BASKETBOLDA HUJUM TEXNIKASI O‘RGATISH

Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li - Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchi.
e-mail: abdusalomovdoniyor@gmail.com
Umrzaqov Shoxruxbek Inomjon o‘g‘li - Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi.
e-mail: umrzaqov shoxruxbek@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyasida bundan tashqari, gigiena talablarini hisobga olgan holda tashkil etilgan basketbol o‘yinlar o‘quvchilarni har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Kalit so‘zlar: Sport zal, yurish,yugurish, texnika, taktika, o‘zlashtirish, jismoniy qobiliyat, daraja, sportchilar,organizm, funktsionallik,imkoniyat, egiluvchanlik, sog‘lik,mashg‘ulot, musobaqa, ruhiy, axloqiylik, irodaviy, tarbiya.

Kirish. Basketbolning maydon bo‘ylab harakat qilishlar, hujum qilish vazifalarini bajarishga yo‘naltirilgan va konkret o‘yin harakatlarni 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 uzoqlashishga (qochishga) 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

ajratiladigan ko‘pgina texnik malakalarning harakatda va sakrab to‘p otish va harakatlaring samaradorligi harakat paytida oyoqning to‘g‘ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog‘liq.

Yurish. Yurish o‘yinda maydonda harakat qilishning boshqa usullariga nisbatan kamroq qo‘llaniladi. Asosan undan qisqa fazalarda pozitsiyani almashtirish uchun yoki o‘yin harakatlarining muddati susayganda, shuningdek, yugurish bilan qo‘shilishidagi harakat tempini almashtirish uchun foydalaniladi. Odatdagi yurishdan farqli o‘laroq, basketbolchi tizzada bir oz bukilgan oyoqlari bilan bir joydan ikkinchi joyga o‘tadi, bu unga qo‘qqisdan tezlanish uchun imkon beradi.

Yugurish. Yugurish o‘yinda harakat qilishning bosh vositasi hisoblanadi. U yengil atletikadagi yugurishdan ancha farq qiladi. O‘yinchi istalgan yo‘nalishda, oldinga yoki orqasi bilan, har xil startga oud holatlardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish tezligi va yo‘nalishlarni tez o‘zgartira olishi kerak.

Raqib uchun kutilmagan holda yugurish tezligini oshirish yoki startli tezlanish sport o‘yinlarida keskin yugurish deyiladi. Keskin yugurish raqib ta’qibidan qutilish va bo‘sh joyga chiqishning eng yaxshi vositasidir. Keskin yugurishni amalga oshirish uchun birinchi 4-5 qadamni shiddatli qilib, oyoqni uchi tomondan qo‘yiladi. Yugurish tezligi qadamni uzaytirish tufayli osha boradi. Shu paytda o‘yinchi to‘pni olishga tayyor bo‘lishi kerak.

Yugurish yo‘nalishini o‘zgartirishni o‘yinchi, harakat yo‘nalishiga qarama-qarshi tomonga, oldinga chiqarib qo‘yilgan oyoqning kuchli itarishi bilan amalga oshiradi gavdasini yangidan tanlagan yo‘nalishi tomonga egadi.

Sakrashlar. Sakrashlardan mustaqil malakalardan foydalaniladi. Ular texnikaning boshqa usullarining elementlari ham hisoblanadi. O‘yinchilar ko‘proq yuqoriga va uzunlikka-yuqoriga sakrashlardan yoki qayta-qayta sakrashlardan foydalanishadi. Sakrashni bajarishning ikki usulini yani ikki oyoq bilan depsinib va bir oyoq bilan depsinishni qo‘llashadi.

Ikki oyoqlab depsinish bilan sakrashni ko‘proq joydan turib asosiy holatdan bajarishadi. O‘yinchi tezda oyoqlarni bukadi, qo‘llarni tirsakda bir oz bukib, orqaga o‘giradi va boshni sal ko‘taradi. Depsinish oyoqlarni kuchli bukish bilan, gavdaning va qo‘llarning oldinga-yuqoriga keskin harakati bilan amalga oshiriladi. Yugurib kelib ikki oyoqlab depsinib sakrashni odatda, savatga to‘p otish paytida va shitdan sapchib qaytgan to‘p uchun kurash paytida qo‘llashadi.

