

OLIY TA’LIM MUASSASALARI TALABALARI UCHUN BASKETBOL SHITIDAN QAYTGAN TO’PNI ILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH BO’YICHA TAVSIYALAR

J.E. Erkaboyev

Toshkent davlat texnika universiteti Olmaliq filiali “Ijtimoiy – gumanitar fanlar va tillar” kafedrası jismoniy madaniyat va sport fani assistanti

Annotasiya: *Basketbolda shitidan qaytgan to‘pni ilib olishni takomillashtirish bo‘yicha innovatsion o‘qitish va mashg‘ulot texnologiyalarini qo‘llash. Shitdan qaytgan to‘p uchun kurashda muvaffaqiyat omillari keltiriladi. To‘pni ilib olishni o‘rgatish va mashq qilish tamoyillari ko‘rsatilgan. To‘pni savatga tushirish mashqlari taklif etiladi. To‘pni qabul qilish va halqaga kiritish bo‘yicha nazorat testlari ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *Texnika, to‘pni olib yurish, aldanchi harakat, innovatsion texnologiyalar, o‘rgatish va mashg‘ulotlar, to‘pni olib yurish texnikasi, to‘pni savatga kiritish.*

Аннотация: *Применение инновационных технологий обучения и тренировок по совершенствованию ловли мяча, отскочившего от щита в баскетболе. Приводятся факторы успеха в борьбе за мяч, отскочивший от щита. Указаны принципы обучения и тренировки ловли мяча. Предлагаются упражнения по попаданию мяча в корзину. Разработаны контрольные тесты приема и подачи мяча в кольцо.*

Ключевые слова: *Техника, ведение мяча, обманное движение, инновационные технологии, обучение и тренировки, техника ведения мяча, забивание мяча в корзину.*

Abstract: *Application of innovative teaching and training technologies to improve catching the ball bounced off the backboard in basketball. The factors of success in catching the ball that bounced off the backboard are given. The principles of teaching and training catching the ball are given. Exercises for hitting the ball into the basket are suggested. Control tests of receiving and serving the ball into the ring are developed.*

Key words: *Technique, ball handling, deceptive movement, innovative technologies, teaching and training, ball handling technique, scoring the ball in the basket.*

Zamonaviy basketbol "uzatish-tashlash-sakrash uchun kurash" o‘yin formulasiga keltirilgan deb taxmin qilish mumkin. Uning taktikasi to‘xtovsiz boyib boradi. Va bu yerda birinchilardan bo‘lish uchun biz hujum va himoyada shitdan-halqadan qaytgan to‘pni olib qo‘yishning yagona, chuqur o‘ylangan, ilmiy asoslangan texnikasiga tayanishimiz kerak.

Sakrab qaytishda to‘p uchun kurashdagi muvaffaqiyat uchta omil bilan aniqlanadi. Ulardan birinchisi - tezkorlik. Aynan tezkorlik ko‘pincha past bo‘yli o‘yinchiga baland bo‘yli raqibning shit ostidagi kurashda g‘alaba qozonishga imkon beradi. Ikkinchi omil - bu o‘yinchining tajribasi. Savat ostidagi raqibga qarshilik ko‘rsatishning shunday usullari borki, ularni bilish o‘yinchiga sapchiganda to‘pni egallab olishga yordam beradi. Va nihoyat,

uchinchi va ehtimol eng muhim omil - bu harakatlarning tajovuzkorligi. Qaytgan to‘p uchun kurashdagi muvaffaqiyat 75% hohish va 25% qobiliyat bilan belgilanadi (8).

Shitdan qaytgan to‘p uchun kurash natijasi oxir-oqibatda o‘yinchilarning sakrovchanligi bilan belgilanadi. To‘p sapchiganda muvaffaqiyatli harakat qilish uchun bir necha asosiy prinsiplarni bilish kerak. Avvalo, sportchi depsinishdan oldin bir qadam qo‘ysa yoki sakrasa, balandroq sakraydi. Dastlabki harakatlar tinch holatdagi inersiyani yengishga va tanani harakatga keltirishga yordam beradi, shuningdek, depsinish paytida katta kuchlanishlarni rivojlantirishga yordam beradi, bu esa balandroq sakrashni amalga oshirishga imkon beradi.

