



## ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> December 2022

Accepted: 23<sup>th</sup> December 2022

Online: 24<sup>th</sup> December 2022

## KEY WORDS

Техника усули, техник маҳорат, баскетболда танлов (селекция), ёшларни саралаш, ёш баскетболчилар, иқтидор, қобилият, техник-тактик тайёргарлик.

Ўйин техникаси – бу, мусобақанинг аниқ вазифаларини муваффақиятлироқ ҳал қилишга имконият берадиган усуллар йиғиндиси. «Техника усули» термини остида, деярли бир хил ўйин топшириғини бажаришга йўналтирилган ва тузилиши бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатлар тизими тушинилади. У ёки бу усул қўлланиладиган шарт - шароитларнинг хилма - хиллиги ҳар бир усулни бажариш услубларининг шаклланиши ва такомиллашишига қизиқишни кучайтиради.

Бу усул, аввало, асосий ҳаракатлантирувчи тузилманинг кинематик, динамик ва ритмик тузилманинг барқарорлиги билан тавсифланади. Шундай қилиб, ривожланишнинг ҳар бир давридаги спортчи техникаси - бу ўйинчига қоидалар доирасидан чиқмай, қурашнинг оғир вазиятларида

## БАСКЕТБОЛНИНГ ТЕХНИК ЎЙИН УСУЛЛАРИНИНГ ТАҲЛИЛИ ВА ТАСНИФИ

Ахмедов Рустамжон Турсуналиевич

2 курс Магистр,

Андижан давлат педагогика институти

Андижон ш. Ўзбекистон

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7479148>

## ABSTRACT

Баскетболнинг техник ўйин усуллари таҳлили ва таснифи. Баскетбол ўйинининг турли техник усуллар ёрдамида ва ҳужум техникаси, ҳимоя техникаси, қўланиладиган техник усулларнинг гуруҳларидан ташкил топилган назарий ёндошувлари ёритилган.

муваффақиятли ҳаракат қилишга имкон берадиган энг самарали, амалда синалган воситадир. Бир лаҳзада вужудга келадиган ўйин ҳолатларида энг яхши натижаларга еришиш учун баскетболчи ҳар хил техник усуллар ва усулларнинг ҳаммасини егаллаши, энг тўғри келадиган усулни ёки усулларни танлай олиши, уларни тез ва аниқ бажариши керак. Юқори техник маҳорат белгилари:

1. берилган ўйин топшириқларини ва ҳимоянинг икки – уч энг яхши егаллаган усули билан қўшилишида мукамал бажариш учун усул ва усулнинг энг мақбул ҳажмини еркин егаллаш;
2. кўрсатилган усулларнинг аниқ ва самарали бажарилиши;
3. ҳалақит берадиган омиллар маълум даражада толиқиш, руҳий, кескинлик, оғир ташқи шароит ва ҳоказолар



таъсирида усулларнинг бажарилиши барқарорлиги;

4. рақиб қарши ҳаракатининг аниқ шаклларига қараб техник усуллар (фазаларини) қисмларини бошқара олиш;

5. усулларнинг бажарилишининг ишончлилиги, бу кўп кунлик мусобақа давомидаги юқори аниқлик ва самарадорлик билан, у ўйиндан бу ўйингача салбий таъсир етувчи оғишларсиз аниқланади.

Баскетбол ўйини техникасини бир тартибда ўрганиш учун унинг таснифидан фойдаланилади.

Техника таснифи - бу маълум белгилар асосида унинг ҳамма услуб, усулларини бўлимлар ва гуруҳлар бўйича тенг ҳуқуқли тақсимлашидир. Шундай белгилар қаторига, энг аввало, спорт курашидаги усулнинг нимага мўлжалланганлиги белгиланиши (саватга ҳужум қилиш ёки ҳимоя қилиш учун), ҳаракат қандай бажарилиши (тўп билан ёки тўпсиз), шунингдек, унинг кинематик ва динамик тузилиши хусусиятлари киради.

