

Osiyo xalqaro universiteti magistri
Abdullayev Amangeldi Azatbayevich

SAVATGA TO'P TASHLASH USULLARI VA ULARNI IJRO ETISH TEXNIKASI

Annotatsiya: Mazkur maqolada basketbol sport turida savatga to'p tashlashning asosiy usullari va ularni samarali ijro etish texnikasi tahlil qilinadi. Basketbolchilar har bir tashlash turida muvozanat, aniqlik, motorik koordinatsiya va to'g'ri texnik harakatlar ketma-ketligini to'g'ri bajara olishi lozim. Ushbu maqolada o'rinda turib tashlash, harakatda tashlash, sakrab tashlash, kanca usulida tashlash, ikkala qo'l bilan yuqoridan tashlash kabi usullarni o'rganish bilan bir qatorda ularni o'rgatish metodikasi ham yoritiladi.

Kalit so'zlar: basketbol, to'p tashlash, texnika, motorika, koordinatsiya, o'qitish metodikasi.

Basketbol o'yinida savatga to'p tashlash harakati eng muhim va asosiy texnik elementlardan biri hisoblanadi. Chunki aynan to'pni savatga yo'llash orqali jamoa ochko to'playdi. Savatga to'p tashlash texnikasi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida o'yinchining jismoniy holati, texnik tayyorgarligi, psixologik holati va harakatlar muvofiqligi alohida o'rin tutadi. Basketbolchilarning savatga to'p tashlashda bir nechta usullardan foydalanishi ular uchun turli o'yin vaziyatlarida samarali bo'lish imkonini yaratadi. Basketbol o'yinining eng muhim komponenti bu — to'pni savatga aniq tashlay olish qobiliyatidir. Har bir zarba turli o'yin vaziyatlari uchun mos keladi va o'yinchining jismoniy hamda ruhiy tayyorgarligiga bog'liq holda amalga oshiriladi. Zarba texnikasi faqatgina muskul kuchi emas, balki muvozanat, vaqtni to'g'ri baholash, joylashuvni anglash va takroriy mashqlarning natijasi sifatida shakllanadi. Quyida keng tarqalgan zarba turlari, ularning biomekanik asoslari va o'qitish metodikasi batafsil yoritiladi.

O'rinda turib zarba (set shot) — boshlang'ich o'rgatishda asosiy texnika sifatida tavsiya etiladi. Unda tana og'irligi ikki oyoqqa teng taqsimlanadi, tizzalar biroz bukilgan, to'p esa qo'l kaftlarida bosh ustida joylashadi. Zarba paytida tizzalarning cho'zilishi, yelkadagi harakat va bilaklarning zarbasi orqali to'p yuqoriga, yumshoq burilish bilan yo'naltiriladi. Bu usul o'yinchida to'g'ri tana holatini va zarba muvozanatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Lay-up zarbasi — harakatda amalga oshiriladigan texnika bo'lib, savatga yaqin masofadan bajariladi. Bu zarbani to'g'ri bajarish uchun o'yinchi oldin to'p bilan yugurib keladi, oxirgi ikkita qadamda ritmik harakat bilan sakraydi va havoda to'pni savatga yo'llaydi. Lay-upning o'ng va chap tomondan bajarilishi o'yinchining ikkala qo'lni teng darajada ishlatish ko'nikmasini talab etadi. Zarba momentida to'p savatga yoki shishaga urilgan holda kirishi mo'ljallanadi.

Sakrab zarba (jump shot) — o'rta va uzoq masofadan to'p tashlashda qo'llaniladi. Bunda o'yinchi vertikal holatda yuqoriga sakrab, sakrashning eng yuqori nuqtasida to'pni chiqaradi. Bu texnika himoyachilarni aylanib o'tish va to'siqlarni yengib o'tish uchun samaralidir. Zarba paytida oyoqlarning kuchi, bel mushaklari, yelka harakati va bilak burilishi bir butun tizimda ishlashi kerak. Ko'z esa zarba davomida savatga qaratilgan bo'lishi zarur.