Depsinishda qo‘shimcha harakatlantiruvchi kuchni rivojlantirish uchun qo‘llarni keskin silkitish kerak. Agar depsinish bir oyoq bilan bajarilayotgan bo‘lsa, bo‘sh oyoq soni bilan yuqoriga siltanma harakat qilish kerak. O‘yinchi maksimal balandlikka sakrashdan bir lahza oldin oyoqlarini keskin to‘g‘rilaydi. To‘pga zarba berishda yoki uni egallashda ishtirok etmayotgan qo‘l siltash harakati bilan pastga tushirilishi kerak. Bu harakatlarning barchasi o‘yinchiga to‘pga yuqoriroq nuqtada tegish imkonini beradi.

Basketbolda shitdan qaytgan to‘pni olib olishni takomillashtirish bo‘yicha innovatsion o‘qitish va mashg‘ulot texnologiyalarini takomillashtirish.

To‘pni olib yurishni takomillashtirish va shitdan qaytgan to‘pni olib olish bo‘yicha mashg‘ulot uslubi yaratish.

O‘quv mashg‘ulotlarida olib borilgan kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, talabalar erkaklar jamoalarida shitdan qaytgan to‘pni egallash uchun kurash usullarini takomillashtirish uchun mashqlarning cheklangan to‘plami qo‘llaniladi. Hujumda qaytgan to‘p uchun kurash usullarida asosan markaziy o‘yinchilar va juda kamdan kam hollarda oldingi qator o‘yinchilari takomillashadi. Orqa chiziq o‘yinchilari bunday mashqlarda ishtirok etmaydilar. O‘yin mashqlarida takroriy to‘p otishda zarba berish usullari qo‘llanilmaydi, to‘pni sherigiga qaytarib berish (uni nazorat qilish maqsadida) usullari, seriyali zarba berish, aldanchi harakatlar bilan birgalikda kompleks usullar qo‘llanilmaydi, maxsus (maxsus) sakrovchanlikni rivojlantirishga e‘tibor qaratilmaydi, turli hujum tizimlarida qaytgan to‘pni egallash uchun kurashda o‘yinchilarning taktik o‘zaro harakatlari rejalashtirilmaydi, agar qo‘llanilsa ham, ular tor yo‘naltirilgan diskret usulda bajariladi.

Hujumda sapchigan to‘p uchun kurashning o‘ziga xos harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning asosiy yo‘nalishi texnika asoslarini va ko‘nikmalarning o‘zgaruvchanligini puxta egallashdan iborat, chunki basketbolchilarning to‘p uchun kurashdagi harakat harakatlari harakat vazifalarining tegishli o‘zgarishiga olib keladigan uzluksiz o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlarida bajariladi.

Turli miqyosdagi o‘yinlarda biz nafaqat to‘pning qaytishi uchun kurashning oqilona usullarini, balki basketbolchilar harakat qilishlari kerak bo‘lgan o‘yin sharoitlarini, shuningdek, turli xil usullarni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqladik.

Individual (mustaqil) mashg‘ulot uchun biz hujumda sakrab qaytgan to‘pni egallash uchun kurashning o‘yin usullarini o‘zlashtirish (erishish) darajasiga ko‘ra ularni bajarishning turli darajadagi qiyinligi bilan farq qiluvchi murakkab guruhlariga bo‘ldik:

- 1) ushlash - to‘pni egallash (to‘pni olib qo‘yish);
- 2) ilib olish - uzatish (sakrab);
- 3) tutib olish - dribling bilan ketish;
- 4) ilib olish - to‘pni otish (sakrab);
- 5) to‘p uchun kurashda qatnashish uchun fint;
- 6) to‘pni sheriklariga qaytarib berish;
- 7) to‘pni savatga tashkalsh (yakka, seriyali);
- 8) sakrab qaytadan uloqtirish (to‘pni olib yerga tushgandan so‘ng);
- 9) yo‘qotilgan to‘pni egallashga urinish (sapchishdan keyin);
- 10) usullarning kompleks birikmasi.

Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, o‘quv jarayonida individual tayyorgarlikda to‘p uchun kurash bo‘yicha vaziyatli o‘yin mashqlarini qo‘llash eng katta samara beradi, ya’ni tayyorgarlik amaliyoti o‘yin vaziyatlarini modellashtirishda amalga oshiriladi. Bunda o‘yin vaziyatini ko‘p marotaba modellashtirish va taxmin qilinayotgan raqiblarga qarshilik ko‘rsatish yo‘li bilan basketbolchilarda bo‘ljak o‘yin vaziyatini oldindan ko‘ra bilishga asoslangan ekstrapolyatsion harakat ko‘nikmalari hosil qilinadi.

