

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
TOSHKENT FARMASEVTIKA INSTITUTI**

BASKETBOL

O'quv - uslubiy qo'llanma

**Farmatsiya, kasbiy ta'lim, sanoat farmatsiyasi, biotexnologiya, yo'nalishlari
1 – 2 kurs talabalari uchun**

Toshkent – 2014

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI
TOSHKENT FARMASEVTIKA INSTITUTI**

BASKETBOL

O'quv - uslubiy qo'llanma

**Farmasiya, kasbiy ta'lim, sanoat farmasiyasi, biotexnologiya, yo'nalishlari
1 – 2 kurs talabalari uchun**

Toshkent – 2014

Tuzuvchi: Farmakologiya va klinik farmatsiya kafedra o'qituvchisi V.S.Kasimova va O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti kurash kafedrasini o'qituvchisi M.M.Qirg'izboev

Taqrizchilar: Toshkent farmasevtika instituti Farmakologiya va klinik farmatsiya kafedrasini t.f.d. prof. X.U.Aliev
Toshkent Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti

Basketbolning rivojlanish tarixi.

Hozirgi paytda futbol, voleybol, qo‘l to‘pi qatorida basketbolni barcha yoshdagi kishilar sevib o‘ynaydigan turlardan biri sanaladi. Basketbolni kelib chiqishi juda qiziq tasodifdan paydo bo‘lgan. Basketbol 1891 yilning so‘nggi oyida AQSHning Massachusets shtatidagi Springfield sport maktabining jismoniy tarbiya o‘qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan kashf etilgan.

Basketbolning keyinchalik rivojlanishi uning qoidalari jihozlari va basketbolning o‘zgarishiga sabab bo‘ldi.

1893 yilda birinchi marta temirdan yasalgan savatli xalqa paydo bo‘ldi.

1894 yilda to‘p aylanasi o‘lchami 30 – 32 dyuym (76,2 – 81,3 sm) gacha kattalashdi.

1895 yilda 15 fut (1 fut – 30,5 sm) masofadan bajariladigan jarima to‘plarini otish chizig‘i kiritiladi.

To‘pni olib yurishning barcha variantlari 1896 yilda qonuniylashtirilgan edi.

Paydo bo‘lishidan bir oz vaqt o‘tgach, basketbol AQSH da juda katta Shuhrat qozondi. Sal vaqt o‘tmay bu o‘yinni boshqa mamlakatlarda ham o‘ynay boshlashdi.

Basketbol avvaliga AQSH dan g‘arb mamlakatlari – Yaponiya, Xitoy, Fillipinga, undan so‘ng Evropa mamlakatlari – CHexoslovakiya, Litva, Latviya, Estoniya, Italiya, Fransiya va nihoyat janubiy Amerikaning mamlakatlariga tarqaldi.

Basketbol o‘yini rivojlanishining birinchi bosqichi 1891 – 1918 yillarga to‘g‘ri keladi. Bu uning yangi o‘yin sifatida shakllanish bosqichidir. Gimnastika darslarini jonlantirish maqsadida kashf etilgan basketbol asta – sekin o‘ziga xos bo‘lgan xususiyatlarga ega bo‘lgan sport o‘yiniga aylanadi.

1894 yilda AQSH da birinchi rasmiy musobaqa qoidalari chop etildi va ular asosida musobaqalar o‘tkazildi.

Basketbolda texnika va taktikasining shakllanishi davom etdi. Yangi texnik harakatlar – priyomlar to‘pni qabul qilish, uzatish, maydonga to‘pni urib olib yurish va to‘pni savatga otish kabilar Shular jumlasidandir. Lekin texnikada harakat dinamikasi yo‘qligi sezilardi, to‘pni yo‘naltirish va otishlar joyida turib ikki qo‘l bilan bajariladi. Taktikada jamoa a‘zolarining har birini o‘yin vazifalari belgilanadi va ular hujumchi va himoyachilarga bo‘lina boshlaydilar. Aynan Shu yillarda basketbol Evropa va Janubiy Amerika mamlakatlariga tarqala boshlaydi.

Basketbolni rivojlanishining ikkinchi bosqichi 1919 – 1931 yillar milliy basketbol federatsiyalari tashkil qilinishi va dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida basketbolni keng tarqalishida ijobiy ta’sir etganligidir. 1927 yilning oktyabr oyida Jenevada jismoniy ta’lim maktabi ochiladi. Maktab faoliyati o‘z navbatida basketbol o‘yining Evropa mamlakatlari bo‘ylab keng taraqqiy etishida muhim rol o‘ynadi.

Birinchi xalqaro basketbol bo‘yicha uchraShuvlar AQSH, Italiya, Fransiya harbiy jamoalari o‘rtasida 1919 yili bo‘lib o‘tgan.

Basketbol rivojlanishining uchinchi bosqichi 1932 – 1947 yillarda butun dunyoda basketbolning keng rivojlanishi bilan ifodalanadi.

Basketbol o‘yining tarixida 1932 yilning 18 iyun kuni Xalqaro basketbol Federatsiyasiga(XBF - FIBA) asos solingan yil sifatida tarixga muxirlanib qoldi. Unga Argentina, Gretsiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Litva, Ruminiya, SHvetsariya va

CHexoslovakiya mamlakatlar vakillari birinchi xalqaro anjumanda qatnashib, bir ovozdan Xalqaro basketbol federatsiyasini tashkil qilinishi va muqobillashgan qoidalarini qabul qilinishi qo‘llab quvvatlashadi.

Basketbol o‘yin nufuzi yildan – yilga oshib boradi. 1935 yilda Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (HOQ - MOK) basketbolni olimpiya sport turi deb tan olish to‘g‘risida qaror qabul qilinadi.

1935 yilda Jenevada erkaklar jamoalari o‘rtasida birinchi Evropa chempionati bo‘lib o‘tadi. Bunda Boltiq bo‘yi mamlakatlarning jamoalari ustun keladi. Evropa chempioni unvoniga Latviya terma jamoasi birinchi bo‘lib sazovor bo‘ladi.

1936 yilgacha to‘p savatga tushgandan so‘ng o‘yin maydon o‘rtasida bahs to‘pini tashlash bilan davom ettirilgan bo‘lsa, undan keyin to‘p savatga tushgandan so‘ng o‘yin shchit ortidagi en chizig‘ini tashqaririsidan o‘yinga kiritiladigan bo‘ldi. Bu o‘yin shiddatini ancha oshirdi.

1936 yil Basketbol Olimpiya o‘yini dasturiga kiritildi. Berlinda bo‘lib o‘tgan 11 – Olimpiya o‘yinlarining basketbol turnirida 21 mamlakatning erkaklar jamoalari qatnashdi. Olimpiya chempioni unvoniga birinchi bo‘lib AQSH terma jamoasi sazovor bo‘ldi. O‘yinni kashf etgan Jeyms Neysmit olimpiya turnirida faxriy mexmon sifatida xozir bo‘lib o‘tirdi.

Ayollar o‘rtasida birinchi Evropa chempionati 1938 yilda Rimda bo‘lib o‘tdi. Bunda Italiya terma jamoasi g‘alaba qozondi.

1948 – 1965 yillarga kelib Xalqaro basketbol federatsiyasi boshqa Xalqaro sport birlashmalari ichida Yuqori o‘rinlardan birini egalladi. 1948 yilga kelib 50 mamlakat milliy federatsiyalari Xalqaro basketbol federatsiyasiga a‘zo bo‘lib kirdi. Dunyo va Evropa chempionatlari kabi katta musobaqalar endi XBF (FIBA) raxbarligi ostida o‘ta boshladi. Basketbol o‘yin texnikasi rivojlantirib borildi. To‘pni uzatish, uni erga urib yurish va chalg‘itishlarning yangi usullari vujudga keldi. Jumladan to‘pni savatga bir qo‘llab otish, so‘ngra esa sakraganda bir qo‘llab otish kabi usullarning paydo bo‘lishi basketbol texnikasi va taktikasiga o‘ziga xos inqilobiy o‘zgartirish kiritildi va katta ta’sir ko‘rsatdi. CHunki raqib o‘yinchilari bu usullarga qarshilik ko‘rsatishi qiyin edi. Ilgari musobaqa hisobi 20 – 30 ochkodan oshmasdan tugaydigan bo‘lsa, endi uchraShuv hisobi 50 – 60 ochkoga eta boshladi. O‘yin taktikasida ilgari asosan har bir o‘yinchining yakka harakatlanishi hisobiga o‘yin olib borilgan bo‘lsa, endi jamoa harakatiga o‘tila boshladi. Markaziy o‘yinchilari orqali hujum uyushtirish mustaqil o‘yin sistemasi sifatida shakllandi va u bilan barcha milliy terma jamoalari qurollandilar.

1950 yilda Argentinada erkaklar orasida birinchi jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. Birinchi jaxon chempioni unvoniga mezbon jamoa – Argentina sazovor bo‘ldi. Oradan uch yil o‘tgach, 1953 yili CHilida ayollar o‘rtasida ilk bor jahon chempionati tashkil etildi. Jahon chempioni unvoniga AQSH ayollar terma jamoasi sazovor bo‘ldi. Keyinchalik ayollar va erkaklar terma jamoalar uchun har to‘rt yilda jahon chempionati o‘tkaziladigan bo‘ldi.

Basketbolda o‘yin su‘ratini oshirish, hujumkorlikni kuchaytirish va baland bo‘yli o‘yinchilarning himoyachilar ustidan bo‘lgan ustunligini qisman bo‘lsada kamaytirish uchun o‘yin qoidalariga bir qator qo‘shimchalar va o‘zgartirishlar kiritilishi zarur bo‘ldi. Jumladan: 30 soniya qoidasi (bunda asosan to‘pni egallab turgan jamoa 30 soniya vaqt ichida uni raqib savatiga otishi lozim); 3 soniya qoidasi va jarima

maydonchasini kengaytirilishi (bunda asosan, hujumchi raqib jarima maydonchasi ichida 3 soniyadan ortiq turishi taqiqlanadi); to'pni erga urib yurishni boshlashda to'p basketbolchining qo'lidan chiqqandan so'ngina tayanch oyoqni uzishga ruxsat beriladi va hokazo.

Bu yillarda basketbol o'yinining bir qo'llab to'p uzatish, faqat panja harakati bilan to'p uzatish, chalg'itib uzatish hamda to'pga qaramasdan uni erga urib yurish, sakraganda bir va ikki qo'llab savatga to'p otish kabi texnik usullari takomillashdi va keng tarqaldi.

1983 yilda 5 qit'a 157 mamlakati milliy federatsiyalari FIBA (XBF) a'zosi edi. 1987 yilga borib ularning soni 168 taga etdi. Bugungi kunda esa 202 ta milliy federatsiya XBF (FIBA) a'zosidir. Shular jumlasidan bugun o'z mustaqilligining 20 yilligini nishonlash arafasida turgan O'zbekiston basketbol milliy federatsiyasi hamda Mustaqil hamdo'stlik mamlakat vakillari ham FIBA (XBF) ning teng huquqli a'zolari sanaladi.

O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanishi tarixi.

O'zbekiston hududida basketbol 1913 – 1914 yillarda tarqala boshlagan. 1920 yilga kelib yurtimizda haqiqiy basketbol rivojlana boshlandi. O'zbekistonda basketbol o'yinining targ'ibotchisi va tashkilotchisi L. Barxashning nomi bilan bog'liq.

L. Barxash basketbol o'yini musobaqasini ilk bor Farg'ona shahrida tashkillashtiradi. U o'yinchilarni basketbol o'yin qoidalari bilan tanishtirib ko'rgazmali o'yinlarni o'tkazib, basketbolni keng targ'ibot qiladi.