Баскетбол ўйини икки бўлимдан ташкил топган турли техник усуллар ёрдамида ўтказилади. Бу - ҳужум техникаси ва ҳимоя техникаси. Ҳар бир бўлим ҳужум ва ҳимояда қўланиладиган техник усулларнинг гуруҳларидан ташкил топади. Усул гуруҳлари уларнинг ҳар хил йўллар билан бажарилишини ўз ичига олади. Оёқларни тўғри ишлата билиш ва чалғитиш усуллари иккала бўлимга ҳам қарашлидир. Усулларнинг айрим бажарилиш йўллари, ўз навбатида, бажарилиш тавсифига кўра бир-биридан фарқ қилади. Масалан, усулни бир жойда туриб, ҳаракатда бўлганда

ёки сакраганда бажариш мумкин. Тавсия қилинаётган таснифномасида чалғитишларга мустақил жой ажратилмайди, чунки чалғитиш - бу аниқ усулнинг фақат бир қисмини (масалан, тўпни узатиб беришда қўл кўтариш), (саватга отиш пайтида мўлжаллаш), рақибда хато тушунчаси туғдириш мақсади билан ўйинчи томонидан бажарилиши ва ундан фойдаланиб, бошқа усулни самарали қўллаш учун қулай ҳолатга еришишдир. Ўйин техникаси тавсифининг асосий тузилиши қуйидаги кўринишда берилиши мумкин:

- техника бўлими - ҳужум техникаси;
- техника гуруҳи - тўпни егаллаш техникаси;
- усул - тўпни саватга отиш;
- бажариш усули - юқоридан бир қўллаб тўпни саватга отиш шакллари;
- гавдани орқага ташлаб (оғиштириб);
- бажариш шартлари - тўхтагандан кейин, сакраб ўртача масофадан тўпни саватга отиш.

Баскетбол техникаси таснифи шундай чизма бўйича тузилган.

Ҳужумда қўлланиладиган техник усулларга-тўпни илиш ва узатиш, уни йерга уриб олиб юриш, саватга отишлар, чалғитишлар киради. Улар майдонда ҳаракат қилиш, тўхташлар ва бурилишлар каби усуллар билан биргаликда бажарилади. Ҳамма усулларни бажариш энг қулай ва мустаҳкам дастлабки ҳолат - туриш ҳолатидан бошланади. Туриш ҳолатини егаллаш учун баскетболчи оёқларини йелка кенглигида бир - бирига ёнма-ён қилиб, бир чизиқда ёки бир оёғини олдинга чиқарган ҳолда йерга қўйиши лозим. Бунда оёқлар букилган, гавда бироз олдинга егилган, унинг оғирлиги



оёқларга баробар тақсимланган, қўллар тўпни илиш ва ушлаб туриш учун қулай ҳолда кўкрак олдида букилган бўлиши керак. Тўп кенг ёйилган бармоқлар билан кафтларга тўлиқ теккизилмаган ҳолда тутиб турилади.

Баскетболчи юриш, сакраш, тўхташ ва бурилиш ёрдамида майдонда ҳаракат қилади. Бу гуруҳ усуллари оёқларнинг тўғри ишлашига асосланади. Баскетболчиларнинг майдонда қилаётган ҳаракати ҳар доим бажараётган ишига қараб ўзгариб туради.

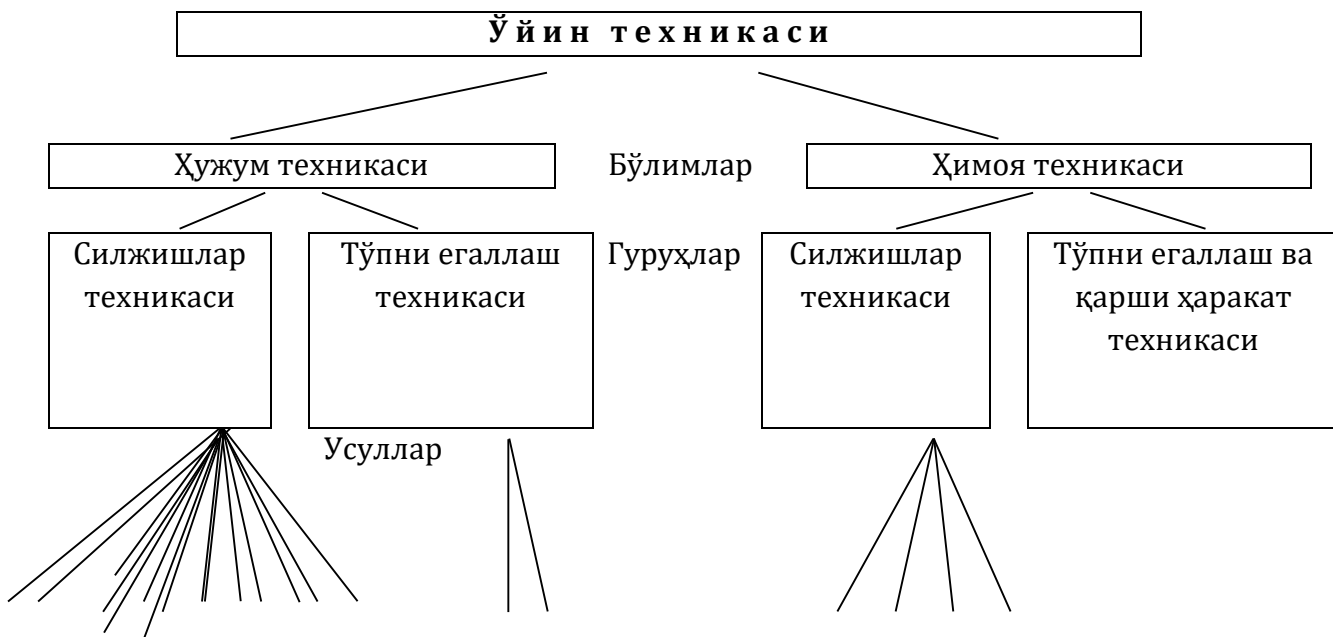
Юриш ўйин давомида бошқа усулларга нисбатан кам қўлланилади. Бу усул, асосан, туриш ҳолатини ўзгартириш мақсадида ишлатилади. Баскетболчи майдонда тиззалари биров букилган ҳолда ҳаракат қилади.

