

BASKETBOL O'YNASHNING BOLALAR UCHUN OSON YO'LLARI

Orziqulova Malikaxon Iskandar qizi

Annotatsiya: Ushbu tezisda basketbol o'yini o'yinchilari uchun muvaffaqiyatga erishishda muhim bo'lgan o'yin texnikalari hamda mashg'ulot tarkibi ko'rib chiqilgan. Basketbol o'yinini o'ynashda yaxshi yordam beradigan omillar va murabbiyning maslahatlari, ko'rsatmalari ahamiyati ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: jamoaviy harakat, to'pni uzatish, to'pni boshqarish, koptokni boshqarish,

Abstract: This article examines the game techniques and training structure that are important for basketball players to achieve success. It highlights the factors that contribute to effective basketball performance, as well as the importance of the coach's advice and instructions.

Keywords: team play, passing the ball, ball control, ball handling.

Аннотация: В данной статье рассматриваются игровые техники и структура тренировочного процесса, имеющие важное значение для достижения успеха баскетболистами. Раскрывается значение факторов, способствующих эффективной игре в баскетбол, а также советов и указаний тренера.

Ключевые слова: командные действия, передача мяча, контроль мяча, владение мячом.

Basketbol shunchaki o'yin emas balki butun dunyo bo'ylab ko'p odamlar tomonidan o'ynaladigan o'yin turidir. Ushbu sport turida muvaffaqiyatga erishmoqchi bo'lganlar uchun mahoratni oshirish juda muhimdir. Basketbolda ko'nikmalarni rivojlantirish deganda o'yinni samarali o'ynash uchun zarur bo'lgan asosiy qobiliyatlarni egallash va takomillashtirish jarayoni tushuniladi. Bu ko'nikmalarga otish, to'p uzatish, to'pni boshqarish, himoya va jamoaviy ish kiradi¹. Har bir komponent o'yin maydonda muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir va ularga e'tibor qaratish o'yinlar davomida yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin.

O'yin texnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896 yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart holgan keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruhsat etilmaydigan bo'ldi². Basketbol orqali bolalar muloqot

¹ <https://www.elitebasketball.com.au/elevating-your-game-the-importance-of-skill-development-in-basketball> 2024 yil 16 sentyabr

² Tursunaliyev I.A. "Sport o'yinlari" darslik bakalavr yo'nalishi uchun. – Toshkent. 2021. – B. 10.

qilish qanday va nima uchun muhimligini bilib olishlari mumkin. Jamoaviy sport turlari bolalarga ogʻzaki va ogʻzaki boʻlmagan signallar orqali tengdoshlari bilan muloqot qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi, shu bilan birga ularning tinglash qobiliyatini oshiradi³. Shuningdek, basketbol aerobik mashqlarni taklif qiladi, bu ham suyaklarni mustahkamlaydi va muvofiqlashtirishni yaxshilaydi⁴. Bolalikda bu oʻyin baʼzi bolalar uchun, hatto turli yoshdagilar uchun noqulay vaqt boʻlishi mumkin. Basketbol qoʻpol motorli koʻnikmalarni, jumladan tezlik, chaqqonlik va kuchni yaxshilaydi.

Basketbol boʻyicha koʻnikmalarni rivojlantirishda murabbiyning samarali maslahatlari juda muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar oʻyinchilarga oʻyinning muayyan sohalarini yaxshilashga yordam beradigan yoʻl-yoʻriq, fikr-mulohazalar va tuzilgan oʻquv dasturlarini taqdim etadilar. Yaxshi murabbiy har bir futbolchining kuchli va zaif tomonlarini tan oladi va shunga mos ravishda mashgʻulot oʻtkazadi.

Basketbol oʻyini yaxshi oʻynashga yordam beruvchi asosiy 5 koʻnikma⁵:

1.Toʻpni otish usuli: koptokni otish basketboldagi eng muhim koʻnikmalardan biridir. Oʻyinchilar turli xil zarba turlarini, jumladan, sakrab zarbalar, burilishlar, erkin toʻplar va uch ochkolik zarbalarni oʻzlashtirishlari kerak. Doimiy mashq oʻyinchilarga oʻz otishni oʻrganish ritmini topishga va aniqlikni oshirishga yordam beradi.