Kimki shitdan qaytgan to‘pga ega bo‘lsa, u tashabbusga ega bo‘ladi - basketbol bo‘yicha mutaxassislar shit - halqa yoki savatdan qaytgan to‘p uchun kurash masalasida shunday deyishadi. Bu nisbatan to‘g‘ri. Agar sizning o‘yinchilaringiz savatga bir nechta muvaffaqiyatsiz to‘pni tashlagan bo‘lsa va har safar ularni aniq tashlash bilan yakunlagunga qadar yana o‘zlashtirgan bo‘lsa, unda, shubhasiz, tashabbus sizning jamoangiz qo‘lida bo‘ladi. Keyingi vaqtlarda sakrash uchun kurashga nihoyatda katta ahamiyat berilmoqda. Ushbu holatni hisobga olgan holda, himoyachilar sakrashlarni qo‘lga kiritish uchun maksimal darajada harakat qilishlari kerak. Himoyadagi shit - halqadan qaytgan to‘pni olib qo‘yishdan oldin, odatda, hujumchining zarba berish uchun qulay bo‘lgan pozitsiyaga chiqib ketishiga yo‘l qo‘ymaslikka qaratilgan harakatlar bajariladi. Himoyachi to‘pni savatga tashlagandan so‘ng, avvalo, hujumchiga savatga olib boradigan eng qisqa yo‘lni to‘sib, burilishni bajarishi, shundan so‘ng nigohi bilan to‘pni qidirib topishi va unga tomon faol harakatni boshlashi kerak. Himoyachi sakrashni shunday hisoblashi kerakki, to‘pni sakrashning eng yuqori nuqtasida ikki qo‘llab ushlab olishi va to‘pni keskin ko‘krak oldidagi holatga tortib olishi kerak. Bu holda to‘p himoyachining orqasidan egallamoqchi bo‘lgan hujumchidan gavda bilan pana qilinadi. Oyoqlar va tirsaklar yon tomonga ochilgan holda to‘p bilan o‘ynash holati to‘pni yashirishga eng yaxshi yordam beradi. To‘pni egallab olgandan so‘ng, o‘yinchi tezda yorib o‘tishni tashkil etishga harakat qilish uchun kutib turgan sherigiga uzatishni tezda amalga oshirishi yoki savat ostidagi xavfli zonadan yetakchilik bilan chiqib ketishi kerak. O‘yinda to‘pni olib qo‘yish va unga erishish murosasiz kurash sharoitida amalga oshirilishiga qaramay, o‘yinchi ko‘pgina zarur ko‘nikmalarni individual tarzda takomillashtirishi mumkin. To‘pni savat ichiga kirishiga yo‘l qo‘ymaydigan to‘siqlar ko‘rinishidagi eng oddiy moslamalardan foydalanish bajariladigan mashqlarning shiddatini ancha oshiradi. To‘pni savatga tushirish bo‘yicha bir qator mashqlarni keltiramiz. To‘pni savatga tushirish mashqlari hisob-kitob, chaqqonlik va

sakrovchanlikning samarali qotishmasidir. Bu elementni takomillashtirishda o‘yinchilarni deyarli majburlash kerak emas.

Ba’zi sport jurnalistlari va murabbiylari bunday savatni olishni juda oson deb atashadi. Tadqiqotlar, ehtimol, o‘yinchi bu ko‘rinadigan osonlikka erishish uchun sakrash va to‘pni tashlash qancha vaqt sarflashi kerakligini ko‘rsatishi mumkin. Qo‘lga kiritish - bu e’tiborsiz qoldirib bo‘lmaydigan mahorat. Bu kuchli oyoqlarga ega bo‘lgan o‘yinchiga o‘z samaradorligini ikki baravar oshirish imkonini beradi. O‘yindagi bir nechta muvaffaqiyatli to‘pni tashlash va mag‘lubiyat o‘rtasidagi farqni tashkil qilishi mumkin. Ko‘rinib turibdiki, oyoqlarning kuchi ustun ahamiyatga ega. Joy tanlash va hisob-kitob qilish bu ko‘nikmaning boshqa muhim jihatlaridir. Biroq, nima bo‘lganda ham, mashg‘ulotsiz jismoniy ma’lumotlar foydasiz bo‘lib qoladi. O‘yinchilar to‘pga erishish muhimligini doimo yodda tutishlari va bu mahoratni mashq qilishlari kerak. Lekin to‘ni egallashda o‘yinchilarning to‘pga betartib "chapak" urishlariga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Murabbiy bu misolda o‘yinchilarning natijalarini yozib borishi kerak. Ularni bajarish uchun sarflangan vaqtga to‘g‘ri mutanosib ravishda foyda keltiradigan bir qator mashqlarni keltiramiz.

