



5. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика: теория и методика подготовки.  
- Москва: Спорт, 2017.

6. Гавердовский Ю.К. Гимнастические упражнения и методика их  
обучения. - Москва: Физкультура и спорт, 2014.

## BASKETBOL O‘YINI DAVOMIDA TO‘PNI TO‘G‘RI UZATISH QOIDALARI

**Amirqulov Otabek Ismoilovich**

*Katta o‘qituvchi*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

[o.amirqulov72@gmail.com](mailto:o.amirqulov72@gmail.com)

**Аннотация:** *Мазкур мақоллада, jamoaviy sport turlaridan hisoblangan basketbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi yosh basketbolchilarning yuqori natijalarni qo‘lga kiritishida ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari orqali harakat tezkorligini rivojlantirib borishga asosiy e‘tiborni qaratish dolzarbligi haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Yosh basketbolchilarning harakat tezkorligini rivojlantirish usullari hamda vazifalarni hal etish yo‘llariga alohida e‘tibor berilgan. Jumladan: bolalar-o‘smirlar sport maktablari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanayotgan basketbolchilarida keskin harakatlarda muvozanatni, kutilmagan vaziyatlardagi murakkab reaksiyada harakat tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni mashg‘ulotlaridan foydalanib harakat tezkorligini rivojlantirish muammolarni o‘rganish, harakat tezkorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.*

**Калит so‘zlar:** *Basketbol vositalari, yosh sportchilar, mashg‘ulot jarayoni, mashqlar majmuasi, jismoniy sifatlar, tezkorlik, tezkor kuch, individual imkoniyatlar, shaxsiy sifatlar.*

**Аннотация:** *В данной статье представлена информация о важности сосредоточения внимания на развитии быстроты движений посредством общей и специальной физической подготовки юных баскетболистов, занимающихся баскетболом, который считается командным видом спорта, для достижения высоких результатов. Особое внимание уделено методам развития быстроты движений юных баскетболистов и способам решения задач. Например, для баскетболистов детско-юношеских спортивных школ на начальном этапе подготовки разработан комплекс упражнений, направленный на совершенствование скорости движений, с использованием упражнений, развивающих равновесие при резких движениях, быстроту движений в сложных реакциях в неожиданных ситуациях.*

**Ключевые слова:** *Баскетбольная экипировка, юные спортсмены, тренировочный процесс, комплекс упражнений, физические качества,*



*быстрота, быстрая сила, индивидуальные возможности, личностные качества.*

**Abstract:** *This article provides information about the importance of focusing on the development of quickness of movement through general and special physical training of young basketball players who play basketball, which is considered a team sport, to achieve high results. Special attention is paid to the methods of developing the speed of movement of young basketball players and the ways of solving tasks. For example, a complex of exercises aimed at improving the speed of movement has been developed, using exercises that develop balance in sudden movements, quickness of movement in complex reactions in unexpected situations for basketball players of children-adolescent sports schools at the initial training stage.*

**Key words:** *Basketball equipment, young athletes, training process, exercise complex, physical qualities, quickness, quick strength, individual capabilities, personal qualities.*

**Kirish.** Mamlakatimiz sportini rivojlantirish sohasida tubdan o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz jismoniy tarbiya va sportning kelajak avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashdagi o‘rnini xisobga olib, sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning zamon talablari darajasida o‘quv va moddiy-texnik bazasini yaratish xamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida maqsadli davlat miqyosidagi tadbirlar ishlab chiqilib hayotga tadbiiq etilmoqda. Chunki sport millatning o‘zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jipslashuvida va birlashuvida, o‘zidagi bor salohiyatini hamda millat sifatidagi qudratini, jahon uzra namoyon etmoqda. Yuksak sport yutuqlarining mavqiyi musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

**Adabiyotlar tahlili.** Basketbol sport o‘yini jismoniy tarbiya tizimida muhim o‘rin tutadi. Ushbu soha bo‘yicha ko‘plab olimlar ilmiy tadqiqotlar olib borganlar. Jumladan, R.S.Salomov o‘zining jismoniy tarbiya nazariyasi haqidagi ishlarida sport o‘yinlari, xususan basketbol o‘yining yoshlar jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini ta’kidlaydi. Uning fikricha, basketbol chaqqonlik, tezkorlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Shuningdek, A.A.Abdullayev jismoniy tarbiya metodikasi bo‘yicha olib borgan tadqiqotlarida basketbol mashg‘ulotlarini to‘g‘ri tashkil etish o‘quvchilarning harakat faoliyatini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatib o‘tgan.