Bir oyoq bilan depsinib sakrashni yugurib kelib bajarishadi. Depsinishni shunday bajarishadiki, yugurib kelishning inersiya kuchlaridan to‘la foydalaniladi. Depsinishdan oldin yugurishning oxirgi qadamini oldingilaridan ancha katta qo‘yishadi. Tizza bug‘imlarida bir oz bukilgan depsinuvchi oyoqni oldinga chiqarishida va depsinish uchun tovondan oyoq uchiga dadil qo‘yishadi. Boshqa

oyog‘i bilan oldinga – yuqoriga tez siltab, tana og‘irligining umumiy markazi tayanch ustidan o‘tish paytida esa uni tos suyagi bilan son suyagi qo‘shilgan joyda va tizza bug‘imlarida bukishadi. Basketbolchi tanasi yuqori nuqtaga yetgandagi ko‘tarilishdan keyin oyog‘ini to‘g‘rilaydi va depsinuvchi oyog‘i yoniga keltiradi. Istalgan usulda sakraganda yerga tushish muvozanatini saqlagan holda, yumshoq tushish lozim, bunga ohista kerilgan oyoqlarning yumshatuvchi bukish orqali erishiladi. Yerga bunday tushish basketbolchiga o‘yin harakatlarini bajarishga tezda kirishish uchun imkon yaratadi.

To‘xtashlar. Vaziyatga qarab o‘yinchi, keskin yugurishlar va yugurish yo‘nalishini o‘zgatirishlar bilan bir qatorda raqib ta’qibidan bir oz bo‘lsa ham qutilishga, bo‘sh joyga chiqishga va keyingi hujum harakatlari uchun imkoniyatga ega bo‘lish maqsadida kutilmagan (qo‘qqisdan) to‘xtashlardan foydalanadi.

To‘xtalish ikki uslubda sakrab va ikki qadam bilan amalga oshiriladi.

Burilishlar. Hujumchi himoyachidan qutilish uchun, to‘pni urib chiqarishidan saqlash uchun fintlarini ishlatib, so‘ng savatga hujum qilish uchun burilishlardan foydalanadi. Burilishning ikkita oldinga va orqaga burilish usuli bor.

Oldinga burilish basketbolchi yuzi bilan qayoqqa qaragan bo‘lsa, shu tomonga qadam tashlab o‘tish yo‘li bilan bajariladi, orqaga burilish esa – u orqasi bilan qaysi tomonga qadam tashlab o‘tish yo‘li bilan bajariladi.

To‘p bilan bajariladigan usullar (texnikasi). To‘p bilan bajariladigan usullar quyidagi texnik malakalarni: to‘pni ilib olish, uzatish, urub yurish va to‘pni savatga otishni o‘z ichiga oladi.

To‘pni ilib olish – bu malakaning yordamida o‘yinchi ishonarli ravishda to‘pni egallab olish va u bilan keyingi hujum harakatlariga kirishishi mumkin.

To‘pni ilib olish, keyinchalik to‘pni oshirib berish, olib yurish yoki otishni bajarish uchun ham dastlabki holat hisoblanadi, shuning uchun harakatlar o‘z tuzilishsi bilan keyingi usullarni aniq va qulay bajarilishini ta’minlashi lozim. O‘yinchi to‘pni xali ilmay turib, uni keyin qayoqqa va kimga uzatishni bilishi kerak.

To‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish. To‘pni ikki qo‘l bilan ilib olish, to‘pni egallashning eng oddiy va shu bilan birga ishonchli usuli hisoblanadi.

Tayyorlov qismi: agar to‘p o‘yinchiga ko‘krak yoki bosh balandligiga yaqinlashayotgan bo‘lsa, unda qo‘llarni to‘pga qarshi chiqarish, bo‘sh barmoqlar va panja bilan to‘pni tutish, to‘p hajmiga nisbatan kattaroq voronkani hosil etish kerak.

