

10
8-33

BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI



Toshkent – 2017

B.33
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
SPORT O'YINLARI KAFEDRASI

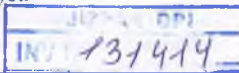
A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov,
D.T.Xusanova, F.A.Pulatov

BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(darslik)



«Sano-standart» nashriyoti
Toshkent -- 2017



UO'K: 796.323.2(075.8)

KBK: 75.566

B 33

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. – 348 bet.

Mazkur darslik amaldagi DTS, o'quv rejasi, o'quv dasturi va zamon talablariga muvofiq ishlab chiqilgan bo'lib, O'zDJTI talabalari, magistrantlari, olimpiya zahiralari KHKlari o'quvchilari, basketbol bo'yicha sport maktablari, klublari va tashkilotlarida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislarga mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

Nabiyev T.E.

pedagogika fanlari nomzodi, dosent

Usmonxodjayev T.S

pedagogika fanlari doktori, professor

Lukman A.

professor (PhD)

UO'K: 796.323.2(075.8)

KBK: 75.566

ISBN: 978-9943-5002-7-3

© «Sano-standart» nashriyoti, 2017

© A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov,

D.T.Xusanova, F.A.Pulatov 2017

KIRISH

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 psixofunksional imkoniyatlarga ijobiy ta'sir etavermaydi. Boshqacha qilib aytganda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va psixojismoniy imkoniyatlariga muvofiq me'yorlangan hamda tabaqalashtirilgan katta hajmli va o'ta shiddatli jismoniy yuklamalar organizmda zo'riqish holatlarini yuzaga keltiradi, natijada sog'liqqa putur yetkazishi ehtimoldan holi emas.

Ana shuning uchun ham O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov tomonidan qabul qilingan barcha farmon va qarorlarda sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga ustuvor ahamiyat qaratilgan. Bu borada so'nggi yillar davomida salmoqli ishlar va o'ta muhim islohotlar amalga oshirildi. Jumladan, 1999-yil 27-mayda "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" qaror qabul qilindi va uni amalga joriy etish bo'yicha davlat dasturi tasdiqlandi. 2002-yil 24 oktyabrda "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Prezident farmoni va uni amalga oshirish bo'yicha hukumat qarori qabul qilindi.

Respublikamiz rahbari tashabbusi bilan 2000-yildan boshlab "Ta'lim to'g'risida"gi va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi to'g'risida"gi qonunlar mohiyatiga mos "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p pog'onali va ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi. Yurtimizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloqlarda ham xalqaro standartlarga mos sport inshootlari barpo etildi. Ushbu islohotlar turli yosh va tabaqaga mansub aholini o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar doirasini tobora kengaytirmoqda, ommaviy sport yoki jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish o'qituvchi-yoshlari-mizning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport turlari mustaqil fan sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Binobarin

jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va ommaviy musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish kasbiy-pedagogik jihatdan har tomonlama shakllangan mutaxassis-o'qituvchi va trenerlarga muhtojdir. Ushbu yo'nalish bo'yicha ham birinchi Prezidentimiz tomonidan alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yuqori malakali, raqobatdosh pedagogik kadrlar tayyorlash, o'qituvchi-trenerlar malakasini oshirish, ularni qayta tayyorlash va attestasiyadan o'tkazish hamda alohida iqtidorli xotinqizlarni O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutiga o'qishga qabul qilish tadbirlari yuqorida qayd etilgan fikrga asos bo'la oladi.

Albatta, mazkur jarayonlarni maqsadli va samarali tashkil qilish jismoniy tarbiya va sportga oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida faoliyat ko'rsatuvchi professor-o'qituvchilar salohiyati va ular tomonidan yaratiladigan o'quv adabiyotlari mazmuni hamda sifatiga bog'liqdir.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining "Sport o'yinlari" kafedresi dosenti A.A.Pulatov, katta o'qituvchilar F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov, o'qituvchilar D.T.Xusanova, F.A.Pulatovlar tomonidan "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha yaratilgan ushbu darslik bakavliyat va magistratura talabalari, muvofiq ta'lim muassasalari o'qituvchilari, sport maktablari murabbiylari va malaka oshirish markazlari tinglovchilarga mo'ljallangan bo'lib, uning mazmuni amaldagi o'quv rejasi va o'quv dasturi talablariga muvofiq ishlab chiqilgan.

Darslikning pirovard maqsadi – jismoniy tarbiya va sport, xususan basketbol bo'yicha o'qituvchi-trenerlik kasbini egallash niyatida bo'lgan va shu niyat bilan muvofiq oliy ta'lim muassasasiga o'qishga kirgan talabani milliy istiqloq g'oyasi, "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi to'g'risida" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar talablariga mos, oilasi, xalqi va yurtiga g'amho'rlik ko'rsatuvchi hamda ularga sidqidildan xizmat qiluvchi, mustaqil fikrlovchi, jismonan baquvvat va aqlan teran, yuksak madaniyatli, o'z kasbi sir-asrorlarini chuqur o'zlashtirgan, milliy va umumbashariy qadriyatlarni e'zozlovchi, ijodkor va tashabbuskor tashkilotchi shaxs sifatida sayqal topishiga imkon yaratishdan iborat.

Darslikda amaldagi o'quv dasturi talablariga binoan "Fanga kirish", "Basketbolning O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport harakati tizimidagi o'rni", "O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va mustaqillik davrida uning shakllanishi", "Zamonaviy basketbol va uning dolzarb muasalari", "Psixologik tayyorgarlik", "Basketbol darsi va uning tashkil qilinish xususiyatlari", "O'zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarish" "Musobaqalarda jamoani boshqarish" mavzulariga doir materiallar zamonaviy yondashuv asosida ochib berilgan. Bundan tashqari ushbu darslikda "O'yin texnikasi", "O'yin taktikasi", "O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish uslubi", "Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish", "Musobaqa o'tkazishning tashkiliy asoslari", "Taktika va strategiya", "Sport maktablariga tanlov o'tkazish o'quv guruhlarida mashg'ulotlarni tashkil qilish", "Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik", "Sport trenirovkasining umumiy asoslari" va boshqa mavzularga mansub materiallar ham yangi ilmiy-tadqiqot natijalari, ilg'or pedagogik tajribalarga tayanilgan holda qayta talqin etilgan.

Darslik dosent A.A.Pulatovning umumiy tahriri asosida tayyorlandi. Uning bo'lim va boblariga doir materiallar matni mualliflari:

- A.A. Pulatov – "Kirish", 1, 10, 13, 15, 20, 25 boblar;
- F.V. Ganiyeva – 2, 4, 5, 7, 8, 11, 14, 16, 17, 18 boblar;
- B.M. Miradilov – 3, 5, 7, 8, 11, 13, 21, 22 boblar;
- D.T. Xusanova – 9, 12, 23 boblar;
- F.A. Pulatov – 2, 4, 6, 15, 24 boblar.

Darslikni ishlab chiqishda mualliflar tomonidan muqaddam chop etilgan, shu jumladan xorijiy mutaxassislar tajribasiga asoslangan quyidagi o'quv va uslubiy qo'llanmalardan keng foydalanildi:

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол үйинининг расмий қоидалари. Т., 2007. - 124б.

2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. // Учебное пособие для профессиональных колледжей. Авторы: А.А. Пулатов, Ф.В. Ганиева. – ИИ раздел: Баскетбол., Т. "ИЛМ ЗИЁ", 2012, с.91-174.

3. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова

Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с.

4. Ganiyeva F.V., Qodirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. Т.: 2015. - 50b.

5. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. - 69 b.

6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.

7. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев, 2003. - 169с.

8. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. - 225 p.

9. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 b.

Mazkur darslikni nashrga tayyorlashda ayrim xronologik ma'lumotlarni taqdim etgan O'zbekiston basketbol Federasiyasi xodimlariga, o'z tavsiyalari va ko'rsatmalari bilan darslik mazmunini boyitgan barcha mutaxassis-olimlarga, ayniqsa darslik mazmuniga ob'yektiv baho bergan taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorchiligini bildiradi.

I BOB. "BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI" FANIGA KIRISH

1891-yilda amerikalik Djeyms Neysmit tomonidan ixtiro qilingan basketbol bugungi kunda dunyoning barcha qit'alarida nihoyatda keng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Zamonaviy basketbol o'zining shiddatli, serqirra va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etiladigan jozibali hatti-harakatlari, texnik-taktik kombinatsiyalari bilan nafaqat bolalar va o'smirlar, balki turli yosh va ijtimoiy tabaqaga mansub, hatto nihoyatda band mansabdor rahbarlar hamda tadbirkor insonlar diqqatini o'ziga rom qilib, ularni mashg'ulot maydonlariga yetaklamoqda.

Ushbu sport turi yurtimiz miqyosida son jihatdan ham geografik jihatdan ham juda keng ommalashgani isbot talab qilmaydi. Shahar va qishloqlarda ko'p qavatli binolar oraliqlarida, mahallalar "burchaklarida", hatto dala va shiyponlarda maxsus yoki "qo'lbola" shaklida yasalgan basketbol halqasini ko'rish va shu joylarda bolakaylar o'yin sirlaridan saboq olayotganini uchratish mumkin. Bu juda quvonarli va ibratli hol, albatta. Lekin, basketbol bilan jiddiy shug'ullanish, undan sog'liqni mustahkamlovchi, jismoniy va ruhiy imkoniyatlarni shakllantiruvchi vosita sifatida foydalanish ilmiy asoslangan pedagogik jarayonni talab qiladi. Buning uchun shart-sharoitlar, moddiy-texnik imkoniyatlar mavjuddir.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan qaror qonun, farmonlar va qarorlar hamda ularni bosqichma-bosqich hayotga tadbiiq qilinishi, ayniqsa diyorimiz bo'ylab, hatto uzoq qishloq hududlarida ham minglab jahon andozalariga mos sport inshootlarining bunyod etilishi, soha kadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning kasbiy-pedagogik malakalarini oshira borishga siyosiy e'tibor qaratilishi yuqorida qayd etilgan fikrlarning isbotidir. Quvonarli joyi shundaki, so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha xotin-qizlar tarkibidan mutaxassis-kadrlar tayyorlashga jiddiy e'tibor berilmoqda. Bunday ulkan islohatlar barcha sport turlarini, shu

jumladan basketbolni ham yanada ommalashishi, ularni xalqaro maydonlarda ravnaq topishishiga imkon yaratadi.

Alohida ta'kidlash joizki, 2000-yildan boshlab Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan basketbol birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan "Ta'lim to'g'risida" va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" kabi qonunlar mohiyatiga mutanosib bo'lgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ko'p bosqichli, ko'p pog'onali ommaviy sport musobaqalari dasturiga kiritilishi va ularni o'tkazib borilishi ushbu sport turi bo'yicha Vatanimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida yanada yuksak ko'tarishga qodir sportchilarni yetishtirishga turtki berdi.

Shu bilan bir qatorda tan olmoq lozimki, jismoniy tarbiya va sportni, xususan basketbolni sihat-salomatlikka xizmat qilish salohiyatini oshirish hamda mazkur sport turi bo'yicha iste'dodli va raqobatdosh sportchilar tayyorlash yuqori malakali ilmiy-pedagogik kadrlar, ular tomonidan yaratilayotgan, ilg'or tajribalar va fundamental tadqiqotlar natijalariga asoslangan o'quv adabiyotlari, darsliklar, o'quv va uslubiy qo'llanmalar bilan belgilanadi.

Basketbol bo'yicha yuqori malakali va oliy ma'lumotli o'qituvchi-trener tayyorlash jarayoni "Ta'lim to'g'risida"gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qonunlar, muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS, o'quv rejasi va o'quv dasturi talablariga asoslanadi.

O'qituvchi-trener o'quv rejasida belgilangan ijtimoiy-gumanitar va iqtisod, matematika va tabiiy, umumkasbiy va ixtisoslik fanlariga doir bilim, kasbiy-pedagogik va malakalarni o'zlashtirishi, muvofiq qonunlar, huquqiy, me'yoriy va ma'muriy hujjatlar mazmunini bilishi hamda ularga amal qilishi, jismoniy tarbiya darslari, sport va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini o'tkazish ko'nikmalariga ega bo'lishi, ushbu yo'nalishga xos jahon tajribalaridan boxabar bo'lmog'i va mustaqil tartibda ilmiy tadqiqotlar o'tkazish mahoratini o'zlashtirgan bo'lishi lozim.

O'qituvchi-trener har tomonlama kamol topgan, ulug' ajdodlarimiz, uloma-yu olimlarimiz, sarkarda-yu davlat arboblari me'roslaridan nusxa ko'chirgan, ma'naviy-madaniy xislatlarni o'zlashtirgan, milliy qadriyatlarni e'zozlovchi va ularga amal qiluvchi,

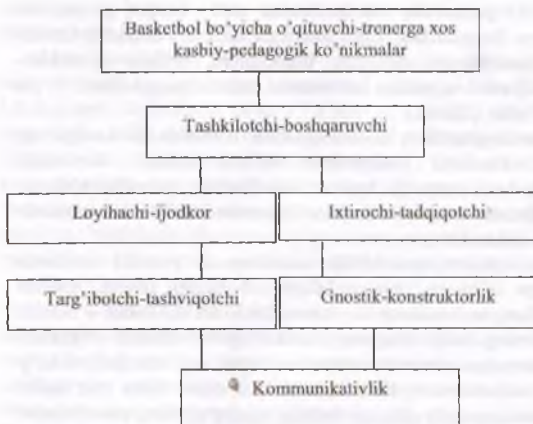
mustaqil fikr yurituvchi, o'z faoliyatini milliy istiqloq g'oyasi va O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi talablari doirasini tashkil qiluvchi, mas'uliyatni sezuvchi, tashkilotchi, ijodkor va tashabbuskor, barkamol va yuksak intellektual xislatlarga ega shaxs bo'lib ulg'ayishi talab qilinadi.

O'qituvchi-murabbiy kasbini egallash davomida shu kasbga xos qator ko'nikmalarni o'zlashtirish ko'zda tutiladi. Jumladan, tashkilotchi-boshqaruvchi, loyihachi-ijodkorlik, ixtirochi-tadqiqotchi, targ'ibotchi-tashviqotchi, gnostik-konstruktorlik va kommunikativlik ko'nikmalar.

Tashkilotchi-boshqaruvchilik ko'nikmasini birinchi navbatda basketbolga ixlos qo'ygan qobiliyatli bolalarni izlash, maktab o'qituvchilari, sinf rahbari va ota-onalar bilan suhbatlar o'tkazib, o'quvchilarning ichki dunyosi, harakat qobiliyatlarini o'rganish, ushbu sport turiga munosib bolalarda qiziqish uyg'ota olish va ko'p bosqichli tanlov-saralov tadbirlarni tashkil qilish bilan bog'liqdir. Sport to'garagiga jalb qilingan bolalar mashg'ulotlari, musobaqalar va tarbiyaviy ishlarni tashkil qilish hamda shu jarayonlarni boshqarish sirlarini o'zlashtirishi lozim.

Loyihachi-ijodkorlik ko'nikmasi bo'lajak o'qituvchi-trenerda yosh basketbolchilar tayyorlash dasturlariga asosan o'quv-mashg'ulot va pedagogik nazorat jarayonlarini rejalashtirishga doir loyihalarni ilmiy jihatdan ishlab chiqish kabi masalalarni ko'zda to'tadi.

Ixtirochilik-tadqiqotchilik ko'nikmasi ilg'or pedagogik tajribalar, ilmiy-tadqiqot natijalari va nazariy konsepsiyalar g'oyalariga asoslangan holda yangi o'rgatish texnologiyalari hamda noan'anaviy uslubiy yondashuvlarni ixtiro qilishi, izlanuv tadqiqotlarni o'tkazish va olingan natijalarga tayangan holda mashg'ulot-musobaqalarni tashkil qilishga qaratiladi.



1-andoza. Basketbol bo'yicha o'qituvchi-trenerga xos kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tasnifi

Targ'ibotchi-tashviqotchilik ko'nikmasi mahallalarda, ta'lim muassasalarida, tuman, viloyat va Respublikada basketbolni keng targ'ib qilish yordamida ommalashtirish hamda rivojlantirish, ushbu sport turini sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini aholi ongiga singdira olishni ko'zda tutadi.

Gnostik-konstruktorlik ko'nikmasi turli yosh va malakaga mansub basketbolchilar tayyorlash nazariyasi va uslubiyatiga doir bilim hamda ko'nikmalarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy ma'lumotlarni qiyoslash tahlil qilish asosida o'z ijodi va nazariy tasavvurlarni chuqurlashtirish hamda ulardan ijodiy foydalana olishga qaratiladi.

Kommunikativlik – bu sportchilar, hamkasblar, ota-onalar turli toifa va mansabga ega mutasaddi xodimlar, rahbarlar hamda jamoat

tashkilotlari, vakillari bilan maqsadli munosabatlar, muzokaralar va munozalar olib borishni o'z ichiga oladi.

Mazkur ta'lim yo'nalishi bo'yicha oliy ma'lumotga ega jismoniy tarbiya o'qituvchisi va basketbol treneri DTSda qayd etilgan quyidagi ta'lim, sport va sog'lomlashtirish muassasalarida faoliyat ko'rsatish haqlidir:

- maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalari;
- o'rta umumta'lim maktablari;
- o'rta maxsus ta'lim muassasalari;
- olimpiya zahiralari KHKlari;
- BO'SMlar;
- bolalar va o'smirlar olimpiya zahiralari maktablari;
- oliy sport mahorat maktablari;
- sport va sog'lomlashtirish klublari;
- ko'ngilli sport ja'miyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog'lomlashtirish va sport markazlari;
- oromgohlar va profilaktoriyalar.

2-andozada "Basketbol nazariyasi va uslubiyati fanining tarkibiy tuzilmasini ifodalovchi yo'nalishlar (jarayonlar) tasnifi keltirilgan.

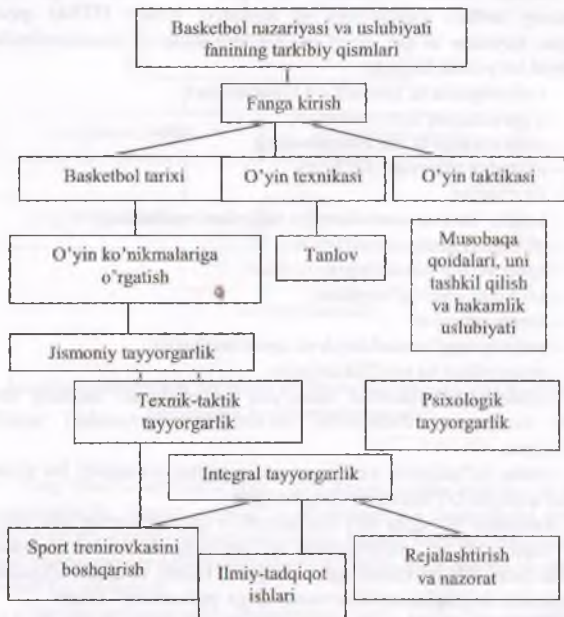
Ushbu yo'nalishlar tasnifi muvofiq ta'lim yo'nalishi bo'yicha qabul qilingan DTSlariga asosan tuzilgan.

Basketbol bo'yicha oliy ma'lumotli o'qituvchi-trener shu sport turi nazariyasi va uslubiyatida qo'llaniladigan barcha atamalar hamda tushunchalar etimologik mohiyatini bilishi va ularni o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilar tasavvuriga yetkazmog'i lozim.

"Sport" tushunchasi inglizcha "sport" so'zidan olingan bo'lib, juda keng ma'noga egadir. Jumladan "sport" ning birinchi ma'nosi jismoniy madaniyatning tarkibiy qismini anglatadi. Uning maqsadi shug'ullanuvchi organizmini rivojlantirish va mukammallashtirish, ma'naviy-madaniy va axloqiy xislatlarni tarbiyalash hamda mashg'ulot va musobaqalarda yuksak natijaga erishishga qaratiladi.

Ikkinchi ma'nosi, ehtimol asl ma'nosi kurtaklar mutatsiyasi – o'simlik – daraxtlar kurtaklarining bir-biridan o'zishi (qochishi),

ularning barglari, gullari, mevalari va shakllari bo'yicha farqlanib o'sishini anglatadi.



2-andoza. Basketbol nazariyasi va uslubiyati fanining tarkibiy tuzilishi tasnifi

Basketbolda barcha yuqori darajali jamoalarga xos bo'lgan muhim elementlardan biri mavjudki, bu – o'yinchilarning basketbol texnikasining eng oddiy boshlang'ich (fundamental) asoslarini to'g'ri ijro olishlaridir. O'yinlarda katta muvofaqiyatlarga erishadigan jamoalar unga qandaydir alohida hujum, mutlaqo himoya yoki

ta'qib hisobiga emas, balki birdamlik, jamoaviy ish o'yinchilarning kerakli texnika elementlarini zarur paytida bajara olish qobiliyatlari evaziga erishadilar. Shunday qilib, o'z jamoasining o'yin sifatini yaxshilashni xohlovchi har bir murabbiy, avvalam bor uning jamoasi qay tarzda basketbolning eng oddiy (fundamental) elementlarini – to'p uzatishlar, to'p olib yurish, to'pni ilib olishlar, to'p tashlashlarni, bajara olishiga diqqat qaratishi lozim.

– Bu kitob murabbiylarni barcha darajadagi musobaqalarga basketbolning fundamental asoslarini takomillashtirish uchun yo'riqnoma resurslari bilan ta'minlashni ko'zda tutgan holda yozilgan. Murabbiylik faoliyatini endi boshlayotgan murabbiyga bu kitob barcha yosh guruhleri uchun basketbol texnikasi bo'yicha batafsill axborotni shuningdek, murabbiylik to'g'risidagi axborotni, oqilona va samarali mashg'ulotni qanday tashkil qilish mumkinligi, jamoani musobaqalarga qanday tayyorlash kerakligi to'g'risida axborotni taklif qiladi. Tajribali murabbiyga bu kitob avval tanish bo'lgan fundamental elementni o'rgatishda yangi yo'l ko'rsatishi yoki ma'lum bir texnik elementning muhimligi va zaruriyatini jamoaga yetkazishda yangicha yondashuv izlab topishga yordam beradi¹.

Atamalar ularning etimologik mohiyati

Basket – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «savat» ma'nosini bildiradi.

Ball – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida «to'p» ma'nosini bildiradi.

Pok-ta-pok – qadimda Maya qabilasi o'ynagan, basketbolga o'xshash o'yin nomi.

Texnika – yunoncha “tehnus” so'zdan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, o'yin

¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 5b.

usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

“Kryuk” – qo‘lning baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.

Element – lotin so‘z bo‘lib «elementum» butun narsaning qismlarini anglatadi.

Step – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida qadam ma‘nosini bildiradi.

Dribbling – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida to‘pni olib yurish ma‘nosini bildiradi va maydonda to‘pni harakat qilish uchun qo‘llaniladi.

Blok – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida to‘siq qo‘yish ma‘nosini bildiradi.

Double-dribbling – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida ikki qo‘llab to‘pni saphitib olib yurish ma‘nosini bildiradi.

Guarding – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida qo‘riqlash, himoyalash ma‘nosini bildiradi.

Offence – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida hujum qilish ma‘nosini bildiradi.

Footwork – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida oyoqlar harakati ma‘nosini bildiradi.

Lay ups – ingliz tilidan olingan bo‘lib o‘zbek tilida tez yorib o‘tish ma‘nosini bildiradi.

Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma‘nosini anglatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

Fint – chalg'ituvchi harakatlar ma'nosini anglatadi.

Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko'rsatish ma'nosini ifodalaydi.

Pozitsion – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.

Assist – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida taktik harakatlarni bajarib to'p uzatish.

No-look pass – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida sherigiga qaramasdan to'p uzatish.

Drive – ingliz tilidan olingan bo'lib o'zbek tilida tez, shiddat bilan, to'g'ri savatga hujum qilish.

Backboard – ingliz tilidan olingan bo'lib schit taxtasi ma'nosini bildiradi.

Fol – jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.

Game clock – ingliz tilidan olingan bo'lib o'yin vaqti, soati ma'nosini bildiradi.

Hoop – ingliz tilidan olingan bo'lib halqa ma'nosini bildiradi.

Overtime – ingliz tilidan olingan bo'lib qo'shimcha vaqt ma'nosini bildiradi.

Personal foul – o'yinda qilingan qo'polliklar uchun shaxsiy ogohlantirish.

Referees – lotin tilidan olingan bo'lib hakam ma'nosini bildiradi.

Technical foul – technical yunon, foul ingliz tilidan olingan o'yin mobaynida qilingan qo'polliklar uchun jazo.

Time-out – ingliz tilidan olingan bo'lib daqiqali tanaffus ma'nosini bildiradi.

Stratus – qo‘shin + “agb” olib boraman so‘zlaridan iborat.

Professio – so‘zidan kelib chiqqan va o‘z kasbining ustasi ma‘nosini anglatadi.

Principium – asos, asosiy, bosh mezon ma‘nolarini anglatadi.

Zone – alohida chegaralangan joy tushunchasini anglatadi.

“Basketbol nazariyasi va uslubiyati faniga kirish” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Basketbol ixtisosligi bo‘yicha oliy ma‘lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me‘yoriy hujjatlarga asoslanadi?

2. Basketbol bo‘yicha oliy ma‘lumotga ega o‘qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta‘lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta‘riflab bering.

3. Basketbol bo‘yicha o‘qituvchi-trener qanday ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishi lozim?

4. Basketbol nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o‘z ichiga oladi?

5. Mazkur fanda qanday atamalar qo‘llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering.

“Basketbol nazariyasi va uslubiyati faniga kirish” mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining «Ta‘lim to‘g‘risida»gi Qonuni. T.: O‘zbekiston, 1997. – 25 b.

2. O‘zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida»gi Qonuni. T.: O‘zbekiston, 1997. – 16 b.

3. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risidas»gi Qonuni. Toshkent, 27-iyul 2000-yil.

2 BOB. BASKETBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

2.1. Basketbolni vujudga kelishi

Basketbolga o'xshab ketadigan o'yin to'g'risidagi dastlabki ma'lumotlar eramizdan avvalgi VII asrga oiddir. Meksikadagi ilk qabilasiga mansub bo'lgan indecslar *"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 xiyol baland joyiga o'rnatilganligini va buning ustiga yerga nisbatan tik ya'ni perpendekulyar tarzda joylashtirilganligini qo'shadigan bo'lsak, u holda halqaga tushirilgan birgina "to'p" – shar butun o'yinning taqdirini hal qilgan bo'lsa kerak (1-rasm).



1-rasm. "Pok-to-pok" o'yini

Oradan ancha vaqtlar o'tib, eramizning XVI asriga kelganda meksikalik "basketbolchilar" bu o'yinni takomillashtirgan. XDAI

121614

INV № 107577

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 "sarmo" 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.

Ancha keyinroq basketbolning hozirgi zamon o'yinini esalatadigan to'p bilan o'ynaladigan o'yin turi paydo bo'lgan.

Masalan, Spartada shunga o'xshagan "episkirus" deb atalgan o'yin, Qadimgi Rimda – "harpastum" deb atalgan o'yin, Italiyada – "halqaga tushirish" o'yinlari o'ynalgan.

Qadim-qadim zamonlardan beri to'p bilan o'ynaladigan ko'hna o'yinlar yer sharidagi juda ko'p xalqlar hayotida alohida o'rin egallab turgan.

Ilk jamoa tizimi paydo bo'lgan dastlabki davrlarda o'yinlar zamonning og'ir turmush sharoitiga chidash uchun odamlarni jismoniy chiniqishiga yaxshi yordam bergan, ularning mehnat faoliyatida ham va maishiy turmushida ham bunday o'yinlar muhim ahamiyat kasb etgan.

Keyinchalik odamlar qabila-qabila bo'lib yashaydigan davrlarga kelib, turli o'yinlar, ayniqsa, koptok – to'p bilan o'ynaladigan o'yinlar asta-sekin mehnat faoliyatidan ajralib chiqqan hamda turli ko'ngilochar o'yinlar, raqslar, bayram tantanalari artibutlari qatoridan o'rin olib, marosim tadbirlaridan biriga aylanadi.

Turli o'yinlar, shu jumladan, basketbol o'yini ham umumiy xususiyatlari bilan ajralib turgan, lekin odamlar o'rtasidagi turlicha qarashlar, cheklangan kritaktlik singari mahdudlik ko'rinishlari salbiy ta'sir ko'rsatib o'yinlarning keng miqyosda rivojlanishiga imkon bermagan.

Hozirgi zamon basketbol o'yinining rivojlanish tarixi 1891-yilning dekabr oyidan boshlangan. Sprigfild shahridagi (AQSH, Massachusetts shtati) xristian ishchilar maktabi (hozirgi Springfield kolleji)ning anatomiya va fiziologiya o'qituvchisi doktor Djeyms Neysmit talabalarning qish faslidagi jismoniy mashg'ulotlarini bir qator jonlantirishga qaror qildi (2-rasm). Neysmit tomonidan ijro qilingan o'yinning dastlabki varianti beshta asosiy shartdan va 13 ta asosiy qoidalardan iborat bo'lgan. O'sha o'yinning dastlabki qoidalari 1892-yil 15-yanvarda "Uchburchak" ("Триугольник") degan gazeta sahifalarida bosilib chiqadi. Neysmit yangi o'yin uchun futbol to'pini tanlaydi, chunki bu to'pni qo'l bilan olib olish oson bo'lib, uni oshirish qiyin hamda yerga urilgan vaqtda to'p yerdan doimo yuqoriga otilib o'yinashi unga ma'qul bo'lgan.



2-rasm. Djeyms Neysmit

Bunday o'yinning avj olishi hozirgi zamon basketboli ish-qibozlarini hayron qoldirishi mumkin (aytmoqchi, o'sha zamonlarda ham o'yinning nomi xuddi hozirgi singari: "basketbol" deb yozilgan). Neysmit shaftoli terishga mo'ljallangan savatchani zal ichidagi balkonga o'rnatib qo'ygan, savatchaning yonidagi narvon

ustida farrosh o'tirgan. Uning vazifasi muvaffaqiyatli tashlangan va savatchaga tushirilgan to'pni savatcha ichidan olib, pastga o'yinchilarga uzatib turishdan iborat bo'lgan.

1891-yil 21-dekabrda Springfield kollejining gimnastika zalida basketbol bo'yicha birinchi match o'tkaziladi (3-rasm). Matbaa manbalari bu o'yinning uch xil tug'ilish sanasini qayd etadilar: 1891-yil 21-dekabr, 1892-yilning 15 va 20-yanvari. "O'yin yaratuvchi"ning ta'kidlanishicha esa birinchi uchrashuv 1891-yilning "rojdestvo" bayrami oldidan o'tkazilgan ekan.



3-rasm. Kollej o'quvchilari jamoasi

Guruhda 18 kishi bor edi. Shuning uchun o'yinda har biri 9 kishidan iborat 2 jamoa ishtirok etdi. O'yin ko'pchilikka shu qadar ma'qul bo'ldiki, tez orada o'yin qoidasidan nusxa ko'chirib berishni so'rab Neysmitni holi-joniga qo'yishmadi. Keyinroq, 1892-yilda u o'z o'yinining birinchi "Qoidalar kitobi"ni nashr ettirdi. Unda 13 ta asosiy band bo'lib, ularning ko'pchiligi bizning hozirgi kunlarimizda ham amal qilmoqda. Prinsip jihatdan u "Qoidalar"ning hozirgilaridan farqi to'pni "olib yurish" qoidalari deb hisoblash mumkin.

Neysmit o'yinda ishtirok etuvchilar sonini qat'iy ravishda cheklab qo'ymagan. Uning ta'rificha, o'yinda uch kishidan boshlab 40 kishigacha qatnashishiga ruxsat berilgan. Holbuki, eng maqbul mezon har jamoada 9 kishi bo'lishi edi. Futbol o'yinidan nusxa ko'chirib o'yinchilarni uchta hujumchiga uchta himoyachiga ajratib qo'yilgan edi. Ularga faqat o'z "zonalarida" o'ynashga ruxsat berilgan edi.

1892-yil 11-martda mana shu qoidalar asosida birinchi marta tomoshabinlar huzurida o'yin o'tkazilib, uni tomosha qilish uchun 200 kishi to'plandi. Talabalar o'z o'qituvchilari bilan o'ynaydilar va 5:1 hisobida g'olib chiqdilar. Shundan keyin o'yin keng miqyosida rivojlanib ketdi va xuddi 1892-yilning o'zida Meksikada ham basketbol o'ynala boshladi. Oradan biroz vaqt o'tgach Lyu Allen Hartford shahrida noqulay savatchalarni – shaftoli terishga mo'ljallangan ushbu savatlarni (4-rasm) simdan to'qilgan silindr shaklidagi og'ir savatchalar bilan almashtirdi.



4-rasm. Shaftoli terishga mo'ljallangan savatga to'p otish

O'yin yildan-yilga rivojlanib borib, uning qoidalari ham ancha takomillashtirildi. Chunonchi, 1893-yilda birinchi marta shchitga tegib qaytadigan va to'pni tomoshabinlar orasiga borib tushishdan saqlaydigan qurilma va unga to'r xalta birlashtirilgan temir halqa o'rnatildi. Shchitning kattaligi 3,6x1,8 m bo'lgan. Oradan bir yil o'tgach, to'pning kattaligi oshirilib aylanasining uzunligi 30-32 dyuymga (76,2-81,8 sm)ga yetkazildi. 1895-yilga kelib o'yin qoidalariga jarima to'pi tashlash kiritildi. Jarima to'pi 15 fut (5,25 m) masofadan turib tashlanar edi.

Oradan ko'p o'tmay savatcha hozirgi zamon shaklini oladi, lekin shchit esa o'zining hozirgi kattaligiga 1895-yilda erishadi. Ayni mahalda shchitni oq rangga bo'yab qo'rganlar, 1909-yilga kelib esa shchitni yaltiroq plastinadan tayyorlay boshlaganlar. Maydonda to'pni olib yurish qoidasi 1896-yilda kiritilgan. To'pni tortib olish ham unga qiyin emas edi. Oradan uch yil o'tgach, basketbolda foydalanilayotgan futbol to'pi maxsus tarzda tayyorlangan basketbol to'piga almashtirildi.

O'yin tehnikasining tez takomillashishi va o'yinchilar harakatchanligining ortib borishi shunga olib keldiki, 1896-yilda jamoalar tarkibini 5,7 yoki 9 o'yinchi bilan cheklab qo'yish to'g'risida bir bitimga kelishildi. O'yinda necha kishilik jamoa ishtirok etishi o'yin maydonining kattaligiga bog'liq bo'lgan. Tez orada jamoadagi o'yinchilar soni butunlay standart holga keltirildi: ya'ni bir vaqtning o'zida 5 kishidan ortiq o'yinchi qatnashishiga ruhsat etilmaydigan bo'ldi.

1892-yilning mart oyida ushbu o'yinni "ilk ishtirokchi"lari jamoalari o'rtasida dastlabki o'yin o'tkaziladi. Ular Bekingem maktabining o'qituvchilari va stenografistlari edi. Jamoadagi o'yinchi qizlardan biri Mod Sherman bu o'yinda o'z baxtini ham topdi – u Djeym Neysmitga turmushga chiqdi (5-rasm).

1893-yil 22-martda juda ko'p tomoshabinlar huzurida Smit kollejining birinchi kurs qizlari bilan ikkinchi kurs qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin o'tkazildi. Unda katta qizlar 5:4 hisobi bilan g'alaba qildilar. Qizig'i shundaki, o'yinni tomosha qilgan tomoshabinlar ishqibozlar orasida birorta ham erkak bo'lmagan. Buning

sababi erkaklarga zalga kirish man etilgan bo'lib sababi basketbolchilar kalta yubkalarda o'yinga tushgan edilar (6-rasm).



5-rasm. Birinchi ayollar jamoasi



6-rasm. Kollej qizlari o'rtasida birinchi rasmiy o'yin

1896-yilda qizlarning Xristian assotsiasiyasi ushbu o'yinni kam harakat va qizlar uchun qulayroq qilish maqsadida basketbol

bo'yicha o'yin qoidalarini qayta ko'rib chiqadi. O'sha paytdan boshlab basketboldan holi ravishda "netbol" /net – to'r, bol - to'p/ o'yini rivojlana boshlaydi.

Shu yilning o'zida AQSHda basketbol bo'yicha rasmiy musobaqalar bo'lib o'tdi. Oradan 6 yil o'tgach birinchi bor talabalarlarning mintaqalararo o'yini tashkil etildi. Xuddi o'sha yili Buffalo shahrida tashkil etilgan Panama-Amerika qo'shma ko'rgazmasida basketbol o'yini "eksponat" sifatida ko'rsatildi.

AQSHda tuzilgan basketbol o'yini oradan ko'p o'tmay Xitoy, Filippin, Angliya, Fransiya, Italiya singari dunyoning ko'p mamlakatlariga tarqalib ketdi.

2.2. Basketbolning rivojlanishi

I bosqich 1891–1918-yillarni o'z ichiga olib, basketbolning yangi o'yin sifatida shakllanib borish bosqichi hisoblanadi. Avvaliga gimnastika darslarini biroz jonlantirish uchun yaratilgan basketbol asta-sekin sport o'yiniga aylanib, uning o'ziga xos barcha xususiyatlari shakllana boshlaydi. Uning dastlabki rasmiy o'yin qoidalari yaratiladi. Uning o'yin texnikasi va taktikasi shakllanadi. O'yinda ishtirok etayotgan jamoa a'zolarining har biri uchun muayyan funktsiya vazifalar belgilab beriladi.

II bosqich 1919–1931-yillardan iborat bo'lib, bu davr milliy basketbol federatsiyalari tashkil etilganligi bilan ajralib turadi. Bu esa basketbolning sport o'yini sifatida rivojlanib borishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xuddi shu davrda dastlabki basketbol bo'yicha xalqaro turnir – musobaqalar o'tkaziladi.

III bosqich 1932–1947-yillarni o'z ichiga oladi. Bu davr butun dunyo bo'yicha basketbol o'yini har tomonlama rivojlanganligi bilan karakterlidir. Bu davrda basketbol o'yini federatsiyasi (FIBA) tashkil etiladi. Bu hodisa unutilmas voqea bilan basketbolni sportning Olimpiya turidagi o'yinlar qatoriga kiritilishi bilan birga sodir bo'ladi. Shu davrda sobiq sovet basketbolchilari ham xalqaro maydoniga chiqadilar. Basketbol taktikasi va texnikasiga yangiliklar kiritiladi.

IV bosqich 1948–1965-yillarni o'z ichiga oladi. Bu yillarda butun dunyoda basketbol o'yini shiddat bilan rivojlanibgina qolmay,

muayyan sakrashlar tarzidagi taraqqiyot va sport mahoratining o'sishi ham ana shu davrga to'g'ri keladi. To'pni bir qo'l bilan otish qoidasi paydo bo'ladi, raqibning hujumiga qarshi o'zini himoya qilish taktikasi va texnikasida ancha murakkab priyomlar paydo bo'ladi. Mini-basketbol o'yini vujudga kelib, dunyo bo'ylab tarqala boshlaydi.

V bosqich 1986–1990-yillarda milliy Federasiyalar soni ortadi. Milliy professional basketbol uyushmalari (NBA) paydo bo'ladi. Basketbolchilarning xalqaro aloqalari mustahkamlanadi, o'yin taktikasi va texnikasida yangiliklar vujudga keladi. Musobaqalar qoidasi va hakamlilik metodikasi takomillashtiriladi.

2.3. Xalqaro basketbol federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi

Basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish vazifasini o'z zimmasiga olgan birinchi xalqaro tashkilot (IAAF) Xalqaro havaskor yengil atletikachilar federatsiyasi bo'lgan edi. 1926-yilning avgust oyida IAAFning Gaaga shahrida bo'lib o'tgan ushbu federasiya doirasidagi VIII kongressida to'p bilan qo'lda o'ynaladigan barcha o'yinlar ustidan nazorat qilish ishlarini olib borish uchun maxsus komissiya tashkil etiladi. IAAFda bunday o'yinlarga qiziqish paydo bo'lganiga sabab shu ediki, ko'pgina mamlakatlarda qo'l bilan o'ynaladigan to'p o'yinlari qish oylarida yengil atletikachilar trenirovkasining oddiy elementiga aylanib qolgan edi.

1928-yil avgustida Amsterdam shahrida bo'lib o'tgan IX Olimpiada o'yinlari vaqtida qo'lda o'ynaladigan to'p o'yinlari komissiyasi bazasida qo'l to'pi o'yinlarining mustaqil xalqaro havaskorlar federatsiyasi (IAGF) tashkil etildi. Uning tarkibiga sportning har xil turlari bo'yicha (shu jumladan basketbol bo'yicha) uchta texnik komissiya kiritiladi. Fransuz K.Bopyunni basketbol bo'yicha komissiyaning raisi, kotibi etib esa – uning vatandoshi M.Barillni saylandilar. Mana shu komissiya basketbol rivojlanishiga rahbarlik qilish uchun tuzilgan birinchi xalqaro tashkilot edi. Lekin u bor-yo'g'i 6 yil mavjud bo'ldi. Aslini olganda u o'z zimmasiga yuklatilgan vazifani – tuzilgan dasturni bajara olmadi. Shuning uchun 1934-yilning sentyabrida IAGF jahon basketboliga rahbarlik

qilishga da'vat etilgan yagona tashkilot bu FIBAdir, deb tan olishga majbur bo'lgan edi.

20 yillarning oxirida ko'pchilik mamlakatlarda milliy basketbol tashkilotlari faoliyat ko'rsata boshlagan edi. Lekin ular IAGF rahbariyati Shveysariyaning futbol va yengil atletika bilan ham mashg'ul bo'ladigan basketbol assotsiatsiyasini tan olmaydi. Bunga sabab o'z zimmasiga basketbolning rahbarlik qiluvchi organi rolini olgan ushbu tashkilot basketbol bo'yicha biror marta ham match musobaqa o'tkazmagan edi.

Mana shunga o'xshagan noxushliklar sababli bir qancha mamlakatlarning basketbol assotsiatsiyalarining vakillari "o'z" xalqaro federasiyalarini tuzish uchun bir yerga to'planishga qaror qildilar.

Shu maqsadda 1932-yilning 10-iyulida 2 mamlakatning vakillari Jeneva shahriga to'plandilar. Ular Simeri Bern (AQSH) rahbarligi ostida – uning raisligida yangi federasiya ustavini va federatsiyaning asosiy ish tamoyillari tasdiqlash to'g'risida qaror qabul qiladilar: unda yagona xalqaro qoidalar ishlab chiqish, rasmiy xalqaro birinchiliklarga, turnirlarga, havaskor jamoalar uchrashuviga rahnamolik qilish va ularni qo'llab-quvvatlash, basketbolni rivojlantirishda milliy federatsiyalarga yordam ko'rsatish ko'zda tutilgan edi.

XBF rahnamoligida o'tkaziladigan birinchi yirik musobaqa bu birinchi Yevropa chempionati deb hisoblanadi (Jeneva, 1935-y.).