Har bir jamoada 9 kishidan iborat o'yinchi bo'lib, ular 28 x16 metrli maydonda o'ynar edilar. Maydon ko'ndalang chiziqlar bilan uch qismga bo'linib basketbolchilar uch himoyachi, uch yarim himochi va uch hujumchilardan iborat bo'lgan. Ular o'z chiziqlarida o'ynab, to'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan otar edilar.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini birinchi bo'lib harbiy maktab o'qituvchisi S.Stariy tashkil qilgan. P.Taranov, A.Bogachenkov, YU.Belotserkovskiylar Shu jamoa a'zosi bo'lganlar. Bu erda birinchio'yin 1920 yilning sentyabr oyida Iseobuch maydonida bo'lib o'tgan. Har bir jamoa tarkibida beshtadan o'yinchi bo'lib, o'yin futbol to'pi bilan olib borilgan. Savat sifatida maydonning ikki qarama – qarshi tomonida o'rnatilgan langarlarga osib qo'yilgan, tagi olib tashlangan chelaklardan foydalanilgan 1920 yilning sentyabr oyida Andijon shahrida jismoniy tarbiya yo'riqchisi I.Blutskiy boshchiligida ayollar basketbol jamoasi tashkil etiladi. Qizlar unga "Sokol" (Lochin) nomini berishgan. O'yin tashabuskorlari bo'lib opa singil T va I.Mixaylovalar, I.Voronkova, Z.Torokova, L.Dzvenskaya, A.Abramova, D.SHaporenko va boshqalar jonbozlik ko'rsatganlar.

Basketbol to'garaklari keyinchalik Namangan, Samarqand va boshqa shaharlardagi korxonalar, fabrika, zavodlarda tashkil qilina boshlangan. 1924 yil Sirdaryoda o'tkazilgan viloyat Olimpiadasi dasturiga basketbol o'yini birinchi marta kiritiladi. Musobaqalar 1922 yildagi Moskva qoidalari asosida o'tkaziladi. O'yin vaqti 40 daqiqa bo'lib, har bir jamoa besh kishidan iborat bo'lgan. (ikkita hujumchi, markaziy o'yinchi va ikkita himoyachi).

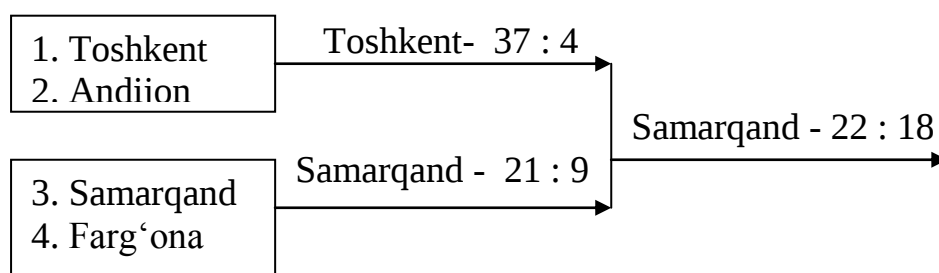
Faqatgina markaziy o'yinchi himoyaga qaytib kelar edi, o'yinda esa hech qanday kombinatsiya qo'llanilmasdi. Jarima to'plarni otish jamoaning bitta o'yinchisi zimmasida bo'lardi. O'yin davomida basketbolchini faqat jaroxatlangandagina almashtirish mumkin edi. Maydon markazida dastlabki to'p otishda qatnashayotgan basketbolchilar bitta qo'llarini orqalariga qilib turishlari, jamoalarning hujumchilari esa old zonaga o'tib turishlari lozim edi. Basketbolchi bir joyda turib to'pni uch soniyadan ortiq tutib turishi taqiqlanardi. To'pni savatga ikki qo'l bilan pastdan va bir qo'l bilan elkadan otish keng qo'llaniladigan usullardan bo'lib hisoblangan.

Respublika bo'ylab keng tarqalayotgan basketbol o'yini 1927 yilda butun o'zbek Spartakiadasi dasturiga kiritildi. Bu Spartakiadadagi tayyorlanish davrida ko'pgina shaharlarda basketbol musobaqalari bo'lib o'tdi.

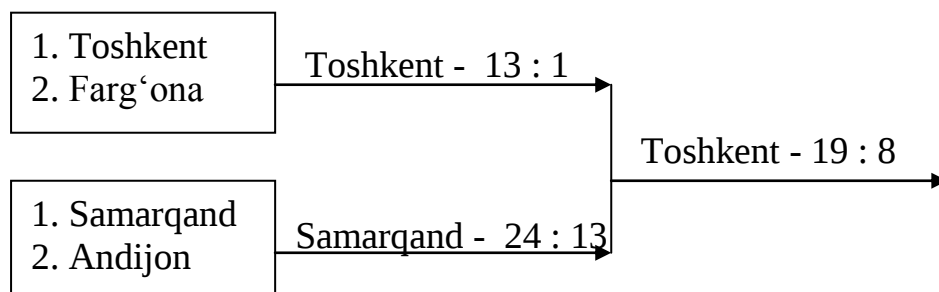
Toshkent shahri birinchiligida 20 dan ortiq, Andijonda – 6 ta, Samarqandda – 12 ta, Farg'onada – 8 ta jamoalar qatnashgan.

Spartakiadada Toshkent, Andijon, Samarqand va Farg'ona viloyatlarining terma jamoalari qatnashdilar. Birinchi butun o'zbek Spartakiadasida viloyatlar terma jamoalari bilan birgalikda basketbol bo'yicha birinchilik milliy jamoalar o'rtasida ham o'tkazilgan. O'yinlar chiqib ketish usuli bilan o'tkazilgan: bir o'yinni yutqazgan chiqib ketadi. Qatnashgan jamoalar sport kurashining natijalari quyida keltirilgan:

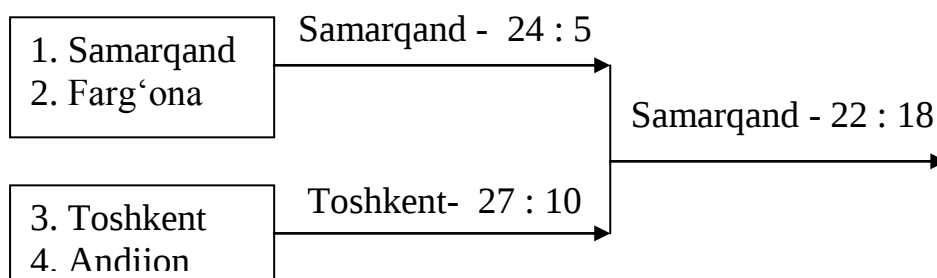
Erkaklar (terma) jamoalari



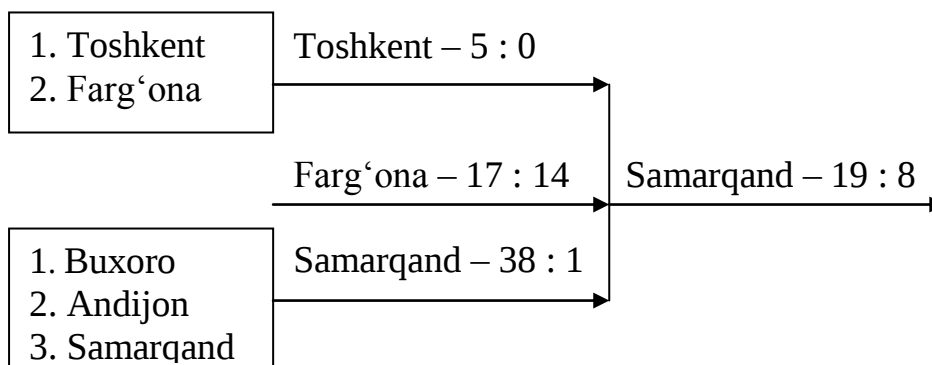
Ayollar (terma) jamoalari



Erkaklar (milliy) jamoalari



Ayollar (milliy) jamoalari



Basketbol to'garaklari yangi yoshlar bilan to'ldirila boshlandi. 1928 yilda o'tkazilgan II Butun o'zbek Spartakiadasi va I Butunittifoq spartakiadasi oldidan sezilarli bo'ldi. Viloyatlarda basketbol bilan Shug'ullanuvchilar soni bir necha barobar ortdi. SHaharlar va Respublika birinchiliklari erkaklar va ayollar o'rtasida aylanma usuli bo'yicha o'tkazildi. Respublika Spartakiadasida Toshkentning erkak va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egalladilar. Ikkinchi o'rinni Farg'onaning erkak va Samarqandning ayollar jamoalari egalladilar. Spartakiadalarda natijasiga ko'ra O'zbekiston terma jamoalari tuzildi: erkaklar – M.Bodrov, P.Kravchenko, I.Bejenov, B.Morozov, V.Kuzmin, A.Volkov (Toshkent);

Ayollar – M.Gavrilova, M.Karachenseva (Toshkent), O.Shutova, N.Samatueva, S.Xvalinskaya (Samarqand), N.Savchuk (Farg'ona) va boshqalar.

1928 yilning avgust oyida 193 kishidan tashkil topgan O'zbekiston sport delegatsiyasi sportning 7 turi bo'yicha Moskvada I Butunittifoq spartakiadasida qatnashdi. Basketbolchilarimiz musobaqaning dastlabki o'yinlarida Kavkazorti federatsiyasi jamoasi ustidan g'alaba qozonib Moskvaliklarga yutqazib qo'yidilar. Finalda esa Rossiyaliklarga yutqazib 4 – o'ringa ega bo'ldilar. Shu erning o'zida Fransiya ishchilar federatsiyasi jamoalari ustidan erkaklarimiz 49 : 12, ayollarimiz esa 24 : 12 hisobida g'alaba qozonganlar. Shunga qaramasdan Spartakiada musobaqalari bizning basketbolchilarimiz boshqa etakchi jamoalarga nisbatan texnik va taktik tayyorgarlik jihatdan ancha orqadaligini ko'rsatdi. Buning sababchilaridan doimiy musobaqa taqvimining yo'qligi, basketbol maydonlarining kamligi, jamoalarda trenerlarning etishmasligi bu o'yinning chinakam ommaviy tus olishiga to'sqinlik qilardi.

1934 yil Markaziy Osiyo respublikalari va Qozog‘iston o‘rtasida bo‘lib o‘tgan Spartakiadasida O‘zbekiston erkaklar va ayollar terma jamoalari birinchi o‘rinlarni egalladilar.

Respublikamiz basketbolchilari Markaziy Osiyo va Qozog‘iston o‘rtasida o‘tkazilgan hamma spartakiadalarda 1952 yilgacha birinchilikni qo‘ldan bermaganlar. 1952 yilda va undan so‘ng ham ayollar jamoasi musobaqalarda kuchliligicha qoldi, ammo erkaklar jamoasi 1973 yilgacha Qozog‘iston jamoasini oldinga o‘tkazib, ikkinchi o‘rin bilan kifoyalanib keldilar.

Respublikada basketbolni jadal rivojlantirish maqsadida qator tadbirlar amalga oshirildi. Sanoat korxonalari, o‘quv yurtlarida mahalliy millat yoshlaridan basketbol jamoalari tuzishga katta ahamiyat berildi. Mahalliy millat jamoalaridan iborat respublika chempionati 1945 yilda Andijonda bo‘lib o‘tgan. Chempionatda 4 ta jamoa qatnashib 1 – o‘rinni Samarqand, 2 – o‘rinni Namangan, 3 – o‘rinni Toshkent jamoalari egallaganlar.

1946 – yilda o‘zbek basketbolchilari sobiq SSSR birinchiligining II guruxida qatnashib ayollar – 6, erkaklar – 11 – o‘rinlarni egallaganlar.

1960 yildan boshlab O‘zbekistonda basketbolning rivojlanishida yangi bosqich boshlandi. Bu davrda ko‘pgina yangi musobaqalar tashkil qilindi, sport mashg‘ulotlarini yil bo‘yi muntazam olib borish yaxshi yo‘lga qo‘yildi.

1960 – 1966 yillarda Toshkentning “Mehnat” jamoasi va Shu jamoa bazasida tuzilgan respublika ayollar terma jamoasi Yuqori natijalarga erishdi. Jamoa a‘zolari 1961 yildan boshlab sobiq SSSR chempionatining “A” klassi bo‘yicha musobaqalarda qatnashish huquqiga ega bo‘ldilar.