Sh.A.Xonkeldiyev esa o‘z ilmiy ishlarida sport o‘yinlari orqali yoshlarning jismoniy va irodaviy sifatlarini shakllantirish mumkinligini ta’kidlaydi. Uning fikricha, basketbol jamoaviy o‘yin sifatida hamkorlik, tez qaror qabul qilish va



taktika qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bundan tashqari, A.T.Usmonxo‘jayev va boshqa olimlar sport o‘yinlarini o‘qitish metodikasida basketbolning texnik va taktik elementlarini o‘rgatish muhimligini qayd etganlar. Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, basketbol nafaqat sport turi, balki yoshlarning jismoniy rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Ma‘lumki, 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.

Preferik ko‘rish, qo‘l harakatlarning 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‘siq yo to‘p olib qo‘yilishi mumkin, o‘yinchi esa behtiyor xato “yugurish” qilib qo‘yadi (uchinchi qadam qo‘yadi yoki joyidan siljiydi).

**Tahlil va natijalar.** 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 usuldur.

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to‘pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo‘llarning aylana harakati bilan to‘pni ko‘krakka 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 yelkaga olib borishdi (o‘ng qo‘l bilan uzatishda to‘p o‘ng qo‘l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo‘l bilan yordam 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 chiqqan 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 yelkaga olib boriladi, o‘ng qo‘l bilan uzatishda to‘p o‘ng qo‘l panjasida turadi va ushlab uchun chap qo‘l bilan yordam beriladi, tirsak ko‘tarilmasligi kerak. Shu bilan bir vaqtda o‘yinchi o‘ng tomonga buriladi.



**Xulosa.** Basketbol — tezkorlik, aniqlik va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turidir. O‘yinda g‘alaba qozonish uchun o‘yinchilar bir-birini yaxshi tushunishi va to‘g‘ri taktika qo‘llashi kerak. Ayniqsa, to‘pni uzatish (pas berish) o‘yinning muhim qoidalaridan biri hisoblanadi. O‘yinchilar to‘pni jamoadoshlariga ko‘krakdan uzatish, yerga urib uzatish yoki yuqoridan uzatish kabi usullar orqali yetkazadilar. To‘pni uzatishda aniqlik, tezlik va to‘g‘ri vaqtni tanlash juda muhim, chunki noto‘g‘ri uzatma raqib jamoaga to‘pni yo‘qotishga olib kelishi mumkin. Shu sababli basketbol nafaqat jismoniy kuchni, balki diqqat, tez fikrlash va jamoaviy uyg‘unlikni ham rivojlantiradi. Natijada basketbol yoshlar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantiradigan va do‘stlikni mustahkamlaydigan sport turi hisoblanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘qituvchi, 2015.
2. Salomov R.S. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati*. Toshkent: O‘qituvchi, 2014.
3. Xo‘jayev F. *Sport o‘yinlari va ularni o‘qitish metodikasi*. Toshkent, 2016.
4. Xodjayev B. X. *Sport pedagogikasi*. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.
5. Karimov M.M. *Basketbol o‘yining nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2018.
6. Xonkeldiyev Sh.A. *Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi*. Toshkent, 2019.
7. Usmonxo‘jayev A.T. *Sport o‘yinlari*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2020.

## FUTBOLCHILAR ORGANIZMINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH

**Hakimov Dilshod Qo‘qonovich**

*Katta o‘qituvchi*

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti*

[xakimovd@gmail.com](mailto:xakimovd@gmail.com)

**Annotatsiya:** Maqolada yosh futbolchilar bilan olib boriladigan sport tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va boshqarish, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida qurilmaviy, blokli-modulli rejalashtirishning zamonaviy yondashuvlari aniqlashtirilgan. Trenirovka jarayonlarini tashkil etish bo‘limlarga bo‘lib tayyorlov jarayonlarini tashkillashtirish, blook-modulli orqali yillik siklni rejalashtirish va shunga asosan jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonini davom ettirish ko‘zda tutilgan.