To‘pni savatga tashlash va urib tushirish. Ushbu mashqni bajarishda o‘yinchilar qaytish yo‘nalishini sozlashlari kerak.

Bajarish:

a) o‘yinchilar savatga qarab ikki kolonna bo‘lib saflanadilar;
b) chap kolonna yo‘naltiruvchisi to‘pni shitga otadi va tezda chetga sakraydi, o‘zidan keyin kelayotgan o‘yinchiga chap qo‘l bilan savatga to‘pni urib tushirish imkoniyatini beradi;

v) xuddi shu o‘zaro harakatni o‘ng kolonna o‘yinchilari bajaradi, lekin zarba berish o‘ng qo‘l bilan amalga oshirila

Mashq barcha o‘yinchilar uni bajarmaguncha davom ettiriladi. Shundan so‘ng o‘yinchilar shunday qayta saflanadiki, to‘p kirituvchi to‘p kirituvchiga aylanadi.

Urish uchburchagini hosil qilish.

Mashqni bajarishdan maqsad - o‘yinchilarni himoyachilarni shitdan itarib yuborishga o‘rgatish, shunda eng yaxshi pozitsiyadagi o‘yinchi to‘pni to‘siqsiz savatga tushira oladi.

Bajarish:

a) o‘yinchilar savat atrofida yarim doira hosil qilib, uchta kolonna bo‘lib turadilar; yo‘naltiruvchilar hujumchilar, undan keyingilar himoyachilar vazifasini bajaradilar;

b) murabbiy to‘pni shitga tashlaydi. Eng yaxshi pozitsiyada turgan hujumchi to‘pni savatga kiritadi, sheriklari esa unga yordam berib, shogirdlarini to‘sib qo‘yadilar;

v) hujumchilar kolonna oxiriga borib turadilar, himoyachilar esa ularning o‘rniga turadilar. Kolonnalar o‘rin almashadi.

Basketbol voleyboli.

Mashq sakrash chidamliligini rivojlantirishga va to‘pni savatga kiritishda hisoblashni ishlab chiqishga yordam beradi.

Bajarish:

o‘yinchilarning ikki kolonnasi savatning ikki tomoniga qalqonga qarab saflanadi;

a) har bir kolonna yo‘naltiruvchilari to‘pni yuqoriga iring‘itadilar va sakrashda ketma-ket besh marta shchitga uradilar, go‘yo polda olib yurishni bajaradilar. Oltinchi sakrashda ular to‘pni ikki qo‘llab savatga "qo‘yadilar";

Ikki kishi bir kishiga qarshi.

Ushbu mashqning maqsadi o‘yin musobaqasini tashkil etishdir.

Bajarish:

a) to‘p shitga tashlanadi va tashqi kolonnalarning yo‘naltiruvchi o‘yinchilari uni savatga uradilar, o‘rtadagi birinchi o‘yinchi esa ularni to‘xtatishga harakat qiladi. Keyin o‘yinchilar kolonna bo‘lib almashadilar.

O‘zgaruvchan zarba berish.

Bu mashq asosan jismoniy tayyorgarlik uchun mo‘ljallangan, lekin to‘pni savatga kiritishda hisob-kitobni ishlab chiqishga ham yordam beradi.

Bajarish:

a) o‘yinchilarning ikki kolonnasi savatning ikki tomonida savatga qarab saflanadi;

b) birinchi o‘yinchilar mashqni boshlaydilar. Ulardan biri to‘pni savat ustidagi shchitga shunday otadiki, to‘p boshqa kolonna o‘yinchisi tomonga sakrab tushadi. Bu o‘yinchi to‘pni darhol shunday mo‘ljal bilan uradiki, to‘p yana birinchi kolonna o‘yinchisiga qaytadi.

Mashq har bir o‘yinchi to‘pni 10 martadan xatosiz urib olgunga qadar davom ettiriladi.

Devordagi nishonga urish.