1962 yilda sobiq SSSR birinchiligida “Mehnat” ayollar jamoasi 7 – o‘rinni egalladi. Bu musobaqalarda jamoaning 6 a‘zosi R.Salimova, T.Volkova, R.Belousova, N.Chernishova, A.Itskova va T.Tomina Markaziy Osiyo va Qozog‘istonda xotin – qizlar o‘rtasida birinchi bo‘lib basketbol bo‘yicha “Sport ustasi” me‘yorini bajardilar. Shunisi qiziqki, O‘zbekiston basketbolchilari o‘sha yilgi chempionatda Riganing manxur TTT – bir necha karra sobiq SSSR chempioni ustidan g‘alaba qozongan edilar. Jamoaning bu muvaffaqiyatida xizmat ko‘rsatgan murabbiy L.Velichkoning nomi bilan bog‘liq. Eng quvonarlisi, jamoaning asosi respublikamizda tarbiyalangan basketbolchilardan tashkil topgan edi.

O‘zbekiston basketbolchilardan bir necha nafari sobiq SSSR terma jamoalari a‘zolari sifatida musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib kelganlar. Ikki marta Jahon chempioni, Evropa chempioni xizmat ko‘rsatgan sport ustasi R.Salimova – Prokopenko, qizlar o‘rtasida Evropa chempionlari, sport ustalari T.Volkova, T.Xabibulina, Olimpiada o‘yinlari, Jahon va Evropa chempioni Alijon Jarmuxamedov, Elena Tornikidu, xalqaro klassdagi sport ustasi Evgeniy Kovalenko, sport ustalari G.Avdeev, I.Borodachyov, N.Buzlyakov, D.Suxaryov va Rashid Abelyanovlar Shular jumlasidandir.

Respublikamiz ayollar jamoasi 1964 yilda sobiq SSSR chempionatining oliy ligasida qatnashib 4 – o‘rinni egallaganlar.

Bu o‘zbek basketbolining eng katta yutug‘i edi. 1968 – 1978 yillarda o‘tkazilgan respublika birinchiliklarida Toshkent shahrining jamoalari kuchlilikni bermay

kelganlar. Toshkent, Andijon, Samarqand, Buxoro, Farg‘ona viloyatlari jamoalari sovrinli o‘rinlarni egallab kelganlar.

Talabalar sportiga ayniqsa sport o‘yinlari chuqur e‘tibor berila boshlandi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “Jismoniy tarbiya sport klubi” (FISK) jamoasi (ayollar) va “Universitet” jamoasi (erkaklar) sobiq SSSR chempionatining “A” klass birinchi gruppasi musobaqalarida qatnashib kelishi fikrimizning dalilidir.

Talaba – yoshlardan tashkil topgan Toshkentning “Universitet” (erkaklar) jamoasi uzoq yillar davomida “A” klassning birinchi guruxida zo‘r o‘ynab toblandi, tarkibi mustahkamlanib 1980 – yildan oliy ligada o‘ynash huquqini qo‘lga kiritdi.

YUrtimiz basketbolning yorqin yulduzlari Toshkentning “Universitet” jamoasida o‘ynab porladi. Bular quyidagilar bo‘lgan: Olimpiada o‘yini g‘olibi, Jahon va Evropa chempioni, hizmat ko‘rsatgan sport ustasi Alijon Jarmuhamedov, Evgeniy Kovalenko, S.Gavrilov, N.Buzlyakov, P.Ananev, N.Nikolotov, G. Avdeev, V.Syomin, YU. Tixonov, V. Filyushkin, D.Suxaryov, A. Shukshin, U. G‘ulomov, V.Maystrenkolardir.

O‘zbekiston basketbolchilarining Yuqori bosqichlarni zabt etishda murabbiylardan A.YA.Kraulin, G.E.Avdeev, X.Abbosov, A.Adisman, V.N.Syomin, S.Gavrilov, S.A.Alpatov, V.A.Silkin, A.V.Vlasovlvrning katta hissaları mavjud.

Hozirgi paytda basketbol bo‘yicha O‘zbekiston oliy liga chempionatida viloyat va shaharlarining kuchli jamoalari qatnashmoqdalar. Shuningdek Toshkent shahri birinchiligi, Qoraqalpog‘iston Respublikasi va viloyatlar birinchiliklarida basketbol bo‘yicha chempionatlar o‘tkazib kelinmoqda. “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” hamda “Universiada” o‘yinlari dasturida basketbol boshqa sport turlari qatori kiritilgan.

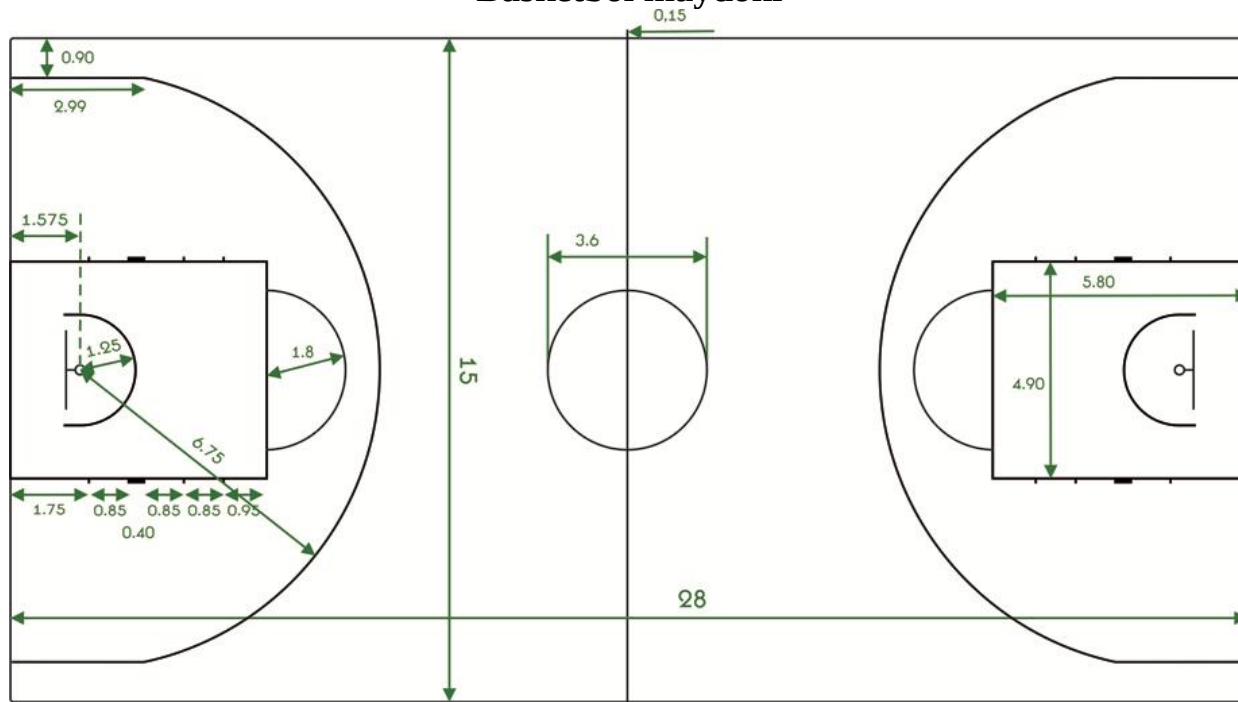
Hozirgi kunda respublikamizda 300 dan ortiq sport zallari, 100 dan ortiq talabga javob beradigan basketbol maydonlari, 9 mingdan ortiq sport maydonlari va maydonchalari mavjud. O‘zbekiston basketbol federatsiyasi xalqaro basketbol federatsiyasiga a‘zo bo‘lib kirgan. Bu o‘z navbatida bizning mustaqil O‘zbekistonimiz o‘zining jamoalari bilan barcha basketbol musobaqalarida mustaqil qatnashish huquqiga ega bo‘ldi.

Basketbol o‘yini haqidagi hozirgi zamon tuShunchalari.

Basketbol jamoaviy o‘yin hisoblani. O‘yin 28x15 m o‘lchamdagi maydonda 5 tadan harakatlanuvchi o‘yinchilar tarkibidan iborat bo‘lgan jamoalar o‘rtasida 40 daqiqa davomida 10 daqiqali tanaffusi bilan o‘tkaziladi.

O‘yinning maqsadi va vazifasi – to‘plarni maksimal tarzda raqib savatiga tashlashdan iborat.

Basketbol maydoni



O'yinning yakuniy natijalari basketbolda o'ziga xosdir.

- Yakuniy natijalarning katta hajmdagi ko'rsatkichi (o'rtacha butun o'yin davomida 80 -85 ochko);

- Oraliq natijalarda hisobni tez o'zgarishi (o'rtacha har 30 soniyada hisob o'zgaradi);

- Durang natijani yo'qligi, ya'ni kurashni o'zaro kelishib echishning mumkin emasligi.

G'alabaga erishish uchun jamoalarning hamma a'zolari o'zaro kelishib harakatlanishi, o'z harakatlarini umumiy vazifaga bo'ysundirishi kerak.

Jamoaning har bir o'yinchisining harakatlari aniq yo'nalishga ega bunga muvofiq basketbolchilarni bajardigan vazifasi bo'yicha ajratiladi.

- markaziy o'yinchi baland bo'yli, atletik bichimli bo'lishi, a'lo darajada chidamlilik va sakrash qobiliyatiga ega bo'lish kerak;

- chekkadagi hujumchi – bu avvalo, baland bo'yli, tezlik va sakrash qobiliyatiga ega bo'lgan, vaqt va bo'shliqni yaxshi his qilish, merganlik qobiliyati, o'yin holatini baholashni qo'rqmasdan va qat'iy hujum qilishni bildirishdir

- himoyachi juda harakatchan, tezkor va chidamli bo'lib, o'ylab ish qilidigan va xushyor bo'lishi kerak.

Har xil amplitudadagi vazifalar basketbolchilarga vaqt oraliqlarining ixtisoslashgan, zexn, idrokni egallashga taqozo qiladi. Orqa chiziqdagi o'yinchilar o'yinni tashkil etishlari bilan bog'langan 5-10 soniya oraliqlarda markaziy o'yinchilar – qoidalarga asoslangan holda jarima maydonida o'ynashga ajratilgan 3 soniya oraliqda, oldingi chiziq o'yinchilari – to'p eng qulay bo'lgan 1 soniya oraliqda haroakatlarni bajarishni yaxshi aniqlashlari lozim.

Jamoalar o'zining maqsadlarini yashirib va Shu bilan bir vaqtda raqib rejasini ochib tashlashga harakat qilib, raqib ustidan ustunlikka erishishga intilishadi. O'yin o'zining jamoasi o'yinchilarining o'zaro harakati davomida va to'pni olib qo'yish va hujumni uyushtirish uchun hamma kuch va mahoratini sarflayotgan raqib o'yinchilarining qarshiligida bo'lib o'tadi Shu sababli, o'yinchining operativ, tez fikrlashligiga bo'lgan talablar birinchi o'ringa chiqadi.

To'pni savatga otish uchun raqib qarashligini engish kerak, bu esa agar o'yinchi texnika va taktikaning ayrim usullarini bilsa, tezda bir joydan ikkinchi joyga o'ta olsa, qo'qqisdan harakat yo'nalishi va tezligini o'zgartira olgan xoldagina mumkin. Jamoa o'yinchilarining birgalikda harakat qilishi jamoaning umumiy maqsadlariga erishishga yo'nalgan bo'lishi va har bir o'yinchining tashabbuskorligiga va ijodiy faoliyatiga tayangan bo'lishi jamoa faoliyatining asosidir.

Har bir o'yinchi faqat hujum qilishni emas, balki o'zining savatini faol himoya qilishni ham bilishi lozim. Raqibdan to'pni olib qo'yish yoki uni erkin tashlashiga imkoniyat bermaslik uchun raqib jamoasi o'yinchilarini, sheriklarini joylashishini va to'p turgan joyni hisobga olib, uning hamma harakatlariga o'z vaqtida va to'g'ri harakat qilishi kerak.