2.Koptokni boshqarish texnikasi: Harakat paytida toʻpni nazorat qila olish har qanday basketbolchi uchun muhimdir. Koptokni boshqarish mashqlari toʻp bilan muomala qilish, oyoq harakati shuningdek, chaqqonlikka qaratilgan boʻlib, oʻyinchilarga himoyachilar orasidan osongina oʻtish imkonini beradi.

3.Koptokni toʻgʻri uzatish: samarali koptokni uzatish jamoaviy oʻyin uchun juda muhimdir. Oʻyinchilar koʻkrak qafasidagi orqali, sakrab tushuvchi uzatmalar va tepadan uzatishlar kabi turli xil koptokni uzatish usullarini oʻrganishlari kerak. Qachon va qanday koptokni uzatib berishni tushunish jamoadoshlar uchun ochko olish imkoniyatlarini yaratishi mumkin.

4.Himoya: Kuchli himoya xuddi ochko toʻplash kabi muhim. Oʻyinchilar asosiy eʼtiborni himoyadagi joylashuvga, oyoq harakatlariga va hujumkor oʻyinlarni tushunishga qaratishlari kerak boʻladi. Himoya qobiliyatlarini rivojlantirish jamoalarga raqiblarning ochko yigʻishini oldini olishga yordam beradi.

5.Basketbol IQ: Jismoniy mahoratdan tashqari, basketbol oʻynash intellektual IQ darajasi muvaffaqiyat uchun juda muhimdir. Oʻyinchilar oʻyin strategiyalarini tushunishlari, tezkor qarorlar qabul qilishlari va raqiblarning harakatlarini oldindan bilishlari kerak. Murabbiylar oʻyin tahlillari va oʻyin stenariylari haqidagi

³ <https://www.gv.ymca.ca/blog/benefits-basketball-children-and-youth>

⁴ <https://www.aviatorsports.com/about/news/why-choose-youth-development-basketball/>

⁵ <https://www.elitebasketball.com.au/elevating-your-game-the-importance-of-skill-development-in-basketball> 2024 yil 16 sentyabr

muhokamalar orqali o'yinchilarning basketbol IQ darajasini o'yin texnikalarini mantiqiy yaxshilash, oshirishlari mumkin.

Mashg'ulotlarda tizimlilik muvaffaqiyat juda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlarda muntazamlilik: Muntazam mashg'ulotlar o'yinchilarning o'z mahoratlarini saqlab qolishlarini va vaqt o'tishi bilan yaxshilanishni ta'minlaydi.

Mas'uliyatlilik: Mashg'ulot dasturlari o'yinchilar o'rtasida majburiyat va javobgarlikni rag'batlantiradigan asosni ta'minlaydi.

Basketbolchilar ko'nikmalarini to'g'ri baholashi: Murabbiylar mashg'ulotlar dastur davomida o'yinchilarning mahoratini baholashlari va konstruktiv fikr bildirishlari keyingi mashg'ulotlarda o'sishni kafolatlaydi..

Motivatsiya: ruhlantirish mashg'ulotlarning bir qismi bo'lishi tengdoshlar o'rtasida do'stlik va rag'batlantirishni rivojlantiradi, bu o'yinchilar o'sishi uchun qulay muhit yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, basketbolda muvaffaqiyatga erishmoqchi bo'lgan har bir kishi uchun mahoratni rivojlantirish juda muhimdir. Mashg'ulotlarga vaqt sarflash va asosiy qobiliyatlarni rivojlantirish orqali o'yinchilar kortdagi o'z ko'rsatkichlarini oshirishlari va o'z mahoratlariga doimiy ishonchni mustahkamlashlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tursunaliyev I.A. "Sport o'yinlari" darslik bakalavr yo'nalishi uchun. – Toshkent. 2021. – B. 10.
2. <https://www.elitebasketball.com.au/elevating-your-game-the-importance-of-skill-development-in-basketball> 2024 yil 16 sentyabr
3. <https://www.gv.ymca.ca/blog/benefits-basketball-children-and-youth>
4. <https://www.aviatorsports.com/about/news/why-choose-youth-development-basketball/>