

BASKETBOL O'YINI TEXNIKASI HAMDA BASKETBOL O'YINIDA FOYDALANILADIGAN TAKTIKALAR

Ibragimova Gavhar Ravshan qizi

O'ZDJTVASPORT Universiteti 55-21 gruh magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Basketbol o'yinni texnikasi hamda o'yinda foydalaniladigan taktikalar haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol, o'yin taktikasi, himoya, hujum taktikasi, to'pni uzatish, zamonaviy basketbol.

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 sharafini 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, Leri Berd, Medjik Djonson, Uilt Chemberlen, Uilyam Rassel, Maykl Jordon xisoblanishadi. Zamonaviy basketbol yulduzlaridan Shakil O'nil, Kobi Brayant, Tim Dankan, Alen Ayverson, Lebron Djeyslarni 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]

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 guruhlarining 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'irlyadi. 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 gavdaga 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, diognali 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 bajariladigan 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'atishlarni 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'zatatayotgan basketbolchlarning harakatlarini diqqat bilan kuzatish, to'pning yo'nalish tomonini oldindan aniqlash va to'g'ri pozisiyani 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. Basketbol. Tuzuvchilar dotsent A.SH. Kosimov, dotsent O.T. Rasulov , X.A. Ismatullayev, Toshkent – O'qituvchi -1986 yil[1]
2. Jismoniy tarbiya (T.Usmonxo'jayev, S.Arzumanov)[2]
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti (T.Usmonxo'jayevS.Arzumanov)[3]
4. www.ziyonet.uz[4]