

BASKETBOL O'YINI TEXNIKASINING ASOSIY JIXATLARI

Avazbadalov Shavkatbek Muratovich

ADU, jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi.

Annotatsiya: Maqolada yurtimizda basketboll sportining rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bayon etilgan. Shuningdek, basketboll o'yini texnikasi haqida ham ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: basketboll, jismoniy madaniyat, sport, Olimpia qo'mitasi, jamoaviy o'yin.

1992-yil yanvarda O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi (XOK) ga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin xalqaro musobaqalarda tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayoilar turnirida ishtirok etib, II o'rinni egalladilar. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Scul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, IX o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya kulublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerdan bizning milliy jamoamiz MXSK VII o'rinni egalladi. 1997-yilda Malaziyada erkaklar jamoalari o'rtasida Xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari galabaga erishib yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yidilar va umumiy hisobda III- o'rinni egalladilar.

Hozirgi kunda respublikamizda 350 dan ortiq sport zallari, 150 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. Jismoniy tarbiya jamoalarining aksariyatida basketbol to'garaklari ishlab turibdi. Ko'pchilik maktab o'quvchilari ko'ngilli sport jamiyatlarida yoki BO'SM larning basketbol to'garaklarida o'z malakalarini oshirmoqdalar. Murabbiy kadrlari Oliy o'quv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarida tayyorlanib, ularning ko'pchiligi oliy ma'lumotga ega. O'zbekiston Basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. Bu bizning mustaqil O'zbekistonimiz o'zining jamoalari bilan barcha xalqaro basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo'lganligini anglatadi. Basketbol — atletik sport o'yini bo'lib, eng ommabop sport turlaridandir. Basketbol bilan shug'ullanib, siz kuchli, tez va chaqqon harakat qila oladigan hamda shijoatli bo'lishingiz, murakab sharoitda ham tez va aniq mo'ljalga o'la bilishni o'rganishingiz mumkin. Yaxshi chamalash va maydonni keng ko'ra bilish ularga xosdir. Jo'shqin o'yin insonning kayfiyatini ko'taradi. 1891- yili AQSHda paydo bo'lgan basketbol o'yiniga hozirgi kungacha ko'p o'zgarishlar kiritildi. O'yin texnikasi va taktikasi takomillashtirildi, musobaqa qoidalari va hakamlilik, o'yin maydonining o'lchami, uni o'lchash va qanday jihozlash aniqlashtirildi. O'yin butun jahonda keng tarqalib, basketbol bo'yicha qit'alararo uchrashuv va musobaqalar o'tkaziladigan bo'ldi.