XBFning va hatto ushbu federasiyaning Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) tomonidan tan olinishi – bu hali basketbolni XI Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritiladi degan ma'noni anglatmas edi. Argentina basketbol federatsiyasining tegishli ravishda qilgan qat'iy talablaridan keyin basketbol o'yini XOQ qarori bo'yicha bir necha yillar mobaynida sportning Olimpiada turlari ro'yxatiga kiritib kelindi. Biroq, mana shu faktning o'zi yaqin orada o'tkaziladigan Olimpiada dasturiga basketbolni avtomatik ravishda kiritilishi uchun yetarlidir, deb oldindan xulosa chiqarib bo'lmaydi. Bu masalani Berlinda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari tashkiliy komiteti hal qiladi.

Basketbol masalasini hal etish uchun yana bir vaziyat to'siq bo'lishi mumkin: XI Olimpiada o'tkaziladigan mamlakat bo'lmish

Germaniyada aslini olganda basketbol to'g'risida tasavvur ham yo'q, chunki bu mamlakatda basketbolga o'xshab ketadigan, lekin mutlaqo boshqa bir o'yin – karbol o'yini keng tarqalgan.

Shunga qaramay, aftidan basketbolning bayat yulduzi porlaydiganga o'xshaydi. Stokgolmdan Rimga borayotgan V.Djons yo'l-yo'lakay Berlinga o'tkaziladigan XI Olimpiada o'yinlarini o'tkazish komitetining besh sekretari Karl Diem bilan uchrashdi. Bu kishi uni yaxshi biladigan va bir vaqtlar o'tishda unga ustozlik qilgan kishi edi. Boltiq dengizi osha paronda narigi qirg'oqqa o'tilayotgan vaqtda "tomonlar" bu to'xtamga keldilar. 1934-yilning 19-oktyabrida komitet basketbolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risidagi taklifni (buni qarangi, o'shanda hali XBF XOQ tomonidan tan olinmagan edi) ma'qullash yuzasidan o'zining yalpi majlisida qaror qabul qiladi.

Shundan keyin 1935-yilning 28-fevralida XOQning Oslo shahrida bo'lib o'tgan sessiyasi basketbol sportning Olimpiada turmiriga kiritilganligi rasmiy ravishda tan olinadi.

XBF o'zi tashkil etilganidan keyin oradan 3 yildan kamroq vaqt ichida to'la mustaqillikka erishadi, hamda XOQ tomonidan sportning olimpiada turlariga kiruvchi o'yinlar federatsiyasi oilasida o'zining munosib o'rnini egallaydi.

XBF ustavi 1932-yilda Rim shahrida qabul qilingan edi. O'sha har 4 yilda bir marta o'tkaziladigan federasiya kongresslarida tegishli o'zgartishlar kiritilib turiladi.

1947-yildayoq 50 ta mamlakat XBFga a'zo bo'lib kirgan edi. O'zining 50 yilligini nishonlayotgan kunda (1985-y.) XBF besh qit'adagi 157 mamlakatni o'z saflarida birlashtirgan edi.

XBFning bosh organi – kongress bo'lib, u har 4 yilda bir marta chaqiriladi. Kogresslar o'rtasidagi davrda kongress vakolatlariga ega bo'lgan markaziy byurosinung rahbar organi hisoblanadi. U ikki yilda bir marta o'z mamlakatlariga – sessiyasiga to'planib turadi. Markaziy byuro sessiyalari o'rtasida uning vazifasini 7 kishidan iborat ijroiya komissiyasi bajarib turadi.

Yevropa qit'asida Yevropa chempionatlari kubogi uchun o'tkaziladigan o'yinlar juda mashhur bo'lib o'tgan (ularda milliy birlashma uchun o'tkaziladigan o'yinlarning chempionatlari ishtirok

etadi) shuningdek, kubok egalari kubogi uchun o'ynaladigan o'yinlar ham keng tarqalgan (ularda mamlakat chempionatlarining ikkinchi jamoalari yoki Kubok egalari qatnashadi) hamda bundan ko'pgina musobaqalar ham ommalashib ketgan.

1-jadval

Olimpiada o'yinlari

| Erkaklar | | | | | |
|----------|------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| № | Yil | O'tkazilgan joyi | 1-o'rin | 2-o'rin | 3-o'rin |
| 1 | 1936 | Berlin | AQSH | Kanada | Meksika |
| 2 | 1948 | London | AQSH | Fransiya | Braziliya |
| 3 | 1952 | Xelsinki | AQSH | Sobiq Ittifoq | Urugvay |
| 4 | 1956 | Melbom | AQSH | Sobiq Ittifoq | Urugvay |
| 5 | 1960 | Rim | AQSH | Sobiq Ittifoq | Braziliya |
| 6 | 1964 | Tokio | AQSH | Sobiq Ittifoq | Braziliya |
| 7 | 1968 | Mexiko | AQSH | Yugoslaviya | Sobiq Ittifoq |
| 8 | 1972 | Myunxen | Sobiq Ittifoq | AQSH | Kuba |
| 9 | 1976 | Monreal | AQSH | Yugoslaviya | Sobiq Ittifoq |
| 10 | 1980 | Moskva | Yugoslaviya | Italiya | Sobiq Ittifoq |
| 11 | 1984 | Los-Andjeles | AQSH | Ispaniya | Yugoslaviya |
| 12 | 1988 | Seul | Sobiq Ittifoq | Yugoslaviya | AQSH |
| 13 | 1992 | Barsclona | AQSH | Xorvatiya | Litva |
| 14 | 1996 | Atlanta | AQSH | Yugoslaviya | Litva |
| 15 | 2000 | Sidney | AQSH | Fransiya | Litva |
| 16 | 2004 | Afina | Argentina | Italiya | AQSH |
| 17 | 2008 | Pekin | AQSH | Ispaniya | Argentina |
| 18 | 2012 | London | AQSH | Ispaniya | Rossiya |
| 19 | 2016 | Braziliya | AQSH | Serbiya | Ispaniya |

Yozgi olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

| № | O'tkazilgan yili | 1-o'rin | 2-o'rin | 3-o'rin |
|--------|------------------|---|-------------|-------------|
| I | 1896 | AQSH | Gresiya | Germaniya |
| II | 1900 | Fransiya | AQSH | B.Britaniya |
| III | 1904 | AQSH | Germaniya | Kuba |
| IV | 1908 | B.Britaniya | AQSH | Shvesiya |
| V | 1912 | AQSH | Shvesiya | B.Britaniya |
| VI | 1916 | Birinchii jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi | | |
| VII | 1920 | AQSH | Shvesiya | B.Britaniya |
| VIII | 1924 | AQSH | Finlyandiya | Fransiya |
| IX | 1928 | AQSH | Germaniya | Finlyandiya |
| X | 1932 | AQSH | Italiya | Fransiya |
| XI | 1936 | Germaniya | AQSH | Vengriya |
| XII | 1940 | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi | | |
| XIII | 1944 | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi | | |
| XIV | 1948 | AQSH | Shvesiya | Fransiya |
| XV | 1952 | AQSH | SSSR | Vengriya |
| XVI | 1956 | SSSR | AQSH | Avstraliya |
| XVII | 1960 | SSSR | AQSH | Italiya |
| XVIII | 1964 | AQSH | SSSR | Yaponiya |
| XIX | 1968 | AQSH | SSSR | Yaponiya |
| XX | 1972 | SSSR | AQSH | GDR |
| XXI | 1976 | SSSR | GDR | AQSH |
| XXII | 1980 | SSSR | GDR | Bolgariya |
| XXIII | 1984 | AQSH | Ruminiya | FRG |
| XXIV | 1988 | SSSR | GDR | AQSH |
| XXV | 1992 | Birlashgan jamoa | AQSH | Germaniya |
| XXVI | 1996 | AQSH | Rossiya | Germaniya |
| XXVII | 2000 | AQSH | Rossiya | Xitoy |
| XXVIII | 2004 | AQSH | Xitoy | Rossiya |
| XXIX | 2008 | Xitoy | AQSH | Rossiya |
| XXX | 2012 | AQSH | Xitoy | B.Britaniya |

Qishki olimpiada o'yinlari sovrindorlari umumjamoa hisobida

| № | O'tkazilgan yili | 1-o'rin | 2-o'rin | 3-o'rin |
|-------|------------------|--|------------------|-------------|
| I | 1924 | Norvegiya | Finlyandiya | Avstriya |
| II | 1928 | Norvegiya | AQSH | Shvesiya |
| III | 1932 | AQSH | Norvegiya | Shvesiya |
| IV | 1936 | Norvegiya | Germaniya | Shvesiya |
| - | 1940 | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi | | |
| - | 1944 | Ikkinchi jahon urushi tufayli OO' o'tkazilmadi | | |
| V | 1948 | Norvegiya | Shvesiya | Shvetsariya |
| VI | 1952 | Norvegiya | AQSH | Finlyandiya |
| VII | 1956 | SSSR | Avstriya | Finlyandiya |
| VIII | 1960 | SSSR | Germaniya | AQSH |
| IX | 1964 | SSSR | Avstriya | Norvegiya |
| X | 1968 | Norvegiya | SSSR | Fransiya |
| XI | 1972 | SSSR | GDR | Shvetsariya |
| XII | 1976 | SSSR | GDR | AQSH |
| XIII | 1980 | SSSR | GDR | AQSH |
| XIV | 1984 | GDR | SSSR | AQSH |
| XV | 1988 | SSSR | GDR | Shvetsariya |
| XVI | 1992 | Germaniya | Birlashgan jamoa | Norvegiya |
| XVII | 1994 | Rossiya | Norvegiya | Germaniya |
| XVIII | 1998 | Germaniya | Norvegiya | Rossiya |
| XIX | 2002 | Norvegiya | Germaniya | AQSH |
| XX | 2006 | Germaniya | AQSH | Avstriya |
| XXI | 2010 | Kanada | Germaniya | AQSH |
| XXII | 2014 | Rossiya | Norvegiya | Kanada |

Jahon chempionatlari

| № | Yil | O'tkazilgan joyi | 1-o'rin | 2-o'rin | 3-o'rin |
|----|------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | 1950 | Argentina | Argentina | AQSH | Chili |
| 2 | 1954 | Braziliya | AQSH | Braziliya | Filippin |
| 3 | 1959 | Chili | Braziliya | AQSH | CHili |
| 4 | 1963 | Braziliya | Braziliya | Yugoslaviya | Sobiq Ittifoq |
| 5 | 1967 | Urugvay | Sobiq Ittifoq | Yugoslaviya | Braziliya |
| 6 | 1970 | Yugoslaviya | Yugoslaviya | Braziliya | Sobiq Ittifoq |
| 7 | 1974 | Puerto-Riko | Sobiq Ittifoq | Yugoslaviya | AQSH |
| 8 | 1978 | Filippin | Yugoslaviya | Sobiq Ittifoq | Braziliya |
| 9 | 1982 | Kolumbiya | Sobiq Ittifoq | AQSH | Yugoslaviya |
| 10 | 1986 | Ispaniya | AQSH | Sobiq Ittifoq | Yugoslaviya |
| 11 | 1990 | Argentina | Yugoslaviya | Sobiq Ittifoq | AQSH |
| 12 | 1994 | Kanada | AQSH | Rossiya | Xorvatiya |
| 13 | 1998 | Gresiya | Yugoslaviya | Rossiya | AQSH |
| 14 | 2002 | AQSH | Yugoslaviya | Argentina | Germaniya |
| 15 | 2006 | Yaponiya | Ispaniya | Gresiya | AQSH |
| 16 | 2010 | Turkiya | AQSH | Turkiya | Litva |
| 17 | 2014 | Ispaniya | AQSH | Serbiya | Fransiya |

2.4. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi

O'zbekiston sportchilarini "basketbol" degan o'yin bilan birinchi marta Moskva instruktorlar va chaqirish yoshidagi yigitlarni harbiy xizmatga tayyorlash maktabining bitiruvchisi Turkiston o'lkasiga xizmat safariga yuborilgan umumta'lim vakili L.Barxash tanishtirgan. U 1920-yilning aprel oyida Skobalev (hozirgi Farg'ona) shahrida instruktorlardan va harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetayotgan o'smirlardan iborat basketbol jamoasi tashkil etadi. Ularga o'yin qoidasini tushuntirib namunaviy o'yinni o'ziga o'tkazib ko'rsatadi. 28x16 metrli maydonchada o'rtasidan ikkita uzunasiga chiziq tortilgan chegara qo'yib, har birida 9 nafardan o'yinchi bo'lgan ikki jamoa uchrashadi.

Toshkent shahrida basketbol jamoasini tuzgan kishi harbiy xizmatga chaqirish yoshiga yetayotgan katta yoshli o'smirlar harbiy-

jangovar maktabining o'qituvchisi S.Stariy bo'lgan edi. Bu yerda umumta'lim hovlisida tashkil etilgan basketbol maydonchasida 1920-yilning sentyabr oyida birinchi o'yin bo'lib o'tgan edi. Unda har bir jamoada besh nafardan o'yinchi bo'lib to'p o'rnida futbol to'pidan foydalangan edilar. Halqa o'rniga sport maydonchasining har ikki chekkasidagi ustunlarga osib qo'yilgan tagi teshik eski chelaklardan foydalanilgan edi.

Tashkil etilgan mana shu dastlabki namunaviy o'yinlar mahalliy yoshlarga va jismoniy tarbiya instruktorlariga ma'qul bo'lib, ularda katta taassurot qoldiradi. Toshkentda o'tkazilgan o'sha birinchi basketbol o'yini qatnashchisi M.D.Mogilevskiyning hikoya qilishicha, yigitlar har kuni kiyib yurgan egnilarida o'yinga tushishgan va ko'plari yalangoyoq o'ynashgan. O'yin boshdan oyoq bir-biriga to'p otish va qo'lga tushgan to'pni osib qo'yilgan eski chelakka tashlashdan iborat bo'lgan. Bu yerda o'yinning eng oddiy qoidalariga rioya qilinmaganligiga qaramasdan, yangi o'yin odamlarda kuchli hayajon uyg'otgan, vaziyatning tez-tez o'zgarib turishi bu yerda to'plangan o'smirlar va yoshlarning diqqatini o'ziga tortgan.

1920-yilning yozida va kuzida bir necha ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazildi. Yangi o'yinga qizlar ham qiziqqa boshlashdi. Shu yili Andijonda jismoniy tarbiya instruktori I.Bluskiy rahbarligi ostida ayollar basketbol jamoasi tashkil etildi. Qizlar unga "Lochin" nomini berishdi.

Basketbol jamoalarining tashkil etilishi mashg'ulotlar uchun joy ko'rish zaruriyatini yuzaga keltirdi. 1921-yilda Toshkentda, Qo'qonda, Andijonda, Farg'onada komsomolning tashabbusi bilan va profsoyuzlarning faol qo'llab-quvvatlashi natijasida basketbol maydonchalari qurildi. Qayta qurilgan maydonlarning o'ziga xos tomoni shunda ediki, bunda shchitlar va halqachalar yaratilgan edi. O'sha yiliyoq basketbol bo'yicha ikkita musobaqa o'tkazildi: "Ikki haftalik" va "Chaqiruvgacha bo'lganlar haftaligi".

1921-yilning iyulida Toshkentda II O'rta Osiyo olimpiadasi o'tkazilayotgan vaqtda Farg'ona, Samarqand, Chernyayevning eng yaxshi ayollar basketbol jamoalari birinchi rasmiy musobaqalarni o'tkazdilar. "Doprizivnik" jurnali Farg'onalik qizlarning yaxshi tayyorgarlik ko'rganligini ta'kidlagan edi. Olimpiada basketbolning

yanada rivojlanishi uchun yangi turtki berdi. Lekin yagona qonun-qoidalarining yo'qligi, metodik va sport xarakterdagi axborotning yomon yetkazilishi, basketbol o'yinining texnika va taktikasini yaxshi biladigan instruktorlik tarkibining yo'qligi basketbol jamoalarining mahoratini o'sishini to'xtatib turardi.

1923-yilda Turkiston MIK qoshida jismoniy tarbiya bo'yicha o'lka Soveti tuzildi. Jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining davlat boshqaruv fanlari paydo bo'lishi bilan jamoat tashkilotlarining sport o'yinlari, jumladan, basketbolni tashkil etishdagi faoliyati aktivlashadi. Zavodlar, fabrikalar, o'rta va oliy o'quv yurtlarida sport to'garaklari ochila boshladi.

1924-yilning avgustida Farg'ona, Poltorask, Toshkent, Sirdaryo va respublika poytaxti oliy o'quv yurtlarining terma jamoalari I – Butun Turkiston jismoniy tarbiya bayrami musobaqalarida uch-rashdilar. Jismoniy va texnik tayyorgarligi o'z raqiblarinikidan ustunroq bo'lgan Toshkentning erkaklar va ayollar jamoalari ushbu musobaqalarning g'oliblari bo'ldilar. Musobaqalarda taxminan 60 kishi ishtirok etdi. Musobaqalar "Moskva qoidalari" bo'yicha o'tkazildi. Yuzasi 26x15m va to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lgan maydonchada o'ynashgan. Yuzaviy deb ataladigan qisqa chiziq-laming o'rtasida vertikal shchitlari bo'lgan tirkaklar o'rnatilgan bo'lib, uning o'lchamlari 180x205 sm bo'lgan va yer yuzasidan 270 sm balandlikda o'rnatilgan. Shchitning pastki chegarasidan 30 sm masofada unga gorizontal ravishda kronshteynga radiusi 18 sm bo'lgan temir halqa o'rnatilgan edi. Har biri 20 daqiqadan bo'lgan 2 taym o'ynalar edi. O'yin davomida halqaga tashlangan to'p – 2 ochko, jarima to'pi sifatida tashlangan to'p esa – 1 ochko keltirar edi. O'z raqibi halqasiga ko'proq to'p tushira olgan jamoa mutloq g'olib hisoblanar edi.

Hech qanday kombinasiyalar bo'lmasdi, himoyachilar muayyan hujumchilarning yo'lini to'sar edilar, bunda chap himoyachi raqibning o'ng hujumchisini to'sar edi, markaziy o'yinchi esa faqat markaziy o'yinchi bilan shug'ullanar edi. Daqiqalik tanaffuslar bo'lmasdi. O'yin vaqtida o'yinchi almashtirish mumkin emasdi (baxtsiz tasodiflardan tashqari) kamida 4 kishiga o'ynash ruxsat

etilar edi. Markazdan o'yin boshlaydigan o'yinchi bir qo'lini orqasiga qilib olishi kerak edi.

To'pni markazda o'ynatish vaqtida har ikkala jamoaning hujumchilari o'z raqiblarining maydonchasida zarur edi.

O'sha zamon qoidalariga ko'ra, o'yinchi to'pni bir joyda 2 soniyadan ortiq ushlab turishiga ruxsat berilmas edi. Bu to'pning bir o'yinchidan ikkinchisiga o'tib, doimo harakatda bo'lishiga va tez-tez uzatilishiga imkon berar edi. O'yinchilar nomerlanmas, protokollar tuzilmas edi. O'yinga bir kishi hakamlik qilar edi va hisob qanday bo'lganini tushirilgan har bir to'pdan keyin e'lon qilib turar edi. Yerga tushgan to'pni 2 qo'llab olib savatchaga tushirish va havodagi to'pni bir qo'llab o'tib nishonga tushirish eng keng tarqalgan usullardan hisoblangan. Maxsus murabbiylar bo'lmagan. O'yin paytida to'pni albatta boshdan oshirib tashlaganlar, lekin ko'p hollarda ikki qo'llab to'p tashlash va uni yerdan olib pastdan yuqoriga birdan ko'tarib savatchani nishonga olish ko'proq rasm bo'lgan.

Bora-bora basketbol yoshlar orasida keng tarqalib keta boshladi. 1927-yilda u I Butun O'zbekiston Spartakiadasining dasturiga ham kiritildi. Ungacha esa shahar musobaqalari bo'lib o'tdi. Toshkent shahar birinchiligi uchun basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda 20 dan ortiq jamoa ishtirok etdi, Farg'onada 8 ta, Samarqandda 12, Andijonda 6 ta jamoa ishtirok etdi. Ularning ayrimlari klublar bo'yicha tuzilgan bo'lib, matbaachilar (Toshkent) – 3 ta jamoa temiryo'lchilar (Samarqand, Andijon) – har biri 2 tadan, profinternchilar (Toshkent) – 3 tadan jamoa tuzib o'ynaganlar.

1928-yilning avgust oyida Moskvada I Butun mamlakat Spartakiadasi bo'lib o'tdi. Unda tarkibida 193 kishi bo'lgan. O'zbekiston sport delegatsiyasi ham sportning spartakiada dasturiga 7 turi bo'yicha ishtirok etdi.

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda O'zbekiston terma jamoalari moskvaliklarga yutqazadilar va Zakavkaze Federatsiyasi sportchilarini yutadilar. Final o'yinlarida mamlakat jamoasiga yutqazib, umumiy hisobda IV o'rinni egalladilar. Shu yerning o'zida basketbol jamoalari Fransiya ishchilar Federatsiyasi

jamoalari bilan xalqaro o'rtoliqlik uchrashuvlari o'tkazdilar. Bunda erkaklar jamoasi 49:12, xotin-qizlar jamoasi 24:12 hisobida g'olib chiqdilar.

Quyidagi faktlar o'sha davrda basketbol tobora ommaviylashib borganligini ko'rsatadi: u II Butun o'zbek kasaba uyushmalari Spartakiadasining (1935-yil, iyun), Samaraqandda o'tkazilgan xotin-qizlar jismoniy tarbiya bayrami (1935-yil, avgust), Toshkentda o'tkazilgan idoralararo spartakiada (1935-yil, sentyabr) dasturlariga kiritiladi. Farg'ona, Qo'qon, Andijon, Buxoro shaharlarida alohida birinchiliklar o'tkaziladi. Xuddi o'sha yili "Spartak", "Lokomotiv" sport jamiyatlari tuzildi. Ushbu jamoalarda o'quv-trenirovka jarayoni bilan shug'ullanadigan murabbiylar paydo bo'ladi. Chunonchi "Lokomotiv" jamiyatida M.Fedorov, "Spartak"da A.Kirillov, "Dinamo"da I.Konstantinov murabbiylik vazifasini bajaradilar. O'zbekiston erkaklar terma jamoasining birinchi murabbiyi K.K.Morozov bo'lgan edi.

Chambar halqalarni (1936-yil sentyabr oyida) doira shaklida temir halqalar bilan texnik jihatdan ancha takomillashtirilgan halqalarga almashtirilishi to'pni ko'krakdan ikki qo'llab va yelkadan bir qo'llab har xil harakat vaqtida ham turgan joyidan halqaga tushirish imkonini berdi (to'pni uzatish va olib yurish texnikasi yaxshilandi).

1937-yildan boshlab terma jamoalar o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika musobaqalari o'tkazila boshlandi, sport jamiyatlari jamoalari g'oliblari o'zaro shahar, viloyat birinchiligi o'tkaza boshladilar. G'olib chiqqan jamoaga "champion" unvoni berilib, ularga butun mamlakat musobaqalarda O'zbekiston sharafini himoya qilish huquqi ham beriladigan bo'ldi.

1939-yil yanvaridan boshlab yangi qoidalar joriy etila boshlandi: zahirada o'yinchilarga ega bo'lishga ruxsat berildi. "O'yinchiga sof vaqt ajratish" qoidasi joriy etildi, "uch sekund" qoidasi mavjud edi. Man shu punktning joriy etilishi bilan o'yin ancha dinamik xarakter kasb etadi. Bunga yana qoidalarning to'pni to'xtamasdan doira chizig'idan to'g'ridan to'g'ri to'pni halqaga tushirilgan hollarda (o'yinni har safar markazdan boshlamasdan) o'yinni to'xtatmasdan to'pni o'yinga kiritishga ruxsat beradigan

boshqa bir punkt ham o'yin dinamikasini oshirdi. Ilgari bir o'yinchi tomonidan shaxsan yo'l qo'yish mumkin bo'lgan xatolarning soni 4 xato bilan chegaralanib qo'yildi, jarima to'pini tashlash huquqi aziyat chekkan o'yinchining o'ziga beriladigan bo'ldi. O'sha qoidalar bo'yicha basketbol halqasining aniq o'lchovlari ham belgilab qo'yildi (diametri 45 sm, to'pning og'irligi 600–650 g) hamda barcha basketbol maydonchalari uchun yagona o'lchovlar 26x14 m tarzida belgilab qo'yildi.

1939-yilning qish davri mobaynida ko'rgazmali hakamlik o'yinlari o'tkazildi.

Ikkinchi Jahon urushi boshlanishi bilan O'zbekiston jismoniy tarbiya tashkilotlari o'z ishlarini urush davri talablari asosida qayta tashkil etdilar. Respublikada umumiy harbiy ta'lim joriy etildi, harbiy o'quv punktlari tuzildi.

1943-yilga kelib jismoniy tarbiya – ommaviy ishlar, shu jumladan, basketbol ham asta-sekin tiklana boshladi. Shu yili basketbol bo'yicha shahar birinchiliklari bo'lib o'tdi. Shahar birinchiligidan keyin Respublika birinchiligi uchun musobaqalar tashkil etilib, unda "Dinamo" (Toshkent) jamoasining o'yinchilari ayollar o'rtasida chempion bo'ldilar. Markaziy armiya klubi (Toshkent) jamoasi erkaklar o'rtasida chempion bo'ldi.

1944-yili avgust oyida Tbilisida basketbol bo'yicha XI mamlakat birinchiligi o'yinlarining bayrog'i ko'tarildi. Bu yerda DKA O'zbekiston ayollar jamoasi ishtirok etdi. Lekin u muvaffaqiyatli chiqa olmadi va to'qqizinchi o'rinni egalladi.

1945-yilda Respublika spartakiadasi o'tkazildi. U tamom bo'lganidan keyin O'zbekiston jamoalari Frunze shahrida o'tkazilgan O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasida ishtirok etdilar. Unda O'zbekiston sportchilari basketbol bo'yicha va sportning boshqa turlari bo'yicha birinchi o'rinni egallab g'olib chiqdilar.

1946-yilda O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ishlari komiteti Toshkent shahrida sport bo'yicha birinchi instruktorlar maktabini ochdi.

1947-yilda o'yin qoidalariga o'zgarishlar kiritildi. Protokollarga 12 kishini kiritishga ruxsat berildi. Musobaqalarning shiddat bilan

o'tkazilishi har bir o'yinga ikkitadan hakam tayinlash zaruriyatini tug'diradi.

1947-yilda Butun mamlakat paradi o'tkazilganidan keyin O'zbekiston basketbol bo'yicha birinchiligi uyushtirildi. Unda 8 ta erkaklar jamoasi uch guruhdagi Butun mamlakat musobaqalarida ishtirok etib, 5-o'rinni egalladi.

1948-yilda aprel oyining oxirlarida O'rta Osiyo respublikalari poytaxtlaridan uchrashuvlari tashkil etildi. Bunda O'zbekiston ayollar jamoasi barcha tengdoshlaridan g'olib chiqib 1 o'rinni egalladi. Erkaklar jamoasi esa faqat Olma-ota shahar jamoasiga yutqazib 2-o'rinni oladi.

1949-yil yoz davrida O'zbekiston terma jamoalari mamlakat birinchiligi uchun o'tkazilgan o'yinlarda qatnashdilar. Unda erkaklar 18-o'rinni, ayollar esa 20-o'rinni oldilar.

1950-yilda Frunze shahrida basketbol bo'yicha O'rta Osiyo respublikalarining III an'anaviy musobaqalari o'tkazildi. Unda o'zbek basketbolchilari g'olib chiqdilar.

1951-yilda o'smirlar o'rtasida O'rta Osiyo chempionati birinchi marta o'tkazildi. Unda Toshkentlik yigit-qizlar 1 o'rinni egalladilar.

Respublikamizning terma jamoasi Xarkov shahrida o'tkazilgan mamlakat terma jamoalari o'rtasidagi o'yinlarda qatnashib, 7-o'rinni egalladi.

O'sha kezlarda matbuotda tez-tez metodik mazmundagi maqolalar paydo bo'la boshladi. 1958-yilning birinchi yanvaridan boshlab basketbol bo'yicha yangi qoidalar, yangi sport klassifikatsiyasiga amal qila boshladi. Yangi sport klassifikatsiyasidagi yosh talablari sport natijalarini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Xuddi shu yili o'smirlar jamoalari o'rtasida, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari poytaxt terma jamoalari o'rtasida an'anaviy musobaqalar bo'lib o'tdi. Shuningdek, musobaqa o'tkazish sohasida ham o'zgarishlar sodir bo'ldi: endi musobaqalar ikki yosh guruhlari bo'yicha o'tkaziladigan bo'ldi. Shu bilan bizning yigit-qizlarimiz Dnepropetrovsk shahrida bo'lib o'tgan Butun mamlakat musobaqalarida ishtirok etdilar. Hamda qizlar 9-o'rinni, yigitlar 11-o'rinni egalladilar.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, o'sha kezlarda ko'pchilik jamoalarning tarkibi yosh-yosh o'yinchilar hisobiga kengaytirildi va yangilandi, ko'pchilik jamoalarning texnik tayyorgarlik darajasi yuksaldi. Chunonchi, erkaklar jamoalarining o'yinchilari Toshkent shahridagi eng yaxshi basketbolchilarning o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llay boshladilar. "Tez yorib o'tish" usuli bo'yicha o'ynab, raqibning yo'lini to'sish metodlari qo'llanib, raqib shchiti yonida markaziy o'yinchini chalg'itish kombinasiyalari qo'llanilib, o'ynalganida o'yinchini shaxsiy himoyalash yo'llaridan ham tez-tez foydalaniladigan bo'ldi.

1955-yil – bu sobiq mamlakat xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik yili bo'ldi. Bir yili ichida 10 ta sport ustasi, 348 ta razryadchi sportchilar tayyorlandi. Xuddi shu yili Jismoniy tarbiya instituti tashkil etildi. Shu yili yana Toshkent shahar Oliy o'quv yurtlari birinchiligi uchun musobaqalar o'tkazildi. Uning g'oliblari butun mamlakat talabalar o'yinida ishtirok etdilar.

1956-yilning avgust oyida Moskvada sobiq mamlakat xalqlarining Spartakiadasi ochildi, unda o'zbek basketbolchilari 5-o'rinni egalladilar.

1958-yilda basketbol bo'yicha XXR va O'zbekiston o'rtasida birinchi marta xalqaro uchrashuv o'tkazildi. Unda mehmonlar g'olib chiqdilar.

1959-yilda X O'zbekiston sprtakiadasi bo'lib o'tdi. Spartakiada tamom bo'lganidan keyin Respublika terma jamoasi Moskva, Leningrad, Tallin, Riga shaharlarida safarda bo'ldi. Bu shaharlarda o'zining jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uchun terma jamoamiz mamlakatning eng kuchli jamoalari bilan bo'lgan uchrashuvlarda katta tajriba to'pladi.

1964-yildan boshlab o'zbek basketbolchilari "A" klassi bo'yicha oliy liga jamoalari bilan baravar mamlakat chempionatida ishtirok etib g'olib jamoalar jadvalida 10–12 o'rinni egalladi.

1970-yildan 1990-yilgacha bo'lgan davrda o'zbek basketbolchilarining "Universitet" erkaklar jamoasi "SKIF" xotin-qizlar jamoasi butun mamlakat turnirlarida, mamlakat chempionatlarida, "Burevestnik" O'zbekiston sharafini himoya qiladi. O'yinchilarimiz orasidan ko'pgina mashhur basketbolchilar yetishib chiqdi.

R.Salimova, A.Jarmuhamedova, E.Tornikidu shular jumlasidan bo'lib, ular mamlakat terma jamoasining a'zolari edilar.

1991-yilda O'zbekiston Respublikasi mustaqil bo'ldi. Xalqaro maydonda o'zbek sportchilarining chiqishlari uchun ba'zi bir qiyinchiliklar vujudga keldi. 1992-yil yanvarida O'zbekiston Milliy Olimpiya Komiteti qayta tashkil etildi, xuddi shu yili O'zbekiston XOQga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekiston basketbolchilari shundan keyin tez-tez qatnasha boshladilar. Masalan, 1996-yilda bizning xotin-qizlar jamoamiz Pokistonda o'tkazilgan ayollar turnirida ishtirok etib, 2-o'rinni egalladi. Erkaklar jamoamiz 1995-yilda Seul shahrida o'tkazilgan XVIII Osiyo chempionatida ishtirok etib, 9-o'rinni egalladi. 1996-yilda AQSHda Armiya klublari o'rtasida musobaqalar o'tkazildi. Bu yerda bizning miliy jamoamiz "MHSK" 7-o'rinni egalladi. 1997-yilda Malayziyada erkaklar jamoalari o'rtasida xalqaro turnir o'tkazildi. Bu yerda o'zbek basketbolchilari uch g'alabaga erishib, yarim final o'yinlarida Rossiya jamoasiga yutqazib qo'yдилar va umumiy hisobda 3-o'rinni egalladilar.

O'zbekiston Respublikasini o'z mustaqilligiga erishgandan so'ng 3 ta xalqaro toifadagi 12 ta milliy toifadagi hakamlar tayyorlandi. Har yili erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida basketbol bo'yicha Respublika Kubogi va birinchiligi o'tkaziladi. "MHSK" jamoasi 16 karra Respublika birinchiligida g'alaba qozonib shohsupaning yuqorisiga ko'tarilgan. 1991-1995-yillar orali-g'ida ayollar jamoalari o'rtasida "SKIF" jamoasi Respublika birinchiligida g'olib bo'lgan bo'lsa, 1996-yildan hozirgi kungacha Navoiyning "Nika" jamoasi birinchilikni hech kimga bermay kelmoqda. Har yili g'oliblikni qo'lga kiritgan jamoa o'yinchilaridan 20 dar ortiq o'yinchiga sport ustasi unvoni berilib kelinmoqda.

Mamlakatimiz terma jamoasi Osiyo birinchiliklari saralash musobaqalariga muntazam qatnashib kelmoqda. Hozirgi kunda terma jamoa tarkibida tajribali o'yinchilar bilan birgalikda juda ko'p yosh basketbolchilar ham ko'zga ko'rinmoqda. Ulardan bir qatori O'zDJTI talabalari hisoblanishadi.

2.5. Mustaqillik davrida o'zbek basketbolining rivojlanishi

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 bilan tashkiliy ilmiy uslubiy va amaliy vazifalarni hal qilish muomolari yuzaga keldi. Agar "ittifoq davrida terma jamoalarimizga o'zga respublikalar basketbol klublarida "to'p suruvchi" o'yinchilarni "keldi-ketdi" asosida jalb qilish anana sifatida xizmat qilgan bo'lsa, endi mahalliy basketbol ustalari, mutaxassis-trenerlar tayyorlash o'zbek basketbol kulublari va terma jamoalarimizni Osiyo va jahon mikiyosiga olib chiqishdek murakkab masala ko'ndalang bo'lib turgan edi.

Lekin birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sportni 1991-yildanoq davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasiga kiritilishi, hamdo'stlik davlatlari ichida 1992-yildayoq "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi" qonuni qabul qilinishi mamlakatimizda ommaviy sportni, shu jumladan bolalar sportini ham, profesional sportni ham jadal rivojlanishiga turtki berdi. Bu borada o'zbek basketbolida ham keskin ijobiy burilishlar ro'y berdi. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasi mudofaa vazirligi tasarrufidagi avvalgi "SSKA" markaziy harbiy sport klubi deb nomlana boshlandi va ushbu klub qoshida basketbol jamoasi tuzildi. Yurtimiz taraqqiyotini bozor iqtisodiyotiga asoslangan holda rivojlantirish tamoyili sport jamoalarini moliyaviy jihatdan ta'minlash, zaruriyatini tug'dirdi. Ushbu masalada ham mamlakatimiz rahbari tomonidan boshlab berilgan va bugungi kungacha bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan ijtimoiy iqtisodiy siyosat bolalar sportini ham professional sportni ham moddiy jihatdan qo'llab-quvvatlash imkoniyatini yaratdi.

O'zbek basketbolini nafaqat yurtimizda, balki xalqaro maydonga olib chiqishda uning moliyaviy muammolarini hal etishda ilk bor namuna ko'rsatgan "O'zqurilishmexanizasiya" boshqarmasi

shu nom bilan atalgan erkaklar basketbol jamoasini tashkil etilishiga asos soldi. Aynan shu tashkilot homiyligida "O'zqurilish-mexanizasiya" basketbol jamoasi "Basketbolning vatani" bo'lishi Amerika Qo'shma shtatlariga uzoq muddatli musobaqa serialarini o'tkazish uchun xizmat safariga yuborildi. Albatta bu safar jamoa uchun katta saboq bo'ldi. 1991-yildanoq ushbu jamoa keyinchalik tashkil etilgan "SUM" jamoasi Respublikamiz birinchilklarida va sobiq ittifoq miqiyosidagi musobaqalarida ishtirok etib, o'z mahoratlarini yanada shakllantirdi.

1992-yilda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trener A.I.Adisman, trenerlar A.M.Vlasov va S.G.Kamzalovlar rahbarligida "O'zqurilishmexanizasiya" jamoasi mustaqil hamdo'stlik davlatlari "MDH" birinchiligida ishtirok etib, 5-o'rinni egalashga muaffaq bo'ldi.

Shu yillardan boshlab erkaklar o'rtasida muntazam o'tkaziladigan milliy chempionatdan tashqari Mamlakat kubogi musobaqalari joriy etildi. Birinchi kubok musobaqalarida Respublikamizning turli viloyatlarida tashkil etilgan ko'plab basketbol jamoalari ishtirok etgan bo'lib, "O'zqurilishmexanizasiya" Kubok sohibi bo'lishga erishdi.

1992-yilda O'zbekiston basketbol Federasiyasi (O'BF) yangi maqomda qayta tashkil etilib, shu yili Xalqaro basketbol federasiyasi (XBF)ga teng huquqli a'zo sifatida qabul qilindi. Shu vaqtdan boshlab O'BF yurtimizda ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish, uning tashkiliy, me'yoriy va uslubiy asoslarini takomillashtirishga "bosh-qosh" bo'ldi. Turli yosh guruhlari va sport malakalariga mansub bolalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar, milliy chempionatlar, Kubok musobaqalari va o'ta nufuzli xalqaro musobaqalar (Osiyo klub chempionatlari, Osiyo o'yinlari, olimpiya o'yinlari va jahon chempionatlariga saralov musobaqalari, va hokazolar)ga tayyorgarlik ko'rish, terma jamoalarini shakllantirish ularning faoliyatini nazorat qilish va boshqarish ishlariga aynan O'BF yo'lboshchilik qilib kelmoqda.

O'zbekiston milliy chempionati ilk bor 1993-yilda o'tkazilgan mazkur chempionatda murabbiylar A.I.Adisman va S.G.Kamzalov rahbarligi ostida ishtirok etgan "O'zqurilishmexanizasiya" jamoasi

birinchi o'rinni olishga sazovar bo'ldi. Ikkinchi o'rin Buxoro jamoasiga (murabbiy I.I.Burnashev) nasib etdi. Uchinchi o'rinni Respublika oliy sport mahorati maktabi jamoasi band etdi. Alohida ta'kidlab o'tish joizki, "O'zqurilishmexanizatsiya" jamoasida 1991-yil AQSHda o'tkazilgan "Turne" musobaqalarida ishtirok etgan A.Vilgelm, A.Ryazanov, R.Djumaniyazov, B.Filyushkin, D.Sheglinskiy, S.Demurin, O.Levin, S.Makshevlardan tashqari yana V.Telegin, A.Firsov, A.Kavardak va S.Gavrilovlar ham "to'p surishdi".

1992-yilda Toshkent shahrining birinchi milliy chempionatida murabbiy S.V.Taraborin rahbarligida inistitutning "SKIF" ayollar basketbol jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritdi. Shu yilning sentyabr oyida basketbol bo'yicha O'zbekiston ayollar terma jamoasi Xitoyda o'tkazilgan xalqaro turnirga taklif etildi va ushbu musobaqalarda uchinchi o'rinni olishga muassar bo'lishdi. "SKIF" klubi basketbolchi qizlari asosida shakllantirilgan O'zbekiston terma jamoasi yildan yilga o'z mahoratini shakllantirib borishga muvaffaq bo'ldi.

1994-yilda "Elektromontaj poyezdi-757" (temir yo'llarni elektrlashtirish) "SKIF" jamoasining homiysiga aylandi. Shu yilning o'zida "SKIF" Omsk shahrida o'tkazilgan Sibir va Uzoq Sharq Kubogida ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar Rossiyaning eng kuchli jamoasi Novosibirskning "Dinamo" jamoasiga 3 ochko, Omskning "Neftyanik" jamoasiga 2 ochko, Krasnoyarskning "Shelen" jamoasiga 8 ochkoni boy berib mag'lubiyatga uchradi. Lekin bu turnirda "SKIF" jamoasi o'zining munosib raqib ekanini ko'rsatdi, Yevropa darajasidagi Rossiya chempionatlarida yuksak o'yin tajribasiga ega bo'lgan Rossiyalik jamolarga u kattagina muammolar tug'dirdi. Bizning qizlarimiz uchun bunday turnirlar mahoratni takomillashtirish vositasi sifatida suv bilan havodek zarur edi.

1994-yilning kech kuzida "SKIF" ayollar jamoasi Toshkentda tashkil etilgan Rossiya birinchi ligasining "Neftyanik" (Omsk), Toshkent shahrining yoshlar terma jamoasi "ROSSM-757", Samarqand shahri ayollar terma jamoasi ishtirokidagi turnirda qatnashdi. Bu musobaqada "Neftyanik" jamoasiga yutqazib, u ikkinchi o'rinni egalladi. Samarqand terma jamoasi uchinchi bo'ldi.

1994-yilning kech kuzida O'zbekiston kubogi bellashuvlarida murabbiylar S.V.Taraborin va G.X.Yakubov yetakchiligidagi ROSMM-757 g'olib chiqdi. Yosh istiqbolli basketbolchi qizlardan tashkil topgan bu jamoa Respublikamizning birinchi jamoasi uchun asosiy zahira hisoblanadi. Tez orada bu guruhning o'yinchilari E.Mustafina, M.Ostashenko, I.Soy, I.Yunusova, A.Litkina, N.Raximovalar xalqaro darajada ham nom qozonishga ham muvassar bo'ldi.

1995-yilda Toshkentda O'zbekiston Respublikasi kubogi musobaqalari o'tkazildi, afsuski unda bor-yo'g'i uchta jamoa qatnashdi. ROSMM, ROSMM-757 va Angren shahrining yoshlar terma jamoasi. ROSMM-757 kubok sohibi bo'ldi.

1995-yilning dekabrda Respublika Chempionatining birinchi turi bo'lib o'tdi, unda to'rtta jamoa ishtirok etdi. ROSMM yoshlari, Samarqand va Andijon terma jamoalari. Bunda birinchi o'rin ROSMM jamoasiga, ikkinchi o'rin Samarqandliklarga, uchinchisi ROSMM yoshlariga nasib etdi.

