

BASKETBOLDA YORIB O'TISH TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O'RGATISH

Raxmonova Azizaxon

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annotatsiya:

Mazkur maqolada basketbol sport turi texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish yuzasidan mulohazalar berilgan. Mazkur sport turiga xos taktikalar tasniflanib, muallif fikrlari misollar yordamida izohlangan.

Аннотация:

В данной статье приведены комментарии по совершенствованию техники и тактики игры в баскетбол. Классифицируется тактика, специфичная для этого вида спорта, а мысли автора поясняются с помощью примеров.

Abstract:

This article provides comments on improving the technique and tactics of basketball. Tactics specific to this sport are classified, and the author's thoughts are explained with the help of examples.

Kalit so'zlar: basketbol, texnika, taktika, tik turish, yorib o'tish, rivojlanish, hujum.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo mamalakatlarida sportning insonlar salomatligini yaxshilashdagi birlamchi vosita ekanligi inobatga olinib, sport turlarini o'rgatishning qator metodlari va innovatsion texnologiyalariga ehtiyoj har qachongidan ham ortib bormoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasida ham davlat rahbari tomonidan sport turlarini rivojlantirish va uni o'qitishning yangi, zamonaviy texnologiyalarini ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Sportning ko'plab sohalari qatorida, basketbol sohasiga ham alohida e'tibor berilib, mazkur sport turini takomillashtirish yuzasidan qator tub islohatlar olib borilmoqda. Bugungi kunda sport sohasini tubdan modernizatsiyalash, bugungi kun yoshlarini ma'nan yetuk, jismonan barkamol bo'lib voyaga yetishlarida sportning ahamiyati katta ekanligi ayni haqiqatdir. Yoshlarni jismoniy rivojlantirish hamda, olimpiya dasturiga kiritilgan sport turlaridan shakllantirilgan milliy terma jamoa tarkibiga kirishga munosib raqobatbardosh sportchilarni yetkazib berish, boshlang'ich



tayyorgarlik bosqichi, o'quv mashg'ulot guruhlarida hamda bir qator sport seksiyalarida shug'ullanuvchi sportchilar bilan ishlovchi murabbiy va soha mutaxasislarining asosiy vazifadaridan biridir.

Murabbiy va soha mas'ullari nafaqat yuqorida sanab o'tilgan vazifalar, balki o'zlarining qo'l ostida shug'ullanuvchi yosh sportchilarni ta'lim jarayonida har taraflama faol bo'lishlarini, fanlarni o'zlashtirish ko'rsatkichlarini nazorat qilib borish kabi vazifalari ham eng muhim vazifalar qatorida e'tirof etilishi ayni haqiqat ekanligi bilan ahamiyatlidir.

TAHLIL VA NATIJALAR

Basketbol o'yini sport o'yinlarining tarkibiy qismidan biri sanaladi. Shu sababdan ham bu sport turini o'rgatishga O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligining o'quv dasturida, Oliy ta'lim muassasalarining fan dasturlarida alohida o'rin ajratilgan. Aslida, mazkur sport turi bundan 110 yil muqaddam Amerika Qo'shma Shtatlarida paydo bo'lgan. Uni Amerikaning Springfield kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit kashf qilgan hamda o'z talabalari bilan o'ynagan. Basketbol juda qiziqarli va harakatlarga boy o'yin hisoblanib, sportchidan alohida jismoniy tayyorgarlik va malaka talab qiladi. O'yin chog'ida tezlik bilan oldinga chiqish, birdaniga yon tomonlarga burilib to'xtab qolish, to'pni bir holatdan boshqa holatga o'tkazish, hujum chog'ida yorib chiqish holatlari sportchilardan alohida tayyorgarlik talab qiladi va mazkur taktikalarni o'rgatish sport murabbiysidan masalaga innovatsion metodlar bilan yondashishni taqazo qiladi. Basketbol bilan shug'ullanish organizmning barcha muskullarini birdek, har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Tayanch-harakat apparati, ya'ni suyak-muskul hamda bo'g'inlarning harakatchanligini, qon aylanish va nafas olishni yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda o'sib kelayotgan yosh organizmning modda almashinuvini faollashtiradi.