Asosiy qismi: to‘p barmoqlarga tegish vaqtida unga panjalarni yaqinlashtirib, barmoqlar bilan ushlash kerak (kaft bilan emas), qo‘llarni esa ko‘krakka tortib, tirsak bo‘g‘inlarida bukish kerak. Qo‘llarni bukish uchib

kelayotgan to‘pning urish kuchini pasaytiradigan amortizatsiyon harakat hisoblanadi.

Yakunlovchi qism: to‘pni qabul qilgandan keyin gavdani yana ozgina oldinga tashlanadi: yoyilgan tirsaklar bilan raqibdan saqlanayotgan to‘pni keyingi harakatlarga tayyorlash holatiga olib chiqiladi. Agar to‘p ko‘krak balandligidan ancha past uchib kelsa, unda o‘yinchi to‘pining uchish balandligiga pasaytirib, odatdagidan ko‘ra pastroq o‘tiradi.

Boshdan baland uchib kelayotgan to‘pni tutib olish uchun sakrash va yoyilgan panjalar bilan qo‘llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin yoyilgan). To‘p barmoqlarga tekkan payitda, panjalarni yaqinlashtiradi, ichiga bukib ular bilan to‘pni mahkam ushlashadi, qo‘llarni esa tirsak bo‘g‘imlariga bukib, to‘pni pasaytirishadi va gavdaga tortishadi. Past uchib kelayotgan to‘pni tutish paytida qo‘llarni pasaytirishadi, panja va barmoqlar esa xuddi yoyilgan kosani tashkil qilishadi (ikki qo‘l jimjilog‘i o‘rtasidagi oraliq bir necha santimetrdan oshmasligi kerak).

Maydonda sapchiyotgan to‘p uchun kurash, to‘pni ilib olish uchun, qulay balandlikka sakrashni kutmaslik kerak. Unga qarab harakat qilish, uni sakrashning boshlang‘ich paytida tutish kerak. O‘yinchi to‘pga tomon engashadi, tezda gavdani oldiga egadi, qo‘llarni oldinga-pastga tushiradi, tashqi tomondan panjalarni to‘pga olib keladi, lekin tepadan emas. To‘pni ushlab olgach, u darhol to‘g‘rilanadi va uni o‘ziga tortadi.

To‘pni harakatda ilish, o‘ziga uzatish yoki savatga otish maqsadida, shunday nomlanuvchi, ikki qadamli texnikani qo‘llashadi. Agar o‘yinchi to‘pni tutgandan keyin yugirayotgan oshirishni yoki otishni darhol amalga oshirmoqchi bo‘lsa, aytilgan bir qo‘l bilan, u chap oyog‘i bilan turtki bajarilgan va o‘ng oyog‘i oldinga chiqarilgan paytda, to‘pni yengil sakrab, uni ilib olishi kerak. So‘ng o‘ng oyoq bilan turtish (birinchi qadam), chap oyoq bilan turtish (ikkinchi qadam) va sakrash davomida to‘pni o‘ng qo‘l bilan oshirishi yoki otishi kerako‘ng birinchi sekinlashtiruvchi chap oyoq bilan, ikkinchi to‘xtatuvchi qadam o‘ng oyoq bilan va o‘ng oyoqda burilishlarni bajarish imkoniyatini beradigan qilib to‘xtash kerak.

To‘pni bir qo‘l bilan ilish: uchib kelayotgan to‘pga yetib borish va uni ikki qo‘l bilan ilishga sharoit, yo‘l qo‘ymagan holda uni bir qo‘l bilan ilish kerak.

Tayyorlov qismi: o‘yinchi qo‘lni shunday qilib chiqaradiki, to‘pning uchish yo‘ini kesib o‘sin (panja va barmoqlar bo‘sh).

Asosiy qism: to‘p barmoqlarga tegishi bilan qo‘lni orqaga-pastga olib borishi kerak, xuddi shu harakat bilan to‘pni uchishi davom ettirilayotgandek (amortizatsion harakat). Bu harakatga gavdaning ilib oluvchi qo‘l tomon bir oz burilishi yordam beradi.