O'zbekiston ayollar basketbolida asta-sekin ahvol ijobiy tomonga o'zgardi.

Keyingi 1996-yildagi Respublika chempionatida oltita jamoa qatnashdi. Jumladan, chempionat ishtirokchilari safiga endi Chirchiq va Guliston jamoalari ham qo'shildi. Shu yilning mart oyida Chirchiq shahrida O'zbekiston Respublikasi spartakiadasi doirasida basketbol bo'yicha ayollar turniri o'tkazilib, unda 12 ta jamoa ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Toshkent, ikkinchini Samarqand, uchinchini Navoiy shaharlari terma jamoalari oldi.

1995-1996-yillarda to'rtinchi bosqichda o'tkazilgan O'zbekiston Respublikasi birinchiligi yakunlariga ko'ra ROSMM jamoasi Respublika chempioni bo'ldi, Samarqand terma jamoasi ikkinchi, ROSMM yoshlari esa uchinchi o'ringa munosib qo'rildi.

1996-yil O'zbekistonning birinchi ayollar jamoasi uchun shunisi bilan qadrliki, u Rossiya oliy liga jamoalarining Krasnoyarsk shahrida (RF) o'tqazilgan turnirda ishtirok etdi. Bu musobaqalarda Xarbin shahri (XXR) terma jamoasi ham qatnashdi. O'zbekistonlik basketbolchi qizlar Krasnoyarskni ikkinchi, "Shelen" jamoasi va shu shaharning ayollar jamoasi ustidan g'alabaga erishib, ikki bor o'zini

kuchini ko'rsata oldi. Nihoyatda keskin kurashda kichik farq bilan Xarbin shahri qizlariga yutuqni boy berdi. Bu turnirda ROSMM jamoasi o'yinchisi Irina Shel ishtirokchilar orasidagi eng sermahsul sportchi sifatida eng yaxshi markaziy o'yinchi deb topildi.

Mazkur turnir O'zbekistonlik basketbolchilarning xalqaro darajadagi musobaqalarda ishtirok etishga tayyorligini, ular mahorat bobida Rossiya hamda Xitoy xalq Respublikasining kuchli jamoalaridan qolishmasligini ko'rsatdi.

Bunday turnirlar O'zbekistonlik qizlarning mahoratini oshirish uchun chinakkam maktab hisoblanadi. Biroq ularni o'tkazishda muntazamlikning yo'qligi jamoalar tayorgarligi darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Aynan shunday tashabbus xalqaro turnirni doimiy ravishda tashkil etish masalasi Markaziy Osiyo Respublikalari ayollar jamoalarini murabbiylari tomonidan ko'tarildi va mazkur Respublika federasiyalari uni qo'llab-quvvatladilar. Natijada Markaziy Osiyo mamlakatlar (O'zbekiston, Qirg'iziston, Turkmaniston) va Qozog'iston mamlakatlari turnirlarini muntazam o'tkazib turish to'g'risida qaror qabul qilindi. Musobaqalar 4 bosqichdan iborat bo'lib, ularning biror Respublikada "Markaziy Osiyo chempionlari ligasi" boshchiligida o'tkazilardi.

Bu musobaqaning birinchi bosqichidagi ilk bellashuv yozda Bishkek shahrida yozda tashkil etilib, unda Markaziy Osiyo mustaqil respublikalaridan 6 ta jamoa qatnashdi. Birinchi bosqichda sovrinli o'rinlar Qirg'iziston (1-o'rin) Qozog'iston (2-o'rin) O'zbekiston (3-o'rin) orasida taqsimlandi.

Ikkinchi bosqich 1996-yilning kuzida O'zbekiston Respublikasining 5 yilligiga bag'ishlanib o'tqazildi. Bu yerda sovrinli o'rinlar quydagicha taqsimlandi – Qozog'iston 1-o'rin (Pavlodar sh. terma jamoasi), O'zbekiston 2-o'rin (ROSMM), Qirg'iziston 3-o'rin.

Ikkinchi "Markaziy Osiyo o'yinlari" 1997-yilda Olmaota shahrida bir bosqichda bo'lib o'tdi. Unda Qozog'iston, Qirg'iziston, O'zbekiston jamoalari ishtirok etdi. O'zbekistonlik basketbolchilar bu yerda ikkinchi o'rindi egalladilar. Shu bilan Markaziy Osiyo o'yinlari boshqa tashkil etilmadi.

1997-yil O'zbekiston chempionatida 6 ta shahardan 10 ta jamoa ishtirok etdi: Toshkentdan 4 ta jamoa maydonga tushdi. ROSMM, SKIF (JTISK), DYUFPK, "Mehnat rezervlari" Samarqandan ikki jamoa tashrif buyurdi – "Universitet" va "Kamolot" Navoiy, Andijon, Sirdaryo va Nukus shaharlari o'z terma jamoalarini olib keldilar. Jamolar ikki guruhga bo'lindilar, birinchi guruh olti jamoadan tashkil topdi. (ROSMM DYUFPK "Universitet" Navoiy, Andijon, Nukus terma jamolari) Ikkinchi guruh vakillari 4 ta jamodan iborat edi (SKIF Mehnat rezervlari", "Kamolot" Sirdaryo shahri terma jamoasi) .

O'zbekiston birinchiligi turli shaharlarda 4 ta bosqichda o'tkazildi. Birinchi bosqich yanvar oxirida Samarqandda bo'lib o'tdi, unda "Universitet" jamoasi o'z guruhida 1-o'rinni oldi. Toshkentning ROSMM jamoasi ikkinchi bo'ldi. Navoiy shahri sportchi qizlari 3-o'rinni egalladilar. Ikkinchi guruhda Toshkentning SKIF jamoasi 1-o'rinni, "Mehnat rezervlari" ikkinchi Samarqandni esa "Kamolot" jamoasi esa uchinchi o'rinni oldi.

SKIF jamoasi 1997-yilda Respublika Kubogi bilan kifoyalandi, bu musobaqalarda 6 jamoa ishtirok etgan edi.

Ayollar jamoalari orasida basketbol bo'yicha 1998-yil O'zbekiston birinchiligi 4 bosqichda o'tkazildi. Jamoalar ikki guruhga taqsimlandi, ularning har birida musobaqalar aylanma tizim asosida bo'lib o'tdi. To'rt bosqich yakuniga ko'ra (Samarqand, Toshkent, Chirchiq, Toshkent) Samarqandning "Universitet" jamoasi basketbolchi qizlari birinchi o'rinni, Toshkentning SKIF jamoasi ikkinchi o'rinni, OZBO'SM jamoasi esa uchinchi o'rinni egalladi.

1999-yilda ayollar jamoalari orasida basketbol bo'yicha respublika birinchiligi aylanma tizim asosida uch bosqichda Samarqand, Toshkent va Navoiy shaharlarida o'tkazildi. Samarqand musobaqaga murabbiy A.Shagan rahbarligi ostidagi "Avtoyo'l" jamoasini chiqardi. Yana to'rt jamoani Toshkent ("SKIF"), Nukus ("Koteks"), Zarafshon ("Stroitel"), Sirdaryo shaharlarini maydonga tushirdi. Respublika birinchiligida ishtirok etgan oltinchi jamoa O'zbekistonning yoshlar jamoasi edi. Shu yillarda peshqadamlikka erishgan Samarqandlik basketbolchi qizlar o'z raqiblari ustidan yana ustunlikka erishdilar, yangitdan tuzilgan "Avtoyo'l" jamoasi birinchi

o'rinni, Toshkent basketbolchilari SKIF jamoasi yana ikkinchi o'rinni, yoshlar jamoasi esa uchinchi o'rinni egalladilar.

Xuddi o'tgan yillardagi singari basketbol bo'yicha O'zbekiston kubogi Toshkentning SKIF jamoasi basketbolchi qizlariga nasib etdi.

2000-yilda ayollar jamoasi o'rtasida basketbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi chempionatini o'tkazish Nizomiga Yevropa birinchiliklarida qabul qilingan bir yangilik kiritildi: birinchi ikkinchi o'rinni egallagan jamolar ikkita g'alabaga erishguncha uchrashuvlar seriyasini o'tkazdilar. Bunda birinchi o'rinni egallagan jamoaga dastlabki ikki o'rinni o'z maydonida o'tkazish huquqi berildi. Respublika chempionatida Toshkent, Chirchiq, Navoiy, Zarafshon Samarqand shaharlaridan 6 ta jamoa ishtirok etdi. Toshkent shaharidan ikki jamoa "SKIF" va "ROSMO'M" maydonga chiqdi. Musobaqalar yakuniga ko'ra yangi peshqadam – birinchi o'rinni egallagan Zarafshonning "Stroitel" ("Quruvchi") jamoasi paydo bo'ldi. Toshkentning "SKIF" jamoasi o'zi uchun ananaviy ikkinchi o'rinni egalladi. Uchinchi o'ringa "ROSMO'M" jamoasi sazovar bo'ldi.

Shu yili basketbol bo'yicha murabbiylar S.Taraborin va A.Shagan rahbarligi ostida O'zbekiston ayollar terma jamoasi Osiyo chempionatida (Bangkok, Tailand) ishtirok etdi, unda "B" guruhi basketbolchi qizlari Qozog'istonning juda kuchli terma jamoasiga yengilib, ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekiston terma jamoasi o'yinchisi Viktoriya Shagan eng yaxshi o'ntalikka kiritildi.

2001-yildagi Respublika chempionatida Toshkentning "SKIF" jamoasi Navoiy shahrining "Nika" (1-o'rin) hamda ilk bor kumush medal olgan Toshkent Politexnika Universiteti basketbolchi qizlariga g'oliblikni boy berdi va uchinchi o'ringa tushib qoldi.

Basketbol bo'yicha Respublika birinchiligida 2002-yil yakunlariga ko'ra sovrinli o'rinlar 2001-yil chempionatiga aynan o'xshash tarzda taqsimlandi.

Keyingi chempionatlar maydonga Navoiyning "Nika" Buxoroning "Universitet" jamoalari singari yangi peshqadamlarni chiqardi, "TPTU" jamoasi ham yetakchi o'rinni egallashda davom etdi. 2006-yilda Navoiydan NGMKning birinchi va ikkinchi jamoasi

ishtirok etib, muvofiq tarzda dastlabki ikki o‘rinni taqsimlab oldi. “SKIF” jamosi esa peshqadamlar safini umuman tark etdi.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida 2000-yildan boshlab mamlakatimizda “Umid nihollari” “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi ko‘p bosqichli ommaviy sport musobaqalarinig joriy etilishi va muntazam va o‘tkazilib borishi, 2002-yil 24 oktyabrda “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi Prezident farmonining qabul qilinishi va uni bosqichma-bosqich amalga oshirilib kelinayotganligi yurtimizda basketbolni yanada ravnaq topishiga asos bo‘ldi.

Keskin raqobat ostida o‘tayotgan mazkur musobaqalar basketbolni o‘quvchi-talaba yoshlar o‘rtasida keng taraqqiy etishiga turtki berdi.

Aynan shunday musobaqalarga tayorgarlik ko‘rish va ularni o‘tkazish tufayli Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarda xalqaro standartlarga mos zamonaviy basketbol inshootlari barpo etilishiga hamda bunday hashamatli sport majmualarida ko‘plab o‘quvchi-yoshlarni basketbol bilan tinimsiz shug‘ullanishiga sabab bo‘lmoqda.

O‘tgan davr ichida ana shunday yosh basketbolchilar tarkibidan N.Babusheva, E.Artemeva, T.Fakeeva, O.Chernova, T.Kildyusheva, K.Shatrova, R.Abduraxmonov, A.Bashkevich va boshqa shunga o‘xshash yuksak mahoratli basketbolchilar yetishib chiqdi. O‘quvchi talaba yoshlar o‘rtasida o‘tkazilib kelayotgan har bir musobaqada yangi-yangi iste‘dodli basketbolchilar kashf etilib, ular mamlakat terma jamoalari tarkibini to‘ldirib kelmoqda.

Birinchi Prezidentimizning tashabbuslari bilan mamlakatimizda o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida sportni rivojlantirish, ularni ommaviy ravishda jismoniy tarbiya va sport harakatiga jalb qilishga qaratilgan uch bo‘g‘inli “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” sport musobaqalari tizimli amalga oshirilmoqda. Quyidagi ma‘lumotlarda musobaqalarning umumiy natijalari keltirilgan.

Respublikamizda umumta‘lim maktablari o‘quvchi-yoshlari musobaqalar ilk bora “Olimpiya umidlari” nomi bilan 2000-yilda

Toshkent shahrida, “Umid nihollari” nomi bilan ilk bora 2002-yilda – Farg‘ona viloyatida o‘tkazilgan.

Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 3-iyundagi “O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida”gi 244-qaroriga asosan “Umid nihollari” 2003-yilda Xorazmda o‘tkazildi (musobaqalar 2006-yilda – Qarshi shahrida, 2009 yilda – Guliston shahrida , 2012-yilda – Navoiy shahrida bo‘lib o‘tgan).

“Umid nihollari” sport musobaqalarining final bosiqichlari Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 22 maydagi 367-f-sonli farmoyishiga asosan Tashkiliy qo‘mita tuzilgan holda joriy yilning 26–30 may kunlari respublikaning barcha hududlarida belgilangan zamonaviy sport majmualari hamda amfiteatrlarda “Yoshlik va sport” bayrami sifatida o‘tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 27 maydagi «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 271-sonli qarori ijrosini bajarish maqsadida Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi tizimidagi ta‘lim muassasalari o‘quvchi-yoshlarining o‘rtasida 3 yilda bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari tashkil etilgan.

“Barkamol avlod” sport musobaqalari o‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi muassasalarida ta‘lim-tarbiya olayotgan o‘quvchi-yoshlarni jismoniy yetuk va axloqiy barkamol, Vatanga sadoqat ruhida komil inson qilib tarbiyalash, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va ommaviy sport ishlarini zamon talablari darajasida rivojlantirishni amalga oshirish, milliy sport turlariga yoshlarni qiziqishi va e‘tiborini kuchaytirish, o‘quvchi-yoshlarning darsdan tashqari bo‘sh vaqtlarini to‘g‘ri mazmunli tashkil etish, jamoa bo‘lib harakat qilish, g‘alabaga intilish ishtiyoqlarini kamol toptirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va samaradorligini oshirish maqsadida o‘tkaziladi.

2001-yil Jizzax viloyatida 30 apreldan 5 maygacha sportning 8 ta turi bo‘yicha (basketbol, voleybol, futbol, yengil atletika, milliy kurash, belbog‘li kurash, tennis va suzish) o‘tkazildi.

2003-yilda Andijon viloyatida 5-iyundan 11-iyungacha sportning 14 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo‘l to‘pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog‘li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika, og‘ir atletika, boks va suzish) o‘tkazildi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 3-iyundagi 244-sonli «O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musobaqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risida»gi qarorida jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, mamlakatimizda o‘quvchilarni sport mashg‘ulotlariga uzluksiz jalb qilishga qaratilgan sport musobaqalari tizimini samarali ishlashini ta‘minlash maqsadida musobaqalar har uch yilda bir marta o‘tkaziladigan bo‘lgan.

2005-yil 24-maydan 29-maygacha Toshkent viloyatida o‘tkazilgan «Barkamol avlod» sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 13 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo‘l to‘pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog‘li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika, boks va suzish) o‘tkazildi.

2008 yil 17-21 may kunlari Qoraqalpog‘iston Respublikasida o‘tkazilgan «Barkamol avlod» sport musobaqalarining Respublika final bosqichi sportning 12 ta turidan (basketbol, voleybol, futbol, qo‘l to‘pi, yengil atletika, milliy kurash, belbog‘li kurash, tennis, stol tennisi, shaxmat, badiiy gimnastika va suzish) o‘tkazilgan.

2011-yil Surxondaryo viloyatida O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi muassasalari o‘quvchi-yoshlari o‘rtasida o‘tkazilgan “Barkamol avlod – 2011” sport musobaqalari sportning 12 ta turi bo‘yicha o‘tkazilgan.

“Barkamol avlod – 2014” sport musobaqalarining respublika final bosqichi 29–31 may kunlari Namangan viloyatida sportning 16 turi bo‘yicha o‘tkazilgan.

Birinchi «Universiada–2000» musobaqalari Namangan shahrida o‘tkazilgan. «Universiada–2000» dasturidagi sportning basketbol turi bo‘yicha erkaklar o‘rtasida Buxoro viloyati, ayollar o‘rtasida Samarqand viloyati jamoasi g‘oliblikka erishishdi.

Buxoro shahrida o‘tkazilgan «Universiada–2002» dasturidagi basketbol sport turi bo‘yicha erkaklar va ayollar o‘rtasida Toshkent-I jamoasi 1-o‘rinni egallashdi.

«Universiada–2004» sport musobaqalari Samarqand shahrida o‘tkazildi.

Birinchi o‘rinni Toshkent-I, ikkinchi o‘rinni Samarqand va uchinchi o‘rinni Namangan viloyatlari terma jamoalari qo‘lga kiritishgan.

Toshkent shahrida 2007-yil 21–24-iyun kunlari «Universiada–2007» sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo‘yicha o‘tkazilgan. «Universiada–2007» sport musobaqalari davomida birinchi o‘rinni Toshkent shahar, ikkinchi o‘rinni Namangan va uchinchi o‘rinni Samarqand viloyatlari terma jamoalari qo‘lga kiritishgan.

«Universiada-2010» sport musobaqalari Andijon shahrida bo‘lib o‘tgan. Musobaqalarning yakuniny natijalariga ko‘ra, umumjamoa bo‘yicha birinchi o‘rinni Toshkent shahar, ikkinchi o‘rinni Andijon shahri va uchinchi o‘rinni Navoiy viloyati sportchilari egallashdi.

Buxoro shahrida 2013-yilda «Universiada–2013» sport musobaqalari 12 ta sport turlari bo‘yicha o‘tkazilgan.

Musobaqada umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni Toshkent shahri jamoasi, ikkinchi Samarqand va uchinchi o‘rinni Andijon viloyatlari jamoalari egalladi.

Quyidagi jadvallarda mustaqillik yillarida o‘tkazilgan basketbol bo‘yicha milliy chempionat va kubok musobaqalarining g‘olib va sovrindorlari aks ettirilgan.

Basketbol bo'yicha erkaklar o'rtasidagi O'zbekiston Chempionati va Kubogi musobaqalari g'oliblari va sovrindorlari

| Yil | 1 o'rin | 2 o'rin | 3 o'rin | Kubok musobaqalari g'oliblari |
|------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 1992 | "Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent) | "RSHVSM" (Toshkent) | "XPZ" (Buxoro) | "Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent) |
| 1993 | "Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent) | "XPZ" (Buxoro) | "RSHVSM" (Toshkent) | "Uzstroy mexanizatsiya" (Toshkent) |
| 1994 | "SKA" (Buxoro) | "IP-757" (Toshkent) | "RSHVSM" (Toshkent) | "MHSK" |
| 1995 | "MHSK" (Toshkent) | "Buxoroi Sharif" (Buxoro) | "Chimgan" (Chirehliq) | "MHSK" |
| 1996 | "MHSK" (Toshkent) | "Buxoroi Sharif" (Buxoro) | "Chimgan" (Chirehliq) | "MHSK" |
| 1997 | "MHSK" (Toshkent) | "Sitora" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" |
| 1998 | "MHSK" (Toshkent) | "Sitora" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" |
| 1999 | "MHSK" (Toshkent) | "Universitet" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" |
| 2000 | "MHSK" (Toshkent) | "Universitet" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" |
| 2001 | "MHSK" (Toshkent) | "TGTU" (Toshkent) | "Universitet" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) |
| 2002 | "MHSK" (Toshkent) | "Universitet" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" |

| | | | | |
|------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 2003 | "MHSK" (Toshkent) | "Universitet" (Buxoro) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2004 | "MHSK" (Toshkent) | "TGTU" (Toshkent) | "Universitet" (Buxoro) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2005 | "MHSK" (Toshkent) | "TGTU" (Toshkent) | "Yujiniy" (Navoiy) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2006 | "MHSK" (Toshkent) | "Yujiniy" (Navoiy) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2007 | "MHSK" (Toshkent) | "Yujiniy" (Navoiy) | "Universitet" (Buxoro) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2008 | "MHSK" (Toshkent) | "TGTU" (Toshkent) | "Yujiniy" (Navoiy) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2009 | "MHSK" (Toshkent) | "Yujiniy" (Navoiy) | "Universitet" (Buxoro) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2010 | "MHSK" (Toshkent) | FSK "So'g'diyona" (Navoiy) | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2011 | "TGTU" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) | FSK "So'g'diyona" (Navoiy) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2012 | "MHSK" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) | FSK "So'g'diyona" (Navoiy) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2013 | "Elektroapparat" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) | FSK "So'g'diyona" (Navoiy) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2014 | "MHSK" (Toshkent) | "Elektroapparat" (Toshkent) | FSK "So'g'diyona" (Navoiy) | "Elektroapparat" (Toshkent) |
| 2015 | "MHSK" (Toshkent) | "Elektroapparat" (Toshkent) | "SKJF" (Toshkent) | "MHSK" (Toshkent) |
| 2016 | "MHSK-1" (Toshkent) | "Elektroapparat" (Toshkent) | "MHSK-2" (Toshkent) | "MHSK-1" (Toshkent) |

**«Basketbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Basketbol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Basketbol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Basketbolning rivojlanish bosqichlariga ta'rif bering.
4. Xalqaro basketbol federatsiyasi (XBF) qachon va qayerda tashkil etilgan?
5. Basketbol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
6. Basketbolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
7. O'zbekistonda basketbolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
8. O'zbekiston basketbol Federatsiyasi haqida tushuncha.

**«Basketbolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi»
tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
3. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: «Академия», 2010. – 336с.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол // Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
5. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
6. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. Заведений // [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

3 BOB. ZAMONAVIY BASKETBOLNING DOLZARB MASALALARI

1891-yilda Amerikalik D.Neysmit tomonidan ilk bor ixtiro qilingan dastlab sodda mazmunli vaziyatli o'yin maqomiga ega bo'lgan basketbol bugunga kelib o'ta keskin o'zgaruvchan tezlik va yo'nalishlarda ijro etiladigan nihoyatda katta kuch, epchillik va chidamkorlik sifatlarini talab qiluvchi shiddatli hujum va himoya harakat ko'nikmalari, hamda kombinasiyalardan iborat sport turiga aylangan. Zamonaviy basketbolning o'yin mazmuni jozibali texnik-taktik usullari va ularni noyob sanat darajasida ijro etilishi nafaqat millionlab kichik va katta yoshli oddiy insonlar diqqatini jalb qilib kelmoqda, balki o'ta band bo'lgan tadbirkorlar, olimlar turli kasb egalari hatto turli davlat va jamoat rahbarlari etiborini qozonmoqda.

Darhaqiqat, so'nggi 30–40 yil davomida basketbol o'z mohiyati, mazmuni va yo'nalishi jihatlaridan tubdan o'zgargan. Jumladan, texnik-taktik usullar, taktik kombinasiyalar, to'psiz va to'p bilan ijro etilgan harakat «fintlari» (chalg'ituvchi harakatlar) hajmi ortgan ijrochilik sanatining serqirralik (ko'pyoqlamalik) doirasi kengaygan. Bugungi basketbol hujum va himoya harakatlarining ko'p martalab keskin almashinuvi bilan farqlanadi. Basketbolchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari nihoyatda kuchaygan. Lekin, bunday ijobiy progressiv o'zgarishlar bilan bir qatorda musobaqa qoidalarining yangilanib turishi va raqobatning keskinlasha borishi o'yinchilarning texnik nazariy va psixolik tayyorgarligi mashg'ulot oldi va musobaqaoldi razminkasi hujum harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha himoya harakatlaridan hujum harakatlariga o'tish taktikasi bilan bog'liq muammolarni yaratmoqda va ularni hal qilish zarurligiga e'tibor qaratmoqda.

Alohida ta'kidlash joizki, basketbolning bugungi kun tartibiga bolalar basketbolidan boshlab professional basketbolchilargacha «charhlantirilishi» zarur bo'lgan yana bir qator muammolar mavjuddir. Bular: keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda zo'r qarshilik ko'rsatayotgan raqibdan to'pni «berkitib» (unga yon yoki teskari joylashib) boshqarib (to'pni urib) uni yorib o'tish; har xil oraliqlardan shu jumladan 3 ochkoli oraliqdan sakrab o'ng va chap

tomonlarga 90° yoki 360° aylanib to'pni savatga tashlash; o'z sherigiga uzatish; to'pni boshqarishda o'ng va chap tomonlarga bir xil mahorat bilan fintlarni qo'llab (chalg'ituvchi harakat) raqibni chalg'itib o'tish; savat halqasi yoki shchitdan sapchigan to'pni sakrab yana takroran savatga tashlash; to'psiz va to'p bilan hujum qilayotgan raqib o'yinchilarini zo'r «yopish» (pressing).

O'yin shiddatini «jo'rtaga» goh sustlashtirib, goh faollashtirib raqib taktikasini «buzish» va uning ruhiyatini muvozanatdan chiqarish kabi masalalardan iboratdir.

Bugun basketbolga xos va amalga oshirilishi zarur bo'lgan yana bir o'ta dolzarb muammolardan biri shuki, bu turli yosh va malakali hatto professional klublar o'yinchilari «o'naqay» va «chapaqay» harakat funksiyalarini (to'p urib boshqarish, to'p uzatish va uni savatga tashlash) simmetrik nisbatga bir xil mahorat bilan ijro eta olmasliklaridadir. L.R.Ayrapetyans va Sh.A.Irmatovlar (2012) 100 dan ortiq yosh basketbolchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazib, ularga «zaif» qo'l bilan to'pni urib harakatlanish va noqulay tomonlarga burilish-aylanish ko'nikmalarini shakllantirishga alohida mashqlar beriladimi degan savol bilan murojat qilishdi va natijalar 88,6–100% «yo'q» javoblari bilan yakunlangan.

Ushbu mualliflarning takidlashicha, yosh basketbolchilar mashg'ulotiga bunday «biryoqlamalik» bilan yondashish ular ulg'ayib, mahorat bosqichiga yetganda ham ijrochilik faoliyatiga salbiy tasir ko'rsatar ekan. Bunday fikrni isbotlash uchun mualliflar basketbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionatida ishtirok etuvchi «So'g'diyona» (Navoiy sh.) va «MHSK» (Toshkent sh.) jamoalarining rasmiy o'yinlarida basketbolchilar musoboqa faoliyatini «stenografik» kuzatuv ostiga olishdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, «So'g'diyona» basketbolchilarida savatga to'p tashlash hajmi jami 84,2% ni tashkil etgan bo'lsa, shundan faqat 15,8% chap (zaif) qo'l bilan ijro etildi. To'pni urib harakatlanish o'ng qo'l bilan 74,4%, chap qo'l bilan esa 25,6% ni tashkil etdi. To'pni uzatish – o'ng qo'l bilan – 23,4%, qolgani ikki qo'l bilan ijro etildi. Chap qo'l bilan umuman to'p uzatilmadi.

«MHSK» jamoasida savatga to'p tashlash o'ng qo'l bilan jami 78,9%, chap qo'l bilan – 21,1% ga teng bo'ldi. Jamoada bir nafar

«chapaqay» o'yinchi bo'lib, u o'ng qo'l bilan umuman savatga to'p tashlamadi. «O'naqay» basketbolchilarda o'ng qo'l bilan to'pni urib harakatlanishi 62,5% ni, chap qo'l bilan esa – 37,5% ni tashkil etdi. To'p uzatish o'ng qo'l bilan 73,1%, chap qo'l bilan 26,9% ga teng bo'ldi. Ta'kidlash joizki «zaif» qo'l bilan savatga to'p tashlash, to'pni urib harakatlanish va to'pni uzatish ko'nikmalari 90% dan ortiq muvaffaqiyatsiz natijalar bilan yakunlandi. Afsuslanarli joyi shundaki, basketbol bo'yicha chop etilgan va amalda qo'llanilib kelinayotgan hujjatlarda (o'quv dasturlari, rejalashtiruv hujjatlari, tanlov va nazorat testlari), maxsus darslik va o'quv qo'llanmalarida to'pni o'ng va chap qo'lida bir xil mahorat bilan (simmetrik) boshqarish qobiliyatlarini shakllantirish masalasi umuman joy olmagan.

Basketbol olamida mashhur, ko'plab professional basketbol jamoalarini yetishtirgan Amerikalik Nik Sortel (2005) eng nufuzli xalqaro musoboqalarda qatnashuvchi yetakchi basketbolchilar ham «noqulay» qo'l bilan to'pni urib, raqibni chalg'itib o'tish, to'pni uzatish va savatga tashlash kabi texnik usullarni mahorat bilan ijro eta olmaydilar deb takidlaydi. Ushbu mutaxassisning fikriga qaraganda, buning yagona sababi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlarga «noqulay» (zaif) qo'l bilan texnik-taktik ko'nikmalarni shakllantirish «noqulay» tomonlarga joydan va sakrab burilish-aylanish mashqlarini alohida qo'llanmasligida ekan, Nik Sortel basketbolda «o'naqay» va «chapaqay» harakat funksiyalarini erta yoshlikdan boshlab simmetrik tartibda muntazam shakllantira borish ijrochilik mahoratini boyitadi, uning doirasini kengayishiga imkon yaratadi deb fikr bildiradi.

Sportchilar tayyorlash amaliyotiga bunday prinsipda yondashish zarurligi va afzalligi yana bir qator mutaxassis olimlar tomonidan tavsiya etilgan (И.Тучашвили, В.Янчук, 1998; А.Погребной ва б., 2007).

Yuqorida qayd etilgan o'ta dolzarb va muhim amaliy ahamiyatga ega muammolar mamlakatimizda malakali basketbolchilar tayyorlash amaliyotiga ham to'g'ridan to'g'ri taaluqlidir. Bu borada

yechilishi zarur bo'lgan yana bir tashkiliy-uslubiy muammo kun tartibida «ko'ndalang» bo'lib turibdi. Gap shundaki, respublikamizda yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tayyorlash va mamlakatimiz terma jamoalariga iste'dodli sport zahiralarni yetkazib berish ustuvor jihatdan bolalar basketbolini maqsadli tashkil qilish jumladan ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarini (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, takomillashtiruv, oliy sport mahorati) izchilligi va mutanosibligini ta'minlash, o'rgatish-pedagogik texnologiyalarini joriy etish va albatta, o'quv mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish zarurligiga bog'liqdir. Afsuski, ushbu masalada bir qator jumboqlar, kamchiliklar yo'q emas. Chunonchi, barcha turdagi ta'lim muassasalarida, ayniqsa umumta'lim maktablarida o'tkaziladigan akademik darslarda va sinfdan yoki maktabdan tashqari vaqtlarda olib boriladigan sport mashg'ulotlarida muayyan sport turiga mehr (qiziqish) uyg'otish, o'quvchilarda sport bilan shug'ullanish salomatlik, ruhiy va jismoniy barkamollik uchun o'ta foydali ekanligi haqida motivasiya hosil qilish, ularda muayyan basketbol (yoki boshqa sport turi) bilan shug'ullanishi ehtiyojini tug'dirish ishlariga yetarli e'tibor qaratilmaydi. BO'SMlar, Oliy sport mahorati maktablari, sport klublari va terma jamoalar o'rtasida iste'dodli basketbolchilarni tayyorlashga qaratilgan yagona «konveyr» tizim mavjud emas. Vaholangki xalqaro pog'onaga mos yuqori malakali, raqobatbardosh basketbolchilarni tarbiyalash aynan shunday tizim, shunday yondashuv asosida amalga oshirilishi mumkinligi jahon sport amaliyoti tajribasidan ma'lumdir. Ushbu o'ta dolzarb masalani yo'lga qo'yish, ommaviy va professional sportni shu jumladan o'zbek basketbolini yanada rivojlantirish borasida yurtimizning birinchi rahbari I.A.Karimov va hukumatimiz tomonidan ulkan ishlar, beqiyos islohotlar amalga oshirilgandi. Davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topib borayotgan jismoniy tarbiya va sport tamomila yangicha tus olib, samarali yo'lda shakllanib bormoqda. Mamlakatimizning barcha mintaqalarida, hatto uzoq-uzoq qishloq hududlarida ham minglab jahon standartlariga mos sport inshootlari barpo etildi va ular millionlab farzandlarimiz, sportchilarimiz hamda turli qatlamga mansub aholimizga xizmat

ko'rsatib kelmoqda. Respublikamizda borgan sari o'ta nufuzli musobaqalar Osiyo va jahon chempionatlari, xalqaro turnirlarni muntazam tashkil etilishi odat tusiga kirib bormoqda. 2000-yildan boshlab kadrlar tayyorlash milliy dasturiga «hamohang» bo'lgan ko'p bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalarining joriy etilishi va muntazam o'tkazilib borilishi shubhasizki, jismoniy tarbiya va sportni xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarimiz ongiga singib, ularning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda. Albatta, ommaviy sport salohiyatini oshirish va professional sportni, shu jumladan basketbolni ham jahon maydoniga olib chiqish o'qituvchi-murabbiy kadrlarga bog'liqdir. Bu borada ham davlatimiz tomonidan tahsinga sazovor ishlar amalga oshirilayotgani isbot talab qilmaydi. Shunday bo'lsada hali ushbu masalada muammo va kamchiliklarimiz yo'q deb bo'lmaydi. Ishonch bilan takidlash mumkinki, 2010-yil 23 sentabrda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi tomonidan qabul qilingan «Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida»gi 211-sonli qarori, 2012-yil 13-iyundagi «O'zbekistonda faoliyat ko'rsatayotgan trenerlar faoliyatini tartibga solish choralari to'g'risida»gi 214-sonli qarori va shu masala bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan elon qilingan 2247-sonli buyruq yuqorida qayd etilgan qator muammo va kamchiliklarni bartaraf etish imkoniyatini yaratadi hamda yaqin kelajakda mutaxassis kadrlar salohiyatini ko'tarish va professional sportni, shu jumladan o'zbek basketbolini ham jahon maydoniga olib chiqishga turtki beradi.

Zamonaviy basketbolga xos o'yin usullariga o'rgatish ularni takomillashtirish va jamoa o'yinchilarining musobaqa faolligini oshirishda yuqori malakali basketbolchilar uchun belgilangan model ko'rsatkichlarga mo'ljallanish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi. Ushbu model ko'rsatkichlar 6- va 7-jadvallarda keltirilgan.

6-jadval

Yuqori malakali basketbolchilarda har bir o'yin bo'yicha qayd etiladigan o'rtacha musobaqa ko'rsatkichlari (Yu.D.Jeleznyak-2013 bo'yicha)

| O'yin ko'rsatkichlari | Erkaklar | Ayollar |
|---|----------|---------|
| O'yinda savatga to'p tashlash soni | 57-61 | 62-66 |
| Ochkolar | 78-80 | 75-80 |
| Ikki ochkoli to'p tashlash aniqligi - % | 50-53 | 46-51 |
| Uch ochkolik to'p tashlash aniqligi - % | 34-37 | 30-35 |
| Jarima to'pini tashlash aniqligi - % | 73-76 | 72-75 |
| Olib qo'yish | 7-9 | 7-10 |
| To'pni to'sish | 2-4 | 3-4 |
| O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash soni | 22-24 | 25-28 |
| Raqib shchitidan sapchigan to'pni egallash soni | 8-12 | 10-12 |
| Ochko keltiruvchi uzatish | 14-16 | 14-18 |
| To'pni yo'qotish | 19-23 | 22-27 |
| Follar | 21-24 | 15-18 |

7-jadval

Yuqori malakali basketbolchilarda qo'llaniladigan hujum turlari va ularni samaradorligi (Yu.D.Jeleznyak-2013 bo'yicha)

| O'yinlar | Ko'rsatkichlar | Tezkor yorib o'tish | Avvalroq boshlangan hujum | Pozitsion hujum |
|----------|------------------|---------------------|---------------------------|-----------------|
| Erkaklar | Hujumlar soni, % | 11,8 | 17,2 | 71,0 |
| | Samaradorlik, % | 52,6 | 52,6 | 47,6 |
| Ayollar | Hujumlar soni, % | 20,0 | 5,2 | 74,4 |
| | Samaradorlik, % | 45,7 | 40,8 | 55,3 |

**“Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari”
mavzusi bo‘yicha nazorat savollari**

1. So‘nggi yillarda basketbol qoidalarida qanday o‘zgarishlar ro‘y berdi?
2. Qoidalarning o‘zgarishi o‘yin mazmuniga ta’sir etadimi? Izohlab bering.
3. Zamonaviy basketbolga xos o‘yin texnikasi va taktikasida qanday yangiliklar paydo bo‘ldi? Misollar keltiring.
4. O‘rgatish va takomillashtirishda basketbolni qaysi dolzarb masalalariga e’tibor berish lozim?

**“Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari”
mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Айрапетьянц Л.Р., Ирматов Ш.А. Методика симметричного совершенствования право- и левосторонних двигательных функций при занятиях баскетболом. // Методические рекомендации. Т.: 2012. – 31 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
3. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев, 2003. – 169с.
4. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
5. Лях В.И., Витковски З., Жмуда В. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. – М.: ТиПФК, 2002. – №8. – С. 51–56.
6. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56с.

7. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.

8. Ник Сортэл. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ-Астрель, 2005. – 237 с.

9. Погребной А.И., Скрынникова Н.Г., Аришин А.В. Формирование рациональной техники плавания с учетом индивидуального профиля асимметрии. М.: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007, №5. – С. 70–73.

10. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. – 134 с.

11. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.

12. Тучашвили И., Янчук В. Некоторые перспективы развития современного тенниса. //Материал конгресса «Человек в мире спорта». – М.: Физкультура, образование и наука, 1998, С. 244–245.

4 BOB. O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

4.1. Harakat texnikasi haqida tushuncha

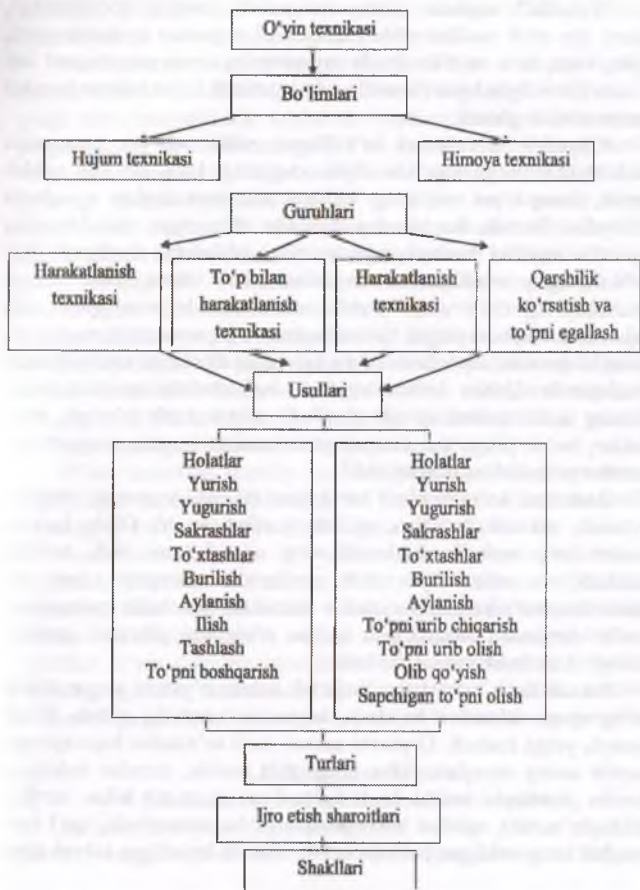
Harakat texnikasi morfofunktsional biomexanik va aerodinamik qonuniyatlar asosida ijro etiladi. Harakat texnikasining morfofunktsional asosi – bu muayyan tana uzunligi, vazn va qaddi-qomatga ega sportchining (basketbolchining) aniq maqsadga qaratilgan harakat koordinasiyasini markaziy nerv tizimsi va analizatorlar tomonidan boshqarilishini angalatadi.

Texnikaning biomexanik asosi – bu harakatni bajarishda tana va tana qismlarining og'irlik markazlarini o'zaro muvofiqlashgan holda shu harakat aniqligini ta'minlashga qaratildi.

Texnikaning aerodinamik asosi – bu muayyan maqsadga qaratilgan harakatni bajarishda tana va tana qismlarini faol bukilib-yozilib inersion kuchni yaratish va undan foydalanishini anglatadi.

Sport amaliyotida “model” (yoki etalon) texnika, ratsional (maqbul) texnika va indiviudal (shaxsiy) texnika tushunchalari mavjud bo'lib, ular quyidagilarni anglatadi: – “model” texnika – bu muayyan harakat (usul) texnikasiga o'rgatishda ayni kunda eng samarali na'munaviy (andoza, model) texnikaga mo'ljal qilish zarurligini anglatadi (lekin undan nusxa ko'chirish tavsiya etilmaydi); – ratsional texnika – bu ko'pchilik uchun maqbul bo'lgan, aksariyat sportchilar tomonidan o'zlashtirilgan texnika (o'rgatishda undan asosiy namuna sifatida foydalaniladi); – indiviudal texnika – bu har bir sportchini (basketbolchini) o'zining shaxsiy harakat qobiliyatlariga (imkoniyatlariga) qarab “model” va “ratsional” texnika nusxasi doirasida o'zlashtiradigan indiviudal texnikani anglatadi.

Sport texnikasiga o'rgatish amaliyotida shug'ullanuvchilarga indiviudal texnikani erkin o'zlashtirish vaziyati tug'diriladi. Bunday yondashuv bola organizmida chuqur joylashgan nasliy harakat qobiliyatlarini “ochilishiga” olib keladi, yangi harakat usullarini ixtiro qilinishiga imkon yaratiladi.



3-andoza. O'yin texnikasining tasnifi

“Texnika” atamasi sport amaliyotida harakat ko‘nikmalari, ularni ijro etish usullari ichki (funktional organlar) va tashqi (qo‘l, oyoq, tana, ko‘z va h.k) ijrochi organlarning muayyan maqsad sari o‘zaro muvofiqlashgan (koordinasiya) tartibda bajariladigan harakat mazmunini anglatadi.

Afsonaviy Pit Nevel ta’kidlagan ediki: «O‘yin jarayonida basketbolchi to‘pni qo‘lida o‘yin vaqtining 10% atrofida ushlab turadi, biroq o‘yin vaqtining 100% ichida basketbolchi oyoqlarda ishlaydi». Demak, har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o‘yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalani mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo‘ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tomoni²ko‘rib chiqiladi: sakrab turib to‘xtash, burilishlar, bo‘sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o‘zgartirish, harakat yo‘nalishini o‘zgartirish².

Basketbol ko‘plab o‘yin harakatlari (yurish, yugurish, burilish, aylanish, sakrash, to‘xtash, egilish, yozilish va h). O‘yin ko‘nikmalari (to‘p urib harakatlanish, to‘p uzatish, uni ilish, savatga tashlash) va ularni ijro etish usullaridan iboratdir. Ana shu harakatlar, ko‘nikmalar va usullar texnikasi qanchalik mukammal, san’at darajasida shakllangan bo‘lsa, o‘yinining pirovard samaradorligi shunchalik yuksak bo‘ladi.