O'yin texnikasi – bu musobaqaning aniq belgilab olingan vazifalarini muvaffaqiyatli bajarishga imkoniyat beradigan usullar majmuasi hisoblanadi. Texnika atamasi ostida, bir xil o'yin topshiriqlarini bajarishga qaratilgan va arxitektonikasi bo'yicha chog'ishgan harakatlar tizimi tushuniladi. U yoki bu usul qo'llaniladigan vaziyatlarning turfaligi har bir usulni bajarish uslublarining shakllanishi va takomillashishiga qiziqishni kuchaytiradi. Sportchining dastlabki holati—tik turishi va o'zining joydan-joyga siljib yurishi hisoblanadi. Sportchi basketbol maydoni bo'ylab joydan-joyga o'tib yurish uchun yurib, sakrab, to'xtab, aylanib harakat qiladi. Tik turish holati eng dastlabki holat bo'lib, bu sportchi uchun



eng qulay holat sanaladi. Himoya jarayonida bu holatni egallagan sportchi bir joydan ikkinchi joyga osonlik bilan yugurib o'ta oladi. Bu holatda, ko'pincha, oyoqlar yelka kengligida bo'lib, gavda og'irligi har ikkala oyoqqa bir tekisda tushiriladi. Sportchining tizzalari bukilgan holatda, gavadani biroz oldinga tashlab, bel qismini to'g'ri ushlab, bosh ko'tarilgan holda, qo'llar esa tirsakdan bukilgan va biroz yon tomonga qaratilgan holatda bo'ladi. Basketbolchining turishi dastlabki tik holatda ham, o'rtacha pastroq holatda ham bo'lishi mumkin. Dastlabki holat hujum paytida, agar himoyachining bo'yi past bo'lsa, baland uchib kelayotgan to'pni ilib olish yoki uzatish uchun, raqib jamoasining halqasida turib to'pni tashlashda yoki shit tagida to'p uchun yakkama-yakka kurashishda, baland uchib kelayotgan to'pni ushlashda egallanadi. O'rtacha tik turish holati butun o'yin davomida qo'llanishi mumkin. Bunday holat barcha texnik usullarda: to'pni ilib olishda, harakatdagi turli o'zgarishlarda, to'pni yerga urib joydan-joyga o'tib yurishlarda, to'pni halqaga sakrab turib tashlashda juda qo'l keladi. Past holatda bo'lib turish to'p bilan ishg'ol qilib turgan raqib jamoaning o'yinchisi bilan kurashishga, past uchib kelayotgan to'pni to'satdan ushlab olishga va uzatishga, bo'yi baland o'yinchiga qarshilik ko'rsatishga, qarshi jamoaning halqasiga tez yorib o'tishga va to'pni pastlab olib yurishga juda qulaydir. Yugurish. Basketbolchi yugurishining yengil atletikachining yugurishidan farqi shundaki, bunda oyoqlar yerdan uzilmaganday, tovondan oyoq uchigacha uzilmasdan to'liq bosib yurilganday tuyuladi va oyoq panjalari yumshoq qo'yiladi. Basketbolchining yon tomonga sirpanib yurishlari chapga-o'ngga, oldinga-orqaga sirpanib yurishlari, ayniqsa, himoyada va xohlagan paytida to'satdan to'p uchun kurashga qulaylik yaratib beradi. Shunda gavadaning og'irligi birdek bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa o'tkaziladi. Oyoq panjalari hamma vaqt go'yoki maydondan ko'chmagan holda sirpanib yurganday bo'ladi. Oyoqlar tizzadan bukilgan holda, gavda, bosh va qo'llar asosiy tik turish holatini saqlab qoladi. Bunday yurishni o'rganish uchun quyidagi mashqlarni bajarish mumkin:

- a) chap va o'ngga harakat qilib siljishlar;
- b) oldinga va orqaga siljishlar;
- d) aralash siljishlar: chapga va o'ngga, oldinga va orqaga, sherik bilan yuzma-yuz turib, ko'zguda aks etgandek mashqlarni bajarish. To'xtashlar ikki qadamlab va sakrab bajariladi. Qadamlab to'xtashda basketbolchi yugurish maromini buzmasdan oxirgi qadamni kattaroq qilib tovondan qo'yadi, so'ng tayanch oyog'ini bukib, ikkinchi oyog'in oldinga qo'yadi, shunda harakatni to'xtatib tayanch oyog'iga tiralib qoladi. Basketbolchi sakrab to'xtagan paytlarda bir oyoq bilan depsinadi va oldinga sakraydi. Havoda bukilgan oyoqlari yerga barobar



yoki oldinma-keyin qo'yiladi. Burilishlar oldinga va orqaga bajariladi. Ularni to'xtash bilan birgalikda o'rgatiladi. Ular orqaga, oldinga tayanch joylashgan oyoqda, bir joyda turganda va harakatda, to'p bilan yoki to'psiz bajariladi. Basketbolchi tayanch oyog'i uchini yerdan ko'tarmay turib, ikkinchi oyog'i bilan deysinadi va uni kerakli tomonga yo'naltirib, burilishlarni bajaradi. Bunda oyoqlar bukilgan bo'lib, bir oyoq bilan bir qadam nari oyoq tashlanadi. Albatta, bunday burilishlar, qadam tashlashlar o'yinchining qo'lga to'p tushgach bajariladi. O'pni bir joyda turib ilib olishda xohlagan oyoq bilan tayanch hosil qilinadi, shunda to'pni yerga urib yurilsa, bu „probejka“ qoidasiga tegishli bo'lmaydi. O'yinchilarning joydan-joyga o'tib yurishlari o'yin harakatini bildirsa, to'p bilan texnik usullarni o'rganish— basketbolning asosi bo'lib hisoblanadi. O'pni ilib olish va uzatishlar. O'pni ilib olish bir yoki ikki qo'llab bajariladi. Bu harakatlar ko'krak va yelka balandligida, yuqorilab va pastlab hamda dumalab va maydon bo'ylab uchib kelayotgan to'plarni ilish texnikasiga kiradi. Basketbolchi to'pni ilib olish uchun har qachon ikki qo'lini oldinga cho'zadi, panjalarini yarim oysimon ochadi, bosh barmoqlarini bir-birlariga qaratadi, qolgan barmoqlari esa oldinga—yuqoriga qaratilgan bo'lib, ular keng ochilgan, yarim bo'sh holatda bo'ladi.

Shunday holatda, to'p barmoqlar uchiga tegishi bilan o'yinchi uni mahkam ushlab o'ziga tortib oladi, ya'ni to'pning uchish tezligini pasaytirib navbatdagi harakatlarni bajarish uchun qo'llarini bukib o'ynashga qulay holatni egallaydi. Pastdan uchib kelayotgan to'pni ushlab olish uchun u oyoqlarini ko'proq bukib, biroz oldinga egiladi, to'g'rilangan qo'llar pastga tushiriladi va panjalar to'pga qarata ochiladi. Shunday qilib, aytib o'tilgan usullar joyda turganda, harakatda va sakrash paytlarida qo'llaniladi. O'pni ilib olgandan so'ng endi uni uzatishga ham tayyor bo'lish kerak. O'pni uzatish o'yinchilarning o'zaro harakatlarida asosiy texnik usullardan hisoblanadi. O'yin davomida to'pni uzatishning turli usullari qo'llaniladi va uni savatga tashlash amalga oshiriladi. To'pni uzatish juda qisqa muddatda, qo'llarning tez harakati, gavdaning ustunligi va kaft panjalarini siltash natijasida amalga oshiriladi. Bu ish himoyachining diqqatini to'p uzatilayotgan o'yinchiga jalb qilmaslik hamda tezlik va aniqlik bilan to'pning asosiy yo'nalishini raqibga sezdirmaslik maqsadida qilinadi. Zamonaviy basketbolda ikki qo'llab ko'krakdan, yuqoridan, pastdan va qo'ldan qo'lga to'p uzatishlar asosiy to'p uzatish usullari hisoblanadi. To'pni bir qo'llab uzatish va ilib olish usuli ham basketbolda ancha keng tarqalgan bo'lib, o'yin maydonida istagan masofaga qo'llaniladi. Bir qo'lda yelkadan to'pni uzatish texnikasi eng asosiy hisoblanib, bunda to'pni yaxshi tutib turish, panjaning harakati bilan qo'ldan chiqib ketishi paytida uning yo'nalishini



