

BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI

Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li

Farg'ona viloyati Qo'qon shahri

Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti

1-kurs talabasi

Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna

Qo'qon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

Annotatsiya: Basketbol (inglizcha: basket; so'zidan olingan bo'lib, basket — savat, 'ball' — to'p) har birida beshtadan o'yinchi ishtirok etadigan jamoaviy sport turidir. O'yindan bosh maqsad — to'pni qo'l bilan o'ynagan holda 3,05 m balandlikdagi shitga mustahkamlangan savatga tushirib, imkon qadar ko'proq ochko olish. Har bir jamoada beshtadan o'yinchi ishtirok etadi. Jahondagi eng kuchli basketbol ligasi ham Milliy Basketbol Assotsiatsiyasi (MBA) dir. Liganing nomdor professional basketbolchilari 1992-yilgi Olimpiadadan boshlab AQSH terma jamoasini sharafigini yirik musobaqalarda xam ximoya qilib kelmoqda. Olimpiada o'yinlari basketbol turnirida eng ko'p AQSHterma jamoasigolib chiqqan — 12-marta, Faqatgina SSSR 2-marta (1972, 1988), Yugoslaviya (1980) va Argentina (2004) Olimpiada chempioni nomini tortib olgan. Basketbol tarixidagi eng buyuk o'yinchilar AQSHlik Karim Abduljabbar, Lerri Berd, Medjik Djonson, Uilt Chemberlen, Uilyam Rassel, Maykl Jordon xisoblanishadi. Zamonaviy basketbol yulduzlaridan Shakil O'nil, Kobi Brayant, Tim Dankan, Alen Ayverson, Lebron Djeymslarni e'tirof etish mumkin. Yevropa basketboli yulduzlaridan rossiyalik Andrey Kirilenko, germaniyalik Dirk Novitski, ispaniyalik Pou Gazol, serbiyalik Predrag Stoyakovich va fransiyalik Toni Parkerlarni e'tirof etish mumkin. SHuningdek xitoylik Yao Min va argentinalik Emmanuel Jinobili xam Dune basketbol ixlosmandlari orasida katta nufuzga ega.[1]