Sakrab turib to‘xtatishni bajarish uchun o‘yinchi yugurishidan so‘ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o‘zida ikkala oyoqda yerga tushadi. O‘yinchi sakrab turib to‘xtatishni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar bukilgan, dumba pastroqda turishi bosh ko‘tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi, qo‘llar bosh darajasigacha ko‘tarilishi, qo‘l barmoqlari keng ochilgan bo‘lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib

² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6 b.

to'xtash o'yinchiga muvozanatni saqlab qolishga va ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to'pni to'xtashni bajarish uchun o'yinchi yugurishidan so'ng qisqa sakrashni bajaradi, keyin bir vaqtning o'zida ikkala oyoqda yerga tushadi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga o'girilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi³.

O'yin texnikasi tasnifiy tuzilishi jihatidan hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Ularning bo'limlari, guruhleri va usullari quyidagi tasnifiy andozada aks ettirilgan (3-andoza).

Andozadan ko'rinib turibdiki, o'yin faoliyati mohiyati va yo'nalish jihatidan hujum va himoya texnikasi bo'limlaridan iboratdir. Ular o'z navbatida harakat guruhleri, harakat usullari harakat shakllaridan tarkib topgan. Har bir holat usullari turlari va shakllari o'yin vaziyati jamoadoshlar va raqiblarning joylashishi ularning harakat texnikasi, hamda to'pning uchish texnikasi yo'nalishiga qarab turli mazmunda yoki turli variantlarda ijro etiladi.

4.2. Hujum texnikasi

4.2.1. Holatlar va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi. Basketbolga xos holatlar – bu o'yinchining savatini ishg'ol qilish bilan bog'liq bo'lgan harakatni tezkor va

³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6-7 b.

samarali ijro etishni ta'minlashga qaratilgan dastlabki holatlardir (7-rasm - a, b, v): a – jangovor tayyorlik holati; b – to'pni egallagan o'yinchi holati; v – raqibni yengib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati.

Ushbu holatlarni texnik jihatdan to'g'ri qabul qilish muvozanatini saqlash va zudlik bilan to'psiz yoki to'p bilan harakatlanishi imkoniyatini yaratadi.

Jangovor tayyorgarlik holatida basketbolchi oyoqlarini yelka kengligida parallel yoki (yoki chap) oyog'ini biroz oldinga qo'yib joylashtiradi. Tizzalar qisman (150–155°) burilgan bo'ladi, tana vazni ikki oyoqqa barobar taqsimlanadi, gavda xiyol oldinga egiladi, nazar oldinga qaratilgan bo'ladi, o'yinchi turg'un holatni qabul qiladi, qo'llar yarim bukilgan, ko'krak balandligida joylashadi.

To'p uzatishlar savatni misol qilish bilan yakunlanadigan barcha kombinatsiyalarning asosi hisoblanadi. O'z ahamiyatiga ko'ra ular faqat to'p tashlashlardan keyingi o'rinda turadi. Biroq aksariyat o'yinchilar to'p uzatishlardan ko'ra to'p tashlashlarni takomillashtirishga ko'proq vaqt sarf qiladilar. Shuning uchun mashg'ulotlar davomida murabbiy to'p uzatishlarga e'tiborini qaratgan holda mashg'ulotni muvozanatlashi lozim.

O'yinchi uchun asosiy tamoyillar

- sherikni his etish
- periferik ko'rish
- odindan qaytish
- hisob-kitob

I. Sherikni his etish mohirlik bilan to'pni uzatayotgan o'yinchi maydondagi har bir sherigining pozitsiyalarini hamda jismoniy va psixik qobiliyatlarini doimo his qilib turishi kerak. Ya'ni har bir o'yinchining tezligi to'pga egalik qila olishi malakasi, tajovuzkorligi (ham hujumda, ham himoyada) fintlarga nisbatan reaksiyasi shchit tagida o'ynay olishi va to'p tashlashlarni bajara olishi nazarda tutilmoqda.

II. Periferik ko'rish. To'p uzatayotgan o'yinchining har doim ham bir xil potensial to'p qabul qiluvchi o'yinchiga va har bir himoyachiga to'g'ri qarab turishi ilojisi, hatto hojati yo'qligi sababli u periferik ko'rish qobiliyatini shu darajada rivojlantirishi kerakki

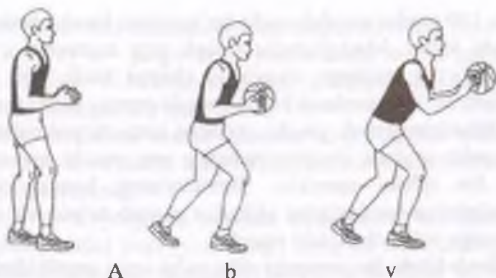
o'z oldida 180 gradus atrofida sodir bo'layotgan barcha hodisalarni ko'ra olishi lozim. Mashg'ulotlar tufayli to'p uzatuvchi o'yinchi boshini oddiy 90 gradusga o'ngga va chapga burib, 360 gradus atrofida sodir bo'layotganlarni ko'rish orqali qamray olishi mumkin.

III. Oldindan qaytish yaxshi o'yinchi hatto to'pni qabul qilib olgunga qadar o'yinni rivojlantirishning eng yaxshi variantlarini oldindan his qilishi mumkin. Sheriklarining hamda ularning himoyachilarining harakatlarini oldindan payqab to'pni o'z vaqtda kerakli zonaga yetkazib berishi mumkin.

IV. Hisob-kitob. Bu persentiv sifat ya'ni sezgi orqali idrok etish bo'lib, uning kerak yoki yo'qligini qachon yuqoridan havolatib to'p uzatish poldan sapchitib yoki to'g'ridan to'p uzatish lozimligini to'pni qabul qilib oluvchi o'yinchi hujum uchun qulay vaziyatda turgan yoki turmaganligini, kinga noqulay vaziyatga to'p uzatib bo'lmasligini raqiblardan qaysi biri himoyada kuchliroq o'ynayotganligini aniqlashga imkon beradi. U yana to'pni qabul qilib oluvchi har bir o'yinchi uchun «Unga tez emas, unga sekin emas» «Unga baland emas, unga past emas» iboralari nimani anglatishni, shuningdek har bir to'p uzatishni o'z vaqtida kerakli miqdorda ayyorlik hamda aldashlar bilan bajarish zarurligini aniqlashga yordam beradi⁴.

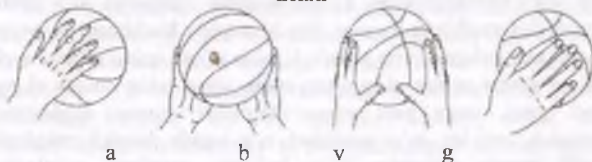
To'pni egallagan basketbolchining holati (7-a,b,v rasmlar). To'pni egallagan basketbolchining holati to'psiz basketbolchining holatiga, o'xshash bo'ladi, lekin to'p ko'krak oldida (7-b rasm) va ko'krakdan uzoqlashgan holatda (7-v rasm) bo'ladi, og'irlik markazi oldinga ko'chiriladi, to'p barmoqlar va kaft "yostiqlashiga" joylashtiriladi (8-a, b, v, g rasmlar).

⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 24-25b.



7-rasm. To'pni egallagan basketbolchining holati.

a – jangovor tayyorlik holati; b - to'pni egallagan o'yinchi holati; v - raqibni yengib o'tishga va savatni ishg'ol qilishga hozirlangan o'yinchi holati



8-rasm. To'pni ushlash.

a – yon tomondan ko'rinishi; b – old tomonidan ko'rinishi; v – orqa tomondan ko'rinishi; g – to'pni ushlab turgan barmoqlar holati

To'pni ushlash usullari oyoq va gavdaning holati vaziyatga, raqibning qarshilik ko'rsatishi, o'yinchining shchitga nisbatan joylashishi joyi va aniq maqsadga qarab turlicha bo'lishi mumkin.

Ikki qo'l da ko'krakdan to'p uzatish. Raqibning to'liq ta'qib qilish – yo'q bo'lgan vaziyatlarda yaqin yoki o'rta masofadan turib sherigiga tez va aniq to'p yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov darajasi: to'p qo'l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga keyin tana bo'ylab yuqoriga ilmoqsimon harakat bilan ko'krakka olib kelinadi, qo'l panjalari o'zi tomonga (maksimal yoziladi): «olinadi» tana og'irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi

qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertikal holatda ushlab turiladi.

Asosiy faza: oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning yelka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi tana esa yuqoriga oldinga uzatiladi; oxirgi bo'lib qo'l panjalari ishga tushadi. Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda unga teskari aylanma harakat bergan holda itarib yuboradilar («siqib otadilar») tana og'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'gimidan to'liq bukilgan va shunday biriktirilgan bo'ladiki, bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi biroz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'g'irligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridan to'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalishda kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'g'irilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladiki, faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo'ladi. Zamonaviy basketbolda qo'l ostidan yelka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda bajariladi. Hujumchi to'p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. To'p uzatayotgan o'yinchi faqat periferik ko'rishi hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi.

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin, ham uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq yetkazib berishga imkon beradi. D.H. To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'lda oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p

uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariladi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p yelkaga (boshga) yaqinlashtiriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqa yuzasida joylashgan qo'l panjasi tomonidan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan.

Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'l to'pni yon tomondan ushlab turadi; tana og'irligi orqada turgan oyoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bo'lgan masofa qancha ko'p bo'lsa tananing qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangandan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanish beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinchi teskari aylanma harakat beradi, to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'l to'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shashtiradi va tayyor turish holatiga qaytadi⁵.

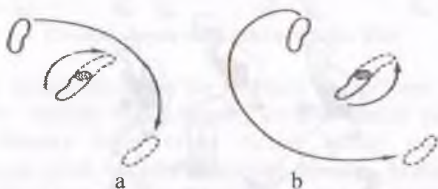
Harakatlanish texnikasi. Harakatlanishlar yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish va aylanishlardan iborat bo'ladi. To'psiz yoki to'pni urib yurish ayrim holatlarda qo'llaniladi. Lekin "to'pni urib yurish" tushunchasi o'z ichiga turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibga nisbatan to'g'ri yonlanma yoki orqa bilan yugurish usullarini ham kiritadi.

Sakrash. Basketbolda sakrash ko'nikmalari real vaziyat, raqibning qarshilik ko'rsatish zichligi, navbatdagi harakatning maqsadi va

⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 25-27b.

huddiq sharoitlarga qarab turlicha usulda ijro etiladi. Masalan, joydan, harakat davomida yoki harakat yakunida sakrab to'g'ri, o'ng yoki chap tomonlarga burilib (aylanib) to'p uzatish, ilish, savatga tushlash, to'p yo'nalishini qo'l bilan to'sish va shchitdan sapchigan to'pni takror savatga tashlash usullarini ijro etish ko'nikmalari o'ziga xos xususiyatlar bilan faqlanadi.

Joyda turib va harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish) elementlari ham raqibni chalg'itish uchun ustuvor ahamiyat kasb etadi (9 a, b va 10 a, b-rasmlar).



9-rasm. Joyda turib o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).
a – oldinga; b – orqaga.



10-rasm. Harakat davomida o'ng yoki chap tomonga burilish (aylanish).
a – birinchi takt; b – ikkinchi takt.

To'xtashlar. To'xtashlar hujumda muhim taktik ahamiyat kasb etadi. Turli yo'nalishli harakatlardan so'ng keskin to'xtash, to'xtab o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish navbatdagi harakatni maqsadga muvofiq ijro etishga imkon yaratadi.

To'xtash – ikki qadam, bir oyoqda xatlab, sakrab yoki sirpanib to'xtash usullarida bajarilishi mumkin (11-, 12-rasmlar). Bunday usullarda to'xtash inersion qarshilikni yengish va muvozanatni saqlashga yordam beradi.



11-rasm. Ikki qadamda to'xtash



12-rasm. Sakrab to'xtash

Sakrashlar. Sakrash basketbolda asosiy harakat ko'nikmalari tarkibiga kiradi. Bu ko'nikma to'pni uzatish, ilish, savatga tashlash, yo'naltirilgan to'pni to'sish, shchitdan sapchigan to'pni ilish yoki qayta savatga tashlash usullarini ijro etishda qo'llaniladi. Sakrash joyida turib, harakat davomida bajarilishi mumkin. Sakrab ijro etiladigan o'yin usullarining turiga qarab, uning turi (tuzilishi) ham har xil bo'ladi: vertikal, balandga – uzunlikka (yoysimon – diogonal), sakrab o'ng yoki chapga burilish – aylanish asosida amalga oshiriladi.

Zamonaviy basketbolda to'p egallash va uni boshqarish ustuvor jihatdan bir qo'lda amalga oshirilayotgani ko'zga tashlanadi.

To'pni ilish texnikasi. To'pni ilish bir yoki ikki qo'llab bajarilishi mumkin. Ilish sakrab, turgan joyda, harakat davomida baland, o'rta yoki past balandlikda, yoki yerdan dumalab kelayotgan yoki yerdan sapchigan to'pga nisbatan bajariladi. To'pni ikki qo'l bilan ilib, olish to'pni egallashning eng oddiy va ishonchli usuli hisoblanadi.

Joyda turib ikki qo'l bilan ilish (13-rasm). Bu usulda to'pni ilishda tana turg'un joylashgan, qo'llar tirsakdan 85 gradus atrofida bukilgan holatda, nazar to'pga qaratilgan holatda bo'ladi.



13-rasm. Joyda turib ikki qo'l bilan ilish

To'pni ilishda avval qo'llar yoziladi va qo'llarni to'p bilan "uchrashish" vaqtida to'p ushlanib, ko'krak tomon yana qisman bukiladi. Bunday holat to'pni uchish tezligi yo'nalishi va traektoriyasiga qarab turlicha o'zgarishi mumkin. Muhimi oyoqlar tana va qo'llarni "amartizasion" harakatlanishi lozim bo'ladi.

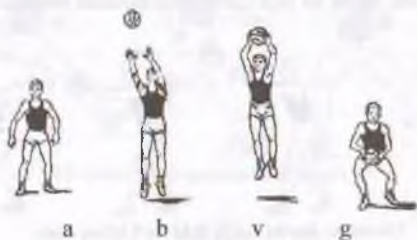
Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish (14-rasm). Bu usulda avval tananing umumiy og'irlik markazi maksimal tushuriladi va parallel ravishda chap yoki o'ng oyoq oldinga tizza qismidan bukiladi, gavda oldinga qisman oldinga egilib qo'llar to'pga qarshi tomon yoziladi; keyin qo'llar to'p bilan uchrashishi bilan qo'llar tirsak bo'g'imida qisman bukilib umumiy og'irlik markazi yanada pastroq tushiriladi; to'pni ilish yakuni chap yoki o'ng oyoq bukilgan joyda tugaydi.



14-rasm. Past yo'nalishda uchib kelayotgan to'pni ilish

Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish (15-a, b, v, g, rasmlar). Bunda ilish uchun sakrash va yozilgan barmoqlar bilan qo'llarni keskin yuqoriga chiqarish kerak (katta barmoqlar erkin).

yoyilgan bo'ladi). To'pni barmoqlarga tegish vaqtida, qo'llar to'p bilan amartizasion tartibda ko'krak tomon yana bukiladi.



15-rasm. Boshdan baland uchib kelayotgan to'pni ilish
a – dastlabki holat; b – sakragan holat; v – to'pni ilib olish holati; g – so'nggi holat.

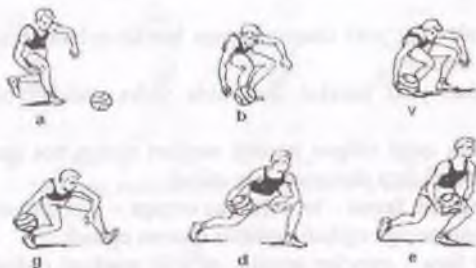
To'pni bir qo'lda ilish – asosan yon yoki orqa tomonlardan baland uchib kelayotgan to'pga nisbatan ijro etiladi (16-rasm). Bunday to'plarni ilish joyda, sakrab yoki sakrab o'ng yoki chap tomonlarga burilib-aylanib bajarilishi mumkin.



16-rasm. To'pni bir qo'lda ilish

Harakatni tayyorgarlik qismida o'yinchi to'pni yo'nalishiga qarab o'ng yoki chap qo'lini to'p tomon cho'zadi. To'p barmoqlarga tegish vaqtida qo'l tirsakdan 90 gradus atrofida bukiladi. So'ng ikkinchi qo'l ham to'pni qamrab oladi va harakatni yakunlovchi qismida qo'llar, tana va oyoqlar amartizasion tartibda jangovor holatni ta'minlaydi.

Dumalab kelayotgan to‘pni ilish. Bu usulni bajarishda avval to‘pni yo‘nalishiga qarab o‘ng yoki chap oyoq oldinga bir qadam tashlanib “yengil” va qisman bukiladi, ortda qolgan oyoq ham qisman bukilib bo‘ladi. Qo‘l to‘pga tegish vaqtida oyoqlar tizzadan qisman (90 gradus atrofida) bukiladi, so‘ng to‘p ushlanib muvofiq oyoq qadam oldinga tashlanib, og‘irlik markazi ko‘tariladi va shu vaqtda to‘pga ikkinchi qo‘l ham jalb etiladi (17- a, b, v, g, d, e rasmlar).



17-rasm. Dumalab kelayotgan to‘pni ilish

To‘xtatgandan so‘ng sakrab ilishda – o‘yinchi harakatni tayorgarlik qismida to‘pni yo‘nalishiga qarab, bir yoki ikki qo‘lini to‘p tomon uzatadi. Havoda to‘p qo‘lga (yoki qo‘llarga) tegish vaqtida to‘p yoki qo‘llar amartizasion tartibda ko‘krak tomon burilishi bilan bir qatorga o‘yinchi bukilgan oyoqlarga yengil qo‘nadi. Ana shu asosiy qism (fazadan) so‘ng o‘yinchi to‘p bilan navbatdagi harakatga tayyor holatni qabul qiladi.

To‘p uzatish. Zamonaviy basketbolda to‘p uzatish o‘yin usuli hujum harakatini foydali natija bilan yakunlash imkonini yaratuvchi ustuvor ko‘nikma rolini o‘ynaydi.

To‘p uzatish o‘yin vaziyatini, o‘z sheriklarining uzoq – yaqinda joylashishi yoki harakatlanayotganligi, raqiblarning joylashishi yoki ularni qarshilik ko‘rsatish zichligiga qarab quyidagi usullarda ijro etilishi mumkin:

– joydan pastdan bir qo‘llab baland, past, yerga urib sapchitib va dumalatib uzatish;

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

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

Tayyorgarlik fazasi – to'p qisman orqaga – o'zi tomon tortiladi, gavda qisman orqaga egiladi, oyoqlar qisman egiladi.

Asosiy faza – oyoqlar yozilib, og'irlik markazi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi, gavdani oldinga harakatlantirib, qo'l yoki qo'llar keskin to'p bilan yoziladi va uni siltab, to'pni muvofiq yo'nalishda uzatiladi.

Yakunlovchi faza – qo'llarning bilak qismi va barmoqlar yordamida uzatilayotgan to'pga yo'nalish beriladi, oyoq va tananing inersion harakati asosida to'p kerakli tomonga "uzatiladi" (18, 19, 20, 21, 22, 23, 24-rasmlar).



18-rasm. Ikki qo'llab ko'krak oldidan to'p uzatish



19-rasm. Bir qo'llab yelkadan to'p uzatish



20-rasm. Bosh ortidan bir qo'llab to'p uzatish



21-rasm. Bosh ortidan ikki qo'llab to'p uzatish



22-rasm. Pastdan bir qo'llab to'p uzatish



23-rasm. Pastdan ikki qo'llab to'p uzatish



24-rasm. Harakatda yelkadan bir qo'llab to'p uzatish

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o'zlarini «super» dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar xolos. Bu bobda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir. Asosiy tamoyili – malakali driblerchilarga hamda samarali «usta»ga aylantirishdir.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoyillarga e'tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo'lishi va to'p qo'l barmoqlari uchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Odatda, to'p o'yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To'pni olib yurish tezligi yuqoriga ko'tarilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to'xtatishi, harakat yo'nalishi va suratini o'zgartirishi va bunda to'p ustidan nazoratni yo'qotib

qo‘ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo‘ladi⁶.

To‘pni urib harakatlanish (olib yurish yoki yugurish). To‘pni urib harakatlanish to‘g‘ri va keskin o‘zgaruvchan yo‘nalishlarda yurish va asosan yugurish asosida ijro etiladi.

Bunday harakatlanishlar to‘pni o‘ng yoki chap qo‘l bilan urib to‘g‘ri yo‘nalishida va yonlanma (o‘ng yoki chap yonlanma) holatda oddiy yugurish, siljib yugurish orqali ijro etiladi.

To‘pni urib harakatlanish o‘yin vaziyati va ehtiyojiga qarab quyidagi holatlarda qo‘llanilishi mumkin.

- keskin shiddatda qayta hujum uyushtirishda;
- raqiblarning zich qarshiligini yorib o‘tishda;
- himoyachini “aldab-chalg‘itib” o‘tib to‘pni “ochilgan” (qulay joyda turgan) sherigiga uzatish yoki savatga tashlash uchun harakatlanishda;

- raqibni “o‘z oldiga chaqirish”, raqiblar va o‘z o‘yinchilarining joylashish yoki raqiblar harakatini tahlil qilishda va hisobni saqlash uchun o‘yinni cho‘zish holatlarda qo‘llaniladi.

To‘p olib yurish uchun o‘yinчилarga ko‘rsatmalar:

- To‘p olib yurishdan to‘p bilan zonaga kirib borish, savat tomonga o‘tish uchun burchakni yaxshilash, to‘pning yo‘qotilishini oldini olish yoki sherigidan, to‘siqdan foydalanishi hamda keyinchalik o‘tib ketish maqsadida foydalanish.

- Savatga tomon ochiq joy bo‘lmasa, to‘p olib yurish zonasiga kirmaslik.

- Maydondagi barcha o‘yinчилarni ko‘rish uchun boshingizni tekis tutish.

- To‘p olib yurishdan raqibga qarshi foydalanish vaqtida to‘pni himoyachidan berkitib turishi uchun bo‘sh yo‘llardan foydalanish.

- To‘p olib yurishni qulay bo‘lgan qo‘lingizda bajarish.

- Maydonning kuchli tomonlari va yon chiziqlar hamda maydon burchaklaridan uzoqroqda yurish.

⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17 b.

– To‘pni maydonning ikkala tomonida hech qachon olib yurmaslik.

– To‘pni himoyachidan himoya qilish va yaxshiroq nazorat qilish uchun belingizdan pastroqda ushlab turish. To‘pni tez sur‘atda olib yurishda to‘pni ko‘krakka yaqinroq ushlashga harakat qilish.

– To‘p olib yurish maydon bo‘ylab harakatlanish uchun qo‘llash.

– To‘p olib yurishni boshlashdan oldin himoyachidan o‘tib ketishi uchun bosh hamda yelkalar bilan aldamchi harakatlarni bajarish.

To‘p olib yurishdagi keyingi mashqlar to‘pni mukammal egallab olishni o‘rgatish hamda to‘p ustida ishlashga e‘tibor berish uchun mo‘ljallangan. Bu mashqlardan ayrimlari butun maydon bo‘ylab guruh bo‘lib, ayrimlari esa birga-bir bajariladi⁷.

Dastlabki holatda to‘pni o‘ng qo‘l bilan urib harakatlanishda chap oyoq oldinda o‘ng oyoq orqada, chap qo‘lda urib harakatlanish uchun oyoqlar aksincha joylashadi. Oyoqlarni bukilish-yozilish burchagi va gavdaning harakatlanish dinamikasi to‘pni urib harakatlanish tezligi, harakat yo‘nalishi va chalg‘ituvchi harakat (fint) turiga qarab har xil bo‘ladi (25-rasm).



25-rasm. To‘pni o‘ng qo‘l bilan urib harakatlanish

To‘pni baland sapchitib urib harakatlanish. Bu usul raqib qarshiligi bo‘lmagan holatda yoki u uzoq oraliqda bo‘lganda shchit

⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 18b.

tomon tezkor harakatlanish uchun qo'llaniladi. Bunday usul amaliyotda "tezkor dribling" deb yuritiladi.

To'pni past sapchitib urib harakatlantirish. Ushbu usul raqib yaqin turgan bo'lsa, yoki u zich qarshilik ko'rsatayotgan bo'lsa, urib borilayotgan to'pni urib chiqarish xavfi bo'lsa qo'llaniladi. Bunday holatda to'pni urib yurish raqibga nisbatan yonlanma yoki orqama holatda (to'pni "berkitib") ijro etiladi. To'pni past sapchitib urib harakatlanish imkoniyati oyoqlarni tizza qismidan ko'prok bukish (og'irlik markazini pastroq tushirish) evaziga amalga oshiriladi.

To'pni baland va past sapchitib urib harakatlanish ko'rish nazoratida yoki ko'rish nazoratisiz ijro etilishi mumkin.

Ikkita to'p bilan to'p olib yurish. To'p olib yurish malakalarini yaxshilashning eng yaxshi usuli ikkita to'p bilan to'p olib yurishni amalga oshirishni sinab ko'rishdir. Ikkita to'p bilan bajariladigan bir nechta mashqlar mavjud. Bu bo'limda biz ulardan oltitasini muhokama qilamiz.

Turgan joyda ikkita to'p bilan to'p olib yurish

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida tananing holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: Har bir o'yinchida ikkitadan to'p (yoki to'plar yetishmasa, juftliklarga bo'linishlari kerak). Mashq bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurish qilishdan boshlanadi. O'yinchilarning nigohi to'g'riga qaratilgan, tizzalar bukilgan va to'plar sonlardan sonlarga ko'tariladi. To'p olib yurish qo'l va barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak. O'yinchilar mashqni 30 sekunddan bajarishlari hamda sheriklari bilan almashishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilarga oyoq sonlari qancha past tursa, to'p olib yurish shuncha pastroq bo'lishini eslatib turish. Bu mashqni amaliyotda to'pni nazorat qilish ustida ishlashning bir qismi sifatida har kuni bajarish lozim.

Ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib yurish

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati hamda to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilar joyida turadilar, lekin bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan to'p olib yurish qilishi, ular har xil qo'lda navbatma-navbat to'p olib yurish bajarilishi lozim. To'p olib

yurishning barcha asoslari bir xil: to'p sonlardan pastroqda, tizzalar bukilgan, mos tushirilgan, to'p qo'l barmoqlari uchida ushlab turiladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: To'pni sonlardan pastroqda ush-lash muhim ekanligini namoyish qilish maqsadida o'yinchilar bu mashqni bajarishda turishlari kerak. To'plar har tomonga sabchib ketadi. O'yinchilarga ularning sonlari qancha past tursa, xatoga yo'l qo'yish imkoniyati shuncha kamroq bo'lishini tushuntirishi lozim. Va aksincha, o'yinchilar turib qolsalar xato qilish imkoniyati ortadi va to'p ustidan nazorat qilish imkoniyati yo'qotiladi. Bu mashq har kuni 30–60 soniya bajarilishi kerak.

Ikkita to'pni bir vaqtning o'zida tezlik bilan olib yurish

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati va to'pni to'g'ri his etish ustida ishlash

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator turadi. O'yinchilar bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan yurishni katta tezlikda bajarishadi. Ular jarima chizig'igacha yetmay may-donning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizi-g'iga yetib kelganlarida to'pni qatorda keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilganligiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasligiga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni tezlik bilan bajarishga o'tishadi. Agar biron-bir o'yinchi bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakkacha bajarishi mumkin. Bu mashq davomida o'yinchilar to'pga emas, balki polga qarashlari kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 30–60 soniya davomida bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan yuqori tezlikda to'p olib yurish

Mashqning maqsadi: To'p olib yurish vaqtida tananing to'g'ri holati va to'pni to'g'ri his qilish ustida ishlash.

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qator joylashadi. O'yinchilar ikkita to'p bilan navbatma-navbat to'p olib

yurishni jarima zarbasi chizig'igacha yoki maydonning yarimigacha boradilar va orqaga qaytadilar. Ular sirt chizig'igacha yetib kelganlarida to'pni qatorda turgan keyingi o'yinchiga uzatadilar. O'yinchilar to'g'riga qarab turishlariga, tizzalari bukilgan bo'lishiga hamda to'pni sondan yuqoriroqqa ko'tarib yubormasliklariga e'tibor qaratish. To'p olib yurish qo'l barmoqlari uchi bilan bajarilishi kerak.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlik bilan bajarishga o'tishlari kerak. O'yinchilardan biri bu mashqni bajara olmasa, u holda mashqni u burchakdan bu burchakkacha bajarishi mumkin. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib qo'yish. Mashqni har kuni 70–60 soniya bajarish kerak.

Ikkita to'p bilan orqa bilan olib yurish

Mashqning maqsadi: To'pni o'tkazish tananing to'g'ri holati va to'g'ri his etish ustida ishlash, yoki tezkor to'p olib yurish, yoki nazorat ostida to'p olib yurish.

Mashqning bayoni: Sirt chizig'ida ikki kishidan beshta qatop joylashadi. O'yinchilar mashqni ikkita to'p bilan markaziy chiziqqacha bajarishadi. Bu mashqda o'yinchilar to'pni to'g'ri chiziq bo'ylab olib yurishmaydi. Buning o'riga ular to'pni "archa-simon" olib yuradilar. O'yinchi yo'nalishni o'zgartirayotgan paytda u to'pni o'tkazishni bajarishi lozim. O'yinchilar o'tkazish paytida to'pni past ushlashlari va qatopda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatishlari zarur.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Ancha baland bo'yli o'yinchilar bu mashqni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Bunday o'yinchilar yurishdan boshlashlari, keyin yengil yugurishga, so'ngra mashqni to'liq tezlikda bajarishlari kerak. Bu mashq foydali bo'lishi uchun o'yinchilarga to'pga emas, balki polga qarash kerakligini eslatib o'ting. Mashqni 70–60 soniya davomida bajarish kerak.

Himoyachiga qarshi o'ynashda ikkita to'p olib yurish

Mashqning maqsadi: Tananing to'g'ri holati va to'pni his etish ustida ishlash hamda to'pni qo'ldan qo'lga o'tkazish bilan himoyachini aldab o'tish.

Mashqning bayoni: Bu mashq o'yinchilarning yon chizig'ida ikkita qatop bo'lib joylashadilar. O'yinchilar butun maydon uzunasi bo'ylab ikkita to'p bilan to'p olib yurishni boshlaydilar. Biroq buni himoyachiga qarshi bajaradilar. Himoyachining vazifasi hujumchini to'pni o'tkazishni foydalangan holda yo'nalishni o'zgartirishga majbur qilishdan iborat.

Murabbiyning ko'rsatmalari: Himoyachilarga qo'llarini ishlatishtigiga ruxsat bermaslik, O'yinchilarning bo'yi, vazni, bajaradigan vazifasi (ampulasi)ga qarab juftliklar hosil qilish (ya'ni juftliklar katta-kichik bo'lmasligi lozim). Bu mashqni har kuni 70-60 soniya davomida bajarishi kerak.

Xulosa. Bitta to'pdan foydalangan holda to'p olib yurish qo'llaniladigan mashq ikkita to'p bilan bajariladigan mashqqa aylantirilishi mumkin. O'yinchilarga to'p olib yurishda tegishli asoslarini bajarishini ma'lum qilish yodingizdan chiqmasin.

To'p olib yurish uchun o'yinlar

Mavsum davomida asosiy tamoillarga asoslangan, lekin xilma-xillik hamda amaliyotda o'zgarishlarni ta'minlaydigan mashqlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarning xilma-xilligi o'yinchilardagi qiziqishi va g'ayratni saqlab qolishga imkon yaratadi hamda mashg'ulotni yanada unumli o'tishiga xizmat qiladi. Bu bo'limda ikkita to'p olib yurish o'yin ko'rib chiqiladi. Ular mashg'ulotlarning qiziqarli o'tishini saqlab qolish uchun mavsum davomida qaysidir paytlarda qo'llanilishi mumkin.

Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi

Mashqning maqsadi: Har xil harakatlarini bajarishida to'p olib yurish tezligi ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilar ikkita teng jamoalarga bo'linadi. O'yinchilar bitta yoki ikkita to'pni butun maydon uzunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to'p olib yurish qo'llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o'yinlari

to'p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g'olib bo'ladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar estafetada turli xil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.k.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga yetib olmayotganini hosil qiling⁸.

Ko'rish nazorati bilan to'pni boshqarish o'z jamoadoshlarini o'zaro joylashishi yoki harakatlanishi, raqiblarning qarshi harakati, ular va shchit o'rtasidagi oraliqni aniqlash, shu asosda to'g'ri qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bunday o'yin usuliga o'rgatish asosan dastlabki o'rgatish bosqichlarida muhim rol o'ynaydi. Lekin mazkur usul bora-bora to'p bilan harakatlanish elementlarini ko'z bilan kuzatib ijro etishdan ko'rish nazoratisiz to'pni boshqarishga almashtirilishi lozim.

Chunki o'yin davomida o'z harakatiga qarab (ko'z bilan harakat qilib) to'p boshqarish maydondagi vaziyatni nazorat qilish imkoniyatidan mahrum qiladi.

To'pni ko'rish nazoratisiz boshqarish usuli maydonda ro'y berayotgan barcha vaziyatlarni payqash, farqlash, tahlil qilish, shu vaziyatga asosan foydali qaror qabul qilish va uni amalga oshirish qiymatini belgilaydi. Bunday qobiliyat o'yinchida "to'pni his qilish" to'pni boshqarish texnikasi yuksak "avftomatik" tarzda shakllangan bo'lsagina sayqal topadi. Shuning uchun ham mutaxassislar ushbu usulga erta yoshlikdan boshlab o'rgatish zarurligini ta'kidlaydi.

To'pni boshqarishda raqibni "aldab", uni chalg'itib o'tishda bir qator "fintlar" qo'laniladi (26-rasm):

- o'ng yoki chap "yon tomon – oldinga" qadam tashlab qarama-qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish (26 a rasm);
- keskin (kesma "krest") qadam tashlash (26 b rasm);

⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 19-21 b.

- o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish (26 v rasm).



26-rasm. To'pni boshqarishda raqibni "aldab" uni chalg'itib o'tishda qo'llaniladigan "fintlar"

a – o'ng yoki chap "yon tomon – oldinga" qadam tashlab qarama - qarshi tomonga to'pni urib tezkor harakatlanish; b – keskin (kesma "krest") qadam tashlash; v – o'ng yoki chap tomonga burilish-aylanish.

To'p bilan harakatlanishdan so'ng to'xtash ikki usuldan iborat – to'p urib borish va keskin to'xtash. To'p bilan harakatlanishdan so'ng to'xtash – ikki qadam xatlash va sakrash orqali amalga oshiriladi. O'yin davomida sakrab to'xtash usuli ko'proq qo'llaniladi.

To'p tashlashlarni o'rgatishda shuni e'tiborga olish kerakki, to'pning aylanma yo'nalishi o'yinchining savatga nisbatan joylashuviga va masofaga, shuningdek hujumchi tomonidan qarshilik ko'rsatish darajasiga bog'liq. Shchit tagidan turib qiyin holatlardan to'p tashlashlarda ko'proq vertikal o'q atrofida aylantirish qo'llaniladi, bu shchitdan qaytish nuqtasini erkinroq tanlash hamda o'tish va to'p tashlash uchun shchit orqasidagi hududdan to'liq foydalanish imkonini beradi. Biroq yaqin o'rta va uzoq masofalardan turib to'p tashlashlarda aksariyat hollarda to'pga teskari aylanma harakat beriladi. To'pning uchish yo'nalishiga qarama-qarshi tomonga gorizontallik ko'ndalang o'q atrofida aylantirish. To'p tashlashlar texnikasi asoslarini o'zlashtirishda aynan shunday aylanma harakatni bajarishga o'rgatish lozim.

To'pning uchish traektoriyasini tanlash uchun masofa o'yinchining bo'yi qarama-qarshilikning faolligi va himoyachining bo'y

ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Aniqlanishicha to'p o'ta baland trayektoriya bilan uchayotganda to'p yo'li uzatish tufayli to'p tashlash aniqligi pasayadi. Barcha ideal sharoitlar mavjud bo'lgan hollarda yaqin masofa past-tezkor trayektoriyaning qo'llanilishiga turtki bo'ladi. O'rta (halqadan 3–6 m nari) va uzoq (6 m.dan uzoqroq) masofadan turib to'p tashlashlarda to'pning optimal uchish traektoriyasi parabola hosil qiladi, unda halqa sathidan eng baland nuqta 1,4–2 m.ga (o'rtacha traektoriya) teng bo'ladi.

To'p tashlash samaradorligi o'yinchinig nishonga olish nuqtasining to'pni qo'ldan chiqarib yuborish burchagini va to'pning uchish trayektoriyasini tanlay olish ko'nikmasi bilan belgiladi. Isbotlanganki shchitga nisbatan 15–45 gradus burchak ostida to'p tashlashlarni shchitdan sapchitib bajarish savatdan oldinga yoki sirt chizig'idan 15–45 gradusda aniqroq burchaklar sektorlarida turgan holda esa bevosita halqaga amalga oshirish (sof tashlash) maqsadga muvofiq.

Mos ravishda nishonga olish nuqtalari tanlanadi. SHchitdan sapchitib to'p tashlashlarda nafaqat o'zining joylashuviga balki qo'llaniladiga tashlash uslubiga ham qaraladi.

Bunga shchitdagi kichik kvadrat mo'ljal bo'lib xizmat qiladi. «Sof» tashlashlarda esa to'p tashlayotgan o'yinchiga nisbatan halqaning old chambaragi mo'ljal bo'ladi⁹.

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

- to'pni pastdan ikki qo'llab tashlash;

⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45-46 b.

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

Uzoq oraliqdan to'p tashlash asosan turgan joydan ijro etilib uyushtirilgan hujumni yakunlashga qaratiladi. Bu usul to'pni bosh peshona oldidan ikki qo'llab va bosh oldidan bir qo'llab tashlash zamonaviy basketbolda deyarli qo'llanilmaydi. Lekin bunday usullarni o'rgatish harakat zahirasini kengaytirish uchun foydali deb tan olingan (27, 28, 29-rasmlar).



27-rasm. Ko'krakdan ikki qo'llab to'p otish



28-rasm. Bosh ustidan ikki qo'llab to'p otish



29-rasm. Bosh ustidan bir qo'llab to'p otish

To'pni savatga sakrab aniq tashlash oyoqlar yordamida bajariladi. Mushak kuchlanishlarini aniq tabaqalash, mushaklarning to'g'ri ketma-ketlikda zo'riqishi va bo'shashtirilishi, qo'llar, tana va oyoqlar harakatlarining aniq muvofiqligi, qo'l panjalarining kuchi va harakatchanligi, harakatlarning barqarorligi va bajarilish sharoitlariga qarab ularning boshqaralishi psixologik barqarorlik o'ziga bo'lgan ishonch, to'pning optimal trayektoriyasi va barmoqlarning yakuniy kuchlanishlari, bilan to'pga beriladiga aylanma harakatlari va boshqalar¹⁰.

Sakrab to'p tashlash zamonaviy basketbolda o'yin taqdirini hal qiluvchi asosiy vosita sifatida tan olingan. Ushbu o'yin ko'nikmasi 3 xil xususiyat bilan farglanuvchi usullarda amalga oshiriladi :

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

¹⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 45 b.

uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib harakatlari to'sib qo'yiladi. eng muhimi uni harakatlantirmaslik itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt yetishmay qoladi shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga kesgin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi. Biroq bari-bir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan – metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor¹¹.

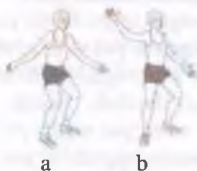
4.3.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi

Holatlar texnikasi basketbolning himoyalaniishiga holat bu uning tana qismlari (qo'l-oyoqlarni) raqib hujumiga qarshi jangovar holat keltirishi va faol himoya qilinishi "ishga solish" bilan ifodalanadi (34 a, b-rasm).

Himoyachining holati 3 xil ko'rinishda qabul qilinadi: oyoqlarni parallel joylashtirish va bir oyoqni oldinga joylashtirish va yana "yopiq" holatidir. Oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati (34-a rasm) shchitdan uzoqroq oraliqda to'psiz yoki to'p bilan hujum qilayotgan raqibni ta'qib qilishda (unga qarshilik qilishda) oyoqlarga bir xilda taqsimlanadi, (vaziyatga qarab) oyoqlar 130, 145, 115, 130, va 115 graduslar burchagida egilgan bo'ladi.

¹¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.

Bir oyoqni oldinga joylashtirib himoya holatini qabul qilish (34-b rasm) hujumchi tomonidan to'pni savatga tashlashga yoki uni shchitiga yaqinlashishiga yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladi. Bu usulni o'rganishda hujumchining harakatlanishi yo'nalishiga qarab qo'llar yozilgan holatga baland past harakatlantirib turilishi lozim.



34-rasm. Basketbolchining himoyadagi holati.

a – oyoqlarni parallel joylashtirilishi holati; b - bir oyoqni oldinga joylashtirgan holati

“Yopiq” himoya holati (35-rasm) hujum qilayotgan raqibga o'z harakat holatlarini (qo'llar va oyoqlar harakati) avvaldan “ko'rsatmasdan” unga yaqinlashib to'pning yo'nalishini to'sishga ko'rsatiladi.



35-rasm. “Yopiq” himoya holati

Harakatlanishlar texnikasi himoyada ham hujumda qo'llaniladigan barcha harakatlanishlar turlari va usullari qo'llaniladi. Lekin himoya harakatlarida o'z shchitiga orqa tomon bilan yugurish hujumda himoyaga o'tishda keskin tezlashish, uzatilgan to'plarni olib qo'yish, to'pni urib kelayotgan hujumchida to'pni urib chiqarish yoki uzatilgan to'p yo'nalishini to'sib olish kabi himoya usullariga ustuvorlik beriladi. Bundan tashqari himoyada siljib qadam tashlash o'ng va chap tomonlarga keskin xatlash harakatlari ham qo'llaniladi.

Bu harakatlarning mazmuni kordinasion tuzilishi tezligi va yoʻnalishi yakka guruhligi yoki jamoa hujumi taktikasiga keskin oʻzgaruvchan vaziyatlar bilan belgilanadi.

Qarama-qarshi harakatlar va toʻp egallash usullari texnikasi bunday harakatlarga quydagilar kiradi:

- yulib olish, urib chiqarish, ushlab olish;
- “yopish” va uzatilayotgan toʻpni turtib yuborish;
- oʻz shchitidan sapchigan toʻpni olib qoʻyish.

Tortib olish hujumchi kelayotgan raqib toʻpini nazorat qilishni susaytirganda aksariyat qoʻllaniladi. Bunda himoyachi hujumchi raqibiga yaqin joylashadi va toʻpni urishi yoʻnalishini oʻzgartirishi vaqtida yoki burilish aylanishi vaqtida toʻpni yulib olishi mumkin. Lekin raqib qoʻlida turgan toʻpni tortib olish mumkin emas.