Kanca zarbasi (hook shot) esa markaziy o'yinchilar orasida keng tarqalgan. Bu usulda o'yinchi orqasi bilan savatga qaragan holatda, bir qo'l bilan to'pni elkasi ustidan yoysimon harakat bilan savatga yo'llaydi. Zarba tor burchak ostida bajariladi, bu esa himoyachilarni aldashga yordam

beradi. Zarbaning muvaffaqiyati oyoq harakatining silliqiligi va yuqori mushaklarning muvofiqligiga bog'liq.

Granny shot yoki **pastdan ikki qo'l bilan zarba** zamonaviy basketbolda kam qo'llaniladi, ammo ba'zi jazo zarbalarida foydalaniladi. Tizzalarni bukib, to'pni pastdan yuqoriga tashlash harakati orqali to'p savatga yo'naltiriladi. Bu usulni boshlang'ich darajada zarbaning umumiy prinsiplarini o'rgatishda foydalanish mumkin.

Uzoq masofadan zarba (three-point shot) — bu yuqori aniqlik va kuch talab qiladigan zarba bo'lib, ko'pincha o'yin natijasini hal qiluvchi omil bo'ladi. To'p uch nuqtalik chiziqdan tashqaridan tashlanadi, zarba yuqori yoy bo'ylab amalga oshiriladi. Zarba uchun kuch oyoqlardan boshlanadi, tana mushaklari orqali uzatiladi va bilaklar bilan to'liq tugallanadi. Bu usulni o'rgatishda nafaqat texnika, balki psixologik barqarorlik, vaqtni his qilish va tez qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham shakllantirish zarur.

O'qitish metodikasi texnikani to'g'ri shakllantirishga asoslanadi. Dastlab har bir zarba turi alohida elementlarga ajratiladi: oyoq holati, to'pni ushlash, yo'naltirish, zarba va muvozanat. Har bir element takroran mashq qilinadi va so'ng butun zarba birlashtirib bajariladi. O'yinchining harakatlari videoanaliz orqali tahlil qilinib, xatoliklar aniqlanadi. Murabbiylar zarbani o'rgatishda individual yondashuv, bosqichma-bosqich murakkablashtirish, hamda o'yin vaziyatlariga moslashtirishni qo'llashlari tavsiya etiladi.

Ikkala qo'l bilan yuqoridan to'p tashlash usuli ko'proq aniq va barqaror zarba talab qilinadigan holatlarda ishlatiladi. Bunda o'yinchi to'pni ikki qo'l bilan bosh ustida ushlab, yelkalardan yuqoriga qarab chiqaradi. Bu usul asosan uzoq masofadan yoki bo'sh zonalaridan amalga oshiriladi.

Harakatda, ya'ni yugurishda to'pni tashlash esa yuqori darajadagi koordinatsiyani talab qiladi. To'pni harakatda tashlashda o'yinchi yugurish tezligi, oyoq bosish ritmi va zarba chiqarish momentini muvofiqlashtirishi zarur. Bu usul ko'proq qarshi hujum paytida ishlatiladi. Basketbolchilar uchun bu usullarni o'zlashtirish jarayonida ularni ketma-ketlikda o'rgatish va murabbiy tomonidan texnik xatolarni tahlil qilib tuzatish muhim hisoblanadi. Har bir texnik usulni mukammal bajara olish uchun ko'p marotaba takrorlash, videoanaliz, individual mashg'ulotlar va maxsus koordinatsion mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, savatga to'p tashlash texnikasini o'zlashtirish o'yinchining yutuqli o'yin ko'rsatkichlarida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Har bir basketbolchi o'zining jismoniy imkoniyatlari va o'yin pozitsiyasiga mos ravishda to'g'ri tashlash texnikasini tanlashi va uni doimiy ravishda takomillashtirib borishi kerak. Shu orqali nafaqat individual o'yin, balki jamoaviy natijalar ham yuqori darajaga ko'tariladi.

Adabiyotlar

1. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
2. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
3. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007.- 83с.4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. -277 с.

5. D. Brown «Handbook of Basketball Fundamentals and Drills». 2010U.S.A.

6. J. Wooden «Coaching Basketball successfully». U.S.A.