

BASKETBOL. IKKI QO'L BILAN JOYIDAN SAVATGA TASHLASH JOYDA TURIB TO'PNI SAKRATISH MASHQLARI; CHAP VA O'NG QO'L BILAN OLIB YURISH, TO'PNI YUQORI VA PAST SAKRATISH BILAN OLIB YURISH.



*Qashqadaryo viloyati Yakkabog' tumani
32-umumiy o'rta ta'lim maktabining
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
Boymurodov Dilshod Ashirovich*

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbol o'yini kelib chiqish tarixi, hujum texnikasi va sakrab savatga to'p tashlash, olib yurish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: pok-topok, uchburchak, to'p uzatish, sakrash, hujum texnikasi, ko'rish nazorati, sakrab to'p tashlash, to'pni olib yurish.

Basketbolga o'hshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indeeslar "pok-topok" deb atalgan o'yinni qiziqib o'ynashgan. Ushbu o'yinning butun mohiyati o'yinchilarning to'pni halqa ichiga tushirishdan iborat bo'lgan "to'p" o'rnida kauchukdan tayyorlangan dumaloq shardan foydalanishgan, uni halqaga "tushurish" uchun faqat tirsaklar bilan yoki son bilan sharni urish lozim bo'lgan. Bunga halqaning hiyla baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina "to'p" – shar butun o'yinning taqdirini hal qilgan bo'lsa kerak. Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik "basketbolchilar" bu o'yinni takomillashtirdilar. O'yin ijodkorlari zilday og'ir kauchukdan tayyorlangan to'p-sharni devorga o'rnatilgan tosh halqa orqali o'tkazishni ko'zda tutgan edilar. Muvaffaqiyatli harakat qilib to'pni halqaga tushirgan o'yinchi tomoshabinlarning istalgan birining libosini o'ziga "sarupo" qilib olish huquqiga ega bo'lar edi. O'yinda yutkazgan jamoaning kapitani esa ko'pincha shafqatsiz jazoga mahkum etilar, uning boshini tanasidan judo qilar edilar.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarihi 1891 yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusets shtati) hristian – ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolledji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeym 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 olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'ynashi unga ma'qul bo'lgan.

To'p uzatish. Zamonaviy basketbolda to'p uzatish o'yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustivor ko'nikma ro'lini o'ynaydi. To'p uzatish o'yin vaziyatini, o'z sheriklarining uzoq - yaqinda joylashishi yoki harakatlanayotganligi, raqiblarning joylashishi yoki ularni qarshilik ko'rsatish zichligiga qarab kuyidagi usullarda ijro etilishi mumkin:

- joydan pastdan bir qo'llab baland, past, yerga urib sapchitib va dumalatib uzatish ;
- harakat davomida ikki qo'llab ko'krak oldidan baland, past, yerga urib sapchitib va dumalatib uzatish ;
- shu usullarni bir qo'lda bajarish ;
- shu usullarni bosh ortidan bir qo'llab bajarish ;
- shu usullarni bosh ortidan ikki qo'llab bajarish ;
- sakrab bosh ortidan ikki qo'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;
- sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib - aylanib bosh ortida ikki qo'llab uzatish ;
- sakrab bosh ortidan bir qo'llab to'g'ri yo'nalishda uzatish;
- sakrab o'ng yoki chap tomonga burilib - aylanib bosh ortidan bir qo'llab uzatish ;
- joydan yoki harakat davomida yelka oldidan bir qo'llab uzatish ;

Yuqorida qayd etilgan uzatish usullari o'ziga hos mazmun va yo'nalishlarda 3 faza davomida ijro etiladi.

- Tayyorgarlik fazasi - to'p qisman orqaga, o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi, oyoqlar qisman egiladi.
- Asosiy faza - oyoqlar yozilib, og'irlik markazi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi, gavdani oldinga harakatlantirib, qo'l yoki qo'llar keskin to'p bilan yoziladi va uni (yoki ularni) siltab, to'p muvofiq yo'nalishda uzatiladi.
- Yakunlovchi faza - qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, oyoq va tananing inersion harakati asosida to'p kerak tomonga "uzatiladi" .

Hujum jarayonida jamoa kombinatciya qo'llash uchun to'pni uzatish jarayonida malakasi eng asosiy vositadir. Bu malaka to'pni savatga otish malakasidan keyingi muhim vosita hisoblanadi. Lekin o'yinchilar aksariyat holda to'p otish malakasiga ko'p e'tibor qilib, to'p uzatish qobiliyatlariga kamroq e'tibor beradilar. Aynan shu uchun murabbiy mashgulot jarayonini takomillashtirish uchun to'p uzatish

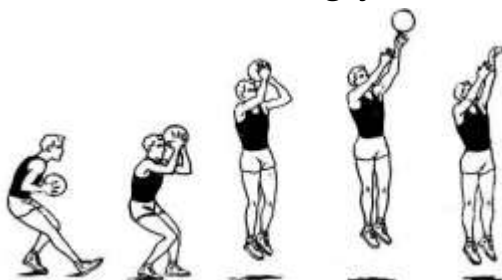
malakasiga ko'proq e'tibor qaratishi lozim. To'p uzatishda o'yinchilar qo'llashlari uchun asosiy printsiplar:

- Jamoadoshini seza olish qobiliyati
- periferik ko'rish qobiliyati
- oldindan ko'ra bilish qobiliyati
- maydondagi vaziyatni to'g'ri baholay olish