Urish chiqarish raqib hujumchi toʻpni ilayotgan vaqtida, toʻpni urib yurishi (yugurishi) vaqtida yoki u toʻpni uzatish chogʻida qoʻllaniladi (36 va 37-rasmlar). Toʻpni urib chiqarishi hujumchi raqibning yon tomonlaridan ham amalga oshirilishi mumkin (38-rasm). Toʻpni uzatish vaqtida uni yoʻnalishida kesib ushlab olish himoyachining tezkor reaksiyasi va chaqqonligi bilan belgilanadi (39-rasm).



36-rasm. Raqib hujumchi toʻpni ilayotgan vaqtida toʻpni pastdan urib chiqarish



37-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni pastdan urib chiqarish



38-rasm. To'pni urib yurish (yugurish) vaqtida to'pni yondan urib chiqarish



39-rasm. To'pni uzatish vaqtida uni yo'nalishida kesib ushlab olish

Hujum qilayotgan raqib to'pni olib qo'yish usuli zamonaviy basketbolda ustuvor o'rin egallaydi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda har bir o'yinda savatga tashlagan to'plarning 50 foiziga yaqini shchitga qaytadi. Shuning uchun basketbolchilar iborasi bilan aytilganda, kim shchitni yutsa o'sha o'yinchini yutadi deyiladi.

Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish uchun himoyachida harakat reaksiyasi chaqqonlik va sakrovchanlik nihoyatda yuksak rivojlangani bo'lmog'i lozim (40-rasm).



40-rasm. Shchitdan sapchigan to'pni olib qo'yish

Bu usul raqibdan olib urib “qochish” sapchigan to'pni o'z shoriga yetkazishi yoki juda bo'lmaganda maydon tashqarisiga chiqarib yuborish uchun qo'llaniladi.

Ko'pincha o'yin paytida to'pni yo'qotib qo'ygandan so'ng orqaga chekinayotgan himoyachilar son jihatdan kamchilik bo'lib qoladilar. To'pni uzatishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchi to'pni darhol qayta olib qo'yishga harakat qilgan holda to'p tomonga harakatlanish bilan bu xatosini yanada chuqurlashtirib yubormasligi kerak. Bu vaziyatda eng aqlli yo'l – bu darhol orqaga chekinishdir. Agar himoyachi to'p tomonga harakatlana boshlasa, unda hujumchiga savatga erkin chiqib borishga imkon beradi, bu vaziyatda esa himoyaning yagona umidi savat tagidan to'p tashlanganda xatoga yo'l qo'yish bo'ladi, zero bunday bo'lish ehtimoli juda kam.

To'pni egallab turgan himoyachiga qarshi himoyachining harakatlari natija keltiruvchi hujum usullari; to'p uzatish, dribling bilan o'tib borish, to'p tashlashni oldini olishga qaratilgan. Raqib to'pga egalik qilayotgan vaziyatda himoyachining vazifasi qiyinlashadi, chunki hujumchining mumkin bo'lgan harakatlari chegarasi kengayadi va u savatni ishg'ol qilishga bevosita xavf solib turadi. Optimal qarshi usulni tanlashda hujumchining imkoniyatlarini uning savatga va maydon chegaralariga nisbatan pozitsiyasini, texnik imkoniyatlarini, ikkala qo'lda usullarni bajara olish darajasini, avvalgi harakatlarini, boshqa raqiblar va o'z sheriklarining joylashuvini baholash zarur. To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi

muvaffaqiyatli harakat qilishda himoyachi tomondan optimal tik turish holatining tanlanishi muhim shart-sharoit hisoblanadi. Parallel tik turish holatini dribblingni bajarayotgan o'yinchini maydonning ko'ndalangiga kuzatib borayotganda yoki u to'pni u olib yurishni yakunlagan paytda uni olib qo'yishga urinish chog'ida qo'llash maqsadga muvofiq. Qolgan vaziyatlarda oyoqni oldinga chiqargan holda tik turishdan foydalaniladi. Himoyalaniшни hujum orqa chizig'ida to'pni egallab bo'lgan o'yinchini taqib qilayotgandagi to'pni olib yurishni qo'llamagan yoki tugatmagan paytdagi tik turish holati o'ziga xos hisoblanadi. O'yinni o'ziga xos qirralarini bu bukilgan oyoqlar tananing oldinga ko'proq bo'lishi orqa polga deyarli parallel holda va oldinga uzoqqa qo'yilgan qo'l oldinga chiqarilgan oyoqqa mos holda shu bilan himoyachi raqibga maksimal tarzda yaqin turgan holda va uning har qanday harakatlariga faol qarshilik ko'rsata turib ayni paytda uning og'irlik markaziga nisbatan ancha uzoqda turadi, bu to'pli o'yinchining kutilmaganda bajariladigan fintlarni (aldamchi harakat) to'xtatib qolish uchun qo'shimcha hudud beradi. To'pni egallab turgan o'yinchini markaziy o'yinchi holatida taqib qilayotganda himoyachining to'pga yaqin turgan qo'li yuqoriga ko'tarilgan oyoqlari esa aksincha tekislangan va muvozanat saqlash uchun tana og'irligi ikkala oyoq kaftining uchki qismiga taqsimlangan, oyoq tagini qo'yish kengligi maksimal tez va yuqori sakrashga (bunda qo'llar pastga tushirilmaydi) imkon berish kerak¹².



41-rasm. «Buqa» aylana markazida

¹² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 58-59, 29, 47b.



42-rasm. Ikkita to'p bilan to'p uzatishlaridagi mashqlari



43-rasm. 21 tashlash – ikkitadan eng yaxshisi

«O'yin texnikasi va uning tasnifi» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. «Texnika» haqida tushuncha, basketbolga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
4. Basketbolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.

5. Iсталган o'yin usulini (to'p uzatish, ilish, olib yurish, tashlash va h.) ijro etish texnikasiga tavsif bering.

«O'yin texnikasi va uning tasnifi» mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.

2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.

4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.

5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.

6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.

7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.

8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

5 BOB. O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

Basketbolda o'zicha texnik mazmun, koordinatsion "nusxa" va biomexanik tartibda qo'llaniladigan barcha harakat ko'nikmalari hamda ularning turli usullari o'yin vositalarini ifodalaydi. Ularning kinematik xususiyatlari o'yin vaziyati, shiddati, yo'nalishi va o'yinchining holat-imkoniyati (jismoniy va psixofunksional holat-imkoniyat)ga qarab turlicha mazmunga ega bo'lishi mumkin. Mazkur texnik ko'nikmalarni muayyan vaziyatlarda ijro etish va foydali natijaga erishish samaradorligi ustuvor jihatdan shu usullarni qo'llash taktikasiga bog'liqdir.

Boshqacha qilib aytganda texnik (yoki texnika) usullar – bu ijrochi organlarning (qo'l, oyoq, tana, ko'z, quloq va ichki organlar) maxsulidir. Taktika esa shu texnik usul yoki usullarni vaziyat talabiga mos tartibga solib, qulay vaqtda intellektual xislatlarni (ong, xotira, diqqat, idrok, iròda va h.k.) "ishga solib" raqobatli kurashda g'alabaga erishish san'atini anglatadi.

Taktika va texnikaning chambarchas, uzviy bog'liqligi tufayli basketbol nazariyasi va amaliyotida qo'shma jumla bilan "texnik-taktik harakat" deb yuritishi odat tusiga kirgan.

Jamoadagi bir necha o'yinchilarning koordinatsion jihatdan muayyan maqsad sari muvofiqlashtirilgan va tartiblashtirilgan texnik – taktik harakatlari shu o'yinchilarning o'zaro taktik harakatlari deb izohlanadi. Jamoaning yaxlit (bir butun) taktik harakatlarini esa o'yin tizimsi (tizimi) deb yuritiladi.

O'yin tizimsi jamoaning barcha o'yinchilarini o'zaro joylashishi va o'zaro harakatini anglatadi. O'yin tizimsi muayyan maqsadlarga qaratiladi. (Masalan, bir markaziy o'yinchi bilan hujumni tashkil qilish o'yin tizimsi; himoyada shaxsiy o'yin tizimsini qo'llash va h.k.).

Hujumda jamoa harakatini tashkil qilish aksariyat taktik kombinasiyalar asosida amalga oshiriladi.

Kombinasiya – hujumni foydali natija bilan yakunlanishiga qaratilgan bir necha o'yinchilar yoki butun jamoa o'yinchilari bilan oldindan "charqlantirilgan" (mashqlantirilgan) o'yin tizimsini anglatadi. Bundan tashqari "o'yinni olib borish shakllari" tushunchalari

ham mavjud. O'yin taktik jihatdan aktiv (faol) va passiv (sust) shakllarda olib borilishi mumkin. O'yinni aktiv shaklda olib borilishiga maydon bo'ylab raqibga nisbatan xavfligi vaziyatlar tug'dirish, shaxsiy yoki butun jamoaga nisbatan zich hujum qarshiligini ko'rsatish, bosim qilish, himoyada esa keskin o'zgaruvchan "ochiq" va "yopiq" qarshi harakatlarni uyushtirishlar misol bo'la oladi.

Passiv shaklda o'yinni olib borish – bu demak raqib yoki raqiblar harakatiga shartli erkinlik berish. Bunday o'yin shakli raqib jamoani "chalg'itish" uchun qo'llaniladi, ayrim hollarda bunday o'yin shakli asabga "tegish" uchun qo'llaniladi.

O'yinni tashkil qilish va olib borishda quyidagi harakat turlari qo'llaniladi:

- **yakka (individual) harakatlar** – bu jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni sherigiga yakka holda mustaqil harakat ko'rsatishni anglatadi;

- **guruhli harakatlar** – bu jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni ikki yoki uch o'yinchi ishtirokida xal qilishga qaratilgan harakatlarni ifodalaydi;

- **jamoali harakatlar** – bu jamoaning barcha o'yinchilari ishtirokida o'yin oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni amalga oshirish chorasini belgilaydi.

O'yinchilarni o'yin funksiyasi (ixtisosligi) bo'yicha taqsimlanishi. Zamonaviy basketbolda o'yinchilar quyidagi funksiyalarga (amplua) ixtisoslashgan bo'ladi:

- himoyachilar;
- forvardlar;
- markaziy o'yinchilar.

Himoyachi o'yinchilarning funksiyalari:

- hujumchi sheriklari faoliyatiga rahbarlik qilish;
- pozitsion holatdan savatga to'p tashlash;
- raqiblarni tezkor "yorib" o'tib savatga hujum qilish;
- himoyada – raqiblarni tezkor kontr hujumini to'xtatish;
- o'z shchiti atrofida raqiblarga faol qarshi chiqish.
- forvardlar;
- keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanish;

- uzoq va yaqin joylardan savatni ishg'ol qilish;
- o'zining tezkor reaksiyasi yoki markaziy hujumchisiga aniq to'p uzatish qobiliyati hisobiga savat oldida o'yin keskinlashtirish;
- markaziy hujumchi bilan birga raqib va o'z shchiti oldida sanchigan to'pni olib qayta hujum uyushtirish.

Markaziy hujumchilar – baland bo'lyli, odatda baquvvat bunday funksiyaga ixtisoslashgan o'yinchilar hujumda ham, himoyada ham shshchitdan sapchigan to'plarni olish, olib qulay turgan sherigiga uzatish, savatga qayta tashlash, savatga tashlanayotgan (o'z shchiti oldida) to'p yo'nalishini to'sish, savatga to'siq qo'yish bog'liq "ishlarni" bajaradi.

5.1. Hujum taktikasi

Hujum jamoani asosiy va hal qiluvchi funksiyasi bo'lib, uni taktik jihatdan puxta rejalashtirish, tashkil qilish va amalga oshirish har bir hujum harakatini hamda butun o'yin jarayonini foydali natija bilan yakunlanishiga imkon yaratadi.

Hujum taktikasi qanchalik serqirrali bo'lsa, taktik usullar hajmi qanchalik ko'p bo'lsa, taktik bilim va ko'nikmalar doirasi qanchalik keng bo'lsa, qulay va foyda keltiruvchi usullarni tanlash hamda ularni qo'llash imkoniyati shunchalik samarali kechadi.

Hujum taktikasi individual, guruhli va jamoa harakatlaridan iborat bo'ladi (3-andoza).

Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bartaraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinayotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarini muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi. Buning ikki xil yo'li mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish, b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

Birinchi usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqoza etadi.

qo'yilgan taktik vazifa doirasida foydali natija keltiruvchi shaxsi (individual) harakat qobiliyatini namoyish etishi lozim.

Individual taktika to'psiz va to'p bilan amalga oshirilishi mumkin.

O'yinchini to'psiz harakatlari – himoyachi (raqib) yoki himoyachilarning ta'qibi va zich qarshiligidan qochish va sherigidan to'p qabul qilish uchun hamda qulay joy tanlab navbatdagi harakatni davom ettirishga qaratiladi. To'psiz harakatlar raqibni chalg'itish, uning diqqatini "zaiflashtirish" va to'p bilan harakatlanayotgan o'z sherigiga qulay yo'l ochishda qo'llaniladi.

O'yinchini to'p bilan harakati – to'pni o'yinga kiritishda, to'pni boshqarish, uzatish va savatga tashlash usullari bilan ifodalanadi. Bunday usullarga to'pni ilish, urib yuborish, urib yurish, uzatish va savatga tashlash ko'nikmalari kiradi.

Guruhli harakatlar – ikki yoki uch kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro kelishilgan va jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarni hal qilishga qaratilgan faoliyatini anglatadi.

Ikki kishidan iborat o'yinchilarning o'zaro harakati (44-rasm) – bir necha usullarda ("to'p uzat – o'zing chiq", to'siq, "juftlik") ijro etiladi (45, 46, 47-rasm).

"To'p uzat – o'zing chiq" usuli – eng oson va samarali xususiyatga ega bo'lib, to'pni uzatib, o'zi raqibni ta'qibidan bo'sh joyga chiqib, to'pni yana qabul qilish bilan ifodalanadi (45 a,b - rasm).

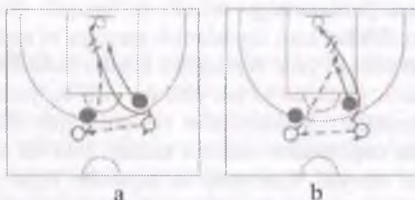
"To'siq" – zamonaviy basketbolda bu usul zich tashkil qilingan himoyaga qarshi qo'llaniladigan hujum ko'nikmasi sifatida xizmat qiladi.

Savatdan qaytgan to'pni ilib va qayta otish. Bir qarashda, halqa tagida turib to'p tashlashlar juda osondek tuyiladi. Biroq, shunday lahzalar bo'ladiki, bunday tashlashni bajarish juda qiyin bo'lib qoladi. Savat tagida turib to'p tashlash qiyinchiligini oshiruvchi elementlariga himoyachining bosimini, muvozanatning to'qligini yomon burchak hamda fol bilan bog'lash bo'lgan harakatlarni, tashlanadigan to'pni to'sib qo'yishi ehtimoli kiritish mumkin. Biroq, agar o'yinchi to'pni burchak ostida va tezlik bilan to'g'ri mashq qilsa, savat tagidagi (shchitdan qaytgan) har qanday to'p tash-

lashlarni istalgan vaqtda bajarishi uchun keraklijihatni rivojlantira oladi.