Kalit so'zlar: Basketbol, maydon, shit, o'yin taktikasi, himoya, hujum, texnik usullar, chalg'itish usullari.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSh, Massachuset 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. Uning vazifasi muvvafoqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan. 1891 yil 21 dekabrda Springfield kolledjining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi. Matbaa manbalari bu o'yinning uch xil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891 yil 21 dekabr, 1892 yilning 15 va 20 yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishiga esa birinchi uchrashuv 1891 yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan. Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni xoli-joniga qo'yishmadi. Keyinroq, 1892 yilda u o'z o'yinining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinstip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin. 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 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 almashtirdi. O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893 yilda birinchi marta o'chitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xalta biriktirilgan temir halqa o'rnatildi. Shitning kattaligi 3,6x1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30-32 dyuymga (76,2-81,8 sm)ga etkazildi. 1895 yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 sm) masofadan turib tashlanar edi. 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 texnikasi – basketbolning rivojlanish jarayonida shakllangan musobaqaning konkret vaziyatlarni eng muvaffaqiyatli ochishga qaratilgan usullar yig'indisidir. Basketbol o'yinni texnikasini bir tartibda o'rganish uchun uning klassifikatsiyadan foydalaniladi. Basketbol o'yinni 2 bo'limdan tashkil topgan turli texnik priyomlar yordamida o'tkazildi. Bu hujum texnikasi va himoya texnikasi har bir bo'lim hujum va himoyadan qo'llaniladigan texnik priyomlarning guruhlarning tashkil topadi. Usul gruppalari ularning har xil yo'llar bilan bajarilishini o'z ichiga oladi.[2] Oyoqlarni to'g'ri ishlata bilish va chalg'itish usullari ikkala bo'limga ham qarashlidir. Usullarning ayrim bajarish yo'llari o'z navbatida bajarilish harakteriga ko'ra bir biridan farq qiladi. Masalan usuli bir joyda turib, harakatda bo'lganda yoki sakraganda bajarish mumkin. Hujum texnikasi. Hujumda qo'llaniladigan hujum texnikasi texnik priyomlarga to'pni ilish va uzatish, uni yerga urib olib yurish, savatga otishlar, chalg'atishlar kiradi. Ular maydonda harakat qilish to'xtalishlar va burilishlar kabi usullar bilan birgalikda bajariladi. Bu usullarni bajarish eng qulay va mustahkam dastlabki holat turishidan boshlanadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gada bir oz oldinga egilgan, uning og'irligi oyoqlarda barobar taqsimlangan, qo'llar to'pni olish va ushlab turish uchun qulay holda ko'krak oldida bukilgan bo'lishi kerak. To'p keng yoyilgan barmoqlar bilan kaftlarga to'liq tekizilmagan holda tutib turiladi. Maydonda harakat qilish texnikasi. Basketbolchi yurish, sakrash, to'htash va burilish yordamida maydonda harakat qiladi. Bu guruhda priyomlarni oyoqlarning to'g'ri ishlashiga asoslanadi. To'p bilan bajariladigan usullar texnikasi. To'pni ilish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligiga, yuqorilab (boshdan baland) va pastlab (tizzadan past) hamda dumalab va maydondan sapchib kelayotgan to'plarni ilishlarga ajratiladi. O'rtacha balandlikda kelayotgan to'pni ikki o'qllab ilish eng asosiy usullardan hisoblanadi. Basketbolchi bir oz bo'shashgan qo'llarni uchib kelayotgan to'pga qarshi to'g'irlaydi. Panjalar yarim oysimot ochilgan bosh barmoqlarni bir-birlariga qarab yo'naltirilgan, qolganlari esa oldinga yuqoriga qaratib keng yoyilgan bo'ladi. To'p barmoqlarning ichiga tegishi bilanoq basketbolchi uni mahkam ilib oladi, to'pning uchish tezligini kamaytiradi. Keyingi harakatlarni bajarish uchun u qulay holatini egallaydi va qo'llarini bukib to'pni gavgaga yaqinlashtiradi. To'pni uzatish. To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. Uning yordamida basketbolchilar o'zaro harakatlarini bajaradilar. [3] O'yin davomida uzatishning har xil usullari qo'llaniladi. O'yin sharoitiga qarab uzatishlar turli: dastlabki holatlardan bir joyda turib harakatda sakrab; har hil harakatlarda yaqin masofaga, uzoq masofaga, past va yuqori troyektoriya bilan yo'nalish bo'yicha maydonning eni, bo'yi, diagonali bo'ylab bajarilishi mumkin. Ikki qo'llab ko'krakdan va yuqoridan to'p uzatish usullari zamonaviy basketbolda ko'proq ishlatiladi. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p uzatish yaqin

va o'rta masofada bajaradigan o'zaro harakatlari paytida qo'llaniladi. Uni bajarish uchun basketbolchi turish holatida to'pni ko'krak oldida tutib turadi. Qo'llar bukilgan, tirsaklar pastga tushirilgan bo'ladi. Barmoqlar joylashtirilgan, bosh barmoqlar bir-birlariga qolganlari esa yuqoriga-oldindan qaratilgan bo'lishi lozim. To'pni uzatish qo'llarning pastki-gavdaga, yuqoriga qarab dastlabki dira bo'ylab ajariladigan harakati bilan bajariladi. SHundan so'ng qo'llar tez oldinga qarab to'g'irlanadi. Uzatish panjalarining faol harakatlari bilan yakunlanadi. To'pni yo'nalish tezligini oshirish uchun basketbolchi oyoqlarni to'hrilashi yoki qadam qo'yishi mumkin. Savatga to'p otishlar. O'yinning yakuniy natijasi savatga otiladigan to'plarning aniqligi bilan bog'liq. Ular har xil: yaqin (3 metrdan ortiq) masofalarda bajariladi. Otishlar xarakteriga sakraganda to'plarni savatga bir va ikki qo'llab otish mumkin. Xo'irgi kunda to'plar savatga himoyachilarning qattiq qarshiligi ostida otiladi. SHuning uchun, to'pning savatga aniq borishga oyoqlarning, qo'llarning, ayniqsa, panjalarning to'g'ri ishlashi, aniq mo'ljal olish shu sharoitga mos samarali usulni tanlash shu bilan birga, basketbolchining muvozanat saqlashiga va har xil sharoitda qiyin kordinatsiyali harakatlari bajarish imkoniyatlarini yaratish uchun ma'lum mushak guruhlarini bo'shashtirish qobiliyatlariga ega bo'lish katta ahamiyatga ega.[4]

