

## BASKETBOL SPORT TURI VA UNING ASOSIY QOIDALARI

*Sharof Rashidov nomidagi  
Samarqand Davlat universiteti talabasi  
Xudaynazarova Aziza Absamat qizi*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqolada basketbol o'yinida tayèrgarlik turlarining o'rni va ahamiyati mazmuni yuzasidan ko'rsatma va takliflar keltirilgan.*

**Tayanch so'zlar:** *basketbol, jismoniy tayèrgarlik, rivojlanish, mashg'ulot, natija, sifat.*

**Abstract:** *This article provides guidance and suggestions on the role and importance of training in basketball.*

**Keywords:** *basketball, physical training, development, training, result, quality.*

Qo'shma shtatlarda qaysi o'yin boshqa o'yinlarga qaraganda ko'proq tomoshabinlarga ega? Agar siz bu o'yin basketbol ekanligini bilib olsangiz, albatta xayron qolasiz. Basketbol 1891 yilda AOShning Massachusetts shtatidagi springfield kollejining jismoniy tarbiya o'qituvchisi Jeyms Neysmit tomonidan "kashf" etilgan. Bu o'yinni yaratishda Neysmit uzoq vaqtlardan beri keng tarqalgan to'p bilan o'tkaziladigan oddiy o'yinlar haqidagi tarixiy ma'lumotlardan foydalangan deb taxmin qilish mumkin. Kollejda o'tkaziladigan gimnastika darslarini jonlantirish haqida topshiriq olgan Jeyms Neysmit yopiq xonalar uchun yangi o'yin o'ylab chiqadi. U balkon panjaralarida shaftoli solinadigan savatlardan ikkitasini osib qo'yadi. O'yinda qatnashuvchilar o'z raqiblarining savatlariga futbol topini tushirishlari lozim edi. O'yinda erkaklar bilan ayollar birgalikda qatnashardilar. Neysmit taklif qilgan o'yin birinchi kundanoq talabalar orasida katta qiriqish uyg'otdi. Gimnastika guruhida 18 kishi bo'lgani uchun, ular ikk guruhga bo'linib o'ynay boshladilar. Keyinchalik har bir komandadagi o'yichilarning soni 7 va 5 tagacha kamaytirildi. To'p savatga tashlanganligi uchun bu o'yin basketbol ("basket" – savat, "bol" - to'p) deb atala boshlandi. [5] Basketbolda ham boshqa ko'pgina o'yinlarda bo'lgani singari o'yinchining o'rni uning o'zigaxos qobiliyati bilan belgilandi. O'zining aniq nishonga uloqtirishi bilan ochkolar keltiruvchilardan odatda hujum chog'ida foydalanishadi va ular raqib halqasi tomon hujumlar uyushtiradilar. Markaziy o'yinchi qoida tariqasida juda ham baland bo'yli bo'ladi. U koptokni birinchi irg'itilgandayoq jamoadoshlariga uzatishni bilishi kerak. Uning bo'yi jamoaga shunday yordam berishi kerakki, ya'ni koptok noaniq irg'itilgandan keyin halqaga yoki shitga urilib qaytganida, uni o'z nazar doirasida tutishi kerak. Himoyachilar raqib hujumchilariga ochko yutishlariga har qanaqasiga xalaqit berishlari kerak. Shu bois ular harakatchan, ayyor bo'lishlari va shuning barobarida o'z jamodarining hujumlarida ishirok etishga ham ulgurishlari lozim. Basketbol to'pining aylanasida 68-73sm, og'irligi 600-650 gr ga teng. O'zbekiston sportchilarining orasida birinchi olimpiya o'yinlari chempioni bo'lganlar. Erkaklar o'rtasida Alijon Jarmuxamedov Ayollar o'rtasida Tatyana Tarnikidi. Eng nomdor sportchimizdan Ravilya salimova uch karra Jahon va olti karra Yevropa chempioni

unvoniga sazovor bo'lgan. Mashg'ulotda amal qilinadigan asosiy qoidalar Mashg'ulot boshlanishidan oldin tayyorlov mashqlarini bajaring, tanani qizdiring, qo'l panjalarini qisib-yozing, kaftlarni aylantiring, silkiting va hokazo. Keyin oyoq uchlarida, tovonlarda yuring, so'ng oyoqlarni keng va dadil oldinga, yonga tashlab yuring. Ilonizi qilib yuring, to'siqlardan oshib o'ting, aylanib o'tishlarni, tez harakatlar bilan yugurishlarni, to'satdan oldinga engashib o'tishni, to'xtashlarni, yugurishni o'zgartirib yurishlarni va ishoraga ko'ra bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa sakrab o'tishlarni, to'pni yerga urib olib yurishni, to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishni, to'pni pastlab olib yurishni, bir va ikki to'pni olib yurishlarni, to'xtab-to'xtab yurishni, yarim o'tirgan holatda yurishni, to'pni oyoqlar orasidan chap va o'ng qo'l bilan olib, yerga urib yurishlarni bajaring. [6] Balandlikka joydan turib, bir oyoqda, ikkala oyoqda sakrashlarni, balandga sakrab turib yarim o'tirish holatiga qaytishni va yana balandlikka prujinasimon sakrashlarni 4— 5 marta bajaring. Asta-sekin tinchlantiruvchi yurishlarga o'ting. Maydonda tartib saqlang. O'yin tugagach, to'pni, albatta, o'z joyiga olib borishga odatlaning. Agar mashg'ulot sport zalida o'tkazilgan bo'lsa, undan so'ng zal havosini yaxshilab almashtiring, yoritgichlarni tekshiring, jarohatlanishga sabab bo'ladigan ortiqcha narsalarni zaldan chiqarib tashlang. O'yin paytida sirpanib ketib jarohat olmaslik uchun maydonning nam, ho'l joylarini quriganicha toza latta bilan arting. O'yinchining ko'rinishi doimo ozoda, xushbichim bo'lishi kerak. O'yin paytida qo'l soati, taqinchoqlar, zirak va boshqa narsalarni yechib, bexavotir joyga olib qo'ying, aks holda ular tan jarohatiga sabab bo'lib qolishi mumkin.

#### ADABIYOTLAR:

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйининг расмий қоидалари. Т., 2007. – 124 б.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения/под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004 – 336 с