- — trener
- — to'psiz hujumchi
- — to'qli hujumchi
- — himoyachi
- — o'yinchining harakatlantishi
- - - → — to'pning harakati
- — ikki qadamli harakat
- ~~~~~ → — to'pni urib yurish
- | — to'siq

44-rasm. Shartli belgilar



45-rasm. "To'p uzat – o'zing chiq" usuli

To'xtash bilan to'p tashlash oson o'rganiladigan tashlashlarda biri hisoblanadi va u savat tagida to'p tashlash bilan birgalikda bajarish mumkin bo'lgan usullardan biri sanaladi. Bu to'p tashlash zonada bajariladi va mudofa bosimi ostida bo'ladi. Undan tashqari bu to'p tashlash muvozanatini yo'qotgan o'yinchini qoida buzishga majbur qilishi mumkin¹⁴.

¹⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 33-34 b.

Basketbolda to'pni ko'tarib olish deganda jamoalardan biri savatga to'p tashlashni muvaffaqiyatsiz bajargandan so'ng to'pni egallab olish tushiniladi. Bu atama aslida «rebound» deb ataladi. Basketbolning yozilmagan qoidalaridan biri shunday deydi: «Kimda-kim to'pni ko'tarib olishda g'alaba qilsa. U o'yinda g'olib bo'ladi». Uchrashuvdan keyingi matbuot-anjumanlarida murabbiylar aynan «boy berilgan shchit»ni muvaffaqiyatsizlik yani mag'lubiyatning sababi deb ko'rsatishadi. To'pni ko'tarib olishlarning asosiy ustunligi takroriy hujum uyushtirish yoki aksincha raqibga hujum qilish imkonini bermaslikdir. Bu basketbol elementi to'g'risida tartib bilan gaplashamiz.

To'pni ko'tarib olish mohiyati shundaki bunda ancha qulayroq holatga turib qolish va shchitdan yoki halqadan qaytgan to'pni ilib olish kerak bo'ladi. Eng yaxshisi raqibni to'pni ko'tarib olishi uchun har qanday imkoniyatdan mahrum qilishdir.

Buning uchun o'ziga «gorizontal» ustunlik yaratish ya'ni raqibning savat tomonga bo'lgan yo'lini to'sib qo'yish kerak. Biroq har doim ham buni amalga oshirib bo'lmaydi. Shuning uchun «vertikal» ustunlikdan ham foydalanish zarur ya'ni maksimal yuqori nuqtada to'pni olib qo'yish. Aynan shu sababli baland bo'yli gavdali va sakrovchan o'yinchilar to'pni olib qo'yish bo'yicha yetakchilik qiladilar. Birinchilar va ikkinchilar raqibni siqib chiqara oladilar o'yinchilar esa raqiblaridan oshib o'tadilar. Ikki xil turdagi to'pni olib qo'yishlar mavjud: himoyada va hujumda. Agar jamoa hujum qiloyatga paytda to'pni egallab olsa demak to'pni ko'tarib olishni u hujumda amalga oshirgan bo'ladi. Mos ravishda himoyalayotganlar to'pni egallab olsalar ular himoyada to'pni olib qo'ygan bo'ladilar. Birinchi bo'lib to'pni to'liq egallagab olgan yoki harakatni bajargan (savatga tushirib yuborgan yoki sherigiga maqsadli to'p uzatib bergan) o'yinchiga to'pni olib qo'yish yoziladi. Himoyachilar savatga yaqinroq joylashadi shuning uchun himoyada to'pni olib qo'yish osonroq amalga oshiriladi¹⁵.

¹⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 52-53b.

Maqsadi sherigini ta'qib qilayotgan himoyachi yo'lini to'sib, o'z sherigini ozod qilishdan iborat (46 a,b - rasm).

“**Juftlik**” usuli: hujum qilayotgan o'yinchi to'pni sherigiga uzatadi va uning yo'lini himoyachiga to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'yib ochib beradi. Hujumchi to'pni olib, to'siq qo'ygan sherigi oldindan o'tib, hujumni yakunlaydi (47 a,b - rasm).



46-rasm. “To'siq” usuli:
a – yonidan; b – oldidan



47-rasm. “Juftlik” usuli:
a – hujumchi o'yinchi yordamida;
b – yordamchi o'yinchiga uzatish orqali

“**Ta'qib qilish va to'pni olish uchun kesib chiqish**” – hujumchi himoyachi ta'qibidan qochib, to'psiz yoki to'p bilan uni chalg'itish maqsadida unga o'z ta'qibchisini “duchor” qiladi va uni shu yo'l bilan adashtiradi. So'ng hujumchilar bir-biriga qarama-qarshi kesma yo'nalishda harakatlanadi va shu yo'l bilan ta'qib qilayotgan himoyachilarni to'qnashishga hamda ularni aldanishiga majbur qiladi (48, 49 a,b - rasm).



48-rasm. To'pni olish uchun ta'qib qilish



49-rasm. To'pni olish uchun kesib chiqish: a – to'psiz o'yinchilar; b – to'psiz va to'p olib yuruvchi o'yinchi

Uch kishidan iborat o'zaro harakatlar. Ushbu harakatlarda juftlik harakatlarida qo'llaniladigan usullar bilan bir qatorda "uchburchak", "uchlik", "kichik sakkizlik", "kesma chiqish", "ikki-yoqlama to'siq", "ikki o'yinchiga ta'qib" kabi usullar qo'llaniladi (50–55-rasm).



50-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "uchburchak" joyini almashtirmasdan



51-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "uchlik"



52-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "kichik sakkizlik"



53-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "kesma chiqish"



54-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "ikkiyoqlama to'siq"



55-rasm. Guruhli o'zaro harakatlar "ikki o'yinchiga ta'qib"

Ushbu o'zaro harakat usullarining mohiyati, mazmuni va ijro etilish tartibi qayd etilgan rasmlarda keltirilgan.

Jamoali harakatlar. Hujumda ijro etiladigan individual va guruhli o'zaro harakatlar jamoaning taktik vazifalariga asoslanadi.

Jamoa harakati har bir o'yinchining o'zaro kelishilgan, muvofiq-
lashtirilgan va jamoaning muayyan hujum taktikasini amalga
oshirishga qaratilgan integral faoliyatidir. Ushbu faoliyatni amalga
oshirishda jamoani himoya qaratilgan o'ta keskin va tezkor hujumga
o'tib, raqibni "shoshiltirib" qo'yish, uni xato qilishga majbur qilish
choralari qo'llaniladi. Bu chora ikki tizimli jamoa harakati bilan
ifodalanadi: tezkor "yorib" o'tish va "barvaqt" hujum.

**Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlash
mashqlari**

**Savat oldida turib shchitdan qaytganda to'p tashlashlar –
ikkita to'p**

Bu mashq bo'yicha rejalashtiriladi, u savatga (shchitdan qayt-
ganda) to'p tashlashlar amaliyoti sifatida yaxshi ish beradi.
Xonaning har bir tomonida past blokda bittadan to'p qo'yib chiqing.
Bir o'yinchi (hujumchi zona bo'ylab) siljib harakatlanadi hamda
past blokdan to'pni ko'tarib olib, kuchli to'p tashlashni (shchitdan
sapchitib) bajaradi. Ikkita boshqa o'yinchi zonaning har bir tomo-
nidan joy egallaydilar. Ularning vazifasi hujumchi keyinchalik yana
tashlashni bajarish uchun zonalariga uchib kelgan to'pni ko'tarib
olish va dastlabki nuqtasiga (pastki blokka) joylashtirish. Mashq 30
sekund davomida bajariladi, shundan so'ng o'yinchilar vazifalari
bilan almashadilar.

**Savat oldida turib (shchitdan qaytganda) va aldamchi hara-
kat bilan to'p tashlashda ikkita to'p.**

Bu mashq xuddi avvalgi mashq sifatida bajariladi. Farqi
shundaki, hujumchi to'p tashlashni bajarilishdan oldin aldamchi
harakatni qo'llaydi.

**Perimetr bo'ylab to'pni olib yurmasdan kuchli to'p tashlash
(shchitdan sapchitib).**

Bu mashqning maqsadi – to'pni olib yurmasdan zonada sakrab
to'xtashni va kuchli to'p tashlashni amalda sinash har bir
o'yinchining qo'lida bittadan to'p va ular erkin zarba chizig'idan
boshlashadi. Hujumchi aldamchi harakatni bajaradi o'ng qo'lda to'p
olib yurishni oshiradi (raqibning to'pga bir marta tegishidan iborat
bo'lishi kerak keyin zonada to'xtaydi va yuqoriga sakrab to'p
tashlashni bajaradi Tashlashdan so'ng ikkinchi o'yinchi xuddi shu

marshqni bajaradi marshqni bajarish vaqti 30 sekund keyin ular driblingni chap qo'lga yoki perimenter bo'ylab boshq joyga o'zgartiradilar.

Harakatlanishda to'p tashlashlar

Jamoa ikkita qatorga bo'linishadi. Birinchi qatordagi birinchi ikki o'yinchi to'pga egalik qiladi. 1-o'yinchi to'pni savat tomonga olib boradi chap qatordagi 21-o'yinchi esa u bilan bir vaqtda savatga tomon harakatni boshlaydi 1-o'yinchi 2-sherigiga poldan sapchitib to'p uzatadi. To'pni qabul qilib olib sherigi deysinib yuqoriga sakraydi va to'pni tashlashni bajaradi 1-o'yinchi qaytgan to'pni ilib oladi va 2-o'yinchiga uzatadi 2-o'yinchi to'p yon chiziq tomonga olib yurishni boshlaydi va o'ng tarafdin qatorda turgan keyingi o'yinchiga to'pni uzatib o'sha yerdan joy egallaydi. 1-o'yinchi chap qatorga ketadi 3 va 4-o'yinchilar ham joylarini o'zgartirgan holda shunday yo'l tutadilar.

Aldamchi harakat bilan stullar orasidan o'tib to'p tashlash (4.5-rasm)

O'yinchilarni uchta va to'rtta kishidan iborat guruhlarga bo'ling. Guruhlarni savatga qarata joylashtiring va o'yinchilarga bittadan to'p bering. Birinchi o'yinchi jarima zarbasi hujumida turadi. Mashq o'yinchining to'pni o'ziga otib berishi va sakragan holda to'xtab uni ilib olishi bilan boshlanadi. U aldamchi xamlarni bajaradi va to'pni stullar orasidan savat tomonga olib bora turib shchitdan sapchitib savatga to'p tashlaydi. Mashqning davomiyligi 2 daqiqa. Keyin to'pni olib yurishni bajaruvchi o'ng qo'lni chap qo'lga o'zgartirish yoki maydondagi stullar joylashishini almashtirish mumkin.

To'pni olib yurishda joyni o'zgartirgan holda to'p tashlashlar

To'rtta o'yinchi savat oldida joylashadi ulardan uchtasi orqa chiziqda, to'rtinchisi esa jarima chizig'ida turadi. To'p ushlab turgan o'yinchi jarima chizig'ida turgan o'yinchiga ikkala qo'lda ko'krakdan to'p uzatadi. To'p uzatgan o'yinchi to'pni qabul qilib olgan o'yinchining oldiga yugurib chiqib, unga bosim o'tkazishga harakat qiladi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi aldamchi harakat bajarib, to'p tashlash uchun to'pni savat tomonga olib yuradi. To'pni ko'tarib olib, orqa chiziqqa navbatga turadi, himoyachi vazifasini

bajargan o'yinchi esa jarima chizig'i yonida hujumchiga aylanadi. Bu mashqni ma'lum bir vaqtda bajarish hamda ijro etish joylarini o'zgartirishi mumkin¹⁶.

Tezkor "yorib" o'tish – bu jamoani raqibga nisbatan son jihatdan ustun bo'lgan tarkib asosida qayta hujum uyushtirish va qisqa oraliqlardan savatni ishg'ol qilishga mo'ljallanadi.

"Barvaqt hujum" – jamoa tomonidan amalga oshiriladigan mazkur usul ham deyarli tezkor "yorib" o'tish usuliga o'xshash tartibda qo'llaniladi. Faqat bu usulni qo'llashda avvaldan "charxlangan" va taktik kombinasiyalar bilan yakunlanadigan harakatlardan ko'proq foydalaniladi.

Pozitsion hujum. Bunday hujum asosan tezkor "yorib" o'tish "barvaqt hujum" chorolari natija bermaganda juda qo'l keladi. Mazkur hujum usulida jamoaning barcha o'yinchilari o'z o'yin funksiyalari va o'z o'yin "joylariga" asoslangan holda maydon bo'ylab himoyalananayotgan raqiblarni ta'qib qilib, savatni ishg'ol qilish xavfini tug'diradi. Ta'qib davomida sust yoki zaif raqibni payqagan zahoti boshqa raqiblarni chalg'itish asosida savatga hujum uyushtiriladi.

Pozitsion hujum ikki xil tizimda ijro etilishi mumkin: bir yoki ikki markaziy hujumchi orqali va markaziy hujumsiz.

5.2. Himoya taktikasi

Keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalarida raqib hujumiga qarshi qo'llaniladigan himoya harakatlari taktik jihatdan qanchalik serqirrali va mukammal bo'lsa, shunchalik raqibni hujum rejasini "puchga" chiqarish, to'pni olib qo'yish va qayta hujum uyushtirish imkoni keng bo'ladi.

Himoya taktikasi ham hujum taktikasi kabi individual, guruhli va jamoa harakatlari asosida amalga oshiriladi. Lekin himoya taktikasini samarali ijro etish va uni foydali natija bilan yakunlash ustuvor jihatdan o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirilganlik,

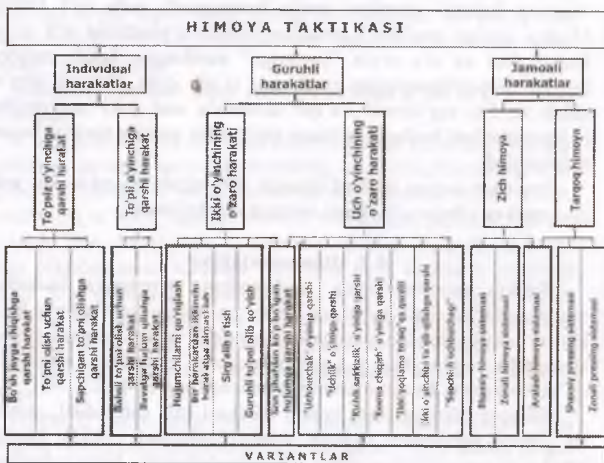
¹⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 35-37b.

jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar salohiyatiga bog'liqdir. Bundan tashqari raqibni individual, guruhli va jamoaviy hujum taktikasini hamda ularning sirli hatti-harakatlarini, rejalarini oldindan bashorat qila olish (bilish), vaziyatni tezda payqash va unga asosan qarshi himoya usullarini qo'llay olish himoya taktikasini foydali koeffitsient bilan ado etishga yo'l ochib beradi.

Individual himoya taktikasi ikki yo'nalishda ijro etiladi:

- to'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash;

- to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash (4-andoza).



4-andoza. Himoya taktikasi tasnifi

To'psiz hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – shu raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish, uni sapchilgan to'pni olishga qarshilik ko'rsatish va himoyada hara-

katlanayotgan o'z sherigiga tezkor yordam berishga tayyor bo'lishi bilan farqlanadi.

Raqibni sherigidan to'p olish yo'lini zich to'sish (unga halaqit berish) uchun himoyachi: qulay pozitsion holatni tanlashi, to'pni harakatlanayotgan joyi yoki yo'nalishini bilishi, savatgacha (shchitgacha) bo'lgan oraliqni aniq his qilishi (bo'lishi) va hujum qilayotgan raqibning taktik imkoniyatlari, hujum usullari va uning sir-asrorlarini bilishi lozim. Bunday holatlarda himoyachi quyidagi uch omilga (uchburchak) e'tibor qaratmog'i darkor: to'p, savat va o'zi ta'qib qilayotgan (himoya qilayotgan) hujumchi (56-rasm).

Individual himoya taktikasining muhim elementlaridan biri o'z shchitidan sapchigan to'pni raqib tomonidan egallashga to'sqinlik qilish yoki uni o'zi egallashdir. O'z shchitidan sapchigan to'pni egallash qayta hujum uyushtirishning yagona va o'ta samarali omilidir.



56-rasm. To'psiz o'yinchini ta'qib qilishda "uchburchak o'yin himoyasi"



57-rasm. "Qo'riqlash" to'p tomonida himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

To'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llash – raqibning faol hujumini bartaraf etish (to'p uzatishda, to'pni urib yorib o'tishda va savatga to'p tashlashda)ga qaratiladi. Aynan to'p bilan hujum qilayotgan raqibga qarshi himoya usullarini qo'llashda shu raqibning taktik rejasini oldindan payqash, to'pni bo'lajak yo'nalishini sezish, uning individual taktik qobiliyatini bilish va shularga asosan eng samarali individual taktik usulni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi.

Markaziy o'yinchiga qarshi himoyalanish – yuqori holat

Mashqning maqsadi: yuqori holatda markaziy o'yinchini ta'qib qilishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilarning joylashishi: hujumchi va himoyachi yuqori himoyada va ikki o'yinchi o'yinni tashkil qiluvchi hujumchilar (murabbiy yoki menejerga qarshi) himoyasida turadi, ulardan markaziy o'yinchiga to'p uzatib beruvchilar sifatida foydalaniladi. Himoyachi to'p tomonda "chiziq ustida, chiziqda", to'p uzatish chizig'ida qo'lini oldinga uzatgan holda joylashadi. O'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan to'p uzatishlarda himoyachi yangi "chiziq ustida, chiziqda" himoyalani holatiga tez burilishni bajaradi. Birinchi kuni faqat o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar orasidan orqaga va oldinga to'p uzatishni bajarishga ruxsat beriladi. Bu ikki o'yinni tashkil qiluvchi o'yinchilar to'pni o'zida saqlab turadi va yuqori himoyadagi markaziy o'yinchiga to'p uzatish ehtimolini qidiradilar. Ikkinchi kuni hujum qiluvchilarga markaziy hujumchiga to'p uzatishga ruxsat beriladi. Himoyachi va hujumchi joy almashadilar. To'p uzatuvchi o'yinchilar markaziy hujumchilar bilan joy almashadilar.

Murabbiyning ko'rsatmalari: eng asosiy vazifa – bu oyoqlarning tez harakatlanishi va himoyada matonat bilan o'ynash ustida ishlashdir. Yuqoridagi markaziy o'yinchi holatida o'yinchini ta'qib qilish himoyachilardan ko'p kuch berishni talab qiladi, chunki hujum uchun to'pni shu holatga yetkazib berish juda foydali hisoblanadi. Markaziy himoyachi ushbu to'p uzatishni bartaraf etish lozim¹⁷.

Guruhli himoya harakatlari. Guruhli himoya harakatlari individual harakatlardan iborat bo'lib, unda ikki yoki uch o'yinchi ishtirok etadi. Ularning o'zaro harakati jamoaning himoyaga qaratilgan ustuvor vazifasini hal qilishga mo'ljallanadi. Ikki himoyachining o'zaro harakati – hujumchilarni qo'riqlash (straxovka), bir harakatdan ikkinchi harakatga almashinish (ko'chish), guruh ishtirokida to'pni olib qo'yish va barcha hujumchilarga qarshilik ko'rsatish bilan ifodalanadi.

¹⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010, – 70b.



58-rasm. To'pdan uzoq tomonda "qo'riqlash" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



59-rasm. To'siq qo'yishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



60-rasm. Ta'qib qilishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



61-rasm. Kesib chiqishda "almashish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



62-rasm. Ikki hujumchining o'rtasidan yorib o'tishda "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari



63-rasm. O'z sherigi va hujumchi yonidan yorib o'tib "sirg'alib o'tish" himoyachilarning guruhli o'zaro harakatlari

Ikki himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari (qo'riqlash, himoyachilarni o'zi ta'qib qilayotgan hujumchilarni "signal" – kelishgan holda almashib ta'qib qilish va o'z sherigi yoki hujumchi yonidan yorib o'tib, hujumchi raqiblarni ta'qib qilish – himoyalash) 57–63-rasmlarda aks ettirilgan.

Uch himoyachidan iborat o'yinchilarning raqib hujumchilarga qarshi o'zaro harakatlari uch hujumchining quyidagi harakatlariga qarshi ijro etiladi: "uchlik", "kichik sakkiz", "kesib chiqish", "juftlikda to'sish", "ikki hujumchiga sanchigan to'pga hujum uyushtirish" (48–55-rasmlarga qarang).

Markaziy o'yinchi holatida to'pni qabul qilib olgan o'yinchini ushlab turish himoyachiga qiyinchilik tug'diradi, zero hujumchi bir nechta texnik taktik harakatlarni: holatli to'p tashlash: hujumkor to'p uzatish yoki urib borib to'p tashlashlarni bajarish imkoniyatlariga ega. Ushbu vaziyatda aldamchi harakatlardan foydalanib va keyinchalik tayyorlab qo'yilgan munosib himoya harakatlarini amalga oshirib yoki to'pdan uzoqroqdagi maydon tomonidan sheriklariga o'z vaqtida yordam ko'rsatib, hujumchini bartaraf etish mumkin. Lekin savatga yaqin joyda to'pni qabul qilib olish imkoniyatini yo'qqa chiqaruvchi faol harakatlar katta samara beradi. Himoyachining birinchi galdagi vazifasi: «Ta'qibingda turgan o'yinchiga to'pni qabul qilib olishiga yo'l qo'yma». Ayni paytda to'pni egallab turgan o'yinchini ta'qib qilayotgan himoyachi hujum harakatlari oldidan bajariladigan fintlar va to'siqlarga tayyor turish lozim. U yetarlicha matonatga, intuisiyaga va «o'yinni his qilish» sezgilariga ega bo'lishi kerak. Asosiysi – hujumchidan tashabbusni olib qo'yish, uni himoyalayanayotgan o'yinchi uchun qulay tarzda harakatlanishga yani to'pni bo'sh qo'lda olib yurishga majbur qilish, yon chiziqqa siqib chiqarish sheriklari yordam berishi mumkin bo'lgan zonaga ko'paytirish lozim. Musobaqa sharoitlarida himoyachi nafaqat yakama-yakka olishuvlarda ishtirok etadi balki hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganlarida ham ularni harakatlariga qarshilik ko'rsatadi himoyachi to'pni egallab turgan o'yinchining savat tomonga yurishini halqadan ancha uzoqroqda to'xtatib qolishining uzoq masofadan turib uni to'p tashlashga majbur qilishining udasidan chiqa olsa, uning bu qarshi harakatlari mu-

vaffaqliyatli sanaladi. Bunga 2x1 bo'lgan vaziyatlarda uch ochkoli zarbalar yoy chizig'i atrofida to'pni egallab turgan o'yinchi tomonga aldanchi harakat bajarish hamda ketidan boshqa hujumchi tomonga tezda o'tib olish hisobiga erishish mumkin. To'pni egallab turgan hujumchiga qarshi himoyada individual taktik harakatlarni o'rgatishni shug'ullanuvchilar hujumdagi tegishli texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirib borganlari sari amalga oshirib borish zarur¹⁸.

Jamoa harakatlari. Jamoaning himoyada o'zaro kelishilgan, yagona maqsad sari muvofiqlashtirilgan harakatlari uning o'z "savati" (shchiti)ni himoyalash, dahlsizligini ta'minlash va qayta hujumni samarali tashkil qilishga asos bo'ladi. Jamoaning himoyada amalga oshiriladigan harakatlari barcha o'yinchilar faolligi, shu jumladan individual va guruh ishtirokida amalga oshiriladigan taktik usullar mukammalligi hamda ularning serqirraligi bilan belgilanadi.

Jamoaning himoya harakatlari uch xil yo'nalishda amalga oshiriladi:

- birlashtirilgan (konsentrasiyalashtirilgan);
- maydon bo'ylab teng taqsimlangan;
- aralash himoya tizimi.

To'pni olib qo'yishda butun jamoa bilan kurashish lozim. Bu yerda bu vazifa faqat orqa chiziq o'yinchilarining zimmasida va yana qandaydir boshqacha fikrlar yo'q. Gap shundaki butun jamoa uyushqoq holda kurash olib borgan taqdirdagina to'pni olib qo'yishlar bo'yicha raqibdan o'zib ketish mumkin. Himoyada to'pni olib qo'yish uchun to'p tashlangan paytda o'yinchi uning chiroyli uchishiga qarab qolishi yoki to'p halqa yonidan o'tib ketishini samodan iltijo qilib turishi kerak emas. Bu vaziyatda himoyachida refleks ishga tushishi kerak. Yani orqasini qo'yishi lozim. O'ziga yaqin turgan o'yinchini topib uni savatdan to'sishi kerak. Buning uchun raqib tomonga qadam tashlanadi unga orqamacha burilib oyoqlar keng qo'yiladi tirsaklar biroz yonga chiqariladi va raqib

¹⁸ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 60-61b.

harakatlari to'sib qo'yiladi. Eng muhimi uni harakatlantirmaslik, itarmaslik kerak, balki turgan joyida to'sib qo'yish o'zi uchun qulay vaziyatda qolish zarur. Ba'zan to'liq orqamacha to'sib qolish uchun vaqt yetishmay qoladi shunda yaqinda turgan o'yinchiga oddiy to'siq qo'yish ham mumkin.

To'p pastga tusha boshlagandan so'ng qarshisiga harakatlanish unga kesgin hujum qilish kerak. Agar har bir himoyachi bittadan hujumchini shchit tagidan to'pning o'zi qo'ldan chiqib ketadi yoki o'yinchi yugurib kelib uni ko'tarib oladi. Biroq bari-bir keskin tashlanish harakatini bajarish lozim. Hujumda hamma o'yinchilar to'p tashlangandan so'ng savat tomonga bormaydilar. chunki yorib o'tish holatidan ehtiyotlanish zarur bo'ladi. Shuning uchun himoyaning ustuvor vazifasi to'pni olib qo'yish uchun savatga yaqin turgan 3 ta hujumchini to'sishdan iborat. Agar hujumchi savatdan uzoqda turgan bo'lsa (masalan – metrdan) unga orqamacha to'siq qo'yish oqilona emas unda manyovr qilish himoyachidan o'tib ketish uchun katta hudud bor.

Bunday o'yinchilarni bartaraf etish uchun savatdan to'siq qo'yish va to'p sapchigan tomonga qarab turish lozim. Agar raqib to'pni olib qo'yishda umuman ishtirok etmagan bo'lsa, jamoa himoyasini ehtiyotlay turib sherigingizga to'pni olib qo'yishga yordam bering¹⁹.

Birlashtirilgan himoya tizimi – raqiblarni shchitdan uzoqroq oraliqdan savatga to'p tashlashga majbur qilishni anglatadi. Bunday taktik yo'nalish raqibni yakkama-yakka himoyalash (ta'qib etish) va zonali himoyani tashkil qilishga asoslanadi.

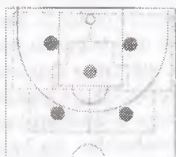
Raqibni yakkama-yakka (shaxsiy) himoyalashda har bir o'yinchi "o'z raqibini" ta'qib qiladi. Bunday harakatlar uch ochkoli chiziq atrofida amalga oshirilishi lozim.

Zonali himoyani tashkil qilish hududiy prinsipga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda har bir himoyachi o'zi uchun belgilangan hududni himoya qiladi.

¹⁹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 53-54b.



64-rasm. 2-3 tizim



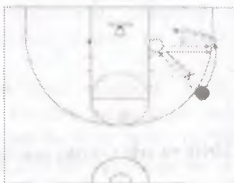
65-rasm. 2-1-2 tizim

Ushbu himoya tizimi bir necha yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

- 2-3 tizim (64-rasm);
- 2-1-2 tizimi (65-rasm);
- 1-2-2 tizim (66-rasm);
- 1-3-1 tizimi (67-rasm);
- 3-2 tizimi (68-rasm).



69-rasm. Zonaga kirib borish va erkin jarima chizig'idan qanotga to'p uzatish



70-rasm. Orqa pozisiya va aldamchi harakat bilan siljib harakatlanish

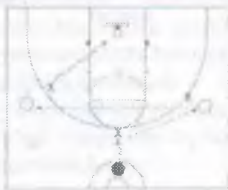
Bu mashqni himoyachi bilan va himoyachisiz bajarish mumkin. Jamoa besh kishidan iborat guruhlariga bo'linadi. Ikkita himoyachi jarima chizig'idagi pozisiyani egallaydi, to'p ushlab turgan o'yinchi

qanotlardan birida tugaydigan erkin jarima chizig'ida turadi. To'p ushlagan o'yinchi ikkita himoyachi zonasiga kirib boradi. Zonaga kirib u to'pni otib yuboradi yoki sakrab turib to'p tashlash uchun qanotga yoki burchakka to'p uzatadi.

Hujum qilayotgan o'yinchilar belgilangan miqdorda shunday usullarni amalga oshirishlari lozim shundan so'ng ular himoyachilar bilan joy almashadilar. Bu hujum qilish tushunchalarini o'rganish hamda to'p tashlashlar ustida ishlash uchun yaxshi mashq hisoblanadi. Undan tashqari, bu mashq maydonning turli xil qismlariga bo'lib yuborilishi va turli xil zonalaridan hujum qilish usullarini o'rgatish uchun qo'llanilishi mumkin. Masalan himoyachilar markaziy chiziqdan va zonadagi himoyachilarning ikkita yon chizig'iga ishora qiluvchi ba'zaviy chiziqdan turib ishlashi mumkin²⁰.

Bu mashq avvalgi mashq singari bajariladi, faqat bu mashqda himoyachi paydo bo'ladi.

Peremetrdagi o'yinchi savat oldidan o'yinchini qanotdan to'p bilan ta'minlaydi va burchakka siljitadi. Savat oldidagi o'yinchidan qayta to'p qabul qilib olgan paytida uning tomoniga himoyachi chiqa boshlaydi. Shunda o'yinchi aldamchi harakatni bajaradi bir marta to'pga tegishi bilan driblingni (to'pli o'yinchi) amalga oshiradi va sakrab turib to'p tashlash uchun to'xtaydi²¹.



71-rasm. Yorib kirish va erkin chiziq qanotga to'p uzatish

²⁰ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 49b.

²¹ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 48b.

Kirib borish va to'p uzatmasdan to'p tashlash. Yorib kirish ham to'siqlarni bartaraf etish uchun mo'ljallangan o'zaro harakatlar hisoblanadi. Himoyachilar uchun to'pni bir-biriga uzatib o'ynash noqulay bo'lgan paytda uning qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Ta'qib qilinayotgan o'yinchilar bilan almashgandan ko'ra yorib kirish himoyadagi o'yinchilarga raqiblarini muntazam ta'qib qilib turishga imkon beruvchi harakatlarni nazarda tutadi.

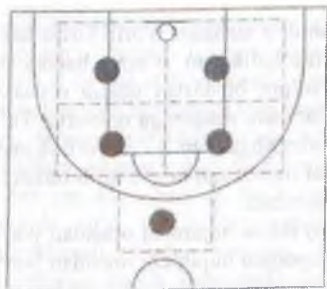
Buning ikki xil yo'li mavjud: a) ikkita hujumchi orasidan yorib kirish, b) o'z sherigi va to'siq qo'yayotgan hujumchi orasidan yorib kirish.

Birinchi usul ancha samaraliroq lekin amalga oshirish qiyinroq. Undan hujumchi yaqindan ta'qib qilayotganda foydalanish mumkin va himoyachidan vaziyatni yaxshi nazorat qilishni tezkor hamda qat'iy harakatlarni taqazo etadi. Ikkinchi usulda yorib kirishni bajarishda o'zaro harakatlar muvaffaqiyatini sherikning o'zi ta'qib qilayotgan o'yinchidan o'z vaqtida bir qadam orqaga chekinishi belgilab beradi. Aynan bo'sh qolgan hudud orqali himoyachi «o'zining» hujumchisi orqasidan o'tib oladi va pozitsion ustunlikka ega bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Sherigining yorib kirishidan so'ng orqaga chekingan himoyachi o'zining dastlabki holatini tiklashi kerak. Hujumchilarning bir-biriga qarshi harakatlanishida to'p ushlab turgan o'yinchi orqasidan yurgan himoyachi yorib kirishni amalga oshirish zarur²².

Maydon bo'ylab teng taqsimlangan tizim – himoyachilarni raqiblar boshlagan hujumidan oldinroq faol ta'qib qilinishi anglatadi. Bu tizimda ham shaxsiy va zonali pressing (siqib ta'qib qilish) qo'llaniladi.

Aralash himoya tizimi yuqorida qayd etilgan ikki himoya tizimiga asoslanadi. Bunday tizim raqib jamoasida yetakchi ijrochilar (liderlar) mavjud bo'lgan holda qo'llanilishi o'ta ahamiyatli bo'lib, ularni shaxsan zich himoyalashga da'vat etadi.

²² D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 50b.



72-rasm. 1-2-2 tizim



73-rasm. 1-3-1 tizim



74-rasm. 3-2 tizim

«O'yin taktikasi asoslari»

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar.

**«O‘yin taktikasi va uning tasnifi»
mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

6 BOB. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

6.1. «O'rgatish», «O'zlashtirish» va «Mukammallashtirish» atamalari haqida tushuncha

Sport amaliyotiga oid biror-bir harakat (usul) texnikasi yoki taktikasiga «o'rgatish» ularni «o'zlashtirish» «mukammallashtirish» atamalari mantiqiy jihatdan serqirrali va kengqamrovli manomazmunga ega bo'lib, o'ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi.

«O'rgatish», «o'zlashtirish» va «mukammallashtirish» «samara-dorligi» o'rgatuvchi trenerning kasbiy-pedagogik mahorati va o'rganuvchining qobiliyati (iste'dodi) bilan belgilanadi. Lekin «trener-sportchi» (o'rganuvchi) juftligining o'zaro faoliyatida trener boshqaruvchi tashkilotchi o'rgatuvchi va tarbiyachi rolini o'ynashi darkor. Boshqacha qilib aytganda, agar sport to'garagiga kelgan bola jismonan va ruhan sog'lom bo'lsa, biroq istedodi (qobiliyati) yetarli bo'lmasa ham trener o'zining bilimi, kasbiy mahorati va ijodiy salohiyatini «ishga» solib, shu bolani iqtidorli sportchi qilib yetishtirish mas'uliyatini olmog'i lozim. Ma'lumki, bolada harakat qobiliyati boshqa xislat-qobiliyatlar kabi nasliy omillarga asoslangan bo'ladi. Ushbu qobiliyatlar hayot davomida turmush tarzi va boshqa shart-sharoitlarga qarab u yoki bu darajada shakllanib boradi. Bazi bir bolalarda nasliy qobiliyatlar yoki biror-bir harakat elementlari organizmning muvofiq «joylarida» chuqur joylashishi mumkin. Agar bola tortinchoq, «uyatchang» bo'lsa, bu qobiliyat yoki elementlar «ochilmasligi» mumkin. Aynan shunday holatlarda trenerning istedodi mazkur qobiliyat va elementlarni «ochib» bermog'i va shakllantirilmog'i darkor. Buning uchun trener bolaning barcha imkoniyatlari, shu jumladan organizmga chuqur joylashgan harakat zahiralarni maxsus standart testlar va o'yinsimon mashqlar yordamida aniqlashi hamda ularni «ishga tushirishi» zarur bo'ladi. Shunday ekan «o'rgatish» «o'zlashtirish» va «takomillashtirish» jarayonlari «trener ↔ sportchi ↔ trener ↔ sportchi» funksional tizimi asosida tashkil qilinishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Agar «o'rgatuvchi» va «mukammallashtiruvchi» mashqlar hajm-shiddat-yo'nalish jihatlaridan maqsadga muvofiq bo'lsa, bolaning yoshi ulg'aygan sari mashqlar hajmi va shiddati asta-sekin «to'lqinsimon»

prinsipda ortira borilsa, falsafiy qonuniyat bo'lmish «shakl» (qaddi-qomat) ham, «mazmun» sayqal topib boradi. Bordi-yu ushbu jarayonda xatolikka yo'l qo'yilsa, ya'ni «o'rgatuvchi» va «mukammallashtiruvchi» mashqlar betartib, zo'rma-zo'raki qo'llansa, falsafaning ikkinchi qonuniyati «sabab va oqibat» yuzaga keladi – bolaning «shaklida» (qaddi-qomati) ham, harakat «mazmunida» ham salbiy o'zgarishlar (jarohatlanishi, shikastlanish va h.k.) ro'y beradi. Demak, «o'rgatish», «o'zlashtirish» va «mukammallashtirish» jarayonlari integral pedagogik jarayon bo'lib trenerga katta mas'uliyat yuklaydi.

Har qanday darajada ishlayotgan murabbiyning bevosita vazifasi basketbolchi oyoqlari ishlashini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan foydalanishdan iborat. Boz ustiga, murabbiy har doim shuni yodda tutishi kerakki, u o'yinchilariga bajarish uchun berayotgan har bir hujum va himoyalani mashqlari, birinchi qavatda, oyoqlarni ishini takomillashtirishga mo'ljallangan mashqlardir. Ushbu bobda hujumda basketbolchi oyoqlari ishlashining uchta tmoni ko'rib chiqiladi: sakrab turib to'xtash, burilishlar, bo'sh joyga tez chiqish yoki harakat suratini o'zgartirish, harakat yo'nalishini o'zgartirish²³.

6.2. Basketbolga o'rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari

Basketbolga xos o'yin usullari (ko'nikmalari) texnikasiga o'rgatish jarayoni quyidagi tartibda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

- holat va harakatlanishlarga o'rgatish;
- hujumda to'pni boshqarishga o'rgatish;
- himoyada qarshilik ko'rsatish va to'pni egallashga o'rgatish;
- hujum va himoyada o'ynash usullariga o'rgatish.

Odatda o'rgatish jarayoni kamida 4 ta shartli bosqich davomida amalga oshiriladi:

²³ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 6b.

1-bosqich – o‘rgatilyotgan usul texnikasi haqida tasavvur hosil qilish.

Ushbu bosqichda tushuntirish, ko‘rsatish (namoyish etish), takrorlash uslublaridan foydalaniladi.

Vositlari: ravon va obrazli so‘zlar bilan tushuntirish, o‘zaro suhbat, muhokama, tahlil, muzoqara va h.k.

2-bosqich – muayyan usul texnikasiga oddiy sharoitda (ortiqcha vazifalarsiz sekin shiddatda) o‘rgatish.

Qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari: ko‘rsatilgan usul mazmunini eslab qolish va uni to‘liq holda bajarish, usulni qism, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, ularni “oyna” usulida takrorlash (shug‘ullanuvchilarning biri bajaradi, ikkinchisi trener rahbarligida kuzatadi, tahlil qiladi, xatolarni tuzatadi va baholaydi);

3-bosqich – muayyan usul texnikasiga murakkab sharoitda (ijro etish tezligi oshiriladi, qo‘shimcha vazifalar beriladi, vaziyatlar tug‘diriladi, juftlikda yoki uchlikda bajariladi va h.k.) o‘rgatish.

Qo‘llaniladigan o‘rgatish uslublari:

To‘liq-konstruktiv uslubi, takrorlash-tahlil uslubi, reproduktiv uslub, shaxsiy uslub, xatolarni tuzatish uslubi, o‘yin uslubi, musobaqa uslubi.

4-bosqich – o‘rganilgan usullarni mukammallashtirish (o‘quv o‘yinlari va nazorat musobaqalari jarayonida).

Qo‘llaniladigan o‘rgatish va takomillashtirish uslublari: barcha bosqichlarda qo‘llaniladigan uslublar, o‘yin uslubi, musobaqa uslubi, videotasvir uslubi.

Yuqorida qayd etilgan barcha bosqichlarga xos o‘rgatish uslublari quyidagi vositalar (mashqlar) yordamida qo‘llaniladi: tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy (o‘yin usullarining o‘zi), o‘yin va musobaqa mashqlari, yordamchi uskunalar, texnik vositalar va trenajyorlar.

O‘yin texnikasiga o‘rgatish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish samaradorligi nafaqat o‘rgatish uslublari hamda vositalari bilan belgilanadi, balki muayyan mantiqiy tartibda qo‘llaniladigan pedagogik (didaktik) prinsiplarga ham bog‘liqdir. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik prinsiplardan foydalanish maqsadga muvofiqdir: ilmiylik, ko‘rgazmalilik, onglilik va faollik, mun-

tazamlilik, uzluksizlilik, uzviylik va mutanosiblik, mukammallik, o'rgatuvchi-takomillashtiruvchi mashqlar hajmi va shiddatini "to'liqsimon" yo'nalishda oshira borish, o'rgatish va tarbiyalash.

O'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplarining qo'llanish tartibi 8- va 9-jadvallarda keltirilgan.

8-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

| O'rgatish bosqichlari va ularning nomi | O'rgatish uslublari | O'rgatish vositalari |
|---|--|---|
| 1-bosqich O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish | Tushuntirish-tahlil qilish, ko'satish-izoh berish | So'z, suhbat, muloqat, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar |
| 2-bosqich Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda ko'shimcha vazifalarsiz) | Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzish, rag'batlantirish, qaytarish | Tayyorlov-yondashtiruvchi, yunaltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar |
| 3-bosqich Malakalarni murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.) | Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reprodktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish | 1-2-bosqichlardagi vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar |
| 4-bosqich | Barcha uslublar | Barcha vositalar va |

| | | |
|---|--|------------------|
| O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish | | jamoat o'yinlari |
|---|--|------------------|

9-jadval

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

| T/r | O'rgatish prinsiplari | Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar |
|-----|-----------------------------------|---|
| 1. | Ilmiylik | O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar etiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi. |
| 2. | Onglilik va faollik | O'rganilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi taminlanishi lozim. |
| 3. | Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik | Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi. |
| 4. | Mutanosiblik va muvofiqlik | Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor. |
| 5. | Mukammallik | Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakali takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajada ko'tariladi. |
| 6. | Uzluksizlik | Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi. |
| 7. | "Yengilidan og'iriga" | O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, |

| | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| | | lekin “to‘lqinsimon” shaklda kuchaytirib borilishi kerak. |
| 8. | “O‘tilganidan o‘tilmaganiga” | Shug‘ullanuvchi o‘zlashtirgan (unga tanish bo‘lgan) mashqlardan yani mashqlarga o‘tish, o‘rgatish samaradorligini oshiradi. |
| 9. | “Oddiydan murakkabga” | Eng oddiy mashqlarni o‘rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirish borilishi lozim. |
| 10. | Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi | O‘rgatuvchi va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o‘zaro bog‘liqligi taminlanishi zarur. |

O‘yin texnikasiga o‘rgatish jarayonida har bir usul (holat-harakatlanish turlari, o‘yin usullari) texnikasining quyidagi xususiyatlariga e’tibor qaratiladi:

- turg‘unlik;
- o‘zgaruvchanlik;
- mukammallik;
- serqirralik;
- barqarorlik;
- individuallik.

Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga va orqaga burilish. Sakrab to‘pni to‘xtashni bajarish uchun o‘yinchi yugurishidan so‘ng qisqa sakrashni bajaradi, kiyin bir vaqtning o‘zida ikkala oyoqda yerga tushadi. O‘yinchi sakrab turib to‘xtashni bajarayotgan paytda uning oyoqlari yelka kengligida turishi, tizzalar, bukilgan dumba pastroqda turishi bosh ko‘tarilgan va qorin bilan vertikal chiziqda turishi qo‘llar bosh darajasigacha ko‘tarilishi qo‘l barmoqlari keng ochilgan bo‘lishi kerak. Yaxshi bajarilgan sakrab turib to‘xtash o‘yinchiga muvazanatni saqlab qolishiga ikkala oyoqda burilish uchun qadam tashlashga imkon beradi. Burilishlarning ikki xil turi mavjud – oldinga burilish va orqaga burilish. Oldinga burilishni

bajarish uchun o'yinchi to'p tomonga qadam tashlaydi, boshqa oyog'idan esa tayanch sifatida foydalanadi. Hujumchi tajavuzkor usulda burilishlarni bajaradi, bunda to'pni imkoni boricha tanasiga yaqinroq ushlaydi. Ortiqcha burilishni bajarish o'yinchini tayanch oyoqda orqaga ugirilishga majbur qiladi (boshqacha aytganda o'ng qo'l tirsagi chap tashqi oyoqqa nisbatan orqaga harakatlanadi). Ikkala burilishlarni oldinga orqaga bajarishadi. O'yinchi past tik turishi holatini saqlab qolishi, qo'llar tirsaklarini kengroq ushlab turishi, oyoqlarni esa yelka kengligida ochib turishi zarur. Bu to'pni berkitib turishga va qo'lni muvozanatlashgan holatda burilishga imkon beradi.

O'yin jarayonida o'yinchi bo'sh joyga turli xil chiqishlarni bajaradi. Bunda u past tik turish holatini, yaxshi muvozanatni saqlab qolishi xamda oyoqlarni turli yo'nalishlarda harakatlantira olishi lozim. O'z harakatiga qarama-qarashi bo'lgan tomonga tayanch oyoqni emas balki, boshqasini siljitish bilan bajarilishi zarur, agar o'yinchi maydonning o'ng tomonga aldamchi harakat qilishi keyin tezda tayanch bo'lmagan oyog'ini chapga qo'yishi va bo'sh joyga tezlik bilan o'tib olishi kerak. Shu narsa muximki dgentlar va siljishlarni bajarishda o'yinchi to'xtalishli sur'atdan foydalanishi (harakat tezligini o'zgartirishi) lozim. Bunday strategiyaning qo'llanilishi himoyachini tushunmovchilikka olib kelish yoki adash-tirishga uning muvozanatini buzishga mo'lajallangan.

Yuqorida qayd etilganidek, bu bob oyoqlar ishlashiga qaratilgan. Quyida uchta sakrab to'xtash, burilishlar va bo'sh joyga tezda o'tib olish mashqlariga urg'u berilgan holda bayon qilinadi. Barcha mashqlar basketbolchilarning oyoqlari ishini takomillashtirishga muljallangan.

Sakrab to'xtash (75-rasm)

Mashqning maqsadi: Sakrab turib to'xtashni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi va muvozanat ustida ishlash.

Mashqning bayoni. O'yinchilarni yuz chizig'ida bir-birlaridan taxminan besh qadam uzoqlikda to'rtta qatorga saflanadilar. Murabbiyning ishorasidan so'ng qatorlardagi birinchi o'yinchilar tez yugurishni bajarishadi va jarima chizig'i darajasida sakrab to'htashni amalga oshiradilar. Murabbiy o'yinchilar muvozanatni

muqtlab qolganliklariga, ya'ni oldinga yoki yonga yiqilib ketmayotganliklariga ishonch hosil qilishi kerak; nigoh oldinga qaratilgan bo'lishi va qorin ustidagi hayoliy vertikal chiziq markazida turishi kerak. Murabbiy ikkinchi marta ishora qilganida o'yinchilar markaziy chiziqqa qadar yuguradilar va yana bitta sakrab turib to'xtashni bajaradilar. Ikkinchi chiziq o'yinchilari jarima chizig'igacha yuguradilar va ular ham sakrab turib to'xtashni bajaradilar. O'yinchilar murabbiyning har bir ishorasida yugurishlar va to'xtashlarni qarama-qarshi tomondagi jarima va en chizig'igacha bajaradilar. Ushbu mashqni haftada 3–5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha bajarish tavsiya qilinadi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar mashq bajarish nuqtalarini o'zgartirib keyingi mashq bajarish joyiga harakat qilayotganda ular past holatdaligiga ishonch hosil qilish kerak. O'yinchilar joylarida turishlari kerak emas.



75-rasm. Sakrab to'xtash

Mashqning maqsadi: Oldinga va orqaga burilishlarni bajarishda oyoqlarning to'g'ri ishlashi hamda muvozanat saqlash ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilarning dastlabki joylashuvi va mashqning bajarilishi xuddi yuqorida berilgan mashq kabi bajariladi. Faqat ushbu mashqda murabbiy har bir ishora qilganida o'yinchilar jarima chizig'iga etib borganlarida oldinga va orqaga burilishlarni bajaradilar. Murabbiyning birinchi ishorasida o'yinchilar tez yugurishni bajarib, sakrab to'xtashlari, keyin esa burilishlarni bajarishlari kerak. Keyingi ishora berilganida markaziy chiziqgacha

yugurishadi va yana burilishlarni bajaradilar. Murabbiy, o'yinchilarning to'g'ri holatda turishini nazorat qilishi kerak. Mashqni boshqacha ko'rinishda bajarish ham mumkin: o'yinchilar to'p sapchitib olib yurgandan so'ng, sakrab turib to'xtash, burilish va to'p bilan aldjamchi harakatlarni bajaradilar.

Murabbiyning ko'rsatmasi: O'yinchilar oldinga birini qadamni to'g'ri va kuchli bajarishlarini, burilishlardan so'ng oyoqlar bilan mayda qavdamlar tashlamasliklarini kuzatib turishi kerak. Bu mashq mashg'ulotlarda avvalgi mashq kabi, haftada 3–5 marta bir kunda 2 dan 4 daqiqagacha qo'llaniladi. yuqori malakali o'yinchilar oyoqlar bilan a'lo darajada ishlashadi²⁴.

To'p olib yurish ko'pincha turli xil zarurat darajasida foydalaniladigan quroldir. O'yinchilar ko'p hollarda to'p olib yurishdan haddan ortiq foydaladilar, o'zlarini «super» dribler qilib ko'rsatishni yoqtiradilar, garchi ular faqat to'p olib yuradilar xolos. Bu bobda to'p olib yurish asoslari, shuningdek, to'p olib yurishni rivojlantirish bo'yicha ayrim tavsiyalar ko'rib chiqiladi. Asosiy vazifa o'yinchini o'zining to'p olib yurish qilish mahoratini qanday namoyon qilishga o'rgatishdir. Asosiy tamoili – malakali driblerchilarga hamda samarali «usta»ga aylantirishdir.



76-rasm.

To'p olib yurish qo'llanilayotgan paytda o'yinchi bir nechta muhim tamoillarga e'tibor qaratishi lozim: tizzalar bukilgan bo'lishi

²⁴ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 7-9b.

va to'p qo'l barmoqlari uchi nazorati ostida bo'lishi kerak. Odatda, to'p o'yinchining belidan yuqorida turmasligi kerak. To'pni olib yurish tezligi yuqoriga ko'tarilib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. O'yinchi to'p olib yurishni shunday tezlikda bajarishi kerakki, bu tezlikda u harakatlanishi, to'xtatishi, harakat yo'nalishi va suratini o'zgartirishi va bunga to'p ustidan nazoratni yo'qotib qo'ymasligi zarur. Juda yaxshi dribler bu barcha elementlarni yuqori tezlikda bajarishga qodir bo'ladi²⁵.

Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi

Mashqning maqsadi: Har xil harakatlarini bajarishida to'p olib yurish tezligi ustida ishlash.

Mashqning bayoni: O'yinchilar ikkita teng jamoalarga bo'linadi. O'yinchilar bitta yoki ikkita to'pni butun maydon o'zunasi bo'ylab olib yurishni boshlaydilar. Bir vaqtda yoki navbatma-navbat to'p olib yurish qo'llashni aniqlab oling. Jamoaning barcha o'yinlari to'p olib yurishni u tomonga va orqaga bajara olsalar, shu jamoa g'olib bo'ladi.

Murabbiyning ko'rsatmalari: O'yinchilar estafetada turli xil o'tkazishlarini (masalan; to'pni o'tkazish, oyoqlari ostidan o'tkazish va h.) qo'llashlari lozim. Bu hamma o'tkazishlar ikkita to'p bilan bajarilishi mumkin. G'olib bo'lgan jamoa qandaydir taqdirlanishi zarur (masalan; ular birinchi bo'lib suv ichishlari). O'yinchilar to'pni oldinga otib yuborib, keyin unga etib olmayotganini hosil qiling²⁶.

Ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish

Raqibning to'liq ta'qib qilish yo'q bo'lgan vaziyatlarda yaqin yoki o'rta masofadan turib sherigiga tez va aniq n to'p yo'naltirishga imkon beruvchi asosiy usuldir.

Tayyorlov darajasi to'p qo'l panjalarining yuqoridan oldinga va pastga keyin tana bo'ylab yuqoriga ilmoqsimon harakat bilan ko'krakka olib kelinadi, qo'l panjalari o'zi tomonga (maksimal yozi-

²⁵ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 17b.

²⁶ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 21b.

ladi): «olinadi» tana og'irligi tizzadan bukilgan va oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi; orqada turgan oyoq kaftning oldingi qismida tayanchni saqlab qolgan holda tekislanadi tana vertical holatda ushlab turiladi

Asosiy faza oldinda turgan oyoqni tekislash bilan bir vaqtda qo'lning yelka va tirsak bo'g'imlaridan maydonga nisbatan parallel holda izchil yozuvchi harakatlari boshlanadi tana esa yuqoriga-oldinga uzatiladi; oxirgi bo'lib qo'l panjalari ishga tushadi. Ular to'pni bosh barmoq orqali kerakli yo'nalishda unga tskari n aylanma harakat bergan holda itrib yuboradilar («siqib otadilar») tan og'irli oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi.

Yakunlovchi faza to'p qo'ldan chiqib ketayotgan vaqtda qo'l panjalari bilak bo'g'imidan to'liq bukilgan va shunday burtilgan bo'ladiki bosh barmoq pastga tushirgan kaftning ichki tomonlari bir-biriga qaratilgan tekislangan qo'llar bo'shashtirilgan holda turadi. Keyin o'yinchi bir oz bukilgan oyoqlarda tayyor holatga keladi, tana o'girligi oyoq kaftlarining oldingi qismiga taqsimlanadi.

Ikki qo'lda pastdan to'p uzatish tuzulishi va maqsadiga ko'ra bir qo'lda to'p uzatish mashqidan farq qilmaydi. Farqi shundaki to'p orqaga olinadi va doimo ikki qo'l bilan nazorat qilinadi, o'rta va jimjiloqning kuchi bilan qo'l panjalaridanto'pni kuchli «siqish» orqali to'pga kerakli yo'nalish da kuchlanish beriladi. Yakunlovchi lahzada qo'l kaftlari oldinga yuqoriga o'girilgan bo'ladi.

Ta'kidlab o'tilganidek keskin raqobat o'yinda shunday vaziyatlar yuzaga keladik, Faqat yashirincha to'p uzatishlar evaziga to'pni sherigiga yetkazib berishi mumkin bo'ladi. Zamonaviy basketybolda qo'l ostidan elka ustidan va orqadan oshirib yashirincha to'p uzatishlar tez-tez yo'llaniladi, ular faqat bir qo'lda maksimal tez va raqib uchun kutilmganda bajariladi. Hujumchi to'p uzatishning tayyorlov darajasi vaqtini minimumgacha qisqartirishiga va harakatlar amplitudasini kamaytirishga harakat qiladi. To'p uzatayotgan o'yinchi faqat periferik ko'rishi hisobiga sherigini ko'radi va tayyorlanayotgan to'p uzatishning asl yo'nalishini oxirgi pallagacha yashiradi

Yelkadan (boshdan) bir qo'lda to'p uzatish ham yaqin xam uzoq masofadagi sherigiga to'pni aniq yetkazib berishga imkon beradi.

D.H. To'pni egallab turgan o'yinchining tik turishi to'p uzatish bajariladigan qo'lda oyoq oldinda. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p ushlab turgan qo'lga nisbatan teskari tomondagi oyoq oldinga chiqariadi.

Tayyorlov fazasida qo'llarni bukish hisobiga to'p elkaga (boshga) yaqinlashtiriladi. To'pning holati uzatayotgan o'yinchi orqa yuzasida joylashgan qo'l panjasi tomonidan nazorat qilinadi, u maksimal darajada orqaga uzatilgan.

Bosh barmoq va ishlovchi qo'l tirsagi oldinga chiqarilgan oyoq bilan bir vertikal chiziqda turadi; boshqa qo'lto'pni yon tomondan ushlab turiladi; tana og'irligi orqada turgan yoqqa ko'chiriladi. Uzoq masofaga to'p uzatishda to'p tomonga qo'lni siltanish bilan bir vaqtda tana buriladi (sherikkacha bolgan masofa qancha ko'p bo'lsa tananing» qayrilishi shuncha ko'p bo'ladi).