Югуриш майдонда ҳаракат қилишни асосий усули ҳисобланади. Бу усул оғирликни оёқнинг бутун кафтига

қўйиб ёки уни товондан оёқ учига ўтказиб, оёқларни одатдагидан бирмунча кўпроқ егиб, юмшоқ қадамлар билан бажарилади. Тезланишларни ва кескин югуришларни бажариш учун қисқа қадамлар билан оёқ учига югурилади.

**С а к р а ш л а р.** Баскетболчилар сакрашларни бир оёқ ёки икки оёқ билан депсиниб бажарадилар. Ўйин давомида сакрашлар, кўпинча, олдиндан тайёргарлик кўрилмасдан ва қайта-қайта бажарилади.

**Т ў х т а ш л а р** қадамлаб ва сакраб бажарилади. Қадамлаб тўхташда баскетболчи югуриш маромини бузмасдан охири қадами товондан, каттароқ қилиб қўяди; сўнг таянч оёғини кўпроқ букади ва силкинч оёғини олдинга қўйиб, ҳаракатини тўхтатади ва гавдани таянч оёғининг устида тутиб туради.





Юриш
Югуриш
Сакрашлар
Тўхташлар
Бурилишлар
Илиб олиш
Ошириб бериш
Отиш
Олиб юриш

Туриш
Юриш
Югуриш
Сакрашлар
Тўхталишлар
Бурилишлар
Уриб чиқаришлар
Уриб қайтаришлар
Тўпнинг устидан тусиш
Тўпнинг устидан (илиб)
Тўпнинг юлиб олиш
Сапчиб қайтган тўпни илиб олиш

Б у р и л и ш л а р олдинга ва орқага бурилишларга ажратилади. Улар орқада ёки олдинда жойлашган оёқда, бир жойда турган ҳолда ва ҳаракатда, тўп билан ва тўпсиз бажарилади.

Тўп билан бажариладиган усуллар қуйидаги техник ҳаракатни: тўпни илиб олиш, узатиш, олиб юриш ва тўпни саватга отишни ўз ичига олади.

Т ў п н и и л и б о л и ш. Тўпни илиб олиш – бу усул ёрдамида ўйинчи ишонарли равишда тўпни егаллаб олиш ва у билан кейинги ҳужум ҳаракатларига киришиши мумкин. Тўпни илиб олишни бир қанча усуллари мавжуд: ўртача баландликда келаётган тўпни икки қўллаб олиш, юқоридан узатилган тўпни сакраб олиш, пастлашиб келаётган тўпни олиш, майдондан сапчиган тўпни олиш, думалаб келаётган тўпни ҳаракатда олиш, бир қўллаб тўпни олишлар.

Т ў п н и у з а т и ш. Узатиш – бу учуш ёрдамида ҳужумни давом еттириш учун ўйинчи тўпни шеригига йўналтирадиган усулдир. Ўйин давомида узатишнинг ҳар хил усуллари қўлланилади: кўкракдан икки қўллаб тўп узатиш, юқоридан икки қўллаб узатиш, йелкадан бир қўллаб узатиш, юқоридан бир қўллаб «крюк» усули билан узатиш, пастдан бир қўллаб узатиш, орқадан бир қўллаб узатиш, пастдан орқага узатиш, қўлнинг

тагидан узатиш, бир қўллаб йелканинг устидан узатиш.

