



BASKETBOL O'YNASHNING BOLALAR UCHUN OSON YO'LLARI

Orziqulova Malikaxon Iskandar qizi

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi 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 thesis examines the playing techniques and training content that are essential for basketball players to achieve success. It highlights the factors that contribute to successful basketball performance, as well as the importance of the coach's advice and instructions.

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

Аннотация: В данной тезисной работе рассматриваются игровые технические приёмы и содержание тренировок, имеющие важное значение для достижения успеха баскетболистами. Освещаются факторы, способствующие успешной игре в баскетбол, а также значение советов и указаний тренера.

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



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 qilish qanday va nima uchun muhimligini bilib olishlari mumkin. Jamoaviy sport turlari bolalarga og'zaki va og'zaki bo'lmagan 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 [muvoqlashtirishni](#) yaxshilaydi⁴. Bolalikda bu o'yin ba'zi bolalar uchun, hatto turli yoshdagilar uchun noqulay vaqt bo'lishi mumkin. Basketbol qo'pol motorli ko'nikmalarni, jumladan tezlik, chaqqonlik va kuchni yaxshilaydi.

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.

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

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



Basketbol bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirishda murabbiyning samarali maslahatlari juda muhim ahamiyatga ega. Murabbiylar o'yinchilarga o'yinning muayyan sohalarini yaxshilashga yordam beradigan yo'l-yo'riq, fikr-mulohazalar va tuzilgan o'quv dasturlarini taqdim etadilar. Yaxshi murabbiy har bir futbolchining kuchli va zaif tomonlarini tan oladi va shunga mos ravishda mashg'ulot o'tkazadi.

Basketbol o'yini yaxshi o'ynashga yordam beruvchi asosiy 5 ko'nikma⁵:

1.To'pni otish usuli: koptokni otish basketboldagi eng muhim ko'nikmalardan biridir. O'yinchilar turli xil zarba turlarini, jumladan, sakrab zarbalar, burilishlar, erkin to'plar va uch ochkolik zarbalarni o'zlashtirishlari kerak. Doimiy mashq o'yinchilarga o'z otishni o'rganish ritmini topishga va aniqlikni oshirishga yordam beradi.

2.Koptokni boshqarish texnikasi: Harakat paytida to'pni nazorat qila olish har qanday basketbolchi uchun muhimdir. Koptokni boshqarish mashqlari to'p bilan muomala qilish, oyoq harakati shuningdek, chaqqonlikka qaratilgan bo'lib, o'yinchilarga himoyachilar orasidan osongina o'tish imkonini beradi.

3.Koptokni to'g'ri uzatish: samarali koptokni uzatish jamoaviy o'yin uchun juda muhimdir. O'yinchilar ko'krak qafasidagi orqali, sakrab tushuvchi uzatmalar va tepadan uzatishlar kabi turli xil koptokni uzatish usullarini o'rganishlari kerak. Qachon va qanday koptokni uzatib berishni tushunish jamoadoshlar uchun ochko olish imkoniyatlarini yaratishi mumkin.

4.Himoya: Kuchli himoya xuddi ochko to'plash kabi muhim. O'yinchilar asosiy e'tiborni himoyadagi joylashuvga, oyoq harakatlariga va hujumkor o'yinlarni tushunishga qaratishlari kerak bo'ladi. Himoya qobiliyatlarini rivojlantirish jamoalarga raqiblarning ochko yig'ishini oldini olishga yordam beradi.

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



5. Basketbol IQ: Jismoniy mahoratdan tashqari, basketbol o'yinsh intellektual IQ darajasi muvaffaqiyat uchun juda muhimdir. O'yinchilar o'yin strategiyalarini tushunishlari, tezkor qarorlar qabul qilishlari va raqiblarning harakatlarini oldindan bilishlari kerak. Murabbiylar o'yin tahlillari va o'yin stenariylari haqidagi muhokamalar orqali o'yinchilarning basketbol IQ darajasini o'yin texnikalarini mantiqiy yaxshilash, oshirishlari mumkin.

Mashg'ulotlarda tizimlilik muvaffaqiyat juda muhim omil hisoblanadi. Mashg'ulotlarda muntazamlik: 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/>