Basketbolchi musobaqalarda qatnashib, katta ishni bajaradi: o'yin davomida Yuqori malakali sportchi 5000 – 7000 m masofani engib o'tadi. Bunda 130 – 140 tagacha sakrash, ko'p jadal yugurishlar (120 – 150 gacha), tezlanish va to'xtalishlarni bajaradi. Yuqori tezlikdagi harakat to'pni uzatish va savatga otish bilan qo'shib ketadi. Tekshirishlar ko'rsatadiki, o'yinda almashmasdan 40 daqiqa qatnashgan basketbolchi bevosita bor yo'g'i to'p bilan 3,5 – 4 daqiqa o'ynaydi. Qolgan vaqtlarda to'psiz harakat qiladi. Yuqori toifali basketbolchilar bo'yining 180 – 190 sm va undan ortiq, ko'krak qafasining nisbatan tor, Shuning uchun og'ir vaznli bo'lishi bilan farqlanadi. Basketbol sporti o'yinlarining aerob imkoniyatlariga Yuqori talab qo'yadi. Shu bilan birga basketbol o'yinida 4 – 8 litrgacha himoya kislorod qarzi yuzaga keladi. Bu ancha darajada anaerob jarayonlarga talabni tasdiqlaydi. Basketbolchilarda o'yin vaqtida 900 – 1200 kkal. energiya sarflanadi.

Basketbolda harakatlanishni katta tezlikda bajarilishni ularning shakli va yo'nalishining tez – tez almashinishi, Shuningdek faoliyati shiddatining tez – tez o'zgarishlari markaziy asab tizimiga katta talablar qo'yadi. Mashq qilish jarayonida o'yinchilarda asab jarayonlarining kuchi va harakatchanligi ortadi. 1 – razryadli basketbolchilarda harakat reaksiyasining vaqti 0.140 – 0.160 soniyani tashkil etadi.

Harakat analizatorining funksional xolati berilgan harakatlarning qanday aniqlikda bajarilishi, koptokni uzatish, tashlash aniqligi bilan baholanadi. Koptokni xalqaga aniq tashlash va uzatish uchun ayniqsa kaft bilak bo'g'imlaridagi propirotseptiv sezuvchanlik alohida ahamiyatga ega.

O'yin jarayonida nafasning bir daqiqadagi soni 50 – 60, nafasning diqqali hajmi 120 – 150 litrni tashkil etadi. Eraklarda o'yin vaqtida kislorodni maksimal o'zlashtirilishi 5,54 l (daqiqa 159 ml, daq, kg); ayollarda 4, 37 l /daq./ 54,6 ml / daq/ kg/ ni tashkil etadi. O'yin jarayonida kislorod o'zlashtirishning maksimal miqdoridan 72,3 – 96,6 ni tashkil etadi. Bo'yi 200 sm dan ortiq basketbolchilarda ish davrida kislorod ko'p o'zlashtirilishiga qaramay 1 kg vaznga aerob yo'l bilan energiya hosil bo'lishi / 45 ml / daq / kg / bo'yi 180 sm li basketbolchilarga nisbatan past, ya'ni

keyingilarda / 63 ml / daq / kg / bo'ladi. Qon aylanish basketbolchilarda mashq va musobaqa vaqtlarida yurakning vaqt birligidagi qisqarish soni turg'un bo'lmaydi. Mashq qilish davrida o'rtacha hisobda yurakning bir daqiqada 130 – 160 gacha, o'yin vaqtida 150 – 180 gacha, sakrash va startdagi tezlanishlarda 200 gacha qisqaradi. Arterial qon bosimi 180 – 200 mm. simob ustunigacha qonning daqiqalik hajmi 24 l. gacha, sistolik hajm 167 ml. gacha etadi.

Mahorati past yoki basketbol yaqindan Shug'ullanishga kirishgan talabalarda mashq qilish jarayonlaridan keyin 12 soat davomida tashqi nafas, kislorod o'zlashtirish tinch holatdagidan ancha Yuqori darajada bo'ladi. Shu bilan bir vaqtda kislorod etishmasligi moslashish uncha yaxshi bo'lmaydi. Bu qonning kislorodga boyish darajasining pasayishida, tashqi nafasning kompensator ortishida gipoksemiya rivojlanishida ifodalanadi. Funksional normal holatiga qaytishi 12 – 24 soatga cho'ziladi.

Basketbol o'yinining hujum texnikasi.

Basketbolchilar tayyorgarlik o'quv mashg'ulotlarining asosiy tomonlari texnik tayyorgarlik hisoblanadi. O'yinchilarning sport malakasini yanada oshirish vazifalari texnikaga o'rgatish va uni takomillashtirish yangi uslublarini bevosita izlashni talab qiladi. Texnik malaka va ko'nikmalarning mos kelishi, Shu bilan birga xamda basketbolchilarning shaxsiy xususiyatlarga xam mos kelishi, o'zining harakat va boshqa qobiliyatlarini yaxshi, erkin namoyon qilaolishdir.

Basketbolchilar texnik tayyorgarligi vositalarini chuqurroq o'rganib, xozirgi paytda o'yin texnikasini takomillashtirishnig 5 ta asosiy yo'nalishini ko'rsatish mumkin:

1. O'yinchilarning aloxida jismoniy qobiliyatlarini maxsus rivojlantirish.
2. O'quv mashg'ulotlarining usul va vositalarini har xil sharoitdaligini etiborga olib, o'yinchilarga koordinatsiya imkoniyatlarini rivojlantirish.
3. Yangi zamonaviy texnik usullarining bazi birlarini egallash yoki texnikada shakllanib qolgan malakalarni to'g'rilash (yaxlit, qismlarga bo'lib va yondashtiruvchi mashqlar usuli yordamida o'rgatish).
4. Yangi texnik usullarni o'yinga yaqinlashtirilgan sharoitida qo'llay olishga yordam beruvchi taktik tayyorgarlik vosita va usullarining maqsadga muvofiqligini tanlash.
5. Basketbolchilar texnikasini takomillashtirish usullari kompleksidan foydalanish, yani usulni bajarish sharoitida sistematik ravishda murakkablashtirishga suyang'an xam pedagogik, xam psixofiziologik tomonini hisobga olgan xolda olib borish.
6. Berilgan tavsiyalar texnikasini takomillashtirishning amaliy uslublari bilangina bog'liqdir.

Mashqlarga qo'shimcha orientirlarni qo'llash.

Basketbolda bu usul to'p tashlash, uzatish, olib yurishni takomillashtirish jarayonida etarli darajada ishlatiladi. Masalan, har xil balandliklarga bo'lgan gorizontal reaksiyalarni qo'llash to'p otishda to'pning uchish traektoriyasini aniqlashda o'yinchiga yordam beradi.

Maydonning har xil joylariga yo'naltirishni yoki yashirish uzatishlarini anglatuvchi ustunlarni qo'yish to'p olib yurish yo'nalishini to'g'ri tanlash va raqib shchiti tomonga o'tish xamda markaziy o'yinchiga to'pni o'z vaqtida uzata olishga yordam beradi.

To'pni sakrab Yuqori traektoriya bilan otishni takomillashtirish uchun Fransiya milliy terma jamoasining ustozlari Kalin Fanerdan balandligi 205 – 210 sm bo'lgan qo'llar ko'tarilgan raqib shaklidagi manikenni ishlatgan.

Hujum qilish taktik uslubi va funksiyalari.

Basketbolning maydon bo'ylab harakat qilishlari, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va konkret o'yin harakatlarini amalga oshirish davomida yuzaga kelgan butun harakatlar tizimining bir qismi hisoblanadi. Ular basketbol texnikasi asoslaridir.

O'yinchi maydon bo'ylab harakat qilish uchun yurish, yugurish, sakrash, to'xtalish, burilishlardan foydalanadi. Shu usullar yordamida u joyni to'g'ri tanlab olishi, uni ta'qib qilayotgan raqibdan uzoqlashish ya'ni qochish va keyingi hujum uchun kerakli yo'nalishga chiqishi, boshqa usullarni bajarish uchun eng yaxshi, qulay dastlabki holatlarni egallashga erishishi mumkin. Bundan tashqari to'p bilan bajariladigan ko'pgina texnik priyomlarning: harakatda va sakrab to'p uzatishni, olib yurish va aylanib o'tishning, sakrab to'p otish va harakatlarning samaradorligi harakat paytida oyoqning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq.

Hujum taktikasi.

To'pni egallagan jamoa hujum qiluvchi jamoa bo'lib hisoblanadi. Hujum qilish jamoaning o'yindagi asosiy vazifasidir. Hujum harakatlari yordamida jamoa tashabuskorlikni qo'lga kiritadi. Raqibni o'ziga qulay bo'lgan taktik reja qabul qilishga majbur qiladi.

Hujum qiluvchi jamoaning bosh maqsadi – raqib savatiga to'p tashlashdir. 30 soniya ichida bunga erishish uchun uyushtirilgan ilgari o'ylab qo'yilgan va to'pni savatga yaqinlashtirishga mo'ljallangan yaxshi tayyorlangan yo'llardan, hujumni bevosita o'tkazish va shchitdan qaytgan to'p uchun kurash imkoniyatini ta'minlash uchun, Shu yakunlovchi kurash uchun qulay sharoitlar tuzishdan foydalanish lozim. Hujum taktikasi, jamoani aniq raqibga qarshi va musobaqaning har xil vaziyatlaridan muntazam hujum olib borishning maqsadga muvofiqroq tadbir, usul va shakllarini tanlab olish va ulardan foydalanishga imkon beradi.

Hujum qilishning hamma harakatlari o'zining harakteriga qarab yakka va jamoaviy hujumga bo'linadi. Taktika uslubi va toifasiga muvofiq harakatlar guruxli va jamoaviyga bo'linadi.

Basketbol o'yinida yakka harakatlanish.

Hujum davomida ko'proq foyda keltirish uchun har bir basketbolchi raqib bilan kurashning yakka taktik usullariga ega bo'lishi, sodir bo'layotgan quyidagi o'yin vaziyatini birin ketin aniqlab va baholab, to'g'ri aniqlash kerak:

- maydondagi o'z pozitsiyasini (orqa yoki oldingi zona, "uch soniya" zonasi, maydonning o'rtasimi, burchagimi, markaziy, yon, old chiziqqa yaqinmi, shchitgacha bo'lgan masofa, shchitga nisbatan qanday burchak ostida harakat tezligi va yo'nalishi);
- shaxsan uni taqib etayotgan raqibning pozitsiyasi;
- maydondagi sheriklarining pozitsiyalari, ularning harakatlarini tezligi va yo'nalishi;
- maydondagi raqiblarning pozitsiyalari, ularning harakat qilishlarini tezligi va yo'nalishi;
- raqiblarning qarshi harakati xarakteri va faollik darajasi, straxovka qilishni tashkil etishning xolati;
- Shu vaziyatda sherigi savatga hujum qilish uchun yoki yakka kurashish uchun qulay sharoitdami yoki yo'qmi?
- YAqindagi sherigiga, jamoaning etakchi o'yinchilariga, markaziy o'yinchiga savatga tashlash uchun to'pni uzatishga imkon bormi, yo'qmi?
- Ilgaridan o'rganilgan kombinatsiya yoki juft bo'lib o'zaro harakat qilish boshlandimi yoki yo'qmi?

Eng qisqa vaqt ichida Shunday qilib olingan xabarni taxlil qila bilish, o'yin holatining rivojlanishini oldini bilish, o'yinchiga optimal qaror qabul qilishga va himoyachining qarshi harakatini muvaffaqiyat bilan engib chiqishga imkon beradi.

O'yinchining to'psiz harakatlari.

O'yinchining to'psiz harakatlariga uni ta'qib qilayotgan himoyachidan uzoqlashish va sherigidan to'pni olish uchun bo'sh joyga chiqish va hujum qiluvchi harakatlarni davom ettirish uchun yoki shchit yaqinidagi maydonni sherigiga bo'shatib berish va unga raqib bilan yakka kurashish uchun qulay sharoit yaratish uchun yoki nihoyat shchitdan sapchigan to'p uchun muvaffvqiyatli kurashishi kiradi.