o'zgartirib yuborish mumkin. O'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan uzatish uchun qo'lini bukib, uni o'ng yelkasiga shunday yaqinlashtirishi lozimki, bunda uning o'ng qo'li to'pni orqasidan, chap qo'li esa uni old—past tomonidan tutib turishi, tirsaklar pastga tushirilgan bo'lishi lozim. Basketbolchi o'ng qo'lini to'g'rilay turib, chap qo'lini pastga tushiradi va panjaning keskin harakati bilan to'pni kerakli tomonga uzatadi. Unutmangki, ushbu to'p uzatish texnikasi eng tez uslub hisoblanib, u raqibining savatiga yaqinlashishga yordam beradi. O'pni sherigingizning ko'krak qismiga uzatishga harakat qilsangiz uni ilib olishga qulaylik yaratgan bo'lasiz. O'pni sherigingizga faqat u kutib turgandagina uzating. Agar sherigingiz qarshingizdan yugurib kelayotgan bo'lsa, unga to'pni aniq qilib sekingina uzatib qo'ya qolganingiz ma'qul. To'pni yuqoridan bir qo'llab uzatishda qo'lni to'g'ri, orqaga va yuqoriga ko'tarib uzatiladigan tomonga qaratish hamda chap yon bilan turib „kryuk“ usulini amalga oshirish lozim. Buning uchun, avval, qo'llarni to'g'rilab pastga tushirib, to'pni uzatadigan qo'lning kaftiga o'tkaziladi, yon tomondan doira hosil qilib, boshni orqa tomonga ko'tarib, panjani keskin bukib, to'pni sherigiga uzatadi. To'pni pastdan bir qo'llab uzatish himoyachi to'pning yo yuqoridan yoki yon tomonidan uzatilishiga to'sqinlik qilayotganda, ko'pincha uzatishdan boshqa iloj qolmagan paytlarda qo'llaniladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, basketbol rivojlanishning har bir davrdagi sportchi texnikasi – bu o'yinchiga sport turi qoidalari doirasidan chiqmagan holatda, kurashning eng murakkab vaziyatlarida muvaffaqiyatli harakat qilishga imkoniyat beradigan eng samarali, amalda sinalgan vositadir. Bir lahzada vujudga keladigan o'yin holatlarini eng yaxshi natijalarga erishish uchun, basketbolchi har xil texnik malakalar va usullarning hammasini egallashi, eng to'g'ri keladigan usulni yoki usullarni tanlay olishi, ularni tez va aniq bajarishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Turdiqulov E.O., Turdiqulov U. Markaziy Osiyoda ekologik ta'lim taraqqiyoti. -T.: "Fan", 2005. - 504 b.
2. Usmonxo'jayev T.S., Raximov M.M., Qudratov R., Meyliyev X.A., Rasulova T.R., Qurbonov S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. -T.: "O'qituvchi", 2005. -350 b.



3. Ханьковский Е. В. Экологическая информация в проектировании и реализации муниципальной программы развития физической культуры.: Автореф. дисс...канд.пед.наук. - Челябинск, 2009.– 30 с.
4. Чимитов З.Б. Экологический туризм как фактор приобщения людей к ценностям природного и культурного наследия.: Автореф. дисс...канд. культурологии. – Улан-Удэ, 2006.– 30

