

BASKETBOL RIVOJLANISH, TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Doniyorova Zulayxo,

Toshqulova Sabina

Qarshiyeva Mehriniso

SHahrisabz davlat Pedagogika institute Ijtimoiy fanlar fakulteti

Jismoniy madaniyat xotin qizlar sporti 1-21 guruh talabasi

Annotatsiya: Har bir sport turida chidamiylik katta ahamiyat kasb etadi, hamda ushbu jismoniy jihatni rivojlantirishda alohida e'tibor qaratish lozimligini taqazo etadi. Maqolada basketbolning rivojlanishi, texnika va taktikasi haqida gap boradi.

Kalit so'zlari: Jismoniy madaniyat, sport, texnika, taktika, to'pni ushlab, to'pni ushlab olish, aldamchi harakatlar

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSh, Massachusest shtati) xristian - ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Jeyms A.Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi. Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalardan iborat bo'lgan o'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892 yil 15 yanvarda "Uchburchak" ("Triugolnik") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini [tanlaydi](#), chunki bu to'pni qo'l bilan ilib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda erga urilgan vaqtda to'p erdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan. Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketbol ishqibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi xuddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon ustida farrosh o'tirgan boshladi.

Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Xartford shahrida noqo'lay savatchalarni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan a Uning vazifasi muvvafoqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan. Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruxsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta xujumchiga uchta ximoyachiga ajratib qo'yilgan edi. Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruxsat

berilgan edi. 1892 yil 11 martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar xuzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqtilar. Shunday keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va xuddi 1892 yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala lmashtirdi. Oradan ko'p o'tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shit esa o'zining hozirgi kattaligiga 1895 yilda erishadi. Ayni maxalda shitni oq rangga bo'yab qo'yganlar, 1909 yilga kelib esa shitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to'pni olib yurish qoidasi 1896 yilda kiritilgan. To'pni tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi maxsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga almashtirildi.

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 xolgan keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruxsat etilmaydigan bo'ldi.

Basketbolda asosiy maqsad —. natijali to'p tashlashdir. O'yinning aynan mohiyati va maqsadi ham shunda, ya'ni raqiblar savatiga qanchalik ko'p miqdorda to'p tashlagan jamoa o'yinchilari g'olib bo'ladilar. Qolgan barcha texnik unsurlar natijali to'p tashlash uchun eng yaxshi sharoit yaratishga qaratiladi. Agar siz turli-tuman texnik unsurlarni, o'yin taktikasi variantlarini [qanchalik yaxshi egallasangiz](#), halqaga shunchalik to'pni ko'proq tushirasiz, shunchalik tez-tez g'alaba qilasiz.

Bu harakat ikki qo'llab barmoqlarni keng joylashtirish bilan bajariladi va to'p hamma tomondan ishonch bilan mahkam ushlanadi. Buning uchun siz, quyidagi mashqlarni bajarib ko'ring: to'pni olib uni yuqoriga ko'taring, tez tizzagacha tushiring, so'ngra to'g'ri qo'llarda to'pni o'ngga ko'taring, tez harakat bilan chapga olib o'ting, to'pni [awal chap](#), so'ngra o'ng tomonlarga aylantiring. Bu harakatlar ishonchli bajarilsa, demak, to'pni ushlab to'g'ri bajarilgan. Siz quyidagilarni esda saqlang: to'p barmoqlar bilan ushlanadi, kaftning yuzasi tegmaydi. Mana bu mashqni bajarib ko'ring: to'pni oling, uni sheriigingiz [olishiga ruxsat bering](#), so'ngra sherikning qarshiligini yengib, shiddatli harakatlar bilan yuqoriga, pastga, o'zidan [aylantirib](#), itarib va siltab, to'pni tortib oling.

To'pni ushlab olish. O'yinchi to'pga qarshi chiqib, yengil uchib kelayotgan to'pni iyagi darajasida ushlab olish oson kechadi. Buning uchun to'pga tomon xohlagan oyoq bilan oldinga bir qadam qo'yish lozim, qo'llarni to'pga to'g'ri va zo'riqtirmay, barmoqlar keng yozilgan holda uzatiladi.