Asosiy fazada harakat qo'llar va oyoqlarning tezda yozilishi bilan boshlanadi, u tana og'irligining oldinda turgan oyoqqa ketma-ket ko'chirilishi bilan amalga oshiriladi. To'p uzatadigan qo'l to'liq tekislangan so'ng qo'l panjasining savalagandek harakati bilan to'pga tekkislanins beriladi, to'p bosh barmoqdan chiqib ketadi, bu o'yinch teskari aylanma harakat beradi to'pni ushlab turgan qo'l yon tomonga uzatiladi. To'pni uzoq masofaga uzatib berishda tezlanish oldida tananing teskari bo'lishidan faol foydalanadi. To'p uzatish jarayoni aynan shu harakatlardan boshlanadi.

Yakunlovchi faza to'p uzatayotgan qo'lto'liq tekislangandan so'ng va qo'l panjalari to'pni chiqarib yuborgandan keyin o'yinchi qo'llarini bo'shsh tiradi va tayyor turish holatiga qaytadi.

To'p uzatishdagi mashqlar

To'rtta o'yinchi va ikkita to'p (77-rasm)

Bu mashq to'rtta o'yinchini jalb qiladi. Uchta o'yinchi bir-biridan bir metr masofada yon chiziq yonida turadi oxirgi o'yinchini qo'lida to'p turadi qo'lida to'p ushlagan to'rtinchi o'yinchi uch to'rt metr masofa narida ularning oldida turadi. Hushtak yangrashi bilan A o'yinchi C o'yinchiga to'p uzatadi B o'yinch esa A o'yinchiga to'p uzatadi keyin esa A o'yinchi D o'yinchiga to'pni uzatadi va h.



77-rasm. To‘rtta o‘yinchi va ikkita to‘p

Ikkita o‘yinchi – ikkita to‘p

Ikkita o‘yinchi ikkita to‘pni bir birlariga iloji boricha tezroq uzatadilar. Mashq yaxshi to‘pga egalik qilish ko‘nikmasini taqozo etadi, chunki o‘yinchi tezda bitta to‘pni chiqarib yuborishi va ikkinchisini ilib olish kerak to‘pni turli xil tekisliklarda uzatishi mumkin. Bir o‘yinchi uni polga sapchitib uzatishi, ayni paytda boshqa o‘yinchi to‘p uzatishni ikki qo‘lda ko‘krakdan bajarishi yoki bir o‘yinchi to‘pini yuqoridan uzatish, boshqasi esa ko‘krakdan yoki poldan sapchitib uzatishi mumkin.

Uchta o‘yinchi – bitta to‘p

Ikkita o‘yinchi bitta to‘pni bir-birlariga uzatadilar. Ular o‘rtasida uchinchi o‘yinchi (himoyachi) turadi. U imkon qadar tezroq to‘pni tutib olish kerak. Mashq to‘p oshirishni yaxshi bajarishni taqozo etadi, chunkin himoyachi tezda reaksiya qilishi va uzatilgan to‘pni ilib olishi lozim to‘pni turli xil tekisliklarda uzatish zarur. Himoyachi to‘pni tutib olib, to‘p uzatishda xatoga yo‘l qo‘ygan o‘yinchi bilan joy almashadi.

Texnikaning turg‘unlik xususiyati – bu demak muayyan usul texnikasi qayta-qayta takrorlanish davomida shu texnika turg‘un ijro etilishi bilan ta’riflanadi.

Texnikaning o‘zgaruvchanlik xususiyati muayyan usul texnikasini o‘yin vaziyati (o‘z sheriklari va raqiblarning joylashishi, ularning harakat yo‘nalishi, tezligi, to‘pning yo‘nalishi, tezligi va baland-pastligiga qarab) talablariga mos tartibda o‘zgartirishni anglatadi.

Texnikaning mukammallik xususiyati har bir usul texnikasi mukammal o'zlashtirilgandan keyin boshqa usul texnikasiga o'rgatishni aniqlaydi.

Texnikaning serqirralik xususiyati har bir o'yin usulini keng doirada ko'pyoqlama va turli yo'nalishlarga ijro etilishini anglatadi. Masalan, to'pni o'ng qo'lda ham, chap qo'lda ham bir xil mahorat baland urib yurish (yugurish) qobiliyati.

Texnikaning barqarorlik xususiyati har bir usul texnikasi o'zgaruvchan vaziyatlar ta'sirida, ichki (endogen-toliqish, salbiy ruhiy holatlar) va tashqi (ekzogen-iqlim, ob-havo, kun-tun tartibining o'zgarishi, tomoshabinlar olqishi va x.) omillar ta'sirida ham turg'un va barkaror ijro etilishini anglatadi.

Texnikaning individuallik xususiyati – bu har bir shug'ullanuvchini o'z imkoniyatlari (bo'yi, qaddi-qomati, harakat tajribasi harakat zahirasi va x.) dan kelib chiqib, o'rganilayotgan usulni "model texnika" nusxasiga asosan uziga xos mazmunda ijro etish tartibini ifodalaydi.

Sport texnikasi nazariyasida "model (etalon) texnika", "maqbul (ratsional) texnika" va "individual texnika" tushunchalari mavjud. Sport texnikasiga o'rgatish jarayoni bu "model" yoki "ratsional" texnika nusxasini ko'chirish, uni qanday bo'lsa, shunday mazmunda o'zlashtirishga qaratilmaydi, aksincha bu "nusxalar" namuna sifatida xizmat qilishi lozim, shu "nusxalarga" mo'ljallangan holda o'rgatilayotgan usulni o'z imkoniyatiga qarab "shaxsiy mazmunda" ijro etilishini (yoki o'rganishni, o'zlashtirishni) anglatadi.

6.3. Hujum o'yin texnikasiga o'rgatish

Hujumga xos o'yin usullari texnikasini o'zlashtirish samaradorligini ta'minlash uchun ularni quyidagi ketma-ketlikda o'rgatish muhimdir:

- tayyorlik holatlari va harakatlanish usullari;
- ikki qadamli usulda to'xtash;
- joyida va harakat davomida burilish – aylanish;
- to'pni ushlab (qo'lda joylashishi) va muvofiq holat;
- joyida uzatish va ilish usullari;
- to'pni ilish davomida ikki qadamda to'xtash;

- joyida uzoq oraliqlardan savatga to'p tashlash;
- harakat davomida bir qo'llab (o'ng va chap qo'llab) savatga to'p tashlash usullari;
- to'pni o'ng va chap qo'lda urib yurish – yugurish;
- to'pni yurishdan so'ng ikki qadamda to'xtash;
- sakrab to'xtash: to'psiz, to'p ilish bilan to'pni urib yurish va yugurishdan so'ng;
- joyidan harakat davomida sakrab to'g'ri hamda o'nga–chapga, burilib – aylanib savatga to'p tashlash usullari;
- to'psiz va to'p bilan bajariladigan fintlar (chalg'itish harakatlari);
- musobaqa talabida bajariladigan o'yin usullari.

Ushbu **o'yin usullari texnikasiga** o'rgatishda tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy va aralash mashqlar to'psiz va to'p bilan qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida turdosh, moslashtirilgan va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi (“To'p kapitanga”, “Nomer chaqirish”, “Dasta qulaguncha ushlab ol”, “Quvlashmachoq”, “Ovchilar va o'rdaklar”, “Qarmoqcha”, “Xo'rozlar jangi” va “Oqsoq qarg'a” va h.).

6.3.1. To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. Ushbu ko'nikma turli usullardan iborat bo'lib, dastlab joyida turib ikki qo'l bilan to'pni ilish texnikasiga o'rgatiladi. So'ng to'pni ilish holatlari modellashtirilgan vaziyatlar talablariga mos holda harakat davomida, harakatdan keyin ikki qadamli to'xtash va sakrab to'xtash, sakrab bir va ikki qo'lda ilish usullariga o'rgatiladi. Keyingi bosqichda – qayd etilgan ilish usullari mukammal o'zlashtirilgandan so'ng to'p uzatish usullariga o'rgatiladi.

To'p uzatish. Mazkur ko'nikmaga usullari quyidagi tartibda:

- ko'krak oldidan ikki qo'llab;
- elkadan o'ng va chap qo'llab;
- bosh ustidan ikki qo'llab;
- bosh ustidan o'ng va chap qo'llab;
- bir qo'llab o'ng va chap yon tomondan;

- o'ng va chap qo'l bilan bosh ustidan yarim aylana (kryuk) usulida;

- ikki qo'l o'ng va chap bilan pastdan;

- yerga urib uzatish;

- to'pni dumalatib uzatish;

- "berkitma" uzatish usullari: qo'lni o'ng va chap orqa tomonga (belga) o'tkazib, qadam tashlayotgan oyoq o'rtasidan va h.

Ushbu uzatish usullari oddiy, murakablashtirilgan va model-lashtirilgan o'yin vaziyatlarida (raqiblar qarshiligida) o'rgatilishi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

6.3.2. To'pni urib yurish–yugurish texnikasiga o'rgatish

To'pni urib yurish-yugurish ko'nikmasi turli usul, holat, yo'nalish va vaziyatlarida ijro etiladi. Binobarin, mazkur usullar texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi:

– joyida turib yerdan har xil balandlikda qo'l bilan to'pni urish;

– shu usulni joyda o'ng va chap tomonlarga burilib – aylanib bajarish;

– to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish;

– to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yugurish;

– to'g'ri yo'nalishda to'pni o'ng qo'l bilan urib chap yonlama yurish-yugurish;

– to'g'ri yo'nalishda to'pni chap qo'l bilan urib o'ng yonlama yurish-yugurish;

– to'pni o'ng va chap qo'l bilan ortga yurish-yugurish;

– keskin o'zgaruvchan yo'nalishda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yurish-yugurish (ustunlararo, 8 shaklda va h.);

– yuqorida qayd etilgan usullarni raqib qarshiligida bajarish.

6.3.3. Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish

Savatga to'p tashlash ko'nikmasi turli usul, holat va oraliqlardan ijro etiladi. To'p tashlash usullari texnikasiga qo'ydagi ketma-ketlikda o'rgatish ijobiy samara beradi:

- shchitga nisbatan to'g'ri turib har xil oraliqlardan to'pni pastdan ikki qo'llab savatga tashlash;
- shu usul, faqat to'p ko'krak oldidan tashlanadi;
- shu usul, faqat to'p bosh ustidan tashlanadi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng va chap tomonlardan diagonal holatda turib bajariladi;
- qayd etilgan usullar o'ng va chap qo'l bilan ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar harakat yakunida to'xtash usullarini qo'llash asosida bajariladi;
- qayd etilgan usullar sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'pni tashlash asosida ijro etiladi;
- qayd etilgan usullar shchitga nisbatan o'ng yonlama, chap yonlama va orqa bilan turgan holatlardan burilib-aylanib bajariladi;
- qayd etilgan usullar (pastdan tashlash bundan istisno) sakrab havoda 90°, 180°, 360°da o'ng va chap tomonlarga burilib-aylanib bajariladi;
- yugurib borib shchit tagidan sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'pni savatga tashlash;
- yugurib borib shchit tagidan sakrab to'pni ikki qo'llab savatga tashlash;
- to'pni urib yugurib borib, 2,5-3,0m. oraliqdan diagonal yo'nalishda (yoysimon) sakrab to'pni o'ng va chap qo'l bilan savatga tashlash.

6.4. Himoya o'yin texnikasiga o'rgatish

Zamonaviy basketbol musobaqalarida maqsadga muvofiq va samarali tashkil qilingan himoya harakatlari o'z savatini dahlsiz qoldirish va qayta hujumni ijobiy natija bilan yakunlash imkoniyatini yaratadi. Buning uchun himoyaga xos o'yin usullarini texnik jihatdan keng doirada, serqirrali va mukammal o'zlashtirish zarur bo'ladi. Faqat yuksak shakllangan himoya texnikasi "hujumchi-himoyachi" raqobatida ustunlikka erishish chorasini beradi.

Himoyada foydali o'yin ko'rsatish himoyasidan raqib hujumchi yoki hujumchilarning (raqib jamoaning) psixojismoniy va texnik-taktik imkoniyatlari, taktik-strategik rejaları va sir-asrorlarini bilishi, qarshi qo'llaniladigan hujum harakatlarini tez payqashi (bashorat qila olishi) va unga qarama-qarshi uyushtiriladigan himoya harakatlarini faol amalga oshirishni talab qiladi. Bugungi basketbolga xos himoyachi-o'yinchida maydondagi vaziyatni eslab qolish, shunga nisbatan tezkor fikrlash, tahlil qilish, chaqqon harakat ko'rasatish, keng ko'rish doirasiga ega bo'lish va raqib hujumchiga qarshi foydali natija beruvchi eng maqbul usulni qo'llash qobiliyatlari yuksak darajada o'zlashtirilgan bo'lmog'i lozim.

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasiga o'rgatishda, hujum texnikasini shakllantirishda qo'llaniladigan o'rgatish uslublari, vositalari va pedagogik prinsiplardan foydalaniladi.

Ushbu jarayonda himoya usullariga quyidagi tartibda o'rgatiladi:

- qoida doirasida to'pni tortib olish;
- hujumchi to'pni ilyotganda, uzatish va savatga tashlayotganda uni urib chiqarish;
- ilinayotgan, uzatilgan va savatga tashlanayotgan to'p yo'nalishini to'sib, urib yuborish yoki olib qo'yish;
- ilinayotgan, uzatilayotgan yoki savatga tashlanayotgan to'pni "yopish";
- o'z shchiti yoki halqadan sapchigan to'pni o'z sherigiga urib berish, olib qo'yish yoki maydon tashqarisiga chiqarib yuborish.

Himoya usullari texnikasiga o'rgatishda ham tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy, asosiy mashqlar va texnik vositalar an'anaviy hamda modellashtirilgan tartib-vaziyatlarda qo'llaniladi.

To'p urib chiqarish (78, 79, 80-rasmlar)

Mashqning maqsadi: Himoyalani va ta'qib ostida nazorat qilish uchun barcha o'tkazishlar texnikasi ustida ishlash.



78-rasm. O'yinchilarni yarim maydonda harakatlinish

Mashqning bayoni: Barcha o'yinchilar to'pga ega va chegaralangan hududda joylashadilar (masalan: o'yinchilar maydonning yarmida yoki 3 ochkoli maydon ichida joylashadilar va h.). Belgilangan maydon ichida o'yinchilar to'pni olib yurgan holda o'z sheriklarini to'pini urib chiqarishga harakat qiladi. O'yinchilar soni kamaygan sari belgilangan hudud ham kichrayib borishi kerak (masalan: markaziy doira yoki 3 soniyali zona).

Murabbiy ko'rsatmalari: O'yin jarayonida o'yinchilar past holatda va boshlarini tik tutgan holda to'p olib yurishni bajarayotganligiga ishonch hosil qilish kerak. Yutgan jamoa rag'batlantirilishi kerak (masalan: ular birinchi suv ichishlari yoki tezlanib yugurishlarni bajarmasliklari mumkin)²⁷.



79-rasm. O'yinchilar soni kamaygani sari ular 3 ochkoli chiziq ichida harakatlanishadi

²⁷ D.Brown. Handbook of Basketball Fundamentals and Drills. U.S.A. – 2010. – 22-23b.



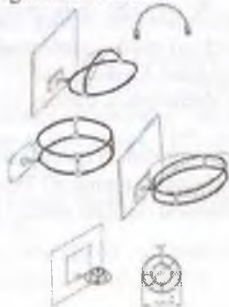
80-rasm. O'yinchilar soni 2 yoki 4 taga kamayganda ular 3 soniyali zona ichida harakatlanishadi

6.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

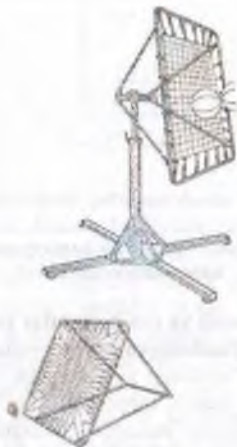
Basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar basketbol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun (81, 82-rasmlar).
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.



81-rasm. Jarima to'p tashlash ko'nikmasini shakllantiruvchi moslama



82-rasm. Periferik ko'rish qobiliyatini rivojlantirishda qo'llaniladigan batut

**«O'yin texnikasiga o'rgatish uslubiyati»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. «O'rgatish» va «trenirovka» qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

**«O'yin texnikasiga o'rgatish uslubiyati»
mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортэл. – М. : АСТ: Астрель, 2005. –237 с.
2. G'aniyeva F.V., Qdirova M.A., Xusanova D.T. Madaminov T. Basketbolda to'pni urib yugurish texnikasi va tezligini vaziyatli mashqlar asosida shakllantirish uslubiyati. // Ilmiy-uslubiy tavsiyanoma. T.: 2015. - 50b.
3. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 69 b.
4. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. T.: 2012. – 30с.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. - 216с.
6. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
7. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56с.
8. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92с.
9. Giorgio Gandolfi. The Complete Book of Offensive Basketball Drills / USA: McGraw-Hill. 2009. - 272 p.
10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
11. Lee Rose. Winning basketball fundamentals / USA: Human Kinetics. 2013. – 271 p.
12. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

7 BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayonini odatda o'yin texnikasiga o'rgatish jarayoni bilan parallel tartibda amalga oshirish tavsiya etiladi. Chunki har bir o'yin usuli texnikasini shakllantirish muayyan taktik maqsad sari tashkil etiladi.

Binobirin, o'yin texnikasiga o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari o'yin taktikasiga o'rgatish jarayonida ham o'z qiymatini saqlab qoladi. Albatta, o'yin taktikasiga o'rgatishni boshlash texnikani o'zlashtirish yakunida, uni mukammallashtirish bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq. O'yin taktikasiga o'rgatish va uni shakllantirishda tushuntirish, tasavvur hosil qilish, ko'rsatish (andozalar, rasmlar, videoslavdlar, videofilmlar) uslublari alohida ahamiyat kasb etadi.

7.1. Hujum taktikasiga o'rgatish.

Individual taktik harakatlarga o'rgatish

Individual taktik harakatlar o'yinchini (shug'ullanuvchini) to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlarini o'z ichiga oladi.

Hujum qilayotgan o'yinchining to'psiz harakatlari doimo muayyan taktik maqsadga qaratiladi. U himoyalananayotgan raqib va raqiblarning harakati, qabul qilinadigan taktik qarori va rejasini his qilmog'i, ularning joylashishi, o'zaro harakati, hujum usullari to'pni harakatlanish tezligi, yo'nalishi va baland-pastligini kuzatishi, tahlil qilishi, farqlashi va shunday vaziyatlarni e'tiborga olgan holda o'z faoliyatini amalga oshirmog'i darkor. To'psiz bajariladigan individual hujum taktikasiga o'rgatishda aynan ushbu holatlar trenerning diqqat markazidan joy olmog'i lozim. O'yinchini to'psiz bo'sh va qulay joyga chiqib "ochilishi" to'pni sherigidan muvaffaqiyatli qabul qilib, navbatdagi hujum harakatini foydali davom ettirish imkoniyatini yaratadi. Aynan ana shunday individual harakatlar o'rgatish jarayonining ustuvor predmiti sifatida shakllantirilishi kerak.

7.1.1. To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish

Individual taktik harakatlar samaradorligi faqat yuksak shakllangan va mukammal sayqal topgan usullar texnikasi evaziga ta'minlanishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, agar o'yin texnikasi yuksak shakllangan bo'lsayu, ammo uning aniq taktik maqsadi mavjud bo'lmasa, shubhasizki bunday harakat foydali natija bermaydi. Demak, individual harakat taktikasiga o'rgatish o'yin texnikasi bilan "yonma-yon" shakllantirilishi kerak. Har bir hujum vaziyatida qarshilik ko'rsatayotgan raqibga nisbatan faqat birgina eng samarali individual taktik usul mavjud bo'ladi. Ana shu usulni samarali ijro etish hujumchida quyidagi individual qobiliyatlarni shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

- harakatlanayotgan to'pni doimiy nazorat qilib borish;
- ko'rish-kuzatish doirasini kengaytirish;
- o'z vaqtida qulay joyda chiqib, to'pni qabul qilish uchun "ochilish" va uni egallab navbatdagi harakatni amalga oshirish.

Individual hujum taktikasini qo'llash samaradorligi ustuvor jihatdan to'pni o'ng va chap qo'lda bir xil mahorat bilan urib yurish-yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash, to'p bilan joyda va sakrab o'ng hamda chap tomonlarga burilib-aylanib uzatish, savatga tashlash, o'ng va chap tomonlar bo'ylab chalg'ituvchi harakatlarni (fintlarni) ijro eta olish qobiliyatiga bog'liqdir. Binobarin, individual taktik harakatlarga o'rgatishda mazkur qobiliyatlarni shakllantirishga urg'u berish muhim ahamiyat kasb etadi.

7.1.2. Guruh hujum taktikasiga o'rgatish

Guruh (2-3 kishi) ishtirokida ijro etiladigan hujum taktikasiga o'rgatishda bir qator mashqlar tizimidan foydalanish afzal: "to'pni uzat-o'zing chiq", "juftlik harakati", "uzat-kesib chiq", "uch-burchak", "uchlik harakati", "kichik 8 harakati", "kesma chiqish", "ikki yoqlama berkitish" (to'sish).

Guruh ishtirokida ijro etiladigan barcha taktik harakatlar quyidagi ketma-ketlikda o'rgatilishi tavsiya etiladi:

- namoyish “doska”sida yoki maketdagi andoza yordamida o‘rgatilyotgan harakatlar taktikasining tushuntirish va ko‘rsatish;

- ushbu harakatlarni sekin, o‘rtacha va tezkor shiddatda shakllantirish;

- ushbu harakatlarni maxsus vositalar va vaziyatlar asosida modellashtirilgan, o‘yin mashqlari yordamida o‘zlashtirish;

- ushbu harakatlarni bir va bir necha raqib qarshiligida shakllantirish;

- ushbu harakatlarni ikki yoqlama o‘quv o‘yinlari davomida shakllantirish.

7.1.3. Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatish

Jamoa hujum taktikasiga o‘rgatishda avvalo o‘yinchilarning o‘yin ixtisosligiga (ampluasiga, funksiyasiga) qarab maydonda dastlabki joylashishi etiborga olinishi lozim. So‘ng quyidagi hujumga xos taktik harakatlar o‘rgatiladi:

- turli yo‘nalishni andozalar asosida ijro etiladigan o‘zaro taktik harakatlar;

- qarshilik ko‘rsatayotgan raqib va raqiblarning zich ta‘qibiga nisbatan taktik usullarni qo‘llash mazmuni;

- har bir o‘yinchilarning jamoa oldiga qo‘yilgan taktik vazifalarga muvofiq ijro etiladigan hujum harakatlari;

- raqib yoki raqiblarni keskin “yorib” o‘tib hujum taktikasini qo‘llash;

- pozitsion hujumda har bir o‘yinchining taktik harakatlari;

- modellashtirilgan hujum harakatlari .

Guruh va jamoa taktik harakatlarini shakllantirishda turli tartibda qo‘llaniladigan o‘yin mashqlaridan foydalanish muhim ahamiyatga loyiqdir. (2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 1x2; 2x1; 2x3; 3x2; 4x3; 3x4; 5x4; 4x5;)

7.2. Himoya taktikasiga o'rgatish.

Individual himoya taktikasi

Himoyaga xos individual harakatlar taktikasiga o'rgatish individual hujum harakatlari usullari, ularning xususiyati, mazmuni va shiddatiga muvofiq yo'nalishda amalga oshiriladi.

Individual himoya taktikasi to'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlardan iborat bo'ladi.

To'psiz harakat qilish taktikasiga hujum qilayotgan raqibni zich ta'qib qilish, uning harakat yo'nalishini to'sish, to'p yo'nalishini "berkitish", qo'llarni yoyib qarshilik ko'rsatish, raqibning o'zgaruvchan harakatiga mos (driblingga mos) harakat bilan qarshilik ko'rsatish, uzatilgan yoki savatga tashlangan to'pga to'siq qo'yish kabi usullar kiradi. Bunday himoya usullarini dastlab sekin shiddatda qism va fazalarga bo'lib shakllantirish tavsifiya etiladi. Keyingi bosqichlarda o'rgatuvchi mashqlar mazmuni borgan sari murakkablashtirib beriladi, ularni bajarish shiddati ham sekin-asta oshirib boriladi.

Himoyaga xos individual taktik harakatlar nafaqat o'z shchiti atrofida amalga oshiriladi, balki raqib hujumining dastlabki bosqichidanoq (raqib shchiti oldidan boshlab) faol himoya choralari ko'riladi. Bunday individual himoya tizimi 1x1 yakkama-yakka raqobat tasirida shakllantirilishi ijobiy natija beradi.

7.2.1. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasi individual o'yin usullariga asoslanadi. Himoyaga xos individual taktik usullar mukammal o'zlashtirilganidan so'ng guruh va jamoa taktikasiga o'rgatiladi.

Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya harakatlariga o'rgatishda hujum taktikasini shakllantirishda foydalaniladigan o'yin mashqlarining barchasi qo'llaniladi. Har bir o'yinchining individual harakat taktikasi guruh va jamoa taktikasiga muvofiq amalga oshirilishi o'rgatish jarayonining muhim shartlaridan biridir.

O'yin mashqlarini 2x2 va 3x3 o'yin tizimi shaklida qo'llanilishi, undan keyin 4x4 va 5x5 o'yin mashqlaridan foydalanish maqsadga

muvofigdir. Ushbu jarayonlarga shaxsiy va zonali himoya tizimlariga urg'u berish, ularni turli mazmun va taktik vazifalardan iborat modellashtirilgan o'yin mashqlarini muntazam qo'llash guruh va jamoa himoya taktikasini o'zlashtirish samaradorligini kuchaytiradi.

Hujum va himoya taktikasiga o'rgatish, ularni shakllantirishda turdosh hamda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan unumli foydalanish basketbolchilar tayyorlash sur'atini jadallashtiradi.

«O'yin taktikasiga o'rgatish uslubiyati» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
6. Zamonaviy basketbolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

«O'yin taktikasiga o'rgatish uslubiyati» mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. - 216с.
3. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный. Октябрь. 2005 – 56с.

4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92с.

5. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.

6. Giorgio Gandolfi. The Complete Book of Offensive Basketball Drills / USA: McGraw-Hill. 2009. - 272 p.

7. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

8. Lee Rose. Winning basketball fundamentals / USA: Human Kinetics. 2013. – 271 p.

9. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

8 BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI

8.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi

Basketbol o'yinining birinchi qoidalari o'yinning ixtirochisi muxtaram janob Djeysm Neysmit (2-rasm) tomonidan ishlab chiqilib, *15-yanvar 1892-yilda* AQSHda, Massachusetts shtatining, Springfield kolledjining "Treugolnik" ("Uchburchak") gazetasida "Basketbol o'yinining qoidalari kitobi" deb nomlangan saxifa ostida narshga chiqarilgan. Bu "kitob" 13 ta qismdan iborat bo'lib, unda o'yinning asosiy maqsadi, o'yinchilarning harakatlari va to'p bilan o'ynash qoidalari borasida tushunchalar berilgan edi. Jumladan (Neysmitning fundamental qoidalari):

1. Basketbol faqat dumaloq to'p va qo'llar bilan o'ynaladi;
2. To'pni qo'lda ushlab turgan holatda qadam bosish taqiqlanadi;
3. O'yinchi maydonda xohlagan vaqda, xohlagan pozitsiyani egallashi mumkin;
4. O'yinchilar o'rtasida personal (shaxsiy) kontaktlar (muloqotlar) taqiqlangan;
5. Halqalar gorizontol holatda o'yin maydonidan yukorida o'rnatilgan bo'lishi lozim.

Dastlabki qoidalar hozirgi kungi zamonaviy basketbolning qoidalarida ham saqlanib qolingan.

1927-yilda Shvetsariya poytaxti Jeneva shahrida Xalqaro Jismoniy tarbiya maktab tashkil topdi. Maktabning birinchi direktori lavozimiga Springfield kolledji o'qituvchisi doktor Elmer Berri tayinlandi. Yangi tuzilgan tashkilot Yevropa va boshqa qit'alarda basketbol rivojlanishiga, xalqaro "basketbol" muloqotlar o'rnatilishiga va o'yin qoidalari shakllanishiga ijobiy tasir ko'rsata boshladi.

U paytlarda basketbol o'yini dunyo bo'ylab ko'p mamlakatlarda, deyarli barcha qit'alarga o'ynalganiga qaramay, xalqaro uchrashuvlar soni juda kam bo'lgan. Modddiy va transport muammolar bilan birga o'yin qoidalari turli mamlakatlarda o'zgacha tavsiflanganligi mamlakatlar aro munosabatlar rivojlanishiga to'sqinlik qilgan. Masalan: Fransiya, Belgiya, Ispaniya va Portu-

galiya mamlakatlarida “fransuz” basketbol qoidalari qo‘llangan bo‘lsa, boshqa kit‘alarda “amerikali” qoidalarni qo‘llab musobaqalar o‘tkazilgan. Bir biridan keskin farqlangan o‘yin qoidalari xalqaro musobaqalarni o‘tkazish imkoniyatini bermagan. Bu va boshqa masalarni muxokama qilish maqsadida 8 ta mamlakat Argentina, Gresiya, Italiya, Latviya, Portugaliya, Ruminiya, Chexoslovakiya, Shveysariya basketbol federasiyalari vakillari, doktor Elmer Berri taklifnomasiga binoan *18-iyun 1932-yilda*, birinchi xalqaro basketbol konferensiyasida ishtirok qilish maqsadida Jenevaga tashrif buyuradilar.

Birinchi xalqaro konferensiya ishtiroqchilari, “amerikaning” basketbol qoidariga kichik o‘zgarishlar kiritgan holda, ularni yagona xalqaro qoidalar sifatida qabul qilinishiga va Xalqaro basketbol Federatsiyasi (“XBF” - o‘zb. tili, “FIBA” - ingl. tili) tashkil qilinishiga bir ovozdan ovoz berishdi. SHveysariya fuqarolari *Leon Buffar – XBF birinchi Prezidenti, Vilyam Djons esa - Bosh kotib* lavozimlariga saylandilar.

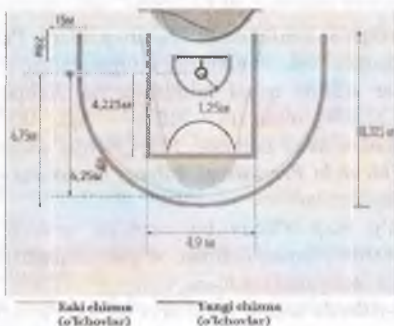
Oradan ko‘p vaqt o‘tmay bu tashkilot qoshida bir nechta kommissiyalar tuzildi, birinchilardan, o‘yin qoidalariga ma’sul – texnik komissiya faoliyatini boshladi.

1932-1948-yillarda texnik komissiya asosan “amerika” basketbol qoidalarini yagona tizimga keltirish ustida ko‘p ish yuritdi va *1956-yilda Melburndagi Olimpiya o‘yinlaridan* so‘ng, XBF kongressida, xalqaro qoidalar AQSHning qoidalaridan deyarli ravishda farqli va mustaqil bo‘lib shakillandi.

O‘yin texnikasi va taktikasi rivojlanishi, o‘yinchilarning o‘yin mahorati o‘sib, takomillashgan sari, jamoalar uchrashuvlari haqiqiy tomoshaga aylandi. Basketbolchilarning o‘yin “san’ati” va jismoniy qobiliyatlari o‘ziga xos tenglashdi. Basketbol nafis va barkamol dunyo bo‘ylab ko‘plab tomoshabinlarni o‘ziga jalb qiluvchi o‘yinga aylandi.

XBFning texnik komissiyasi milliy federasiyalar bilan hamkorlikda zamon talablari va o‘yin rivojlanishi tentensiyalarini inobatga olgan holda qoidalar mazmuni va talqiniga kerakli miqdorda o‘zgarishlar, yangiliklar va qo‘shimchalar kiritib kelgan. Oxirgi o‘n yil ichida ham qoidalarni shakllanishi davom etgan. Jumladan:

- 1998-yilda boshqa o'zgarishlar bilan birga, o'yin vaqti o'zgardi: 20 daqiqali 2 taym o'rniga, 10 daqiqali 4 chorak kiritildi;
- 2010-yilda maydon o'lchovlari o'zgardi. Uch ochkoli chiziq 6,25 metrdan 6,75 metrgacha surildi, chegaralangan zona (uch sekundli zona) oldingi trapesiya shaklidan, to'rtburchak shakliga o'zgardi, halqaning ostida esa yarim doira shaklida chiziq paydo bo'ldi (yarim doira qoidasi) va h.q (83-rasm).
- 2014-yilning o'zgarishlarining biri, o'yinchilarning raqamlari 0 va 00 dan 1 va 99 gacha bo'lishga ruxsat berildi.



83-rasm. 2010-yil maydon chizmasidagi o'zgarishlar

Hozirgi kunda kelib o'yinning zamonga mos ravishda to'plangan "konuniyatlarini" 50 banddan iborat 8 ta asosiy qoida "**Basketbol rasmiy qoidalari** (**"Official Basketball Rules"** - ingl. tili) bilan ifodalangan bo'lib, ularning izohlari "**Basketbol rasmiy qoidalari rasmiy talqinlar**" (**"Official Basketball Rules. Official interpretations"** - ingl. tili) deb nomlangan bir biriga teng hukuqiy kuchga ega bo'lgan kitoblarda jamlangan. Basketbolda o'yin mobaynida qo'llanadigan uskunalari to'g'risidagi batafsil ma'lumotlar esa "**Basketbol rasmiy qoidalari. Basketbol uskunalari**" (**"Official Basketball Rules. Basketball Equipment"** - ingl. tili) izoh kitobida berilgan. Shuni alohida ta'kidlab joizki, dastlabki

hujjatlarga, o'yin talablariga binoan o'zgarishlar kiritish jarayoni davom etmoqda, lekin qoidalarga nisbatan asosiy talablar uzliksiz saqlanib kelmoqda:

1. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlar uchun tushunarli va aniq bulishi lozim;

2. Qoidalar raqib jamoalar o'zlarining ob'ektiv holatlarini namayon qilishlariga, bevosita yordam va xizmat qilishi lozim;

3. Qoidalar o'yinchilar, murabbiylar va hakamlarning yuksak ma'naviy va irodali fazilatlarini shakllantirishi lozim;

4. Qoidalar o'yin texnikasi va taktikasini rivojlanishini rag'batlantirishi lozim.

Shunday qilib bir asrdan qo'proq vaqt mobaynida Neysmitning birinchi qoidalari ko'p marotaba o'zgarib, o'yinning rivojlanishiga va talablariga javob beruvchi va o'z o'rnida basketbol taraqqiyotiga va dunyo bo'ylab sevimli sport o'ynlari turiga aynashiga bevosita yordam qilgan, mukammal va barqaror qonunlar to'plami bo'lib shakillandi.

8.2. O'yin mazmuni, maydon va uskunalar

Basketbolni besh o'yinchidan iborat bo'lgan ikkita jamoa o'ynaydi. Har bitta jamoaning maqsadi – raqib savatiga to'pni tushirish bilan birga, raqib jamoaga to'pni savatga tushirishiga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

Jamoaning umumiy tarkibiga, 12 ta o'yinchi (jamoaning sardorini bilan birga), bosh murabbiy va murabbiy (kerak bo'lsa), va 5 ta (oshmasligi lozim) tibbiy-texnik xodimlar kiradi. O'yin vaqtida har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonda bo'lib, ular jamoaning boshga o'yinchilariga almashtirinishlari mumkin.

O'yinchilarning sport libosi old va orqa tomoni bir xil umumiy rangli mayka va shortiklardan iborat bo'lib, maykalari 0 va 00 dan boshlab, hamda 1 va 99 gacha sonlar bilan raqamlanishi, raqamlar esa yakkol ko'rinib rangli ajralib turishlari lozim. Maykalarining old taraf raqamlari kamida 10 sm, orqa taraf qamida 20 sm balandlikda, qalinligi esa kamida 2 sm bo'lishi shart. Bitta jamoaning o'yinchilari bir xil raqamli maykalarda bo'lishlari taqiqlangan.

O'yin davomi 10 daqiqalik 4 ta chorakdan iborat. O'yinning birinchi va ikkinchi choraklari (o'yinning birinchi bo'limi), uchinchi va to'rtinchi choraklari (o'yinning ikkinchi bo'limi) oralig'ida va har bir ko'shimcha choraklar oralig'ida *o'yindagi tanaffus* 2 daqiqa davom etadi. Bo'limlarning oralig'idagi tanafusning vaqti esa 15 daqiqa davom etadi.

O'yin vaqti "toza vaqt" usulida belgilanadi. Ya'ni, qoidalarda belgilangan vaziyatlar tufayli o'yin jarayonida to'xtashlar vujudga kelsa, o'yin vaqti ham to'xtatilishi lozim.

O'yin vaqti tugagach, to'plangan ochkolari bo'yicha ustunlik qilgan jamoa, *o'yin g'olibi* deb hisoblanadi. To'rtinchi chorak vaqti tugagach o'yin natijasi durrang bo'lsa, dastalabgi natijada muvozanat buzilgunga qadar 5 daqiqali qo'shimcha chorak (-lar) belgilanib o'yin davom etiladi.

O'yin (birinchi chorak) boshlanishi markaziy doira ichida birinchi bahsli to'p* o'ynalishi orkali amalga oshiriladi. To'p katta hakamning qo'lidan uzulgach o'yin boshlanadi deb hisoblanadi. Keyingi choraqlar maydon tashkarisidan kotiblar stolini qarshisidagi markaziy chiziqning davomida to'p o'yinchi qo'lig'a hakamdan berilganidan sung boshlanadi. Har bitta jamoadan 5 ta o'yinchi maydonga chiqmaguncha o'yin boshlanmaydi.

O'yin jarayonida ham bahsli to'p vaziyati vujudga kelishi mumkin. Bir yoki bir nechta raqibdosh jamoalar o'yinchilari to'pni bir, yoki ikki qo'llab maxkam ushlab, unga ortiqcha qo'pol xarajatlar qilmasdan egalik qilish umkoniyatlari bo'lmasa bahsli to'p vaziyati vujudga keladi.

Basketbolda to'p bilan harakatlar faqat qo'l(-lar) orqali alamga oshiriladi. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatishtirish yoki maydondagi istagan tomonga olib yurish, qoidalarda belgilangan cheklanishlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin.

* "Bahsli to'p o'ynalishi" - har bitta jamoadan bittadan o'yinchi markaziy doira ichida to'pni kuli bilan o'z jamoadoshlariga oshirib berish uchun kurashni ifodalaydi. Hakam turpi yukoriga otgach, to'p o'zining eng yuqori nuqtasiga etganidan so'ng ikkala o'yinchi yurokiga sakrashi lozim va o'z jamodoshlari tomon to'pni o'yaltirishga harakat kiladi.

Halqaga tushirilgan to'p va uning baholanishi kuydagi qoidalariga asosan amalga oshiriladi:

- jarima chizig'idan tashlangan to'pga - 1 ochko hisoblanadi;
- 2 ochkoli zonadan tashlangan to'pga - 2 ochko hisoblanadi;
- 3 ochkoli zonadan tashlangan to'pga - 3 ochko hisoblanadi.

O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. O'yin maydoni *uzunligi 28 m, kengligi 15 m* tashkil qilib, ulchovlar chegaralangan chiziqlarning ichki qirrasidan o'lchanishi lozim. Maydon chizmasini belgilovchi barcha *chiziqlar 5 sm kengligida oq bo'yoq* bilan chizilib, yaqqol ko'rinishlari lozim. Maydonning uzun tomonlarini belgilovchi chiziqlar – *yon chiziqlar*, qisqa tomonlarini belgilovchi chiziqlar esa – *en chiziqlar* deb ataladi. Markaziy chiziq en chiziqlariga parallel holda yon chiziqlarning toq o'rtasidan maydonda belgilanishi lozim. Dastlabki chiziq ikkala yon chiziqlardan *15 sm* tashqariga chiqib turishi kerak.

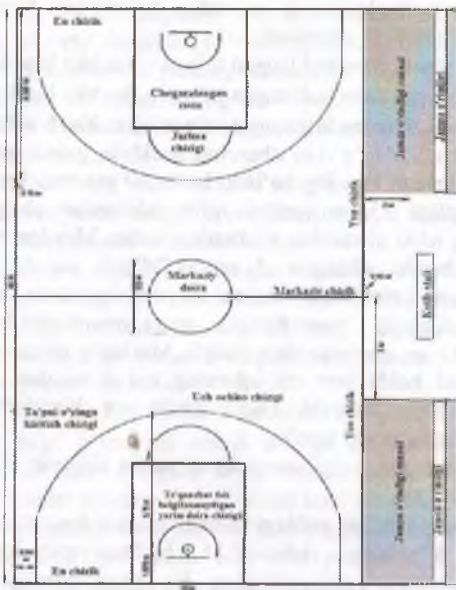
To'qnashuv foli belgilanmaydigan yarim doiralar o'yin maydonida belgilangan va:

– halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining ichqi qirrasigacha o'lchangan, radiusi *1,25 m* bo'lgan yarim doira va,

– yon chiziqqa perpendikular, bir-biriga parallel bo'lgan, halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, uzining ichqi qirrasigacha *1,25 m* masofada va tugash qismi en chiziqning ichki kirasiga *1,20 m* masofada, uzunligi *0,375 m* tashkil qiladigan chiziqlar bilan ajralib turishi lozim (3-, 4-rasm).

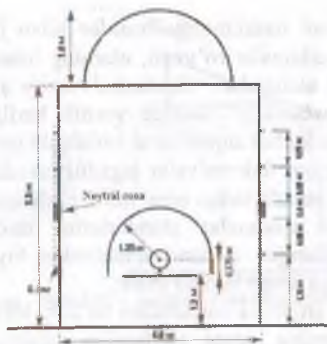
Jamoa o'rindig'i zonalari maydon tashqarisida, kotib stoli va jamoalar o'rindiq-lari joylashgan tomonda belgilanishi lozim. Zonalarning tashqari chegarasi en chiziqning davomi bo'lgan, ichki chegarasi esa markaziy chiziqdan *5 m* narida belgilangan *2 m* li chiziqlar va old chegarasi maydonning yon chiziqlari bilan ajralib turishi lozim (84-rasm).

Maydon tashqarisida kotib stoliga nisbatan qarshi tomonda yon chiziqning tashkari chekkasida uzunligi *0,15 m* li ikkita *to'pni o'yinga kiritish chiziqlari* belgilanishi lozim. Ularning tashqi chekkasi en chiziqlarning ichki chekkasidan *8,325 m* masofani tashkil qilishi lozim (84-rasm).



84-rasm. Maydon o'lovchlari.

To'g'ri to'rtburchak shaklida ajratilgan, en chiziq (-lar), jarima to'pini tashlash chiziqlari va en chiziqlardan o'tkazilgan paralel chiziqlar bilan chegaralangan maydon qismi *chegaralangan zona (-lar)* deb ataladi. Jarima to'pini bajarish jarayonida o'yinchilarning to'p uchun kurash joylari, chegaralangan zona(-lar)ning ikkala yon tomonida, uzunligi $0,1\text{ m}$ mahsus belgilar orqali belgilanadi. *Birinchi belgi* en chiziqning ichki chekkasidan $1,75\text{ m}$ uzoqlikda, kolgan uchta belgilar esa bir birining ichki chekkalaridan $0,85\text{ m}$ uzoqlikda belgilanadi. Ikkinchi belgi eni $0,4\text{ m}$, kolgan uchta belgilar esa $0,05\text{ m}$ bo'lishi lozim. *Jarima to'pini tashlash chizig'i* uzunligi 3.6 m tashkil qilib en chiziqning ichki chekkasidan 5.8 m masofada maydonda belgilanadi (85-rasm).

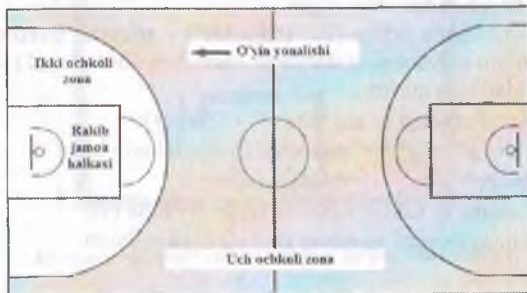


85-rasm. Chegaralangan zona.

Uch ochkoli zonalar maydonda quyidagi chiziqlar bilan belgilanadi:

- en chiziqqa perpendikulyar holda, yon chiziqlarning ichki qirrasidan o'zlarining tashqi qirrasigacha 0,90 m masofada o'tadigan 2 ta parallel chiziq;

- halqaning mutloq poldagi markaz nuqtasidan, o'zining tashqi qirrasigacha o'lchangan, radiusi 6,75 m bo'lgan yarim doira (84-, 85-rasmlar).



86-rasm. Uch va ikki ochkoli zonalar

O'yin maydoni basketbol *uskunalar* bilan jixozlanishi lozim. Talab qilanigan uskunalar ro'yxati, ularning batafsil tavsili va belgilangan standart ulchamlari "*Basketbol rasmiy qoidalari*" kitobida va "*Basketbol uskunalar*" izohida yoritib berilgan. Barcha o'yn ishtirokchilari, basketbol anjomlarini ishlab chiqaruvchilar, mahalliy va xalqaro basketbol federasiyalar tegishli ravishda qoidalarda aks etilgan uskunalar standartlariga amal qilib, o'zlarining sport tadbirlari dasturlariga mos uskunalar standartlarini tasdiqlashlari lozim. Dasturlarda belgilangan anjom-uskunalardan foydalanish jarayoni quyidagi talablarga javob berishi shart:

1. Uskunalar sifatli va mustahkam bo'lishi lozim;

2. O'yinchilarning xayot xavfsizligi taminlanishi shart (tanjarohat holatlarini oldini olish uskunalarni texnologik holatini va himoyalovchi moslamalarni vaqtida nazorat qilish orqali amalga oshirilishi lozim).

3. Estetik ko'rinishga ega;

4. Foydalanishga qulay va mobil bo'lishi lozim;

Hozirgi kunda yuqori darajali musobaqalar (Olimpiya turnirlari, Jahon va Qit'alar Chempionatlari) o'tqazish uchun mo'ljallangan barcha o'yingoxlar eng zamonaviy va yangi texnologiyalar asosida ishlab chiqarilgan, foydalanish talablariga to'liq javob beradigan basketbol uskunalar, anjomlar va moslamalar bilan jihozlangan. Aynan shu uskunalarning na'munalari va ularning o'lchamlari dastlabki sahifadan o'rin olgan.

O'yin zalida ikkita (2) ("**Shchit**") - **maxsus qurilmasi** (87-rasm) o'yin maydonning ikkala en chiziq-larga bittadan (1) joylanishi lozim. Har bitta qurilma:

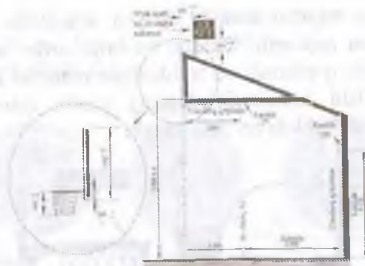
– savat ortidagi to'siq "**shchit**" - bitta (1);

– "**shchit**"ga o'rnatilgan savat (halqa bilan) - bitta(1);

– basketbol to'ri - bitta (1);

– "**shchit**"ni ushlab turuvchi tayanch - bitta (1);

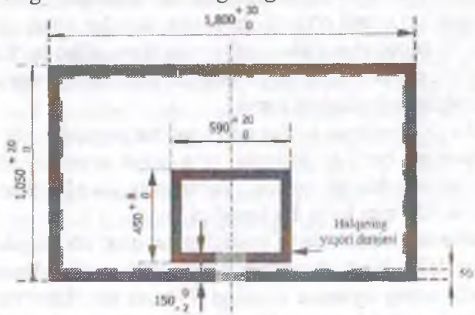
– ximoyalovchi yumshoq koplamalardan iborat.



87-rasm. "Shchit" - maxsus basketbol qurilmasi.

"Shchit" o'lchovlari gorizontal bo'yicha 1,80 m va vertikal bo'yicha 1,05 m bo'lishi, pastki qirrasidan maydon yuzasidan 2,90 m balandlikda turishi kerak.

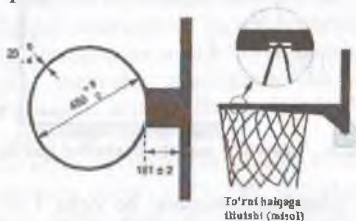
To'g'ri to'rtburchakning tashqi o'lchovlari gorizontaliga 59 sm, vertikaliga 45 sm bo'lishi kerak. Uning asos chizig'ining yuqori qismi halqa bilan teng turishi kerak. Shchitlarning chetlari 0,5 sm kenglikdagi chiziqlar bilan belgilanadi. Bu chiziqlar shchit rangidan yaqqol ajralib turishi lozim. Shchitlarning hoshiyalari va ularda chizilgan to'g'ri to'rtburchakning ranglari bir xil bo'lishi shart.



88-rasm. "Shchit" (savat ortidagi to'siq) o'lchamlari

Ikkala shchit yumshoq material bilan quyidagicha qoplangan bo'lishi kerak: shchitlarning pastki qirrasidan va yon tomonlari uchun

yumshoq o'ram tagidan kamida 35 sm uzoqlikda tag sirtini va yonlarning ustini qoplaydi. Oldingi va orqa sirtlar tagidan kamida 0,2 sm uzoqlikda qoplanadi va to'ldirilgan material kamida 0,2 sm qalinlikda bo'lishi lozim. SHchitning pastki qismi to'ldirilgan material 0,5 sm qalinlikda bo'lishi kerak.



To'ral halqaga
tushishi (misol)

89-rasm. Halqa

Savatlar halqa va to'rlardan iborat. Halqa qattiq metalldan tayyorlangan bo'lib, uning ichki diametri qamida 450 mm ga teng bo'lib, 459 mm dan ko'p bo'lmasligi, va to'q sariq (sabzi) rangda bo'yalishi lozim. Halqa metallining qalinligi kamida 16 mm ga teng bo'lib va 20 mm dan ko'p bo'lmasligi lozim.

Basketbol to'rlari halqalarga 12 ta ilmoqlar yoki shunga o'xshash ilgaklari orqali o'rnatilishi lozim. Ilgaqlar o'tkir qismlarsiz, o'yinchilar barmoqlariga shikast etkazmaydigan silliq bo'lishi shart. Halqalar ichki chekkasining yaqin nuqtasi shchitning yuza qismidan 151 mm uzoqlikda joylanishi kerak.

Halqalarga ilinadigan to'rlar oq kanopdan tayyorlanadi, ularning tuzilishi shunday bo'lishi lozimki, to'p savat orasidan o'tayotgan vaqtda bir lahza ushlanib qolishi. To'rlarning uzunligi kamida 400 mm bo'lib va 450 mm ko'p bo'lmasligi lozim.

To'p sharsimon shaklda va tasdiqlangan qizg'ish rangda bo'lishi kerak: u sirti bilan birga charmdan, rezina yoki sun'iy xomashyodan tayyorlanadi; uning aylanasi uzunligi 749 sm dan kam va 780 sm dan ko'p bo'lmasligi lozim; u kamida 567 g dan kam va 650 g dan ko'p bo'lmagan og'irlikka ega bo'lishi kerak; unga havo shunday to'ldirilishi kerakki, to'p taxminan 1,8 m balandlikdan (to'pning pastki qirrasidan o'lchaganda) o'yin maydoniga yoki qattiq

yog‘och polga tushgan vaqtida to‘pning yuqori qirrasidan o‘lchanganda 1,20 m dan kam va 1,40 m dan ortiq bo‘lmagan balandlikka ko‘tarilishi lozim.



| O‘lchami | To‘p aylanasi | Og‘irligi |
|--|---------------|-----------|
| O‘lchami 7 | 749—780 | 567—650 |
| O‘lchami 6 | 724—737 | 510—567 |
| O‘lchami 5 Mini basketbol uchun | 690-710 | 470-500 |
| O‘lchami 3 Yosh o‘g‘il qizlar uchun | 560-580 | 300-330 |

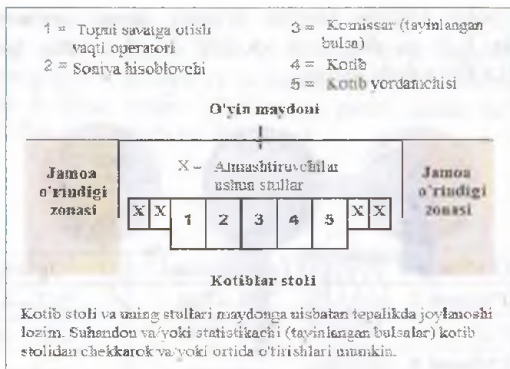
90-rasm. Basketbol to‘pi na‘munalari va o‘lchamlari.

8.3. Hakamlar tarkibi va hakamlik qilish asoslari

Basketbolda o‘yinni hakamlar boshqaradilar. Hakamlar tarkibiga katta hakam, 1 yoki 2 yordamchi hakam*, kotib-hakamlar va komissar (tayinlangan bo‘lsa) kiradilar. Kotib-hakamlar deyilganda kotib, uning yordamchisi, soniya hisoblovchi va to‘pni savatga tashlash vaqti operatori tushuniladi. Komissar kotiblar stolida, kotib va soniya hisoblovchi o‘rtasida o‘tirishi lozim (91-rasm).

Hakamlar, kotib hakamlar va komissar o‘yinni FIBAning rasmiy qoidalariga muvofiq o‘tkazishlari lozim. Ular dastlabgi qoidalarga o‘zgartirish kiritish huquqiga ega emaslar.

* Hozirgi kunda basketbol o‘yinlarini maydonda 3ta hakam (katta hakam - "Reefere" va 2 yordamchi hakam - "Umpire"), yoki, musobaqa tashkilotchilari qaroriga asosan 2ta hakam (katta hakam - "Reefere" va 1 yordamchi hakam - "Umpire") boshqarishi mumkin.



91-rasm. Kotiblar stoli.

Hakamlarning libosi kulrang hakam qoʻylak, uzun qora shim, qora noski va qora basketbol poyafzalidan iborat bulishi lozim. Kotib hakamlar esa bir xil sport libosida bulishlari lozim.

Hakamlar obroʻ-eʻtiborga ega boʻlishlari kerakligi bilan birga, ular xushmuomalali boʻlishlari ham lozim: “Doʻstona tabassum baʼzi paytlarda foydali boʻlishi mumkin!”, - degan naqlni hakamlar yodida tutishi lozim.

Hakamlarning oʻyin jarayonida oʻz faoliyatlarini qoidalarda belgilangan huquqlari va majburiyatlari asosida olib boradilar. Har bitta hakam oʻzining vazifalari doirasida qarorlar qabul qilishga haqlidir va shu bilan birga boshqa hakam(-lar) qabul qilgan qarorlarni bekor yoki shubha qilishga haqli emas. Hakamlarning qabul qilgan qarorlari qatʼiy boʻlib ular muxoqama qilinib inobatsiz qilishi mumkin emas.

Hakamlarning huquqlari oʻyin boshlanishi belgilangan vaqtdan 20 daqiqa oldin, hakamlar maydonga chiqishlari bilan kuchga kiradi va oʻyin soatining oʻyin tugashi signali jaranglaganidan soʻng tugaydi.

Boshqa sport oʻyinlaridan (voleybol, tennis, stol tennisi) farqli ravishda basketbol hakamlari maydonda oʻyin yonalishiga qarab haraqat qilishadi.

O'yin vaqtida maydonda yuzaga kelgan vaziyatlarga to'g'ri baho berish, qoida buzarlklarini hatosiz aniqlash va shu bilan birga o'yin suratiga salbiy tasir qilmaslik, hakamlardan o'yinchilarga xos jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, basketbol texnikasidan, taktikasidan va albatta qoidalardan chukur bilimga ega bo'lishni talab qiladi.

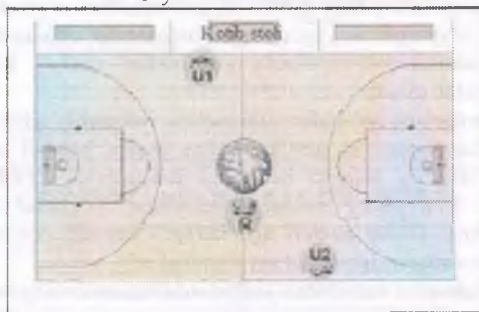
Hakamlarning vazifalari, huquqlari, hakamlik qilish jarayoni, ularning harakatlari va imo ishoralari haqida batafsil izohli ma'lumot "FIBA" - xalqaro basketbol federasiyasi "**FIBA rasmiy qoidalari. Uch (Ikki) xakam mexanikasi**" (**Official Basketball Rules. Three (Two) person officiating** - ing.tili) deb nomlangan kitobida yoritilgan. Jumladan ayrim misollar:

1. *Jamoalar razminkasi jarayonida hakamlarning holati.*



92-rasm. Hakamlar kotiblar stoli qarshisida joylashadilar. Katta hakam "R" markazda, yordamchi hakamla "U1" chap tomonda, "U2" o'n tomonda.

2. O'yin boshlanishi holati.



93-rasm. Katta hakam "R" to'p bilan markazdagi doira qarshisida, yordamchi hakamla "U1" maydonning kotib stoli tomonida, "U2" maydonning kotib stoliga qarshi tomonida.

3. Birinchi to'p tashlangandan so'ng hujum o'n tarafga boshlandi.

En chiziqdagi hakam "L" xarifi bilan belgilanalib *Lead* -ing. tili, yani "boshlovchi" hakam deb ataladi.

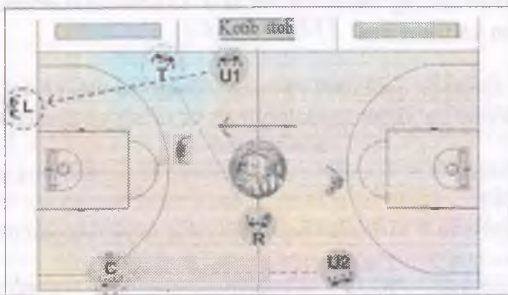
Yon chiziqdagi hakam "T" xarifi bilan belgilanalib *Trail* -ing. tili, yani "komaklashuvchi" hakam deb ataladi.

Yon chiziqdagi hakam "C" xarifi bilan belgilanalib *Centre* -ing. tili, yani "markaziy" hakam deb ataladi.



93-rasm. "U2" - ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, U1 - birinchi yordamchi "C" ga aylandi - markaziy hakam, "R" - katta hakam "T" ga aylandi - "ko'maklashuvchi".

4. Birinchi to'p tashlangan so'ng hujum chap tarafga boshlandi.



94-rasm. "U1" - birinchi yordamchi "U2" - ikkinchi yordamchi "L" ga aylandi - boshlovchi hakam, "U2" - ikkinchi yordamchi "C" ga aylandi - markaziy hakam, "R" - katta hakam "T" ga aylandi - ortdagi hakam.

5. Hakamlarning masuliyat zonalari



95-rasm. L halqa ostidagi zonaga mas'ul, C maydonning chap zonasiga mas'ul, T maydonning o'ng zonasiga mas'ul

"Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish uslubi" mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Maydon, shchit va to'pning o'lchamlari.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, choraklarda va choraklar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.

4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imo-
ishora bilan ko'rsatilishi.

**“Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish uslubiyati”
mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинининг расмий қоидалари. Т.: 2007. -124 б.
2. G'aniyeva F.V. Basketbol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. – 69 б.
3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
5. Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А., Ганиева Ф.В. Баскетбол ўйинида ҳакамларнинг жойлашиши ва уларнинг ўзаро ҳаракатлари. //Методик қўлланма Т.: 1996. - 17 с.
6. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.
7. www.basket.uz
8. www.basket.ru

9 BOB. BASKETBOL DARS VA UNI O‘TKAZISH USLUBIYATI

9.1. Darsning mohiyati, maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o‘quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormaqa.

1999-yil 27 maydagi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” tarbiya darslari hajmini oshirilishi, “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tadbiq etilishi, O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish va shu masala bo‘yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori (2002) kabi konseptual hujjatlar ushbu sohani, ayniqsa yoshlar o‘rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng yo‘l ochib bermoqda.

O‘rta unumta‘lim maktablari, akademik lisey va kasb-hunar kollejlari o‘quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan basketbol darsi o‘quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o‘yin malakalariga o‘rgatish, ma‘naviy-madaniy, axloqiy va psixologik hislatlarni kamol toptirishda o‘ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi “ jismoniy madaniyat “ va uning tarkibiy yo‘nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalarni va ko‘nikmalarini shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O‘z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o‘quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas‘uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ckanligini ongiga singdirish o‘qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo‘lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni “katta” hayotga tayyorlash, bo‘lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish,

