun shunchaki harakat, tezlik, texnika muhim o'rin egallaydi.[5]

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. <http://elibrary.namdu.uz/75%20Спорт/Sport%20o'yinlarini%20o'qitish%20uslubiyoti.%20Mirzamaxmudov%20Sh.%20Dadabayev%20%20A.%20Raximov%20R.%20Jo'rayev%20S.pdf>
2. <https://uz.warbletoncouncil.org/reglas-basicas-baloncesto-6905>
3. https://foydali-fayllar.uz/vse-dlya-vas-i-vashih-dobro-pozhalovat/#google_vignette
4. <https://m-eng.ru/uz/kanalizacionnye-truby/pravila-igry-v-basketbol-sostav-komand-sovremennye-pravila-igry-v.html>

5. <https://uz.bornpottytrained.com/2322-how-to-throw-a-ball-in-basketball-throwing-technique.html>