Xulosa:

Zamonaviy basketbolda to'pni savatga sakraganda bir qo'llab otish shitdan qaytgach to'pni qayta otish, "Kryuk" usulida va yuqoridan pastga otish kabi usullar katta ahamiyatga ega. To'pni yerga urib yurish. To'pni bir qo'llab ketma-ket yerga urish to'pni yerga urib yurish deyiladi. Bu usul bir joyda turganda, yurganda va asosan, yugurganda bajariladi. Bu usul to'pni basketbolchining harakat qilishga qo'llaniladigan asosiy usul hisolanadi. To'pni yerdan har xil: yuqoriroq va pastroq, sapchitib turib yurish mumkin. U qo'lni bukib, to'pni bir oz yuqoriga ko'taradi so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. To'p pastroq sapchib yerga urib yurilganda oyoqlar ko'proq bukiladi. To'pni tizzadan pastga tez-tez yerga urit yurishga oyoq va qo'llarning har bir ma'lumda ishlashi, chap va o'ng qo'llarni barobar ishlata bilish, harakatni yuqoriga tezlikda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Chalg'itishlar. Asosiy maqsadni bajarishdan avval uni berkitib himoyachining diqqatini chalg'itish uchun hujumchi bajaradigan harakatlar chalg'itishlar deb ataladi. Ko'pchilik texnik usullar yoki ularning qo'shilmas chalg'itish harakati sifatida qullanishi mumkin. Chalg'itishlar qo'llanilayotgan priyomlarga mos sur'atda bajarilishi kerak. Bunda muvozonat saqlanib qolishi shart. Chalg'itish harakatlarini bir marta yoki bir necha marta bajarish mumkin. Ular to'psiz va to'p bilan bir joyda turganda va harakatda bo'lganda bajarilish mumkin. Harakat paytida chalg'itishlarni bajarish qiyinroq hisoblanadi. Himoya texnikasi. Jamoaning hamma basketbolchilari himoyada samarali o'ynay olishlari kerak. Buning uchun eng avvalo mavjud himoya texnikasining hamma usullarini egallash lozim. Himoya

texnikasi 2 guruhga: maydonda harakat qilish texnikasi to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasiga bo'linadi. To'pni egallash va harakat qilish texnikasi. To'pni olib qo'yish. Bu usulni bajarish uchun to'p o'zatatotgan basketbolchlarining harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri pozitsiyani tanlash zarur. Himoyadagi basetblchi to'p uzatish vaqtida uni olib qo'yish maqsadida o'zini to'sib turgan hujumchining oldindan to'pga qarshi chiqishi uchun turgan joyidan keskin qo'zg'alishi lozim. Bunda oxirgi qadamning katta qo'yilishi, gavda va qo'llar to'ga qaratilgan bo'lishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jamoliddinov, M., and G. Khudoynazarova. "THE IMAGE OF THE DEAD, BECOME THE MOTTO OF FRIENDSHIP AND BROTHERHOOD IN ABAY'S WORKS." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 10.12 (2022): 675-677.

2 Худойназарова, Г. М., and С. Талибжонов. "ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ В РАЗВИТИИ ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ." *Экономика и социум* 11-2 (102) (2022): 787-791.

3 Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan o'g'li. "HARAKATLI O'YINLAR HAQIDA TUSHUNCHALAR." *PEDAGOGS jurnali* 29.1 (2023): 21-25.

4. Мирходжиддиновна, Х. Г. "Эффективность кластерного метода в преподавании национальных традиций на уроках физической культуры." *МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ДИСКУРСА ОБ ИННОВАЦИЯХ, ИНТЕГРАЦИИ И ОБРАЗОВАНИИ* (2021): 2.