To'pni olish va savatga hujum qilish uchun qulay holatda bo'lishi uchun bo'sh joyga chiqishga harakat qilishdan oldin o'yinchi himoyachiga yaqinlashishi kerak va chiqishga qarama – qarshi tomonga keskin o'tish fintini qilishi, faqat keyingina to'p uzatishi mumkin bo'lgan tomonga darhol rioya qilishi kerak:

1. Uni taqib qilayotgan himoyachi himoya qila olmasligi yoki to'pni undan oldin tutib olmasligi uchun, uni doim xavfsiratib turishga harakat qilish;
2. Maydonda Shunday joylashish kerakki, toki himoyachiga to'p va qilayotgan o'yinchisini bir vaqtda kuzatish qiyinlashsin;
3. Maydonda pozitsiyani Shunday tanlash kerakki, o'zi yaxshi ko'ra olishi ta'minlansin, sherikka o'zaro harakatni engillashtirsin;

4. To'p bilan o'tayotgan sherigi yo'lidagi maydonni bo'shatish va to'p atrofida yig'ilgan o'yinchilardan qutilib chiqib savatga hujum qilishga chiqqan to'pni uzatish mumkin bo'lgan yo'nalishda turmaslik;
5. Savatga otishgan vaqtda to'pni va shchitdan sapchigan to'p uchun kurashga qulay pozitsiyani egallashga yoki orqaga qaytib va o'z jamoasi ortini himoya qilish uchun tayyor turish;
6. To'pga qat'iyat bilan chiqish, uni olmagunga qadar to'xtamaslik lozim.

O'yinchining to'p bilan harakati.

To'pni o'yinga kiritish paytida o'yinchi avvalo, qisqa – qisqa muddat ichida maydon uzunligi yoki diagonal bo'ylab to'pni o'z shchitiga oldindan, ba'zi hollarda esa Yuqori tezlik bilan olib yurish yordami bilan, qarshi hujumni kuchaytirishga harakat qilish kerak, tez hujum qilishda, teng sonli raqib hali eshelonli himoyani uyushtirishni ulgurmaganda, o'yinchi hujumni tez uyushtirish mumkin bo'lganda vaziyatni aniq ko'rish va ularni, himoyadan uzilish va o'zaro harakat qilish natijasida bo'sh joyga chiqqan sherikka aniq to'p uzatish bilan uni yakunlashga sharoit yaratish lozim.

O'yinchi to'p bilan ko'proq savatga hujum qilish uchun qulay xolatga, otish yoki aldab o'tishga o'tib tashlashga erishadi. Bu xolat:

- himoyachini vaqtinchalik qarshi harakat qila olmaslikda;
- yakka kurashning qulay sharoitlarida (himoya bo'yi va tezligi bo'yicha himoyachidan ustunligida, hujumchi yugurib kelayotganda himoyachi statik holatda turibdi: himoyachi hujumchini aldab o'tishni yaxshi imkoniyat yaratib berishga hujumchi tez yaqinlashishga majbur bo'ladi va hokazo);
- maydonda to'pni tashlash uchun qulay bo'lgan nuqtasida hujumchi tomonidan to'pning olinishi;
- to'p otganda u tushmasa, o'yinchining yoki sheikning sapchigan to'p uchun kurashdagi muvaffaqiyatga aniq imkoniyatlar bor paytida vujudga keladi.

Savatga otish, shchit tomonga uzatish, o'tish fintlarini to'g'ri qo'llash basketbolchiga haqiqiy maqsadlarini niqoblashga, uni taqib qilayotgan himoyachini muvozanat holatidan chiqarishga, himoyani buzishga, so'ng esa tezda shchit tomonga yorib o'tishga yoki o'rta masofadan sakrab to'pni otib bajarishga imkon beradi.

Himoyachi bilan yakka kurashish sharoitlarida quyidagi qoidalarga tayanish foydali:

1) Deyarli har doim himoyachining oldinga chiqarilgan oyog'i tomonidan to'pni maydonga urib undan qo'rqqmasdan himoyachiga taqalgan holda to'pni olib yurishni boshlash kerak, agar himoyachining oyog'i hujumchining oyog'i tomonga chiqqan bo'lsa, u xolda bu harakatni kesishga qadam yordamida bo'sh turgan oyoq bilan bajarish va to'g'ri savat tomonga o'tish kerak: bu holda ko'p narsa raqibning savati tomonga to'g'ri yo'nalish bo'yicha dadil, tez va kuchli qadamiga bog'liq;

2) Agar himoyati kuchli qo'li (odatda o'ng qo'l) tomoniga o'tish to'sib qo'yilsa, olib yurishni xuddi Shu tomonga boshlash, so'ng esa raqib to'pni orqa tomondan urib chiqarmasligi uchun yashirib, orqaga burilib boshqa tomonga ketishi kerak;

3) Agar hujumchi yurgan joydan yaxshi sakray oladigan va sakrab burilib (aylanib) va orqaga o'zini tashlab savatga otish mumkin. To'g'ri himoyachiga tez, qisqa olib

yurish yordamida u bilan yuzma – yuz yaqinlashish va bir vaqtda tashlash finti bilan birdaniga to‘xtash va himoyachini oldinga – Yuqoriga sakrashga majbur qilish, so‘ng uning yonidan bo‘sh turgan oyog‘i bilan oldinga qadam qo‘yishi va sakrab turib pastdan bir yoki ikki qo‘l bilan to‘pni tashlashi mumkin;

4) Agar hujumchi uni ta‘qib qilayotgan himoyachini maydon o‘rtalarida alday olsa va shchit tomonga olib yurish bilan o‘tsa, unda hal qiluvchi paytda tashlashga shoshilmaslik kerak; oldin himoyani amalga oshirayotgan raqibga yoki orqadan yugurib kelayotgan raqibga to‘pni oldirib qo‘ymaslik uchun ishlash fintini bajarish kerak.

5) Baland bo‘yli raqib himoyadan qutilish uchun, hujumchi asl maqsadlarini niqoblab harakat sur‘ati va harakterini o‘zgartirishi kerak (masalan, kutilmaganda katta tezlikda birdaniga to‘xtash va o‘rta masofadan savatga otishni bajarish kerak yoki olib yurishni to‘xtatmasdan hujum qilish maqsadida qo‘shimcha imkoniyatlarga ega bo‘lish uchun qadamlab yurishga o‘tishi kerak);

6) Baland bo‘yli va sakrovchan raqib bilan kurashda shchit ostida to‘pni egallagan o‘yinchi, har xil fintlarni va to‘g‘ri savat tagidan yoki undan o‘tib otishni mahorat bilan qo‘llash kerak;

7) O‘yin davomida iloji boricha tezroq himoyachining kuchli va kuchsiz tomonlarini ochib tashlash uchun hujum qiluvchi ta‘qib qilayotgan himoyachining harakatlarini diqqat bilan kuzatish kerak.

Guruxli harakatlar.

Guruxli harakatlar bu nihoyatda zarur taktik, ma‘lum tipovoy bloklardir, ulardan jamoaning tartibga solingan kombinatsion harakatlarning fundamenti yig‘iladi. Guruxli harakatlarda o‘yinchilarni ijodiy malakalarining birikmalari paydo bo‘ladi. Taktik sxemalar uchun ikki yoki uch o‘yinchilarning o‘zaro harakatlarining ma‘lum usullari universal hisoblanadi.

Guruxlar tarkibiga kiruvchi variantlaridan biri bo‘lgan ikki o‘yinchining o‘zaro harakatlarining asosiy usullariga “uzat va chiq” usuli, Shuningdek to‘siq, to‘qnashish, kesishishlar kiradi.

“To‘pni uzat va chiq” o‘yinchi to‘pni sherigiga uzatadi, keskin yugurish finti bajarib himoyachiga yaqinlashadi, uni muvozanat xolatidan chiqaradi, so‘ng esa to‘g‘ri chiziq bo‘yicha harakat qilib shchit oldiga chiqadi va savatga hujum qilish uchun to‘pni oladi.

“To‘pni uzat va chiq” usuli raqib shchitigacha bo‘lgan masofani harakatda bosib o‘tish va son jihatdan ustunlik ikki kishi bir kishiga qarshi – 2x1 amalga oshirishda hamda tez yorib o‘tish davomida ham keng qo‘llaniladi. Ma‘lum o‘zaro harakatlarda foydalanishning ustunligi ko‘pgina basketbolchining shchit tomonga qisqaroq yo‘l bo‘yicha qat‘iy keskin yugurishi va raqibning to‘siq qolishidan va itarib yuborishlaridan qo‘rqmasdan to‘pni olishga tayyorgarligiga bog‘liq.

Gurux harakatlarida to‘siq alohida ahamiyatga ega. Uning mohiyati quyidagidan iborat: o‘yinchi o‘z sherigini ta‘qib qilayotgan o‘yinchini ketidan kuzatishi mumkin bo‘lgan qisqa yo‘lni to‘siq qo‘ysin, o‘yinchi himoyachini harakat qilib o‘tishga yo‘l qo‘ymaydi yoki sherigining yo‘liga qaraganda uzunroq yo‘ldan harakat qilishga

majbur qiladi, hamda o'zi uchun qisqa vaqt ichida ta'qibdan qutilishga va savatga hujum qilishga imkon yaratadi. Bunda to'siq qo'ygan o'yinchi harakatsiz qolmaydi: himoyachi bilan to'qnashgach u buriladi va hujumga yordam berish uchun shchit tomonga chiqadi. To'pni o'yinchi doim to'siq qo'ygandan keyin darhol hujumga kirgan sherigi raqib uchun xavfliroq bo'lishini nazarda tutishi kerak. To'siqning uch xili: yondan, orqadan va oldindan qo'yiladigan variantlari bor. Agar to'siq qo'yayotgan sherigini ta'qib qilayotgan himoyachining orqasida yoki yonida joylashsa, unda bu mos ravishda yoki orqadan qo'yilgan to'siq hisoblanadi.

Jamoa harakatlari.

Basketbolda hujum muvaffaqiyatini asosi ratsional yo'llar bilan iloji boricha tezroq o'yinchilardan biriga savatga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratishga yo'naltirilgan jamoaviy harakatlardir. Butun kollektiv maqsadlariga shaxsiy harakatlarning bo'ysunishini, bir – birini tushunishini, aniq tashkil formalarini talab qilidigan jamoa harakatlarsiz, hujumda to'laqonli o'yin bo'lishi mumkin emas. Jamoada o'yinchilar kuchli bo'lib, lekin o'yin jarayonlarida hamjixat bo'lib harakat qilmagan jamoa kamdan – kam g'alaba qozonishi mumkin.

Taktik harakatlarda jamoada quyidagi uslublarni qo'llay olishi natijasida maqsadga erishishi mumkin:

A) Raqib shchiti ostiga to'pli o'yinchining aniq chiqishi;

B) Qarshiliksiz (yoki kam qarshilik bilan) o'rta masofa yoki olis masofadan uch ochkoli to'p otish;

V) Maydonning ma'lum qismida himoyachilar ustidan hujumchilarning son jihatidan qisqa muddatli ustunligi;

G) hujumchining himoyachi bilan yakka – yakka kurashishi uchun qulay sharoit tug'dirish;

Bu quyidagilarni nazarda tutadi:

- himoyachilar bir – birlarini himoya qila olmasliklarini;
- hujumchi va uni ta'qib qilayotgan himoyachi o'rtasidagi masofani oshishi va uni ta'qib qilayotgan himoyachi o'rtasidagi masofani oshishi va buni natijasida hujum qilish uchun oldindan tayyorgarlik ko'rib olish;
- himoyachini hujumchiga yaqin jadal kelishiga majbur bo'lishi harakatiga qarama – qarshi harakat;
- hujumchi statik holatda turgan himoyachidan oldin tezlikni olgandan keyingi harakatlari;
- hujumchining himoyachidan bo'yi balandligi jihatdan ustunligi;
- hujumchining himoyachidan baquvvatlikda, tezlikda va koordinatsiyada ustunligi;
- hujumchining himoyachiga ruxiy jihatdan ustunligi;

D) bo'lishi mumkin bo'lgan qarshi hujumga qarshi, orqa zonani himoya qilish;

Aytib qo'yilganidek basketbolda hujum taktik yo'nalish bo'yicha ikkiga: tez yorib o'tish va pozitsion hujumga bo'linadi. To'pni egallab olgan yoki neytral holatda 1 baxs to'p paytida sapchigan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lgan jamoa

orqaga qaytishiga va jamoaning himoya tuzishga ulgurmagan raqiblarga qarshi hujumga shiddat bilan tez hujum boshlaydi.