Ushbu mashqning maqsadi to‘pni tashlashda aniqlikni oshirishdir

Bajarish:

a) devorga oson yuviladigan bo‘yoq bilan uch metr balandlikda bir nechta nuqta chiziladi;

b) o‘yinchilar har bir nuqta qarshisida kolonna bo‘lib saflanadilar;

v) yo‘naltiruvchi to‘pni devorga uloqtiradi va har safar sapchiganda uni urib tushiradi, chizilgan nishonni besh marta urishga harakat qiladi. Keyin mashqni keyingi o‘yinchi bajaradi va oxirgi o‘yinchigacha shunday davom etadi.

Chidamlilikka erishish.

Mashqni bajarishda to‘pni savatga kiritishda o‘yinchilarning sakrash chidamliligi rivojlantiriladi.

Bajarish:

a) o‘yinchilar savatga qarab kolonna bo‘lib saflanadilar;

b) yo‘naltiruvchi to‘pni shchitga otadi va urishni boshlaydi. Qolgan o‘yinchilar yo‘naltiruvchi to‘pni necha marta xatosiz shchitga tekkiza olishini sanaydilar.

Vazifani har bir o‘yinchi bajaradi. Eng yaxshi natija qayd etiladi.

To‘pni qabul qilish va uni halqaga tushirish bo‘yicha nazorat me‘yorlari (testlar).

Halqaning o‘ng va chap tomonidan to‘pni olib qo‘yish.

To‘p ushlagan o‘yinchi jarima to‘pi tashlash maydonining yon chiziqlaridan birida, ikkinchi mo‘ylov yaqinida turadi. U to‘pni halqa ustidan qalqonning qarama-qarshi burchagiga otishi, uch soniyalik hududni kesib o‘tishi va sakrab qaytgan to‘pni ilib olishi

lozim. To‘pni ushlagach, o‘yinchi yerga tushadi, buriladi va barcha harakatlarni teskari tartibda takrorlaydi. O‘yinchi bu mashqni uzluksiz ravishda bajarish vaqtini 1 daqiqagacha yetkazishi kerak.

Shitga to‘p uzatish - podbor.

O‘yinchi bir yoki ikki qo‘llab shchitga pastdan yumshoq to‘p uzatishni bajaradi, sakraydi va to‘pni oladi, guruhlanish texnikasini takomillashtiradi - 1 daqiqa.

XULOSA

Basketbolda shitdan qaytgan to‘pni olib qo‘yishni takomillashtirish bo‘yicha innovatsion o‘qitish va mashg‘ulot texnologiyalarini qo‘llash o‘z samarasini berishini isbotladi. Shitdan qaytgan to‘p uchun kurashda muvaffaqiyat omillari keltirilgan. To‘pni olib yurishni o‘rgatish va mashq qildirish prinsiplari mashqlar orqali ko‘rsatilgan. To‘pni savatga tushirish mashqlari ishlab chiqildi va amalda sinab ko‘rildi. To‘pni qabul qilish va halqaga kiritish bo‘yicha nazorat testlari ishlab chiqildi.

ADABIYOTLAR:

1. Belov S.A., Basketbol sirlari. - M.: Fizkultura i sport, 1982. - 72b.
2. Vuden D., Sovremenniy basketbol. (Per. s angl.) - M.: Fizkultura i sport, 1987. - 256 b.
3. Donchenko P.I., Metodicheskoye posobiye po basketbolu (dlya grupp sportivnogo sovershenstvovaniya). - T.: Meditsina, 1986. - 216 b.
4. Donchenko P.I., Basketbol yunim. - T.: Meditsina, 1989. - 110 b.
5. J.E. Erkaboyev “Oliy ta’lim muassasalari talabalarining kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarligi metodikasini takomillashtirish yo‘nalishlari va yo‘llari” Vestnik nauki i obrazovaniya No1 (121) Rossiya 2022g str 100-102
6. J.E. Erkaboyev , O. Eshberdiyev “Prinsipi organizatsii zanyatiy po basketbolu” Vestnik nauki i obrazovaniya No1 (104) Rossiya 2021g str 63-65
7. Yaxontov Ye.R., Kit L.S., Individualnie uprajneniya basketbolista. - M.: Fizkultura i sport, 1981. - 71 b.
8. J.E. Erkaboyev, D .Yusupov “Jismoniy madaniyatni o‘qitish nazariyasi va metodologiyasi” European science No 6 (48) Rossiya 2019 y 91-93 betlar