Yakunlovchi qism: to‘pni bir qo‘l bilan ushlab, so‘ng qo‘l bilan mahkam ushlashi, so‘ng esa tezda harakat qilishga tayyor bo‘lishi kerak. Baland uchib kelayotgan to‘pni uni qo‘lidan urib chiqarib yubormasligi uchun tirsaklarni kerib (biroz yoyib) muvozanat holatiga keladi.

To‘pni uzatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o‘yinchi to‘pni sherigiga yo‘naltirilgan malakadir. To‘pni to‘g‘ri va aniq uzatishni bilish – o‘yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo‘naltirilgan xarakterlarining asosidir. To‘pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o‘yin holati, to‘pni uzatish lozim bo‘lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo‘nalishi raqiblarining qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo‘llaniladi.

Pereferik ko‘rish, qo‘l harakatlarining tezligi, tadbirkorlik, aniq va taktik fikrlash – to‘pni xatosiz uzata oladigan basketbolchilarni xarakterlovchi sifatlardir.

Uzatishning uslublarini bajarish tezligi va aniqligi ma’lum darajada panja va barmoqlarining usulni asosiy qismida juda tez ishlashiga bog‘liq. To‘pni uzatishda asosan panja va barmoqlar bilan harakat qilish kerak, o‘shanda uzatish yo‘nalishini aniqlash raqibga qiyin bo‘ladi. To‘pni qabul qilayotgan sherikni ko‘rish kerak, lekin unga qarab turmaslik lozim. Uzatish paytida muvozanat holatini saqlash lozim, bo‘lmasa uzatishga mo‘ljallangan yo‘nalish raqib tomondan to‘sib to‘p olib qo‘yilishi mumkin, o‘yinchi esa beixtiyor xato “yugurish” qilib qo‘yadi (uchinchi qadam qo‘yadi yoki joyidan siljiydi).

To‘pni ko‘krakdan ikki qo‘l bilan uzatish – nisbatan oddiy o‘yin paytida, raqibning ta’qibi bo‘shroq bo‘lganda, to‘pni yaqin va o‘rta masofadagi sherigiga aniq va tez yo‘naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir (5-rasm).

Tayyorlov qismi – barmoqlari yoyilgan panja bel balandligi to‘pni erkin ushlab turadi. Tirsaklar bir oz bukilgan. Qo‘llarning aylana harakati bilan to‘pni ko‘kragiga tortadi.

Asosiy qism – to‘p qo‘llarni oxirigacha tez tog‘rilash bilan oldinga yuboriladi, orqaga aylanish harakatini beruvchi panjalar harakati bilan to‘ldiradi.

Yakunlovchi qism: to‘pni uzatgandan keyin qo‘llarni bo‘sh tushiriladi, o‘yinchi to‘g‘rilanadi, so‘ng esa bir oz oyoqlarni bukilgan holatga qaytadi (shunday yakunlovchi qism uzatishning boshqa usullariga ham xos. To‘pning tez sapchishi uchun unga ba’zan oldiga aylanma harakat berishadi.

Bunday uzatish paytida oyoqlarni ko‘proq bukish, qo‘llarni esa to‘p bilan oldinga-pastga yo‘naltirish lozim.

Yuqoridan ikki qo‘llab uzatishdan ko‘proq raqib zich himoya qilayotgan paytida o‘rtacha masofalarda foydalaniladi.

To‘pning bosh ustidagi holati uning o‘yinchi o‘z sherigiga himoyachi qo‘llarni ustidan aniq uzatishga imkoniyat beradi.

Tayyorlov qismi: o‘yinchi to‘pni bir oz bukilgan qo‘llari bilan bosh ustiga ko‘taradi va uni bosh orqasiga o‘tkazadi.

Asosiy qism: o‘yinchi keskin qo‘l harakatlari bilan, ularni tirsak bo‘g‘inlarida rostlab va panjalari bilan tez siltash harakat qilib, to‘pni sherigiga yo‘naltiradi.