Jamoa o'yinda ba'zi to'xtalishlardan keyingi variantlarda to'pni egallagan bo'lsa, ma'lum boshlang'ich pozitsiyalarda o'z himoyasini tashkil qilishga ulgurgan raqiblar jamoasi bilan kurashga to'g'ri keladi.

Hujum qilishning har bir turi o'zining jamoali harakat sistemasiga ega. Masalan, jadal hujumda "Tez yorib o'tish" va "bosqichma – bosqich yorib o'tish" sistemalari, pozitsion hujumda esa "markaziy o'yinchi orqali" va "markaziy o'yinchisiz" sistemalari vujudga kelgan.

Jadal hujum.

Tez yorib o'tish, bu – raqib ustidan jismoniy va texnik tayyorgarlikdagi ustunlikdan foydalanishga imkon beradigan, hujumning juda samarali sistemasidir. Uning mohiyati shundaki, to'pni egallagan o'yinchilar har gal qarshi hujumga o'tishadi, raqib shchitigacha bo'lgan masofani qisqa vaqt ichida engishga, son jihatdan ustunlikka erishishga va bundan foydalanib, yaqin masofadan savatga hujum qilishdan iboratdir.

Tez yorib o'tishga hammadan ko'proq, agar jamoa to'pni raqibdan olib qo'ysa, yoki o'zining shchitidan sapchib qaytgan to'p uchun kurash paytida unga ega bo'lganda amalga oshiriladi.

Biroq, to'pni yon yoki en chizig'idan o'yinga kiritilishi zahoti, Shuningdek, agar raqiblar qarshi hujumga o'tgan o'yinchilarga tez oshirib berishga faol harakat bilan qarshi harakat qila olmasalar, bahs va boshlang'ich to'pni o'yinga tashlash paytida son jihatdan ustunlikka erishish mumkin. Son jihatdan o'yinchilar barobar bo'lgan paytida qat'iy yakka kurashish uchun imkoniyat borligini ham hisobga olish kerak.

Tez yorib o'tishni uch qismga bo'lish mumkin. Bular boshlanish, rivojlanish va yakunlanishdir. Birinchi qismning muvaffaqiyati, oldinga keskin chiqishning tezligi bilan, har bir qatnashchining oldinga chiqishga harakat qilishi, to'pni birinchi uzatishning (ortiqcha harakatlarsiz) o'z vaqtida uzatilganligi bilan aniqlanadi. Agar, albatta, to'pni sherigi egallashiga ishonch bo'lsa, u to'pni egallashga iyyorlanayotganda, oldinga harakat qilishi boshlashi bilan, o'yinchilar raqiblardan uzoqlashadi. Odatda yorib o'tishda himoyaning birinchi chizig'ida joylashgan 2 – 3 o'yinchi qatnashadi. To'rtinchi o'yinchi ularga ko'mak beradi, beshinchi o'yinchi esa orqa tomonni muxofaza qilishni ta'minlaydi.

Markaziy hujumchi orqali hujum qilish sistemasining asosiy variantlaridan bitta markaziy o'yinchi orqali va ikkita markaziy o'yinchilar orqalidir. Hozirgi zamon basketbolida uchta markaziy o'yinchi orqali hujum qilish kam qo'llaniladi.

Markaziy o'yinchilar va ularni sheriklarining shaxsiy imkoniyatlariga Shuningdek jamoaning umumiy taktik maqsadlariga qarab musobaqalarda boshlang'ich joylashishning har xil sxemalarini qo'llashadi basketbolda kombinatsiya deyarli har doim jamoaning hamma o'yinchilari qatnashishadi. Ba'zi birlari asosiy hujum qiluvchi harakatlarni amalga oshirishadi, boshqalari - ozod qiluvchi yoki chalg'ituvchi, uchinchilari orqa xavfsizligini ta'minlaydigan harakatlarni amalga oshirishadi.

Hozirgi paytda jahonning eng kuchli jamoalari kombinatsiyasi muvaffaqiyatsiz tugashidan so'ng o'yinchilar avtomatik ravishda o'sha kombinatsiyani qaytadan o'tkazish uchun dastlabki xolatga qaytadilar. Shunga o'xshash to'xtovsiz kombinatsiyalarni ishtiyoq bilan qo'llaydilar.

Kombinatsion va taktik uslublarni basketbolda qo'llash g'alaba qozonish yo'lida muhim strategik ahamiyatni kasb etadi. Buning uchun o'yinchilar jamoa murabbiylari bilan birgalikda o'yin oldi taktik variantlarini hamda kombinatsion o'yin uslubini mushohada qilib eng maqul taktik varianlar to'xtamiga asosiy e'tiborlarini qaratadilar.

Zamonaviy basketbolda hujumkorlik saviyasi muntazam ravishda rang – barang tarzda mukammallashib bormoqda.

Hujum va himoya texnikasining o'zaro aloqadorligi.

Hujum shakllari va usullari xilma – xilligi va ular juda ko'p mashq qilishni talab etishiga qaramasdan, hujum bilan himoya – bular o'yinning muximligi jihatdan bir xil qismlari ekanligini unutmaslik kerak. Butun jamoa bilan himoya qilish kuchi jamoadagi eng bo'sh o'yinchi ko'rsatgan individual himoya o'yinining kuchiga barobardir. Komanda to'pni oldirib qo'ygan vaqda o'yinchi o'z joyini tez o'zgartirib, orqasi bilan oldinga yurish usulidan foydalanib orqaga o'tib olishi kerak. Himoyachi iloji boricha har doim o'z himoya qilayotgan savatga orqa o'girib turib olishga harakat qilishi kerak. Bu unga butun o'yin maydonini ko'rib tuish va to'g'ri himoya pozitsiyasini saqlab turish imkonini beradi.

Himoyachi hujumchi qo'lidan to'pni olib qo'yish uchun urinish qilgan vaqtda o'sha to'pning albatta egallab olinishi uchun asoslangan ishonch bo'lmog'i lozim. Bunday vaqtda yo'l qo'yilgan hato hujumchilarga juda qo'l keladi, chunki hujumchining sheriklari to'pni olib qo'yishga urinish bo'layotganini oldindan ko'rib, hujumga o'tish uchun tayyorgarlik ko'radilar.

Ruhiy jihatdan endi ular himoyada o'ynashni to'xtatadilar. Boshqa tomondan olganda, to'pning muvaffaqiyatli olib qo'yilishi ko'p hollarda ikki ochkoni osonlik bilan qo'lga kiritish imkonini beradi. Raqib tomon o'tkazayotgan o'yin manyovrini ilg'ab olgan himochi to'pni olib qo'yish uchun yaxshi imkoniyatni qo'lga kiritadi. Himoyachi raqibning to'p tashlashga qarshilik ko'rsatayotgan vaqtda Shuni esda tutish kerak hujumchi fint qo'llashi mumkin, u holda himoyachi ham fint qo'llash usulidan foydalanishi mumkin. Bu yo'l hujumchining qo'lidagi to'pni savatga tashlashdan ko'ra, uni o'zida saqlab qolish to'g'risida ko'proq o'ylashga majbur qilidi. Himoya harakatlarida mashq bajarish chog'ida quyidagilarga alohida e'tibor berish zarur: o'yinchini to'psiz holda xavfli zonada to'xtab turish; o'ziga munosib pozitsiya tanlab muvozanat saqlab turish; to'pni qo'lga kiritmaguncha sharoitni bo'shashtirmasdan, raqib hujumchisiga doimiy bosim ko'rsatib turish; o'zi ta'qib etayotgan o'yinchini va to'pni har doim nazardan qochirmaslikdan iborat.

Hujumchi juda katta hujum qilish imkoniga ega bo'lsa – yu , lekin to'p bilan yaxshi yura olmasa yoki to'psiz o'ynashni istamasa, u xolda birinchi pozitsiya ancha afzalroq hisoblanadi. Agar hujumchi tez harakatlar qilishga mohir bo'lsa va to'pni aniq tashlash mahoratini unchalik egallamagan bo'lsa, unda himoyachi Shunga yarasha boshqa turdagi tik turish usulidan foydalanishi kerak. Mabodo hujumchi bir hamla

bilan to'p va himoyachi orasiga yorib kirs, u xolda himoyachi yorib o'tilgan tomonga burilib oladi va keskin harakat bilan o'zining ilgarigi himoya pozitsiyasini tiklaydi. Harakat vaqtida hujumchiga oshirilgan to'pni undan olib qo'yishga urinmaslik lozim, chunki bu himoya pozitsiyasini tiklab olishni sekinlashtiradi, hamda folga olib keladi. Himoyachi o'z sherigidan o'yindan chiqqan o'yinchi o'rniga tushayotgan sherigidan yordam olishi mumkin.

Noto'g'ri oshirilgano'pni egallab olish jadallik bilan o'ynab hujumchiga o'tish uchun yaxshi imkoniyat yaratadi. To'p burchakdagi o'ynayotgan o'yinchi tomonidan tashlangan vaqtda orqa chiziqda o'ynayotgan o'yinchilarni ta'qib etib borayotgan himoyachilar yuzlarini o'z o'yinchilari tomonga qaratib, savat tarafga orqaga bir qadam tashlashlari kerak, so'ngra harakat yo'nalishini aniqlab olishlari va unga – aniqlangan yo'nalishga orqa o'girilgan holda harakat qilishlari lozim.

Reaksiyasi kuchli bo'lgan himoyachi orqa liniyada o'ynayotgan o'yinchini ta'qib eta borib, erdan sakrab chiqqan to'pni egallashga urinayotgan baland bo'yli raqib oldida to'p uchun baholi holatni vujudga keltirib, to'p uchun boshlangan kurashga muvaffaqiyatli ravishda kirishib ketishi mumkin.

Jarima to'pni tashlash chizig'iga joylashib olgan markaziy o'yinchiga qarshi qilinadigan himoya harakatlari.

Himoyachi jarima chizig'i qismida raqib markaziy o'yinchisini ta'qib etib borar ekan, o'zining quyidagi ikki asosiy vazifani har doim esda tutmog'i kerak, ya'ni o'zi ta'qib etib borayotgan raqibi beldan Yuqori balandlikdagi havoda uchib borayotgan to'pni olib qo'yishiga imkon bermaslik (to'p bilan kelayotgan o'yinchini) ta'qib etuvchi himoyachi polga – urib uzatilgan to'p uchun ham javob beradi, raqib o'yinchisiga imkon bermaslik kerak. U o'zi ta'qib etayotgan raqib o'yinchisining orqasida – yonida joylashib oladi.

Himoyachining bir oyog'i hujumchining orqa tomoniga, har qanday harakatini kuzatish imkonini engillashtiradi. Himoyachining boshi bir tomonga Shunday burilgan xolatda bo'lishi kerakki, bunda u to'pni bemalol ko'rib turishi hamda to'p bilan kelayotgan o'yinchi qanday harakat qilishini oldindan taxminlay olishi zarur. To'pni olib borayotgan o'yinchi uning joyini o'zgartirgan yoki sherigiga uzatgan holda himoyachi raqib orqasida turib mana Shu to'p yo'nalishida harakat qilmog'i hamda ikkinchi tomonda ham xuddi Yuqorida bayon etilgan pozitsiyani egallab olmog'i lozim.

