

## BASKETBOL O'YINI - BARKAMOL AVLOD TARBIYASINING ASOSI

**Sardor Furqat o'g'li Hazratqulov**

Jizzax davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirishga zamin yaratmoqda. Ushbu maqolada basketbol va uning rivojlanish tarixi, o'ziga xos xususiyatlari haqida so'z borgan.

**Kalit so'zlar:** O'yin ijodkorlari, basketbol, uslubiy vazifalar, qabila, trener, basketbol federatsiyasi, jamoaning kapitani.

### KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab yurtimizda eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lgan basketbol o'ziga xos mazmun va yo'nalishda rivojlana boshladi. O'sha davrda soha bo'yicha faoliyat ko'rsatib kelayotgan mutaxassis-rahbarlar, Respublika basketbol federatsiyasi va trenerlar oldida o'zbek basketbolini mustaqil rivojlantirish uchun xalqaro pog'anaga ko'tarish yo'llarini izlash büan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muomolari yuzaga keldi.

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indeklar "pok-to-pok" 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 xiyla baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsa, 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. 1603 yilda Bryuis tomonidan ishlangan gravyurada basketbolga o'xshagan o'yin aks ettirilgan, Vet esa "Sport ensiklopediyasi" (1818 y.) degan kitobda Floridada odamlar qiziqib o'ynaydigan o'yin bayon etilgan: kimki savatchaga ko'proq tushirsa o'sha yutgan hisoblangan, savatcha esa baland ustunning eng uchiga mahkam o'rnatib qo'yilgan.

### **ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA**

Basketbolning vatani AQSH, uning «otasi» esa James Naismith hisoblanadi. O'yin XIX asr oxirida paydo bo'lgan. Springfield xalqaro mashg'ulotlar maktabining jismoniy tarbiya o'qituvchisi, bir paytlar ajoyib regbichi va gimnastikachi bo'lgan James Naismith (1861-yil tug'ilgan 1932-yil vafot etgan) talabalarning qishki paytda jismonan yanada ko'proq chiniqtirish maqsadida zalda to'p bilan o'ynaladigan yangi o'yin o'ylab topdi. U to'pni tashlash orqali talabalarning merganligini tekshirib ko'rish uchun qorovuldan ikki bo'sh quti keltirishni iltimos qildi. Quti topa olmagan qorovul meva solinadigan savat keltirdi. Savatlarni balandligi 3,05 m bulgan zalning ikki tomonidagi balkonga o'rnatirdi. Shu tariqa basketbol vujudga keldi. Neysmit yangi o'yinning qoidalarini ishlab chiqdi va 1891 yilning 21 dekabrda Springfield maktabining zalida birinchi basketbol uchrashuvi o'tkazildi. Guruxda 18 talaba mavjud edi. Uyinda xar biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. Basketbolning dastlabki qoidalari 13 qismdan iborat edi va ulardan ba'zilari hozirgacha saqlanib qolingan ammo savatlarni to'ri temir aylana bilan almashtirishdi. Oradan 2 yil o'tgach, yana bir o'zgartirish joriy qilindi, bu o'zgarish jamoalardagi ishtirokchilar soni edi. Xar bir jamoada 5 kishidan maydonga tushadigan bo'lishdi.

### **NATIJALAR**

Basketbol taktikasi o'yini olib borishda qo'llaniladigan juda ko'p usullarga va sistemalarga bo'ydir. Jamoalar hujumni yoki himoyachi yakka, guruh va jamoa taktik xarakterlari yordamida uyushtiradi. Oldingi chiziq basketbolchilari asosan, shitga nisbatan yaqin va o'rta pozitsiyalardan hujum tashkil qilib va uni yakunlab hamda shu pozitsiyalarning o'zidan raqibga qarshilik ko'rsatib, xarakter qiladilar. Orqa chiziq basketbolchilari ya'ni himoyachilar savatga uzoq masofalaridan hujum qilish va raqib shiti tagiga yorib o'tish bilan birga, kombinatsiyali o'yinlarni hamda o'z shitiga nisbatan uzoqroqda raqib hujumini buzishlarni tashkil qiladilar. Taktik tayyorgarlik, avvalo, har xil ko'rinishdagi murakkab harakatlarni o'rganishni taqozo qiladi. Murakkab harakatlar deganda, basketbolchilardan birining savatga hujum qilish

uchun sharoit yaratishga yo`naltirilgan, aniq tizim chegarasida guruh yoki jamoaning hamma o`yinchilari tomonidan ilgariidan o`rganilgan va o`zaro kelishilgan harakatlar tushuniladi.

