

BASKETBOL O'YINI DAVOMIDA O'YINCHILARNING TO'PNI UZATISH QOIDALARI

Qudratova Dildora Farhod qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Basketbol sport o'yini hozirgi kunda keng ommalashgan sport o'yinlardan biri hisoblanadi. Bu o'yinda natijaga erishish maqsadida o'yin qoidalarini hamda to'p bilan ishlashda chaqqonlik bilan o'yin tashkil qilish talab etiladi.

Kalit so'zlar: Sport, ruhiy holat, vaziyatni idrok etish, yuklama, malaka, tizim, harakat, musobaqa faoliyati, mashqlar kompazitsiyasi, bellashuv vaqtidagi holat.

Аннотация: Basketball is one of the most popular sports today. In order to achieve a result in this game, it is necessary to organize the game with the rules of the game and agility in working with the ball.

Ключевые слова: Спорт, психическое состояние, восприятие ситуации, нагрузка, умение, система, движение, соревновательная деятельность, состав упражнений, состояние во время соревнований.

Annotation. Basketball is one of the most popular sports today. In order to achieve a result in this game, it is necessary to organize the game with the rules of the game and agility in working with the ball.

Keywords: Sports, mental state, perception of the situation, loading, skill, system, movement, competition activity, composition of exercises, state during the competition.

Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublari va xarakteriga qarab qo'llaniladi.

Pereferik ko'rish, qo'l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to'pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublari bajarish tezligi va aniqligi ma'lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog'liq. To'pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o'shanda uzatish yo'nalishini aniqlash raqibga qiyin bo'ladi. To'pni qabul qilayotgan sherikni ko'rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim,

bo'lmasa uzatishga mo'ljallangan yo'nalish raqib tomondan to'sib yo' to'p olib qo'yilishi mumkin, o'yinchi esa beihitoyor xato "yugurish" qilib qo'yadi (uchinchi qadam qo'yadi yoki joyidan siljiydi).

To'pni ko'krakdan ikki qo'l bilan uzatish – nisbatan oddiy o'yin paytida, raqibning ta'qibi bo'shroq bo'lganda, to'pni yaqin va o'rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to'pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo'llarning aylana harakati bilan to'pni ko'kragiga tortadi.

Asosiy qism – to'p qo'llarni oxirigacha tez tog'rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to'ldiradi.

Yakunlovchi qism: to'pni uzatgandan keyin qo'llarni bo'sh tushiriladi, o'yinchi to'g'rilanadi, so'ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos). Agar raqib to'pni ko'krak balandligida uzatishga halaqit bersa, unda to'pni shunday yuborish mumkinki, u sherigi yaqinidagi maydonga urilib, to'g'ri unga sapchishi mumkin. To'pning tez sapchishi uchun unga ba'zan oldiga aylanma harakat berishadi. Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko'proq bukish, qo'llarni esa to'p bilan oldinga-pastga yo'naltirish lozim.

Yuqoridan ikki qo'llab uzatishdan ko'proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o'rtacha masofalarda foydalaniladi. To'pning bosh ustidagi holati uning o'yinchi o'z sherigiga himoyachi qo'llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi. Tayyorlov qismi: o'yinchi to'pni bir oz bukilgan qo'llari bilan bosh ustiga ko'taradi va uni bosh orqasiga o'tkazadi. Asosiy qism: o'yinchi keskin qo'l harakatlari bilan, ularni tirsak bo'g'inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to'pni sherigiga yo'naltiradi.

Yelkadan bir qo'llab uzatish to'pni yaqin va o'rta masofaga uzatishda qo'llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to'pni yaxshi nazorat qilinadi. To'pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo'shimcha harakati o'yinchiga yo'nalish va katta diapazonda to'pning uchish trayektoriyasini o'zgartirishga imkon beradi.

Tayyorlov qismi: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib borishdi (o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yo'rdam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.

Asosiy qism: to'p o'ng qo'lda, uni tez rostlashadi va shu zahoti panja bilan siltash harakatlari va gavda burilishini bajariladi.

Yakunlovchi qism: to'p uchib chiqqandan keyin o'ng qo'lda uni biron (lahza) kuzatib qo'yadi, so'ngra pastga tushirishadi. O'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

Yuqoridan bir qo'llab "kryuk" usuli bilan uzatish qattiq ta'qib qilinayotgan raqibning ko'tarilgan qo'llari ustidan to'pni o'rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo'lgan vaqtda qo'llaniladi (16-rasm).

Tayyorlov qismi: o'yinchi yoni bilan uzatib berish yo'nalishiga tomon buriladi, qo'lidagi to'pni orqa-yon tomonga o'tkazadi – to'p kaftda yotadi va barmoqlar bilan ushlab turiladi. O'yinchi ancha oldinga chiqargan boshqa qo'li bilan uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashadi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to'pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo'naltirish.

Pastdan bir qo'llab uzatish: yaqin va o'rtacha masofalarga, raqib to'pni yuqoriga tutib olishga zo'r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To'pni sherigiga raqibning qo'l ostidan yo'naltirishadi.

Tayyorlov qismi: to'g'ri yoki bir oz bukilgan qo'lni to'p bilan orqaga o'tkaziladi, to'p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

Asosiy qism: qo'lni to'p bilan sonni yonidan oldinga-yuqoriga chiqariladi. To'pning uchib chiqishi uchun panja yoyiladi va barmoqlar uni itarib yuboradi. Tayyorlov qism: qo'lni to'p bilan o'ng yyelkaga olib boriladi, o'ng qo'l bilan uzatishda to'p o'ng qo'l panjasida turadi va ushlash uchun chap qo'l bilan yordam beriladi, tirsak ko'tarilmasligi kerak; shu bilan bir vaqtda o'yinchi o'ng tomonga buriladi.