Agar o'yinchi bari bir jarima chizig'idagi to'pni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'lsa, u holda himoyachi zudlik bilan orqaga bir qadam tashlashi hamda o'zi ta'qib etayotgan raqib bilan o'z shchiti orasida o'ziga pozitsiya tanlab, uni egallab olishi kerak.

Markazda o'ynayotgan raqib "Uchinchi mo'ylov" nomini olgan joyga kelgan zahoti (bu joy asosiy chiziqdan boshlab hisoblanadi) himoyachi – uni ta'qib etib kelayotgan o'yinchi to'p qaerda turganligini belgilab olishi kerak. Agar to'p yoychizig'ining ustida bo'lsa, u holda himoyachi o'zi ta'qib etayotgan o'yinchiga nisbatan to'pga nisbatan sal yaqinroq erga joylashadi, ya'ni u o'zi o'yinchisi bilan jarima to'pi tashlanadigan chiziq orqasida turadi. Ular orasidagi masofa 1,5 m . dan

oshmasligi kerak. Himoyachi o'zi ta'qib etayotgan raqib o'yinchining to'g'ridan kelayotgan yoki Yuqorida oshirib berilayotgan to'pni olishga halaqit berishi, Shuningdek, jarima to'pi tashlanadigan tomon uchun uning yo'li ochilib, to'pni olishiga ham xalal bermog'i kerak.

Basharti, to'p uch soniyalik zonaning qarama – qarshi tomonidan bo'lsa, u holda himoyachi yana qaytadan ilgari pozitsiyasini egallab, himoya uchburchagining bir burchagiga turib olishi kerak, u ta'qib etayotgan o'yinchi bilan o'yindagi to'p holati uchburchakning boshqa ikki burchagida bo'lib qoladi. Bunday hollarda himoyachi o'z raqibiga qaraganda asosiy chiziqqa yaqinroq joylasha olishi, ba'zan esa hatto xalqaning Shundaygina ostiga turib olishi lozim. Lekin har qaday xolda ham ular orasidagi masofa 1,5 – 2 m. Dan ortiq bo'lmasligi kerak. Himoyachi birinchi navbatda ta'qib etishi kerak. Bu degani raqib o'yinchisi yo'lini to'sib chiqishi hamda uning jarima to'pi tashlanadigan tomondan keladigan to'pni olishiga xalaqit berishi, Shuningdek, o'z sheriklariga yordamga kelishiga tayyor turmog'i kerak. Agar to'p himoyachi ta'qib etayotgan o'yinchi turgan tomonda turgan bo'lsa, u holda himoyachi bor kuchini o'z raqibi tomon uzatilgan to'pni u ololmasligiga intilishi, unga xalaqit berishiga harakat qilishi lozim. Bunday vaqtlarda u to'pning qaerdaligiga qarab o'zi ta'qib etayotgan o'yinchining orqasida – yon tomonda yoki asosiy chiziqda turib olishi hamda bir oyog'ini qibning orqa tomoniga, ya'ni xalqa tomon boriladigan yo'lga, ikkinchi oyog'ini esa raqibning yon tomoniga quyi turishi kerak. Uning qo'llari esa hujumchining yuz oldida bir qo'li to'pga uzatilgan xolda, ikkinchi qo'li esa uning beli tomonga uzatilishi va hatto beliga sal pal tegib turishi xam mumkin,, oyoqlari esa sakrashga yoki qattiq itarilib turgan joyni o'zgartirishga tayyor turishi zarur. Shunda ham to'p baribir raqib qo'liga tushgudek bo'lsa, himoyachi darxol orqa tomonga qisqa bir qadam tashlashi hamda asosiy himoya holatida turib olmog'i kerak. Uning qo'llari to'pni qaytarishga tayyor holda turmog'i, yaxshi joylashib olgan oyoqlari esa raqibning xalqa tomon o'tishiga muvaffaqiyatli qarshilik ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Raqiblarning markazi o'yinchisi "birinchi mo'ylov" deb ataladigan joyda turib qoladigan joyda himoyachining uch xil pozitsiyani egallash imkoniyati mavjud bo'ladi.

Uning Shu uch pozitsiyadan qaysi birini egallashi to'pning qaerda ekanligiga bog'liq bo'ladi. Agar to'p uning qarama – qarshi tomondagi maydoncha burchagida turgan bo'lsa, himoyachi uch soniyali zonaning o'rtasiga deyarli xalqa tagiga turib oladi. Bunday holatda o'z pozitsiyasini egallagan himoyachi to'g'ridani kelgan va Yuqoridan tashlangan to'p ham xalal bera oladi. O'zi ta'qib etayotgan raqib o'yinchisi sherigidan to'pni olish uchun jarima chizig'iga yoki zona markaziga chiqib olishini qiyinlashtirib qo'yishi mumkin. Asosiy chiziq tomondagi "mo'ylov" nomini olgan joyda turgan raqibni ta'qib etayotgan himoyachining faqat bitta yo'li bo'ladi: ya'ni basharti to'p o'yin maydonchasining mana Shu himoyachiga bo'lgan burchakda turgan taqdirdagina himoyachi o'z raqibini asosiy chiziq tomonidan "birinchi mo'ylov" da turib ta'qib etadi. Bunday himoyachi asosiy chiziq tomonga o'tib raqibning orqasidan – yon tomondan o'zi uchun pozitsiya tanlaydi. Hamda ko'krak bilan qaytarishga mo'ljallangan va erga urib uzatilgan to'p uchun javob beradi. Lekin bu erda uning harakati bu holda turib u Yuqoridan keladigan to'pni qaytarishga – unga xalal berishga qodir bo'lmaydi. Bundan tashqari, to'p baribir raqib qo'liga o'tib qolgudek

bo'lsa, u holda himoyachi endi uning aylanib turib tashlagan to'piga qarshi tura olmaydi. Bu erda ko'p narsa himoyachi vaziyatni nechog'li tez va to'g'ri baholay olishiga hamda o'z raqibini qaysi yo'l bilan ta'qib etilishini aniq belgilab olishga bog'liq bo'ladi.

Qarshi o'yin chog'ida, ayniqsa kuchli markaziy o'yinchiga yoki bo'yi o'zidan baland bo'lgan raqibga qarshi o'ynalayotgan vaqtda markaziy o'yinchini old tomonidan ta'qib etib borish himoya turi ko'proq qo'l keladi. Aftidan bu markaziy o'yinchiga nisbatan qo'yiladigan qarshi himoyaning eng qiyin turi bo'lsa kerak, chunki bunda o'yinchidan g'oyat nozik pozitsion xushyorlik ko'rsatish hamda doimiy zo'rliq o'ynash talab qilinadi. Individual himoyachining himoyaning ushbu turi bir – biriga yordam ko'rsatib bajariladigan gurux bo'lib himoyalash usuliga juda yaqin kelib qoladi, chunki sheriklarining ko'magisiz va ularning qo'llab quvvatlashisiz bunday himoya usulini sira ham ishlatib bo'lmaydi.

Uch soniyalik zonaga kirgan o'yinchiga qashi himoya harakatlari.

To'pning uch soniyali zonaga olib kirish yo'llari va imkoniyatlari ko'pdir. Masalan, uzatilgan to'pni ilib olish hamda qulay pozitsiyada turib xalqaga hujum qilish maqsadida hujumchi o'yinchining qo'lida to'p bo'lmagan xolda uch soniyalik zonaga kirib borishi Shunday usullardan biri hisoblanadi. Bu tashkil etilgan butun mudofaa usulini ichkaridan turib juda havfli qo'porishga o'xshaydi. Shu sababli barcha himoyachilar bunday usulga moxirlik bilan himoya yo'lini qo'llashlari hamda mana shu havfli zonada raqib o'yinchisi qo'lga to'p bilan tushish imkoniyatlarini qoldirmasligi g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi, qolgan to'rt himoyachi esa "himoya uchburchagi" deb ataladigan shartli pozitsiyani egallaydi.

Hozirgi zamon basketbolchisi tayyorgarlik darajasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar shuni yaxshi bilib olishi va esda tutishi kerakki, raqibning har bir qo'rgan qadamiga nisbatan, albatta javob harakati bajarilishi zarur. Hozir basketbol o'yinidagi sur'at ancha o'sib ketganligi hamda o'yin maydonchasida vaziyat har daqiqada o'zgarib qolishi mumkinligi sababli himoyachi doimo harakatda bo'lmog'i kerak. Harakat deganda o'yinchining maqsadsiz yoki o'zining tezkorligi va kuch – qudratini ko'rsatish niyatida qilinadigan harakatlari emas, balki himoyachi raqiblarning nima qilmoqchi ekanliklarini oldindan bilish va unga xalal berish uchun o'ziga foydali pozitsiyada turib olishga doimo intilib maydoncha bo'ylab qilinadigan, aniq bir maqsadni ko'zlab amalga oshiriladigan harakat nazarda tutiladi. Raqibga o'tkaziladigan bunday bosim faqat o'yinning natijadorligiga ta'sir ko'rsatibgina qolmay himoyaning ruhiy jihatdan barqarorligiga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shu tariqa amalga oshiriladigan eng yaxshi himoya harakatlari match musobaqa tugamasdanoq raqib ustidan g'alaba qozonishga yordam beradi. Lekin bunday taktik jihatdan puxta o'yin ko'rsatish mahorati osonlik bilan qo'lga kiritilmaydi.

Buning uzoq muddatli o'quv mashg'ulotlar jarayonida sport murabbiyning qayta – qayta tushuntirib berishi, sportchilarni ikki tomonga bo'lib o'ynaladigan o'yinlar chog'ida yo'l qo'yilgan xatolarni taxlil qilib o'rganish orqali erishiladi.

Hali tajribasi uncha ko'p bo'lmagan basketbolchilar raqib o'yinchining uch soniyali zona tomon ketayotganida yo'l degan keng tarqalgan xatolar quyidagilardan iborat:

1. Ular raqibning oldinga tashlanib harakat qilganini bilmay "dog'da qoladilar" va uning bunday harakatiga haddan tashqari kech javob harakatini bajaradilar.
2. Ular raqib qaysi tomonga yursa, uning orqasidan o'sha tomonga qarab harakat qiladilar va natijada uzatilgan to'pga halal berishi mumkin bo'lgan pozitsiyani egallab olishga ulgurmaydilar.

Mana Shu ikki xato, odatda, raqib xalqaga to'p tashlashiga olib keladi va himoyachi tomonidan o'yin qoidasi buzilishiga sabab bo'ladi. Himoyachi to'pni egallab olish uchun kurashishi – bu raqib hujumchisining zonaga kirishiga qarshi olib boruvchi asosiy kurash usuli hisoblanadi. Himoyachi xavfli zonada to'p faqat qo'liga tushib qolmasligi to'g'risida har doim o'ylab, Shunga yarasha harakat qilishi kerak, aks holda kurash 70% mag'lubiyat bilan tugadi deyavering. Tajribali, mohir himoyachi bunday harakatga to'g'ri distansiya va pozitsiya egallash qoidasiga rioya etish hisobiga qarshilik ko'rsatib, raqibga halal berib qolishi mumkin. Har safar to'p joyi o'zgarganida, himoyachi o'sha tomonga 1 – 2 qadam tashlashi kerak. Bu basharti, raqib to'g'ridan kelayotgan to'pni olish uchun o'ziga yo'l ochmoqchi bo'lsa, raqibga nisbatan qulayroq distansiyada turib olish imkoniyatini beradi.

Agar hujumchi xalqa tomon yoki to'pga qarab harakat boshlasa, u holda himoyachi o'ziga qulay bo'lgan distansiyaning saqlagan xolda to'pni nazardan qochirmay raqibni kuzatib boradi.