## MUXOKAMA

Basketbol mashg`uloti va musobaqalari uchun to`rtburchak maydoncha (o`lchami 26×14 m) yoki zal (bal. 7 m) talab qilinadi. Har bir jamoada 12 nafardan o`yinchi bo`lib, maydonga bir yo`la har jamoadan 5 tadan o`yinchi tushiriladi (bu o`yinchilar almashtirilishi mumkin). Qaysi jamoa raqibining savatiga ko`p to`p tushirsa, o`sha yutgan hisoblanadi. Uyinda savatga tushirilgan to`p uchun 2 ochko, jarima belgilanganda tushirilgan to`p uchun 1 ochko, jarimadan tashqaridagisi uchun 3 ochko beriladi. Erkaklar 40 min., ayollar 36 min., 15 — 16 yashar o`smirlar va qizlar 30 min., 13 — 14 yashar o`g`il va qiz bolalar 24 min. o`ynashadi. O`yin 2 qismdan iborat, orada 10 min. dam olinadi. Belgilangan vaqtda jamoalar baravar ochko olsa, biror jamoa g`olib chiqquncha 5 min. dan qo`shimcha vaqt beriladi.

- **Yanal chiziqlar** – Ushbu chiziqlar sud tomonlarida joylashgan va o`ynash uchun tegishli zonani belgilash bilan bir xil tarzda cheklanadi.
- **Chegaralangan chiziq** – Bu chiziq shuningdek, maydonni chegaralashga xizmat qiladi va u basketbolchining o`yinni o`ynash paytida to`pni almashtirishi yoki savatchani almashtirishga majbur qiladi.
- **Markaziy yo`nalish** – Markaziy yo`nalish maydonni yarmiga ajratish va himoya qilish zonasi va tajovuzkor qaysi jamoaga tegishli ekanligini aniqlaydi.
- **3 qatorlari** – Ushbu chiziq orqasida yaratilgan maydonlar 3 punktiga kiritish kerak. Chiziq savatchadan 6,75 metr masofada joylashgan.
- **Erkin chiqish** – Bu chiziqdan erkin to`p tashlaydigan basketbolchilar to`pni tashlab yuborishadi. Ishga tushirilgach, o`yinchi chetga tegmasdan oldin chiziqqa qadam bosa olmaydi.

## XULOSA

Shuni ta`kidlash joizki, bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va sog`lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi ekanligi isbot talab qilmaydi. Lekin ko`plab mutaxassis-olimlarning fundamental tadqiqotlariga asosan ta`kidlash joizki, har qanday jismoniy tarbiya va sport vositalari (mashqlari) ham jismoniy va psixofimksional imkoniyatlarga ijobiy ta`sir etavermaydi. O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini shakllantirish,

uni yanada ommaviylashtirish hamda aholining kundalik ehtiyojiga aylantirish ushbu sohani ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Ayniqsa o'zbek sportini raqobatbardosh bosqichga ko'tarish, uni xalqaro miqyosga olib chiqish faqat ilmiy izlanishlar, chuqur tadqiqotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Binobarin, soxa bo'yicha ta'lim olayotgan har bir bo'lajak mutaxassis ilmiy-nazariy jihatdan to'la-to'kis qurollangan, o'z kasbining ustasi, zamonaviy, ilg'or ilmiy-tadqiqot uslublarini o'zlashtirgan bo'lishi lozim.

### REFERENCES

1. Basketbol nazariyasi va uslubiyati /darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. -T.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil.348bet.
2. Cho'liyev A.Q. « TANLOV FAN » (basketbol ) FANIDAN MA`RUZALAR MATNI. NAVOIY- 2010 yil.