Т ў п о л и б ю р и ш. Тўпни бир қўл билан кетма- кет йерга уриш тўпни йерга уриб юриш дейилади. Тўпни олиб юриш - ўйинчига тўп билан майдон бўйлаб хоҳлаган тезликда ва исталган йўналишда ҳаракат қилишга имкон берувчи усулдир. Тўпни йерга ҳар ҳил: юқорироқ ва пастроқ сапчитиб туриб юриш мумкин. Бу усулда баскетболчи майдондан сапчитиб қайтаётган тўпни пастга туширилган ва кенг ёйилган бармоқлари билан тутиб олади. У қўлини букиб, тўпни бироз юқорига кузатади, сўнг уни яна майдонга маълум бурчак бўйича кескин итаради. Бунда оёқлар букилган, гавда бироз енгашган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.

С а в а т г а т ў п о т и ш л а р. Ўйиннинг якуний натижаси саватга отилган тўпларнинг аниқлигига боғлиқ. Тўп отишни бажаришга тайёланиш жамоа ҳужумидаги асосий мазмунни ташкил этади, ҳалқага тушириш еса унинг бош мақсадидир. Улар ҳар хил: яқин (3 метргача), ўрта (3 метрдан 7 метргача) ва узоқ (7 метрдан ортиқ) масофалардан бажарилади. Отишлар тавсифи бўйича ҳам ҳар хил бўлади: бир жойда туриб, ҳаракатда, сакраганда. Тўпларни саватга бир ва икки қўллаб отиш мумкин. Ҳозирги кунда тўплар саватга ҳимоячиларнинг қаттиқ



қаршилиги остида отилади. Шунинг учун тўпнинг саватга аниқ боришига оёқларнинг, қўлларнинг, айниқса, панжанинг тўғри ишлаши, аниқ мўлжалга олиш, шу шароитга мос самарали усулни танлаш, шу билан бирга, баскетболчининг мувозанат сақлашига ва ҳар хил шароитда қийин мувофиқлаштирилган ҳаракатларини бажариш имкониятларини яратиш учун маълум мушак гуруҳларини бўшаштириш қобилиятларига ега бўлиши катта аҳамиятга ега. Рақибнинг ҳаракатлари, тўс – тўполон, ҳисобдаги фарқ, чарчаш каби омиллар ҳам баскетболчиларнинг майдонда аниқ ҳаракат қилишларига салбий таъсир кўрсатади. Саватга тўп отишлар ҳар хил: бир жойда туриб йелкадан бир қўллаб тўп ташлаш; ҳаракатда бўлганда йелкадан бир қўллаб отиш; икки қадам қўйиб, йелкадан бир қўллаб тўп ташлаш; сакраганда бир қўллаб отиш; юқоридан бир қўллаб («крюк» усули

билан) отиш; пастдан бир қўллаб отиш; юқоридан пастга бир қўллаб отиш; юқоридан икки қўллаб отиш.

**Ч а л ғ и т и ш л а р.** Асосий мақсадни бажаришдан аввал уни беркитиб, ҳимоячининг диққатини чалғитиш учун ҳужумчи бажарадиган ҳаракатлар чағитишлар деб аталади. Кўпчилик техник усуллар ёки уларнинг қўшилмаси чалғитиш ҳаракати сифатида қўлланилиши мумкин. Чалғитишлар қўлланаётган усулларга мос суръатда бажарилиши керак. Бунда мувозанат сақланиб қолиниши шарт. Чалғитишдан кейинги ҳақиқий ҳаракатга ниҳоятда тез ўтиш лозим. Чалғитиш ҳаракатларини бир марта ёки бир неча марта бажариш мумкин. Чалғитишлар фақат ҳимоячилар яқин жойда турганларидагина яхши самара беради. Улар тўпсиз ва тўп билан, бир жойда турганда ва ҳаракатда бўлганда бажарилиши мумкин.

## References:

1. Қасимов А.Ш., Расулев О.Т, Исматуллаев Х.А. Баскетбол. Ўқув қўлланма. Тошкент, 1986.
2. Расулев О.Т. Баскетбол. Олий ўқув юртлари учун дарслик. Тошкент 1998.
3. Расулев О.Т., Соколова Н.Д., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. Ихтисос курси бўйича дастур. Тошкент, 1993.
4. Соколова Н.Д., Ғанийева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. Маърузалар тўплами. Тошкент, 2001.