Himoyachi o'zi ta'qib etayotgan o'yinchisi zonada to'pni olib qo'yishga halal berish uchun uning to'g'ri yo'nalishda harakat qilishini qiyinlashtirishga intilmog'i kerak. Bu ishni u bir qancha usullar bilan bajarishi mumkin. Masalan, korpus (o'z gavdasini) ishga solish usulidan foydalanib, raqibni zonada to'xtab qolishga hamda to'p yo'nalishiga qarama – qarshi tomonga o'tishga majbur etish mumkin, biroq raqib yo'lini gavda bilan to'sish usulini taktik jihatdan juda to'g'ri va puxta bajarish zarur, aks holda bunday harakat o'yin qoidasining buzilishiga olib kelishi mumkin. To'pni egallab olish uchun kurashni zonaga kiraverishda ham boshlayverish mumkin. Buning uchun hujumchi o'z sherigi uzatayotgan to'pni qaerda turib ilmoqchi ekanini oldindan bilishga intilish zarur. Bunday hollarda, ayniqsa xushyor bo'lish hamda juda qisqa muddat ichida bo'lsa ham raqib bilan to'p o'rtasida turib qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Raqib qo'lidagi to'pni himoyachi boshi ustidan oshirib otishi ham mumkinligini esda tutish lozim. Shuning uchun raqib bilan o'zi orasidagi talab qilingan distansiya o'rtacha 0,5m. Ga yaqin masofani saqlab turishi hamda raqib o'z gavdasini ishga solishiga yo'l qo'ymaslik, ayniqsa, muhimdir. Raqib havfli zonada turgan paytda har doim u bilan to'p orasida kirish g'oyat murakkab ishdur. Bu sportchidan faqat katta jismoniy kuch va barqarorlikni emas, Shu bilan birga diqqat e'tiborni, zo'riqtirishni, sabr chidamli va bardoshli bo'lishni talab qiladi.

Zonaga kirayotgan hujumchiga qarshi o'ynayotgan himoyachining tik turish holati asosiy himoyada tik turish xolatiga o'xshaydi. Bunda hujumchi to'p tomon harakat qilib borish jarayonida ta'qib qilinuvchi bilan ta'qib etuvchi o'rtasidagi distansiya 1,5 – 2 m. dan to 0,5m gaqisqarib boradi. Axir himoyachi birinchi bo'lib qarab hujumchisi to'pni olib olishni istayotgan bitta nuqtaga etib borishi zarur – da! Agar hujumchi

zonaga kirayotgan yoki zonadan chiqayotgan paytda markazdagi holatni egallab, xalqaga orqa o'girib yoki yoni bilan turib olsa, u holda himoyachi uni xuddi markaziy o'yinchini ta'qib etayotgandek, harakat qilib ta'qib etish hamda muayyan o'yin vaziyatida egallash va qo'llash zarur bo'lgan sport texnikasidan foydalanadi.

Raqib o'yinchilaridan istagan bittasi maydonchada vaqtincha markaziy o'yinchi rolini bajarish mumkin bo'lganligi sababli, har bir himoyachi trenirovka jarayonida o'zi qaerga himoyachi qilib qo'yishidan qat'iy nazar, himoya harakatlarining barcha turlarini o'rganib olmog'i zarur.

Basketbol o'yini haqida qisqacha ma'lumotlar.

Basketbol o'yini maydoni – xalqaro qoidalariga binoan o'lchami: uzunasiga 26 m eni esa 14m.dan iborat. Maydon markazining doiraviy aylanasi 3,60. diametrini tashkil etadi.

Maydonning qarama – qarshi yuzasida basketbol shchitlari o'rnatilgan bo'lib, er sathidan shchitning maksimal balandlik nuqtasi 3,05 m savat biriktirilgan shchitning uzunligi 1,8m, eni 1,2m bo'lib ular taxtadan yoki pleksiglasdan yasalgan bo'ladi. Shchitning pastki qism balandligi 2,75 m. Metall savatning ichki diametri 45 sm.

Moddiy ta'minot holati: Basketbol bo'yicha musobaqalar turkumlari rasmiy qoidalariga binoan yopiq sport zallarda o'tkaziladi. Basketbol o'yin zali parket qoplamida bo'lishi lozim. Issiq yoz va kuz fasllarida o'yinlar tennis ko'rtlariga o'xshab ketadigan sun'iy qoplamalar ochiq maydonlarda o'tkaziladi.

Basketbol to'pi havo dami bilan to'ldirilib, uning aylanasi 75 – 78 sm dan iborat bo'lib sintetik materialdan tayyorlanadi. Basketbol to'pining sof og'irligi 600 – 650 gr ni tashkil etadi.

Basketbolchilarning libosi – engsiz futbolka va sport trusidan iborat bo'lib, futbolkalarda 4 -15 raqamlar yozilgan bo'lishi shart.

Poyafzal – asosan rezina krasovkadan iborat bo'lib, tizzalarni xavfsizlik bog'lam tasmalar bilan boylab olishlari shart.

Jamoalar tarkibi – har bir jamoada 5 nafar asosiy o'yinchilar va 5 – 7 nafar zaxiradagi o'yinchilardan iborat bo'ladi. O'yinchilar almashinuvi hakamning hushtagi chalinishi natijasida o'yin to'xtashi paytida amalga oshiriladi. To'p maydondan sapchib chiqqan paytida ham o'yinchilar almashinuviga ruxsat beriladi.

O'yin davomiyligi – basketbol o'yinida 20 daqiqadan iborat 2 taym, jami 40 daqiqa o'ynaladi. Taymlar orasidagi tanaffuz 10 daqiqadan iborat. O'yin davomida durrang natija qayd etilsa, g'olibni aniqlash uchun 5 daqiqadan iborat qo'shimcha vaqt belgilanadi.

Taym – aut. Har bir taymda jamoalar 2 martadan taym-aut olish huquqiga ega. Taym-aut olishdan maqsad jamoa murabbiyi o'yinchilarga taktik yo'l – yo'riqlar berish hamda o'yinchilarni almashinuvlari uchun foydalanadilar.

O'yin boshlanishi. Maydon markaziga hakam 2 jamoa etakchilarini taklif etib, ularning oralig'ida to'pni Yuqoriga irg'itadi va etakchilar to'pni o'z tomonlaridagi jamoalarga yo'naltirishga harakat qiladilar.

To'p bilan harakatlanish – o'yin qoidasiga binoan o'yinchi to'p bilan ikki qadamdan ortiq yurishga xaqqi yo'q. Aks holda to'p raqib jamoa ixtiyoriga berilib, ular to'pni yon chiziqdan jamoadoshlariga etkazishga harakat qiladi.

To'pni tashlab berish – agar o'yin jarayonida texnik xato yoki o'yindan tashqari holat yuzaga kelgan taqdirda to'p yon chiziqdan tashlab beriladi.

Baholash – to'p savatga tepasidan tushirilsa ikki ochko beriladi. 6,25 m masofadan to'p savatga tushirilsa 3 ochko, jarima to'pi savatga tushirilsa 1 ochko beriladi.

Fol qoidasi. Basketbolda eng muhim qoidalardan biri fol sanaladi (ingliz tilida xato so'z iborasini anglatadi). Follar shaxsiy hamda texnik follarga bo'linadi. SHaxsiy follarga quyidagi holatlarda beriladi: raqib o'yinchisini ataylab nojo'ya harakatlar bilan to'xtatib qolinsa, qo'l yoki oyoq bilan raqibni chalish, turtib yuborish kabi harakatlar uchun beriladi. To'p raqibga savatga tushirish uchun beriladi. Ikki marta jarima to'pi savatga tushirishga imkoniyat beriladi. Qoidani buzgan o'yinchiga shaxsiy kartochkasiga nojo'ya harakatlariga oid holatlar qayd qilib boriladi. O'yinchi o'yin davomida besh marta ogohlantirish olgan taqdirda o'yindan chiqarib yuboriladi. O'ta qo'pol o'yin ko'rsatgan va xafli harakatlarga erk bergan o'yinchi barcha musobaqalarda diskvalifikatsiya qilinishi mumkin.

Texnik fol – o'yinchi sportchilarga xos bo'lmagan harakatlari uchun beriladi unga nisbatan ikkita jarima to'p tashlash bilan jazolanadi. Jarima to'pini raqib jamoa o'yinchisi amalga oshiradi.

Maydondagi xakamlar va xakamlar jamoasi. Basketbol musobaqalarida maydonda ikki nafar xakamlar o'yinga xakamlik qiladilar. Xakam o'yin jarayonida sportchilar yo'l qo'ygan xatoni anglasa ikkinchi xakam birinchi xakamning qarorini inkor etmaydi. Xakamlar stolida birinchi xakam xronometrist o'yin jarayonining sof vaqtini hisoblab borishga javobgar. Ikkinchi xakam xronometrist o'yinning 30 soniyali qoidasiga mutasaddi hisoblanadi. Shuningdek, u jamoa o'yinchilari tomonidan yo'l qo'ygan xatolar, ogohlantirish kabilarni qayd qilib boradi.

O'yin texnikasi – to'pni uzatish, to'pni qabul qilish, to'pni olib yurish qoidasi, savatga to'pni tushirish texnikasi, o'yinda tanadan oqilona boshqarish, aldamchi harakatlar, o'yin qoidalariga to'g'ri munosabatta bo'lish. Maaydonda harakatlanish xolatlari, fol qoidalari, o'yinning Yuqori sur'atda bo'lish o'yin texnikasini yaxshi biladigan o'yinchilariga bog'liq.

To'p bilan ishlash – qo'l panjalari keng yoygan xolatda to'pni erkin ravishda ushlab muomala qilish lozim. To'pni olib yurish va uzatishda hamda savatga tushirish paytida tirsaklar bir oz bukilgan bo'lishi lozim qoidaga binoan. To'p uzatish turlari – ko'p xollarda to'p qo'sh qo'llab uzatiladi. To'pni harakatda, sakrash xolatida, turgan joyida va erga urish orqali uzatish mumkin.

To'p qabul qilishlar – to'pni qabul qilishning eng maqbul varianti ikki qo'llab ilib olishdir. To'pni qabul qilish uchun qo'llar cho'zilgan xolda bo'lishi lozim. To'pni qabul qilishda yugurib kelayotgan sportchi to'p qo'lga ilinishi bilan qoidaga rioya qilgan ikki qadamdan ortiq qadam bosishi mumkin emas. To'pni jamoadoshiga uzatish yoki shchitga tushirishga harakat qilishi lozim.

Fintlar (aldamchi harakatlar). Bu uslubni asosan hujumchilar tomonidan qo'llaniladi. Fintlar – yolg'ondakam to'pni uzatish yoki uni shchitga tashlash turkumlari mavjud.

Jamoa taktikasi – hujum qilish taktikasi asosan ikki xil shaklli mavjud bo'lib – shiddatli ataka va pozitsion atakalardan iborat. Hujum qilishning ushbu shakllari ayniqsa pozitsion hujumlarning bir necha uslublari o'zida mujassamdir.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Ofitsialnye pravila Basketbola dlya mujchin i zenʼchin. Toshkent 2001 g
2. Sovremennyy basketbol Djon. R. Vuden «Fizkultura i sport» 1987 g Moskva
3. Basketbol oʻyinining hujum texnikasi Sokolova N.D , Gʻanieva F.V, Ismatullaev X.A Toshkent 1985 y.
4. Basketbol oʻyinining himoya texnikasi Sokolova N.D , Gʻanieva F.V Toshkent 1986 y.
5. Basketbolni oʻrgatish usuliyatining umumiy tavsifi. Sokolova N.D, Ismatullaev X.A Toshkent 1988 y.
6. Basketbol oʻyin qoidalari va musobaqalarga hakamlik qilish usuliyati Gʻanieva F.V, Ismatullaev X.A Toshkent 1992 y.
7. Basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligi Sokolova N.D , Gʻanieva F.V Toshkent 1988 y.
8. Sport va harakatli oʻyinlarni oʻqitish metodikasi maʼruzalar toʻplami Gʻulomov A.X Samarqand 2003 y.
9. Sport psixologiyasi. Maʼruzalar toʻplami Y. Masharipova Samarqand 2008 y
10. Metodicheskoe posobie po basketbolu P.I.Donchenko Tashkent “Meditsina” 1986 y