Savatga to'pni tashlash basketbol o'yinida qo'llaniladigan barcha hujum usullarining foydali natija bilan yakunlanishini ta'minlovchi asosiy ko'nikma bo'lib hisoblanadi. Aynan shu ko'nikmaning samarali natija bilan ijro etilishi soni o'yin taqdirini hal qiladi. Savatga to'p tashlash turlari o'yinchini maydonda turgan yoki harakatlanayotgan joyi shchitga nisbattan turgan oraliq, 26 raqib va raqiblarning qarshiligi, to'pni qaysi joyda turgan sherigidan va qanday yo'nalishda qabul qilganligiga qarab o'ziga hos hususiyatlar bilan farqlanadi. Jumladan :

- to'pni pastdan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni pastdan bir qo'llab tashlash;
- to'pni ko'krak oldidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni bosh oldidan yoki ortidan ikki qo'llab tashlash;
- to'pni boshni o'ng (chap) tomonidan o'ng yoki chap qo'llab tashlash;
- shchitga nisbattan yonlama turib, o'ng yoki chap qo'l ni yarim aylana bo'ylab harakatlantirib tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab to'pni bosh ortidan yoki ustidan tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab to'pni o'ng yoki chap qo'l bilan bosh ortidan tashlash;
- joydan yoki faol harakatdan so'ng sakrab havoda o'ng yoki chap tomonga 90, 180 va 360 burilib - aylanib bosh ortidan yoki ustidan ikki, o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash;
- faol harakat davomida balandga - uzunlikka sakrab (yoysimon- diagonal) o'ng yoki chap qo'l bilan tashlash.

Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyishtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan.



Sakrab to`p tashlash zamonaviy basketbolida o`yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosifa sifatida tan olingan. Ushbu o`yin ko`nikmasi 3-hil hususiyat bilan farqlanuvchi usullarda amalga oshiriladi :

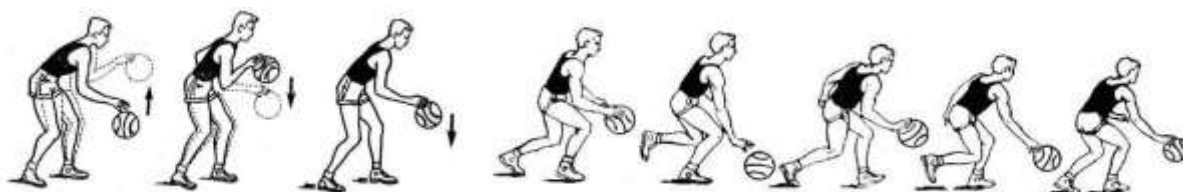
Sakrash davomida (sakrash balandlikka yuqori nuqtaga ulangan)to`p tashlash :

Avval sakrab sakrash balandligining maksimal nuqtasiga to`p tashlash:

Harakatdan so`ng yoysimon yo`nalishda sakrab “havoda uchib borish” to`p tashlash:

Ushbu to`p tashlash usullari bosh ustidan “qisman ortidan” ikki qo`llab yoki bir qo`llab ijro etilishi mumkin. 1-chi usul aksariyat oraliqlardan savatni ishg`ol qilish uchun qo`llaniladi. 27 2-chi usul shchitga yaqinroq joydan raqib qarshiligida qo`llaniladi. Aynan shu usul bugungi kunda kuproq qo`llaniladi. 3-chi usul uzoq va yaqin oraliqlardan raqib qarshiligini yengib utib sakrash sakralishini to`p tashlash bilan yakunlash tartibida amalga oshiriladi.

To`pni past sapchitib urib harakatlantirish. Ushbu usul raqib yaqin turgan bo`lsa, yoki zich qarshilik ko`rsatayotgan bo`lsa, urib borilayotgan to`pni urib chiqarish havfi bo`lsa qo`llaniladi. Bunday holatda to`pni urib yurish raqibga nisbatan yonlanma yoki orqama holatda (to`pni “berkitib”) ijro etiladi. To`pni past sapchitib urib harakatlanish imkoniyati oyoqlarni tizza qismidan ko`proq bukish (og`irlik markazini pastroq tushirish) evaziga amalga oshiriladi. To`pni baland va past sapchitib urib harakatlanish ko`rish nazoratida yoki ko`rish nazoratisiz ijro etilishi mumkin.



Ko`rish nazorati bilan to`pni boshqarish o`z jamoadoshlarini o`zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, ular va shchit o`rtasidagi oraliqni aniqlash, shu asosda to`g`ri qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bunday o`yin usuliga o`rgatish asosan dastlabki o`rgatish bosqichlarida muhim ro`l o`ynaydi. Lekin mazkur usul bora-bora to`p bilan harakatlanish elementlarini ko`z bilan kuzatib ijro etishdan ko`rish nazoratisiz to`pni boshqarishga almashtirilishi lozim. Chunki o`yin davomida o`z harakatiga qarab (ko`z bilan harakat qilib) to`p boshqarish maydondagi vaziyatni nazorat qilish imkoniyatidan mahrum qiladi.

Foydalaniladigan adabiyotlar:

1. Rasulev A.T. Basketbol. //Oliy o`quv yurtlari uchun darslik. O`zDJTI nashriyot bo`limi. 1998. -278 b.
2. G`aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o`quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o`quv qo`llanma. T.: 2009. – 69 b.
3. Soqolova N.D. Qurs leqticii po basketbolu Obshiy qurs. T.:2007. – 84b



4. Sportivnie igri: Tehniqa, taqtiqa, metodiqa obucheniya. // Ucheb. dlya uchash. qoll. i aqad. litc. Pod red. L.R.Ayrapetyantc. T.: Ilm Ziyoy, 2012. – 272 s.
5. D. Brown «Handbook of Basketball Fundamentals and Drills». 2010 U.S.A. - 109 p.
6. J. Wooden «Coaching Basketball successfully». U.S.A. – 225 p
7. www.lex.uz
8. www.ziyounet.uz
9. www.natlib.uz