Bu paytda katta barmoqlar bir-biriga 3—5 sm gacha yaqinlashtirilib yo'naltiriladi va cho'ziladi. To'p qo'l [barmoqlariga tegishi bilan](#)oq, yengil bukiladi va

amortizatsiya harakati bilan to'p ko'krakka olib kelinadi. Yuqoridan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ham shunga o'xshash bajariladi. Bunda ham amortizatsiya harakati bilan to'pning uchish tezligi pasaytiriladi, yuqori ushlangan to'p, asta ko'krakka olib tushiladi.

To'p past uchib kelayotganda qo'llar oldinga-pastga cho'ziladi, barmoqlar yoyiladi, kaftlar esa biroz oldinga-ichkariga qaratiladi To'p bilan trayektoriya bo'yicha amortizatsiya harakatlari: tizzaga-qoringa-ko'krakda amalga oshiriladi. O'ng yoki chapdan uchib kelayotgan to'pni ushlab bir oyoqni qo'yib bajariladi. Buning uchun qo'l [barmoqlari keng yoyilib](#), to'p tomonga cho'ziladi. Unga tegishi bilan oq, barmoqlar amortizatsiya (yumshatish)harakatini boshlaydi va shu vaqtda to'pni ushlab olib, uni tortadi. Bundan so'ng to'p uzatish va tashlash uchun qulay bo'lgan holatga olinadi. Yugurib ketayotgan o'yinchining izidan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish ancha qiyin

Bu himoyani tez yorib o'tib hujum qilish paytida qo'llanadi. Biroq bu ishni yugurish [tezligini pasay-tirmay turib](#), to'p kelayotgan tomonga yelka va boshni biroz burib bajarsa bo'ladi Bunda qo'lga to'p tegishi bilan hovuch-lash harakati bilan to'p o'ziga tortiladi va ushlab olinadi. Bu unurni muvaffaqiyatli o'rganish ko'pincha izidan to'p uzatuvchi sherikka bog'liq. Bu holatda oldinda yugurib ketayotgan o'yinchining tezligi hisobga olinib, to'p yonidan unga 0,5 m yaqin qilib, 1—2 [m oldingauzatiladi](#). To'pni qabul qiluvchi o'yinchi boshini burib, to'pni ko'rgan zahoti uni ushlab olishi lozim. Qabul qiluvchining qo'l kafti yoki uning to'p bilan uchra-shishining eng ishonchli nuqtasi uzatuvchi uchun nishon bo'lib xizmat qiladi. Ushbu harakatni tez-tez takrorlash, [uzatuvchida ham](#), qabul qiluvchi o'yinchida ham to'pni his etish malakasini hosil qilish imkonini beradi.

Natija

Ushbu sport turi bilan shug'ullanishda sportchilar sezish organlari , ko'rish va eshitish qobiliyati rivojlanadi.Ular tayyorlanish natijasida musobaqalarda o'z qolibyatlarini ko'rsata oladilar . Sportchilar qay tarzda shug'ullanganlarini musobaqa jarayonida trener kuzatib borib ularga to'g'ri taktikani ko'rsatishi lozim, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda sportchilar o'z texnikalarini qo'llay olishlar kerak.Bu natijalarni to'g'ri qo'llanganligiga qarab mashg'ulotlar qannay samara berganini ko'rish mumkin.

Xulosa

Bu sport turida sportchilarda beshta jismoniy sifatlar rivojlanib boradi.Sportchilar har tomonlama yetuk inson bo'lib shakllanadi.

Manaviy va ruhan aqlan , jismonan , barkamol inson bo'lib tarbiyalanadi. Har bir sport bilan shug'ullangan bolalar yod g'oyalardan yiroq bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdumalikov R. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat va sport tarixi. O'quv qo'llanma. – Toshkent, 1993.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. O'quv qo'llanma. – Toshkent: Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2003
3. Yunusova Y.M. Jismoniy tarbiyaning tarixi va metodikasi. . – Toshkent. 2007