Yelkadan bir qo‘llab uzatish to‘pni yaqin va o‘rta masofaga uzatishda qo‘llaniladigan usuldir. Bunda uzatish uchun eng oz vaqt ketadi va to‘pni yaxshi nazorat qilinadi. To‘pning uchib chiqish vaqtidagi panjalarning qo‘shimcha harakati o‘yinchiga yo‘nalish va katta diapazonda to‘pning uchish trayektoriyasini o‘zgartirishga imkon beradi.

Yakunlovchi qism: to‘p uchib chiqqandan keyin o‘ng qo‘lda uni biron (lahza) kuzatib qo‘yadi, so‘ngra pastga tushirishadi. O‘yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda muvozanat holatiga qaytadi.

Yuqoridan bir qo‘llab “kryuk usuli bilan uzatish qattiq ta’qib qilinayotgan raqibning ko‘tarilgan qo‘llari ustidan to‘pni o‘rta va ayniqsa uzoq masofaga yuborish kerak bo‘lgan vaqtda qo‘llaniladi.

Asosiy qismi: kaftda yotgan to‘pni keskin bosh ustiga oshirib, panjalarini yoyib sherigiga yo‘naltirish.

Pastdan bir qo‘llab uzatish: yaqin va o‘rtacha masofalarga, raqib to‘pni yuqoriga tutib olishga zo‘r berib harakat qilgan paytda bajariladi. To‘pni sherigiga raqibning qo‘l ostidan yo‘naltirishadi.

Tayyorlov qismi: to‘g‘ri yoki bir oz bukilgan qo‘lni to‘p bilan orqaga o‘tkaziladi, to‘p kaftda yotadi, barmoqlar bilan va markazdan qochiradigan kuch tufayli ushlab turiladi.

To‘pni urib yurish – o‘yinchiga to‘p bilan maydon bo‘ylab hohlagan tezlikda va istalgan yo‘nalishda harakat qilishga imkon beruvchi usuldir.

Basketbolchi to‘pni urib yurishni o‘ng va chap qo‘l bilan yaxshi bir xil ravishda o‘rganishi shart.

Tezlikni o‘zgartirish bilan aldab o‘tish. Himoyachidan qutilish uchun to‘p olib yurishni tezligining kutilmagan o‘zgarishidan foydalaniladi. To‘pni urib yurish tezligi avvalo to‘pni qay burchak ostida maydonga yuborilayotganligi va sakrash balandligiga bog‘liq. To‘p bilan oldinga harakat qilish tezligi avvalo to‘pni sakrash balandligiga va uning sapchish burchagiga bog‘liq. Tikkaga yaqin va past sakrashda buyurilsa yurish sekinlashadi va butunlay joyida bajarilishi mumkin.

Yo‘nalishni o‘zgartirish bilan aldab o‘tish. Asosan bu harakatdan raqibni aldab o‘tish va hujum uchun halqa tomon o‘tish uchun foydalaniladi. Yo‘nalishni quyidagicha qilib o‘zgartirishadi: to‘pning yon sirtini hohlagan nuqtalariga panja qo‘yiladi va kerakli yo‘nalishga qo‘lni to‘g‘rilanadi. Shuningdek, sapchish balandligini o‘zgartirib, burilishlar va to‘pni u yoqdan bu yoqqa o‘tkazib ham

aldab o‘tish mumkin. Shuningdek, to‘pni bir qo‘ldan boshqasiga o‘tqazish bilan yashirincha, orqadan yoki to‘pni oyoq ostidan o‘tkazish bilan ham raqibni aldab o‘tish usulidan keng foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Toshpo‘latov J.T. Milliy xalq o‘yinlarining Yoshlarni ma’naviy tarbiyalashdagi ahamiyati. // “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommaviylshtirishning dolzarb muammolari”. Republika ilmiy - amaliy konferensiyasi ma’ruza matnlari. Termiz: 2005. – 22–24-b.

2.Usmonxujayev.T.S. Nauchno-pedagogicheskiye osnovы fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatelnoy aktivnostyu. Avtorefer. dis. dok. ped. nauk. – T.: 1995. – s. 38.

3. Usmonxo‘jayev T., Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlari. – Toshkent: 2000. – 114 b.