Basketbolchilar tayyorlashning bir butun pedagogik tizimi paydo bo'ldi. Basketbol atamaları Basketbol o'yini musobaqa qoidalarida turli atamalar uchraydi, shuningdek, umumiy qabul qilingan qisqartirishlar ham mavjud bo'lib, ulardan o'yinchilar va hakamlar foydalanib, o'yin vaziyat-lariga doir fikr almashishda foydalanadilar. Maxsus atamalarni bilish, basketbol o'yini murabbiyi va o'qituvchining so'zini tushu-nishni, hakamning xatti-harakatlarini hamda jamoadagi sheriklari bilan muomalani yengillashtiradi, doimiy o'zgaruvchan o'yin holatida tez mo'mjal olish imkonini beradi. Basketbolning quyidagi asosiy atamalarini esda saqlashni tavsiya etamiz: Shiddatli hujum — hujumchining raqib shiti harakat: jihatdan tezkor hujum, shuningdek, tezkor yorib o'tish deb ham ataladi. To'sish — bu hujumga kirish uchun himoyachini to'sish, to'pi bo'lmagan raqibning harakatlanishiga yo'l bermaslik. Savatga tashlash — raqib savatiga to'pni tushirishga yo'nal-tirilgan faoliyati (tashlash bilan uzatishni farqlang). Bahs to'pi — maydondagi uchta doiradan birida jamoalarning ikki o'yinchisi o'rtasida to'pni tashlab, o'yinga kiritishga aytiladi. Jarima to'pi tashlash — to'pni savatga tashlash paytida uni to'xtatib qolish maqsadida raqib tomonidan yoi qo'yilgan xato uchun belgilanadi va u jarima tashlash chizig'idan bajariladi. O'yinga kiritish — to'p maydon tashqarisiga chiqqanda uni yana o'yinga kiritish bo'lib, yon chiziqdan uzatish bilan yoki to'p savatga tushgandan so'ng, himoyachi tomonidan yuza chizig'idan bajariladi. O'yinga kiritish — to'p maydon tashqarisiga chiqqanda uni yana o'yinga kiritish bo'lib, yon chiziqdan uzatish bilan yoki to'p savatga tushgandan so'ng, himoyachi tomonidan yuza chizig'idan bajariladi. To'siq (zaslon) — raqibga, uning eng qulay pozitsiya yoki to'pni olish uchun chiqishga imkoniyat yaratishga qarshi faoliyat. Qo'shaloq to'siq — bu o'z sherigi uchun ikki o'yinchi tomonidan qo'yilgan zaslondir. Himoya — raqibning shiddatli hujumiga qarshi tashkil qilingan faoliyat, ya'ni o'z savatiga to'p tashlashga yo'l qo'ymaslikka in-tilish. Himoyaning quyidagi variantlari mavjud: zonalar — mudo-faadagi o'yinchilar, jarima tashlash doirasida belgilangan qismni qo'riqlaydilar, raqib o'yinchiga bu zonada to'pni qabul qilish yoki halqaga to'p tashlashni bajarishga yoi qo'ymaydilar; shaxsiy mudofaadagi jamoa o'yinchisi raqibning belgilangan o'yinchisini qo'riqlashi; aralash — bu o'yinchilarning zona va shaxsiy qo'riqlash belgilarining kombinatsiyalashtirilishi. Himoyachi — bu atama ikki ma'noga ega, ya'ni bu har qanday himoya qilayotgan jamoa o'yinchisiga ham, orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchiga ham tegishlidir. Mintaqa (zona) — bu atama ham bir nechta ma'noga ega. Zona deb maydon qismiga aytiladi. Ichkari zona — maydonning yarmi bo'lib, unda jamoa o'z savatini himoya qilib turadi; hujum qilish zonasi — raqib jamoasi himoya qiladigan maydonning yarmi, O'rta zona — o'rta chiziqdagi maydonning uchdan bir qismi. Zona himoya paytida o'z shiti ostida jarima tashlaydigan uncha katta bo'lmagan joyga aytiladi. O'yinchi — har bir o'yin qatnashchisi yoki jamoa a'zosi (shuningdek, zaxiradagi o'yinchi) ham o'yinchi hisoblanadi. Markaziy o'yinchi — bu odatda, eng yuqori hujum markazida raqiblar savati yaqinida o'ynaydigan jamoa

a'zolaridan biri. O'yin jarayonida ko'pincha maxsus atamalar qo'llaniladi. Masalan, to'p o'yinda hakam bahsli to'pni tashlab o'yinga kiritishga tayyor jarima tashlashni bajarish uchun o'yinchiga to'pni uzatishga tayyor, yoki to'p o'yinchi qo'lida turibdi, maydon tashqarisidan to'pni o'yinga kiritishga tayyor degan ifodalar shular jumiasidandir. Unga qarama-qarshi to'p tashqarida, ya'ni to'p o'yindan chiqqani (halqaga tashlangan to'pni raqiblar ham o'yinga kiritgani yo'q, hakamning qo'lida bahsli yoki jarima tashlashdan oldingi holat) deyilganidir. Shuningdek, erkin to'p, bunda to'p o'yinda bo'ladi, ammo uni hech bir jamoa egallamaydi. Bahsli to'p so'zi shunday holatda aytiladiki, bunda qarama-qarshi jamoalarning ikki o'yinchisi to'pni bir vaqtda ushlashga harakat qiladilar yoki bir vaqtda tegib, uni maydon tashqarisiga chiqarib yuboradilar. Bunday holatda bahsli to'p, maydonning yaqin joyida o'yinga kiritiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qasimov A.Sh., Rasulev O-T, Ismatullaev XA. Basketbol. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1986-y.
2. Rasulyev O.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. Toshkent,
3. Rasulev O.T Sokolova, K Ismatullaev X.A. Basketbol. Ixtisos kursi