

BASKETBOL O'YIL TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
Baxodirov Sarvar Sirojiddinovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
Maxmarizayev Xurshid Otaqulovich

Shahrisabz davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakuleti Jismoniy madaniyat xotin-qizlar sporti yo'nalishi 1-22 guruh 2-kurs talabasi
Muratova Feruza Alimovna

Annotatsiya: Basketbol haqida tushuncha berish, basketbolning kelib chiqish tarixi, basketbol o'yin texnikasi haqida tushuncha, basketbol taktikasi haqida tushuncha berish.

Kalit so'zlar: Sport o'yinlari, basketbol, taktika, texnika, jamoaviy o'yin.

O'yinlar juda qadim zamonlarda insonlar turmush tarzida kirib kelgan. O'yinlar inson salomatligini mustahkamlashga katta yordam beradi. O'yin harakatlari kuchni, epchillikni, tezkorlikni, chidamlilikni, axloqiy va irodaviy sifatlarni kuchaytiradi. O'yin yordamida yashash muhit hisoblangan bilim va ko'niklarni takomillashtirishga yordam beradi.

Sport o'yinlari - harakatli o'yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi hisoblanadi.

Basketbol o'yini jamoaviy o'yin bo'lib, jamoada 5 kishidan iborat o'yinchi bo'ladi.

Basketbol o'yinida turli xil harakatlar bajariladi. Ya'ni yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish va turli uloqtirishlar. Jamoa a'zolari o'yin davomida o'yin usullarini bajarib ishtirokchilar bilan birgalikda ustunlikka erishishga harakat qilishlari kerak.

Basketbol o'yinlari sog'lom turmush tarzini targ'ib etish va ishtirokchilar salomatligini mustahkamlashga katta yordam beradi.

Sport o'yinlari bilan shug'ullanadigan insonlar organizmning garmonik jihatdan to'la rivojlanishi uchun yetarli bo'lmaydi. To'la rivojlanish uchun gimnastika va boshqa sport turlari bilan shug'ullanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Basketbol o'yiniga o'xshab ketadigan o'yin etamizdan avvalgi VII asrga paydo bo'la boshlagan. Meksikadagi INKlar qabilasiga mansub bo'lgan hududlar "POK - TO - POK" deb atalgan. O'yinning mohiyati o'yinchilar halqa ichiga to'pni ko'proq tushurishlari kerak. Dastlabki to'p kauchukdan tayyorlangan shardan foydalanib o'ynashgan. Eramiz XVI asrga kelganda Meksikalik basketbolchilar o'yinni takomillashtirish chiqadilar.

Basketbol o'yini AQSHning Massachusetts shtatidagi Sprinfield ternovka maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan 1891-yilda kashf

etilgan. Neysmit tomonidan yaratilgan o'yin 5 ta asosiy shartdan 13 ta asosiy qoidadan iborat edi. 1892-yil 15-yanvarda o'yinning qoidalari matbuotda bosilib chiqadi. Neysmit basketbol o'yini uchun futbol to'pini qulay deb bilib tanladi, sababi to'pni qo'l bilan ilib olish oson va yerga urilgan vaqtida yuqoriga otilishi tufayli tanladi. 1936-yil basketbol o'yini birinchi olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi va o'tkazilib kelinmoqda.

Basketbol o'yinida har bir jamoada 5 tadan jamoa a'zolari iborat bo'lib, o'yinchilar 2 ta jamoa o'ynaydilar. Basketbol o'yinida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib bo'ladi. Basketbol o'yini maydonining o'lchamlari 28/15 sm bo'ladi. Basketbol o'yin texnikasi asoslari o'yin texnikasi - bu musobaqaning aniq vazifalarini muvaffiyatliroq hal qilishga imkoniyat beradigan usullar majmuasi hisoblanadi.

"Texnik usuli" termini ostida bir xil o'yin topshirig'ini bajarishga yo'naltirilgan va tuzilishi bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatlar sistemasini aytish mumkin. U yoki bu usul qo'llanadigan shart-sharoitlarning xilma-xilligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishga qiziqishini kuchaytirishga olib keladi.

Basketbol yaxshi natijaga erishmoqchi bo'lsa, albatta ko'p texnik usullarni egallashi aniq sharoitga muvofiq keladigan usulni tez tanlay bilishi hamda ularni aniq bajara olishi kerak.

Sportchi texnikasi - bu o'yinchiga qoidalar doirasidan chiqmay, kurashning og'ir vaziyatlarida muvaffiyatli harakat qilishga imkon beradigan eng samarali usullardan hisoblanadi. Basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi eng to'g'ri keladigan usulni yoki uslublarni tanlay olishi kerak va tez aniq bajara olishi shart.

Basketbol texnikasi 2 turga bo'linadi. Bular hujum texnikasi va himoya texnikasidir. Hujum texnikasida - maydonda to'psiz harakat qilish texnikasi va to'p bilan bajariladigan harakatlar texnikasi tushuniladi. Himoya texnikasi bu maydonda harakat qilishi texnikasi va to'pni egallash va qarshi harakat qilishi texnikada bajarilib chiqishi tushuniladi.

Basketbol o'yin taktikasi.

Taktika - bu sport kurashi olib borishining usul va ko'rinish tadbirlarini o'yinning rivojlanishi qonuniyatlarini aniq raqibga qarshi usullarini ratsional qo'llashni va nazariy jihatdan o'rganiladigan bilim hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik har ko'rinish kombinatsiyalarini o'rganish va qo'llash hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. A. Pulatov, F. V. G'aniyeva, B. M. Miradilov, D. T. Xusanova, F. A. Pulatov
2. Basketbol. Pod. reaktsiya dotsent N. V. Semashko, M: FIS 1976 y.
3. Basketbol. Tuz. dotsent A. Sh. Kosimov, dotsent O. T. Rasulov, X. A. Ismatullayev, Toshkent. O'qituvchi - 1986 y.
4. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi, o'quv qo'llanma - T. 1993 y.