turmush qiyinchiliklarni yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaflar bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (basketbol) ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyatini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

9.2. Darsning tuzilishi va mazmuni

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan basketbol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov – 10–12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (sakkizlik, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsning maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qisim – 30–35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. Texnik –taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5daqqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishonitirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Basketbol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar "oddiydan murakkabga", "o'tilganidan o'tilmaganiga" va "yengildan og'iriga" (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Darsning reja-bayonnomasini tuzishda muayyan tartib-qoidalarga amal qilish zarur. Jumladan, dars vazifalari 2-3 tadan ortmasligi va ular "buyruq" ma'nosida ifodalanishi darkar.

Masalan, biror harakat (basketbol usuli texnikasi) texnikasi bilan tanishtirish, unga o'rgatish, uni takrorlash, takomillashtirish yoki mukammallashtirish;

Dars jarayonida sog'lomlashtirishi, ta'lim- tarbiya va o'rgatish vazifalari bir-biriga bog'liq holda amalga oshirilishi lozim. Ushbu

vazifalarni hol etish davomida avvolgi darsda o'atilgan (o'rgatilgan, rivojlantirilgan va takomillashtirilgan) ko'nikmalar, malakalar, sifatlar va qobiliyatlarni o'zlashtirilganlik darajasi e'tiborga olinadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi dars vazifalarini rejalashtirishda quyidagi omillarga asoslanishi kerak:

- o'quvchilarni o'tgan dars talablarini o'zlashtirganlik darajasi;
- ish rejasi, DTS, mavzularga doir adabiyotlar;
- o'quvchilar soni, qaysi sinf o'quvchilari;
- dars o'tkazish shart-sharoitlari, joyni jihozlanganligi;
- sport anjomlari va uskunalari;
- ob-havo, iqlim (harorat, namlik va h);
- dars shakli va darsni o'tkazish vaqti;
- jismoniy tarbiya darsidan keyin qanday dars bo'lishi;
- o'quvchilarning imkoniyati va real holati.

Darsda qo'yiladigan muayyan (konkret) vazifalar bilan bir qatorda o'zaro bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan umumiy vazifalar ham hal etilishi ko'zda tutiladi: tarbiyaviy, nazariy bilim bilan qurollantirish, sog'lomlashtirish va o'rgatish-takomillashtirish.

Tarbiyaviy vazifalar. Dars davomida qo'llaniladigan o'rgatuvchi mashqlar asosida o'quvchilarning odob-axloqiy, ma'naviy-madaniy, etik-estetik hislatlar, umuminsoniy va milliy qadriyatlarni tarbiyalash hamda ekologik bilim va ko'nikmalarni shakllantirish vazifalari hal qilinishi darkar. Bunday tashqari, xotira, ong, diqqat, idrok, tafakkur, iroda kabi psixologik (ruhiy) xislatlar shakllantiriladi. O'zaro hamdo'stlik, haqgo'ylik, xushmuomalalik, qo'llab-quvvatlash, kattalarga hurmat-kichiklarga izzat xislatlari, matonat, botirlik, mardlik, jasorat kabi fazilatlarini sayqal toptirish ham diqqat markazida bo'lmog'i lozim.

Sog'lomlashtirish vazifalari. Mashg'ulotlarda (darsda) qo'llaniladigan barcha turdagi mashqlar (jismoniy, texnik-taktik mashqlar, tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy mashqlar) qanday maqsad, hajm, shiddat va yo'nalish doirasida qo'llanishidan qat'iy nazar, ular birinchi navbatda sihat-salamatlikni mustaxlamlash organizmning funksional a'zolari va tizimlari (MNS, nafas, yurak-qon tomir, tayanch-harakat apparatlari-mushaklar, analizatorlar va h) ni shakllantirishga xizmat qilishi o'ta muhim shartlardan biridir.

Ma'lumki, jismoniy-texnik-taktik tayyorgarlik va funksional tayyorgarlik birgina sport qobiliyatining ikki xil ko'rinishga xos ko'rinishidir. Birinchisi jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik – bu sportchining tashqi ko'rinishdagi harakat qobiliyatidir.

Ikkinchisi funksional tayyorgarlik – bu ichki organlarning shakllanganlik darajasini anglatadi. Birinchisi harakat qobiliyatining tashqi ko'rinishi ikkinchisining mahsulidir. SHunday ekan harakat sifatlar va qobiliyatining bu ikki ko'rinishi bir-biriga bog'liq holda shakllantirishi kerak.

O'rgatish – takomillantirish vazifalari. O'rgatish, takomilllashtirish jarayoni ko'p yillik uzluksiz pedagogik jarayon bo'lib, hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (o'tirish-turish-egilish-yozilish, yurish-yugurish, to'xtash, sakrash va h), harakat-jismoniy sifatlar va texnik-taktik usullarni o'zlashtirish sur'atini oshirishga qaratiladi.

Ushbu jarayon muvofiq boblarda ta'kidlanganidek muayyan bosqich, uslublar, vositalar va pedagogik prinsiplar asosida tashkil etiladi.

Darsda qo'llaniladigan mashqlarni me'yorlash. Darsda rejalashtiriladigan mashqlar turi va mohiyati qanday bo'lishidan qat'iy nazar, ular o'quvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi darkar. Mashqlarni me'yorlash ularni davom etishi, takrorlanishi, hajmi va shiddatiga qarab “vaqt”, “marta” “anjomning og'irligi”, “gramm yoki kilogramm”, “masofa–sm, metr” o'lchov birliklari yordamida amalga oshiriladi.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar (TUK) darsda rejalashtirilgan mashqlarni qo'llash-ijro etish tartibi. SHart-sharoitlari, tuzilishi, ko'rinishi nusxasi, uslubiy talablari, tashkiliy asoslari va ularni o'zgarish dinamikasini alohida belgilash maqsadida qayd etiladi.

TUKlar izoh asosida so'z, andoza, rasm va ko'rsatma shaklida ifodalanishi mumkin. Masalan, TUKlarga harakatning shiddati (o'rtacha yoki sekin), amplitudasi (45gr, 90gr va h), bajarish sharti (juflikda, yakka va h), tashkiliy yo'nalishi (to'g'ri, o'zgaruvchan,

doira bo'lib, saf bo'lib va h), sharti (ko'zni yumib, tik turgan yoki yotgan holatda) va boshqa shu kabi belgilar (ko'rsatmalar) kiradi.

9.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob-anjom va uskunalarning tayyorligini ko'zdan kechirish;
- darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha direktor muovini
_____ /Xolboyev A.T./

« _____ » _____ 20__ -yil

5-sinf o'quvchilari uchun
3-sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o'tkazish joyi: _____

Anjomlar: _____

| Dars qismlari | Dars mazmuni | Mashqlarni miqdorlash | Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar |
|----------------------|---------------------|------------------------------|--|
| | | | |

5-andoza. Namunaviy dars bayonnomasi shakli

Bundan tashqari o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart;

-ta'lim standarti va klassifikatori;

-o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;

-sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;

-choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taksimlanish jadvali;

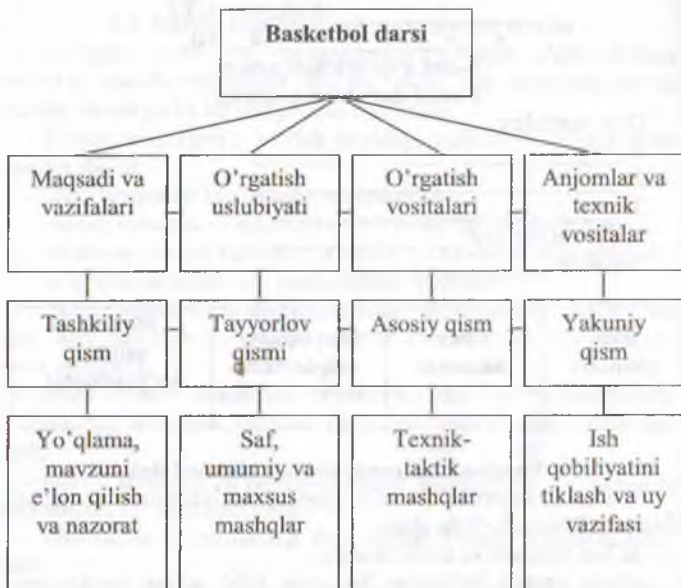
-dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

-dars bayonnomasi;

-sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir 5-andozada

na'munaviy dars bayonnomasi, darsning tuzilishi, uslub va vosita 6-, 7-andozalarda keltirilgan.



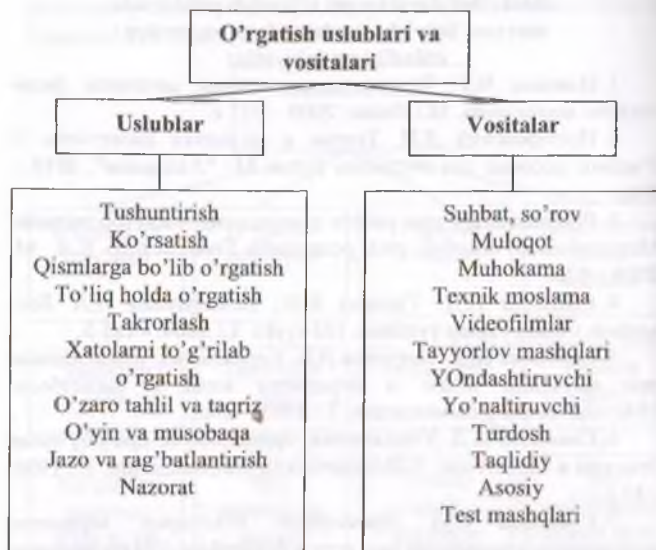
6-andoza. Basketbol darsi tuzilishi.

**«Basketbol darsi va uni o'tkazish uslubiyati»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Basketbol darsining maqsadi va vazifalarini so'zlab bering.
2. Dars qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring.
3. Dars qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Dars bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Dars qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?

**«Basketbol darsi va uni oʻtkazish uslubiati»
mavzusi boʻyicha foydalanilgan va tavsiya
etiladigan adabiyotlar**

1. Иванов Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009 – 92с.
4. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исмагуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.
5. Соколова Н.Д., Бояркина Д.Б. Упражнения, применяемые при обучении ловле и передачам мяча в баскетболе. //Методические рекомендации. Т.: 1993. - 29с.
6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе. // Методические рекомендации. Т.: 1996. - 47 с.
7. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. // Методические рекомендации. Т.: 1997. - 27 с.
8. Соколова Н.Д. Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе. // Методические рекомендации. Т.: 1997.-30с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.



7-andoza. O'rgatish uslublari va vositalari.

10 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI

10.1. Jismoniy sifatlari va jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha

Keskin raqobat ostida ketayotgan basketbol musobaqalari o'ta tezkor shiddatda favqulodda o'zgaruvchan yo'nalish va vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlar (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, aylanish va h.) hamda texnik-taktik kombinasiyalar bilan farqlanadi. Kuniga 2-3 martali tinimsiz mashg'ulotlar evaziga amalga oshiriladigan bunday yuklamalar yuksak shakllangan va funksional tayyorgarlik asosida o'zlashtirilishi isbot talab qilmaydi.

“Jismoniy tayyorgarlik” (yoki imkoniyat) tushunchasi nimani anglatadi, ularning mantiqiy mohiyati nimadan iborat degan savol tug'iladi?

Jismoniy tayyorgarlik bu serqirrali pedagogik jarayon bo'lib, u jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni tanlangan sport turi xususiyatlarga muvofiq yo'nalishda shakllantirishga qaratiladi. Binobarin jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik va va musobaqa tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq holda amalga oshirilishi darkor.

“Jismoniy va funksional” imkoniyatlar (tayyorgarlik) – bu harakat qobiliyatining ikki bir-biriga uzviy bog'liq tomonlarini ifodalaydi. Jumladan, “Jismoniy“ imkoniyat – yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, egilish, yozilish, burilish, aylanish, texnik-taktik usullar kabi harakat ko'nikmalari “funksional” organlar (m.n.s, yurak, o'pka, jigar, buyrak, ko'z, qulok, mushaklar va h.) faoliyatining tashqi ko'rinishdagi mahsulidir. Boshqacha qilib aytganda “jismoniy” imkoniyat ana shu funksional organlarning “ishlash qobiliyati” bilan belgilanadi. Funksional organlar jismoniy ish qobiliyatini psixobiologik energiya (quvvat) bilan ta'minlaydi.

Insoning yoki sportchining barcha harakat faoliyati hatto ularning intellektual va ruhiy (xotira, diqqat, ong, idrok, iroda va h.) imkoniyatlari ham jismoniy funksional manbalari asosida amalga oshiriladi.

Shuning uchun ham ko'p yillik uzluksiz sport trenirovkalarining barcha bosqichlarida jismoniy va funksional tayyorgarlik jarayoniga

ustavor ahamiyat qaratiladi. Uzoq muddat davomida muntazam qo'llaniladigan katta hajmli, o'ta shiddatli mashg'ulot va musobaqalar samaradorligini ta'minlash ish qobiliyatini shakllantirish, uni saqlash va oshirish hamda yuksak "sport formasiga" erishish har yoqlama yuksak shakllangan jismoniy funksional imkoniyatlarga bog'liqdir.

Binobarin, bugungi basketbolga xos texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish, ularni o'zlashtirish va mukammallashtirish sur'ati ham jismoniy funksional imkoniyatlarga asoslanadi. Ayniqsa, qayta-qayta takrorlanib turadigan musobaqa sikllari davomida texnik-taktik ko'nikmalar (usullar va kombinasiyalar) samaradorligini saqlash va oshirish jismoniy va funksional imkoniyatlar evaziga ta'minlanadi.

10.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, eguluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxassislarining fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondashilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insoning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. SHu bilan bir qatorda harakatni turi,

yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.) qarab har bir jismoniy sifatni shu harakat jrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. SHunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Ilar xil sport turlari bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatdan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchiga" ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik kulib boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, eguluvchanlik, sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi texnik-taktik mahorat taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, basketbolchi organizimini rivojlantirish, uni jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirish hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratiladi.

Zamonaviy basketbol shug'ullanuvchilaridan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va eguluvchanlik sifatlari talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir.

Har bir o'yin davomida keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab turli vaziyatlar ta'sirida ko'plab ijro etiladigan o'ta tezkor texnik-taktik harakatlar basketbolchidan katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiladi. O'z navbatida o'yinchi organizimining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqazo etadi.

Bugungi basketbolchi bo'yi jihatdan 180-195 sm va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehqli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak.

Sportchining yoshi, tayyorgarligi, malakasi, hamda sport trenirovkasi davrlari va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi, shiddati va yo'nalishi turlicha bo'ladi.

10.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quydagilardan iborat :

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur ko'nikmalarni takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik).
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiye chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishga imkon yaratuvchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy (UJT) va maxsus (MJT) jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT zarur hayotiy malakalarni takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

UJTning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroiye chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

UJT jarayoni umumiy jismoniy sifatlari - tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va eguluvchanlikni rivojlantirishga qaratiladi.

UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat bo'ladi.

UJTni amalga oshirish jarayonida har-xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalishi va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

- basketbolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish.

- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinasiyalarni rivojlantirish:

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinasiyalarni rivojlantirish:

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

10.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha quyidagi vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari va harakatli va sport o'yinlari va o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shu-

g'ullanuvchining individual xususiyatlarga mashqlarni moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamkorlik sifatlarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatlariga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatlariga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi;

10.5. Jismoniy tayyorgarlikning uslublari

Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi usulardan foydalaniladi.

Bazaviy umumiy chidamlilikni tarbiyalash bir tekis uzoq muddatli yugurish.

Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkon yaratishi zarur.

Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish kat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

Almashinuvchi mashq usullari bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi muddati, va hakoza) ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat uslubini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatining tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagiday bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. SHu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli

o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotga mashqlar ularning yosh xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yosh davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

10.6. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlikning darajasi sekund, minut, o'lchov birliklar asosida baholanadi. Tezkorlik uchta tarkibiy komponentlardan iborat bo'ladi.

1. Oddiy harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Murakkab harakatlar tezligi.
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlikning shakllari bir biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-kordinasion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Tezkorlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'iridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va biokimik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) Analizatorlar reseptorida qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) Qo'zg'alishni markaziy nerv tizimsiga uzatilishi;
- 3) Qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) Signalning markaziy nerv tizimsidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) Mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda

bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi ana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Oddiy reaksiya tezligi biror bir ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror bir harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir. Ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror karorga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini jadallashtiradi.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezkor reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar beradi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi turg'unlashib qoladi va uning kuchayishi to'xtaydi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri reaksiya tezkorligini yengilashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini alohida takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning laten vaqti reaksiya ko'rsatishidan oldingi ratsional xatti-harakatlar hisobiga bir muncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi) u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiya ikki yo'nalishli harakat tezligi bilan farqlanadi. Harakatlanayotgan ob'ektni kuzatish davomida zarur fursatda unga aks-ta'sir (reaksiya) ko'rsatish va bir necha ob'ektlar ichidan zarurini tanlash va aks-ta'sir ko'rsatish.

Harakatdagi ob'ektga nisbatan ijro etiladigan reaksiya to'p qabul qiluvchi o'yinchi misolida tahlil qilinishi mumkin. Bu holda o'yinchi quydagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish (kuzatish va vaziyatni payqash);
- 2) to'p yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan muvofiq usulni tanlash qarorini qabul qilish;
- 4) bu rejani amalda ijro etishi.

Mazkur hollarda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt omildan tashkil topadi. Harakatdagi ob'ekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'ektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek – 1 sek vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi omilga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam -0,05 sek vaqt ketadi. SHunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish va farqlash asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi ob'ektga reaksiya ko'rsatish mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi ob'ekt tezligini oshirish, ob'ektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan ob'ekt o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir.

Harakatdagi ob'yektga reaksiya ko'rsatishining aniqligining shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarakatrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan (aks-ta'sir usuli) keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyaning murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Basketbolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nixoyatda katta.

Murakkab reaksiyani tarbiyalashda "oddiydan murakkabga" degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning o'zgarish soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan harakatga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchilarga ehtimol tutilgan ikki xil

usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va xakozo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq asl sharoitga yaqinlashtirilib boriladi.

10.6.1. Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizimning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xususiyatlarini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida fakat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir kator omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikani egalayotgalik darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bular odatda, tezkor mashqlar deb ataladi) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular kuydagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqini juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida diqqat harakat usuliga emas, balki uni bajarish tezligiga qaratilishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish yakunida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublari ichida takroriy mashq uslubi keng qo'llaniladi. Ushbu uslubning xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamayadigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladi. Mashq bajarish navbati o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbattan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar

tezligi takrorlash o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganliklari sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligi bilan ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash fakat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning jadal shakllanishi uchun mashg'ulotlarda o'yin, va ayniksa, musobaqa uslubidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar odatda ko'tarinki rux paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi. Bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchining biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak.

Jumladan harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochik joyda bajariladigan mashq va xokozo ayniksa foydalidir.

Biror bir harakatda tezlikni asosan ikki yo'l bilan oshirish mumkin: maksimal tezlikni oshirish hisobiga va maksimal kuchni oshirish hisobiga.

Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarni oshirish esa bir muncha yengil hal qilinadi. SHuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuchni oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaktida yengish lozim bo'lgan karshilik kancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch mashqlarini qo'llashda ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

- 1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

10.6.2. Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan na'munaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib o'tirib yotib) tezkor yugurishlar.
2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zlashtirib taqlid qilish.
4. Bir turdagi harakatlardan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar.
6. Tezkorlikni shakllantiruvchi harakatli o'yinlar.

Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshilikni mushak kuchi yordamida ichki va tashqi ta'sirni yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini t'riflaydi. Mushaklar kuchi quydagicha namoyon bo'ladi:

O'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik izometrik);

1. O'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik)

2. Uzayib (yon beruvchi pliometrik).

Karshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birligida "dinamik rejim" deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taq-qoslashda quydagi kuch turlari farkanadi.

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolyut kuch. Biror-bir harakatda o'z og'irligidan ka'tiy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch) qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchini rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bulinadi:

1. Tashqi qarshilikni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quydagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi, tashqi muxit qarshiligi; suvning qarshiligi.

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bunday mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarilib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchi va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zuriqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarning yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarini enguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchilarning kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin.

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash.

2. Tashqi qarshilikni chegara darajasigacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

3. Qarshilikni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda quydagi uslublardan foydalaniladi: qisqa vaqt kuchlanish, o'rtacha kuchlanish, aylanma tartibda mashqlanish.

10.7. Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherigining qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatiga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayangan yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

10.8. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati

Chaqqonlik – bu keskin o'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab vaqt oraliqlar doirasida bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga o'tib, ularni tezkor, yuksak kordinasiya va aniqlik bilan ijro etilishini ifodalaydi.

Chaqqonlik o'z mohiyati va mazmuni jihatdan serqirrali va ko'p komponentli jismoniy sifat hisoblanadi. Chaqqon bo'lish uchun sportchida kuch tezlik harakat kordinasiyasi va uning aniqligi yuksak shakllangan bo'lmog'i lozim. Yangi harakatlarni tezkor va sifatli o'zlashtira olish ham chaqqonlik asosida kechadi.

So'nggi yillarda sport nazariyasi va amaliyotida chaqqonlik sifatini kordinasion qobiliyat deb yuritish odat tusiga kirgan.

Bugungi basketbolda chaqqonlik sifati ustuvor ahamiyat kasb etadi. Raqib yoki bir necha raqibni to'pni urib "aldab" (chalg'itib) o'tish, to'psiz raqiblar o'rtasidan chiqib, qulay va bo'sh joyga chiqib "ochilish", hujumdan keskin himoyaga o'tish va aksincha harakatlarni yuqori tezlik hamda aniqlik bilan ijro etish yuksak shakllangan chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik quyidagi uslublar yordamida rivojlantiriladi:

1. Dastlab (avval) o'zlashtirilgan mashqlarni (harakatini) murakkablashtirish. Harakat yo'nalishi, tezligi, mazmuni va hajmini o'zgartirishi dastlabki holatlarni (o'tirib, yotib, orka yoki yon tomonlar bilan joylashib) o'zgartirish, to'plar sonini ko'paytirish va vazifalarni murakkablashtirish orqali chaqqonlik qobiliyatini jadal shakllantirish mumkin.

2. Harakat funksiyalarini ko'p yoklama shakllantirish. Mashqlarni o'ng va chap tomonlarga burilib hamda aylanib bajarish, shu mashqlarni sakrab va sakrab aylanib bajarish to'pni o'ng va chap

qo'lda tezkor urib o'zgaruvchan yo'nalishlarda raqibsiz va raqib qarshiligida bajarish, sakrab havoda burilib-aylanib o'ng va chap qo'l bilan to'pni uzatish, yoki savatga tashlash mashqlari orqali chaqqonlikni serqirrali xususiatlarini shakllantirish mumkin.

3. Raqib yoki raqiblar qarshiligini kuchaytirish asosida chaqqonlikni tarbiyalash. Harakatlanmaydigan (to'siqlar, ustunlar, va hokoza) va harakatlanadigan (sherik va raqiblar, osilgan va harakatlanayotgan predmetlar "pushkadan" otiladigan to'plar va h) ob'ektlar ta'sirida mashqlarni bajarish orqali chaqqonlikni shakllantirish.

4. Oraliqlarni uzaytirish-qisqartirish va muddatini oshirish-kamaytirish uslubi. Maydon chegaralarini kengaytirish-toraytirish, o'yinchilar tarkibini oshirish-kamaytirish asosida bajariladigan mashqlarni qo'llash.

5. Hujum-himoya rakobatini kuchaytirish uslubi. Hujumchi-himoyachi tarkibi: 1:1, 1:2, 1:3, 2:2, 2:3, 2:4 va hokazo.

6. O'yin va musobaqa mashqlar, harakatli o'yinlar.

10.8.1. Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar. Xuddi shu mashqlar ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.

2. Turgan joydan va yugurib kelib 180, 270, 380 gradusga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.

3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanish.

4. Gimnastika ko'prikhasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To'siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi.

10.9. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Basketbol bo'yicha o'tkazilgan bir o'yin davomida va uzoq muddatli, siklik tartibda doimo takrorlanadigan musobaqa davrida

texnik-taktik salohiyatni ravon saqlab kolish orkali foydali natijaga erishish ustuvor jihatdan jidamkorlik sifati bilan belgilanadi.

“Chidamkorlik” keng ma’noli, keng qamrovli va serqirrali integral tushuncha bo’lib belgilangan muddat davomida toliqishga qarshilik ko’rsatish va ish sur’atini tushirmasdan harakatni ijro eta olish qobiliyatini anglatadi.

Chidamlilik sifati bir necha turlarga bo’linadi:

- umumiy yoki aerob chidamkorlik;
- tezkor yoki anaerob chidamkorlik;
- kuch yoki anaerob chidamkorlik;
- psixik yoki emosional chidamlilik;
- sensor (MNS) chidamkorlik;
- maxsus chidamkorlik (texnik-taktik harakatlar).

Ushbu chidamkorlik turlarini rivojlantirish sportchining irodasiga bog’liqdir. Iroda esa o’z navbatida chidamkorlikni shakllantiruvchi mashqlar asosida sayqal topadi.

Barcha sport turlarida qayd etilgan chidamkorlik turlari o’z aksini topadi. Lekin shu sport turlarini o’ziga xos xususiyatlariga qarab ularning ulushi va ustuvorligi turlicha bo’ladi.

Basketbolda aerob-anaerob va maxsus chidamkorlik ustuvor ahamiyatga egadir. Lekin keskin raqobatli o’yinlarda uzoq muddatli musobaqa sikllarida aerob-anaerob hamda maxsus chidamkorlik psixik sensor chidamkorlik boshqaruvida bo’ladi.

Chidamlilikning kaysi turi bo’lishidan kat’iy nazar bu sifatning o’lchov birligi tanlangan sport turi xususiyatlariga (talablariga) mos hajm, shiddat va yo’nalishda bajariladigan harakatlarga sarflangan vaqt bo’lib hisoblanadi.

Chidamkorlikning fiziologik xususiyati shundan iboratki, inson organizmida universal energiya manbai bo’lmish adenozintrafosfat (ATF) kimyoviy modda bo’lib, u adenozintrofosfat (ADF) gacha parchalanib, mushaklarni energiya bilan ta’minlaydi: $ATF \rightarrow ADF + \text{energiya}$. ATFni doimo qayta tiklanishi (resintez) mushaklarni tinimsiz ishlashiga imkon yaratadi.

ATFning resintezi 3-xil yo’nalishda kechadi: loktat va kislorodli yo’nalish.

Fosfatli yoʻnalish ATFni ADF asosida tezkor tiklanishi bilan farqlanadi. Lekin bu jarayon juda qisqa muddat ichida samarali boʻladi xolos. Maksimal yuklama davomida fosfatli yoʻnalish 10s. ichida barbod boʻladi. Dastlab 2sek. davomida ATF sarflanadi, keyin 6-8sek davomida KrF (kreatinfosfat): $KrF + ADF \rightarrow ATF + \text{kreatin}$. Bunday ketma-ketlik parchalanish har qanday shiddatli jismoniy ish davomida kuzatiladi.

Fosfatli yoʻnalish asosida energiya ajralishi keskin oʻzgaruvchan tezkor "portlovchi" va qisqa muddatlarda ijro etiladigan harakatlardan iborat sport turlarida (basketbol, boks, sprint futbol va h) muhim ahamiyat kasb etadi.

Kislorodli yoʻnalish yoki aerob yoʻnalish chidamkorlik bilan bogʻliq sport turlarida muhim rol oʻynaydi.

Ish bajarishda O₂ ning mikdori kam boʻlsa, energiya birinchi navbatta uglevodning parchalanishi evaziga taʼminlanadi. Uglevodning imkoniyati chegaralanishi bilan energiya ajratishga yogʻ moddalar "kirishadi". YOgʻ moddalarini energiya ajratishi kuydagi tartibda kechadi:

$Yog' + O_2 + ADF \rightarrow SO_2 + ATF + suv$

Uglevodlarning parchalanishi (glikoliz) yanada murakkabroq tartibda yaʼni ikki fazada kechadi:

1-faza: $glyukoza + ADF \rightarrow sut\ kislotasi + ATF$

2-faza: $sut\ kislotasi + O_2 + ADF \rightarrow CO_2 + ATF + Suv$

Loktat yoʻnalishi chidamkorlik.

Yuklamaning shiddati ortabrogan sari shunday vaqt keladiki, mushak faoliyati O₂ ni yetishmasligi tufayli faqat aerob imkoniyatlar hisobiga davom eta olmaydi. Shu vaqtdan boshlab ATFning loktat mexanizimi asosida qayta tiklanishida ajraladigan sut kislotasi "ishga" tushadi. Lekin sut kislotasi mikdorining oshishi mushaklarga toliqish asoratlarini yuzaga keltiradi. Fakat tezkor tiklanishning ushbu funksional faoliyatini dastlabki holatga keltiradi.

Energiya ajratishning anaerob alaktat manbalari 15-20 sek. li shiddatli mashqlarda ish qobiliyatini saqlash imkoniyatini yaratadi.

Energiya ajratishning anaerob glikolitik manbalari 20-sek dan 5-6 daq. gacha davomida bajariladigan ishni taʼminlaydi.

Aerob chidamkorlikni rivojlantirishda takrorlov va takrorlov-o'zgaruvchan uslublardan foydalanishi lozim. Ushbu uslublarni qo'llashda quydagi holatlarni e'tiborga olish tavsiya etiladi.

1. Ish shiddatining maksimal ko'rsatkichi taxminan 75-85 % darajada bo'lishi kerak. 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan kulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 min dan oshmasligi kerak,

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (sekin yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish darkor. Buning bir kator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va q.

Takrorlash soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatini saqlab turish ya'ni, kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitida ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'lishini to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

10.10. Anaerob imkoniyatlarni shakllantirish uslubiyati

Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) Fosfokreatin mexanizming funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) Glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan yuklamalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Birok mushaklardagi kreatinfosfat zahiralari juda kam bo'lganligi uchun mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi. Shuning uchun mashg'ulotlarda

rejalishtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiq.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizimni takomillashtirishda yuklamalar quydagi xususiyatlar bilan ta'riflanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Harakat tezligi mazkur masofadagi maksimal tezlikka yaqin (chegara tezligining 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasiga asosan aniqlanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamaytirib borish lozim. Masalan 1-va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2 va 3 sida 3-4 mi, 3-va 4- sida esa 2-3 daq.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirilishi kerak emas. Fakat batamom harakatsiz qolmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlash soni charchoq tez ortib borgan sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idan dam olish vaqti kamida 15-20 min bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda chidamkorlik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi basketbolchilar aerob harakatdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh basketbolchilarda umumiy chidamkorlikni tarbiyalashda uzoq masofaga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 daq. gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh basketbolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamkorlik tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq o'yin va kat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunka ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarni aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh basketbolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60% ni tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tishi aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan oraliqni, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishniko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, basketbolning mashqlanganlik darajasi handa kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi mumkin.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida xamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llanildi. Chidamkorlikning tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashq-

larni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob - glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilganda, avvalom bor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamkorlikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urish 130-150-zarba/daq.) bilan amalga oshiriladi. SHug'ullanuvchilarni o'z o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quydagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/daq. gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/daq. gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/daq.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamkorlikni oshirishda oraliq uslubdan ham foydalanish mumkin. Bunda tomirning urishi shiddati 170 zarba/daq.gacha mashqning bajarilishi davomiyligi – 3 daq.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sekund bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish.

Maxsus chidamkorlik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Basketbolchining maxsus chidamkorligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamkorligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamkorlikni o'stirish 13-14 yoshdan boshlanishi maqsadga muvofiq. Mashqlar anaerob yo'nalishida tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) 200-300 metrgacha va (qizlar) bo'lishi mumkin.

Yuklamalar qat'iy indivudiallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175-180 zarba/min bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal telikni 80-58% dam olish 45 sek dan 3-min gacha takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 - daqiqagacha bo'ladi.

Sakrash chidamkorligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatidagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min tash etadi. Bunda quydagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; "kenguru" holatida sakrash; sakrab uzatish, sakrab savatga to'p tashlash og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma, to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlar.

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash 4-5 seriyada 1-1,5 min davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'imchoqlar bilan bajarish mumkin.

2. Past turish holatidan 1-1,5 min davomida turli yo'nalishlardan harakatlanishlar. 3-4 seriyalardan 2-5 kilogramm og'irliklar bilan.

3. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

4. Turli yo'nalish va masofalarga "maksimum yugurishlar".

5. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibida o'quv o'yinlari.

6. Turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar.

10.11. Egiluvchanlik tarbiyalash

Egiluvchanlik – tana bo'g'imlarini maksimal burchakda (aip-litudada) bukilish-yozilish qobiliyatini anglatadi. Egiluvchanlik darajasi va uni shakllanish sur'ati mushaqlar plastikligiga bog'liqdir. Ushbu sifat ikki xil uslubda shakllantirilishi mumkin:

- faol uslub;
- sust (passiv) uslub.

- Faol uslub shug'ullanuvchining shaxsan o'zi tana bo'g'imlarini zo'rma-zo'raki bajarilishi bilan ifodalanadi. Ijrochi organlar (tana, qo'l, oyoq) va bo'g'imlarni maksimal amplituda erkin harakatlanishi, tik turgan holatdan oldinga va orqaga, o'ng va chap tomonga egilish, chalqoncha va qorin bilan yotgan holatlardan egilish (bukilish). Most va hokazo mashqlar egiluvchanlikni jadal shakllantiradi.

- Sust uslub shug'ullanuvchining egiluvchanlik sifatini og'irliklar, sherikning ta'siri ostida shakllantirishda qo'llaniladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamaydi, sut egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ruy beradi. Egiluvchanlik mashqlari turli mazmun va yo'nalishlarda bajariladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriallar bilan har birini bir necha marotaba takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan-seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'ir paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlarini mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin.

Egiluvchanlik mashqlari mashg'ulotning tayyorgalik qismida asosiy qismining oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

**«Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash
uslubiyati» mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?

2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?

3. Jismoniy sifatlarning mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.

5. Jismoniy sifatlarning «ko'chishi» deganda nimalarni tushunasiz?

6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

**«Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash
uslubiyati»**

**mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с.

2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.

3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.

4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. - 134 с.

5. Greg Brittenham Complete Conditioning for Basketball/ USA: Human Kinetics.1995. - 264 p.

11 BOB. BASKETBOLDA STRATEGIYA VA TAKTIKA

Har bir harakat yoki muayyan faoliyat aniq maqsad sari ijro etiladi. SHu harakat yoki faoliyatni amalga oshirishda odam (sportchi) qator qarshiliklarga (havo, suv, raqib, to'siq va h.) duchor bo'ladi. Binobarin, bunday jarayon samaradorligini ta'minlash uchun va foydali natijaga erishish uchun sportchi tashqi qarshilik ta'sirlarini (raqibni chalg'itish, haraat usulini o'zgartirish va h) kutilmagan taktik usulni qo'llashi darkor.

Taktika deb muayyan texnik xususiyatga ega vaziyat talablariga javob beruvchi (raqibni chalg'itish, harakat usuli yoki yo'nalishini o'zgartirish va h) samarali mazmunga ega harakat usulini qo'llash orqali raqobatli musobaqada (baxsda, olishuvda, tanlovda) g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Barcha sport turlari kabi basketbolda ham har bir o'yinga bo'lajak raqib jamoa o'yinchilari imkoniyatlari, ularning sirsrorlari, o'yin uslubi haqidagi ma'lumotlarni bilgan holda bir necha variantli taktik rejalar tuziladi va real o'yin-vaziyatlariga qarab shu taktik rejalarning eng maqbul (samarali) variantidan foydalaniladi.

Strategiya qisqa (bir o'yinga) va uzoq (musobaqa siklari yakunigacha) muddatlarga tuziladigan, o'z tarkibiga jamoani g'alabaga olib boradigan taktik rejalar majmuasini kiritgan loyihani ifodalaydi.

Strategiya, jamoaning asosiy va o'rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo'lajak o'yinning nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qo'llab ko'rish, hamda o'tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari strategiyaga raqib jamoasi, uning o'yinchilari haqida ma'lumotlar yig'ish, razvedka (ayg'oqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. "Taktika" atamasi ham yunoncha so'z bo'lib, tom ma'noda "tartibga keltirish" yoki "ma'lum tartibda joylashtirish" tushunchasini anglatadi. "Taktika" so'zi "strategiya" atamasi kabi harbiy sohaga doir bo'lib, qo'shinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og'ir

vaziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga yetaklash san'atini nazarda tutadi.

Basketbolda o'yin taktikasi muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida o'yin jarayonini tashkil qilish va foydali natijaga erishishni anglatadi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay bilishidan iborat.

Taktik kombinasiya – bu ikki yoki undan ko'p o'yinchi ishtirokida raqib yoki raqiblarni chalg'itishga qaratilgan o'zaro kelishilgan harakatlar majmuasini anglatadi.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilishni anglatadi.

Taktikaning yakka, guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinasiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa bu o'yin usullari texnikasi va ularning barcha turlari kiradi.

11.1. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysunishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetik nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent-efferent nerv reseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivasiyani koniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakat samaradorligi xatira, diqqat, ong, idrok, tafakkur va iroda kabi ruhiy-intellektual "organlarning" funksional imko-

niyatlari bilan belgilanadi. Ushbu organlar musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish qobiliyatini shakllantiradi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchining o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tanlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyatlar taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

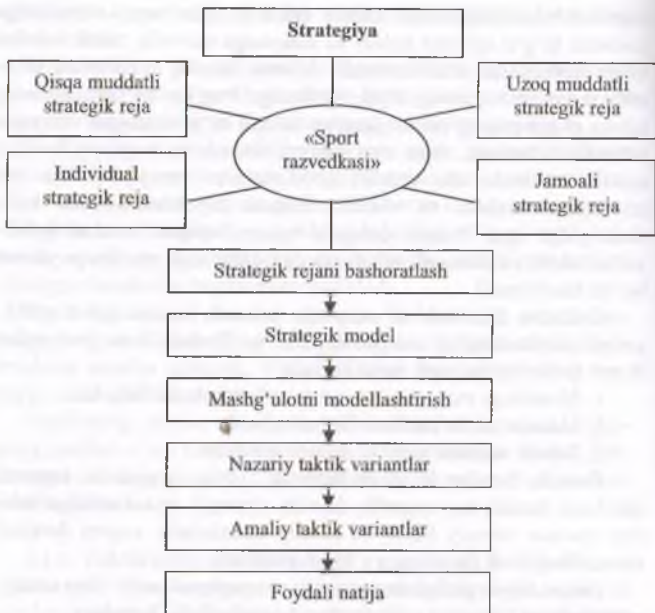
Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi:

1. Musobaqa vaziyatini payqash va farqlash ma'lumotini.
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat amalida ijro etish.

Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani, hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarni yuqori darajada takomillashtirish zarurligiga e'tibor qaratiladi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi (8-andoza).

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi-strategik ayg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi-jamoani jamlash va jamlab borish jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot kabi amallarni o'rganishga da'vat etadi. Tibbiy va pedagogik nazorat-sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyim) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish, ham taktika va strategiyaning poydevori bo'lishi zarur.



8-andoza. Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi

11.2. Strategik reja va sport razvedkasi

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamoaga sport maktabiga yosh, iste'dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy, ruxiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olish-

ga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqazo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilar haqida, balki jamoa trenerlari, uqalovchi (massajist) shifokor va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishni taqazo etadi.

11.3. O'yinchining o'yin funksiyasi va jamoa taktikasini tuzish

Basketbol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. SHu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin "kasbi" bo'ladi. Masalan, o'yin kombinasiyalarini uyushtiruvchi orqa zona o'yinchilari, shchit tagida hujumni samarali yakunlovchi va markaziy o'yinchilardir.

O'yinchining o'yin "kasbi" uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy basketbolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin "kasbi"ni yuqari saviyada mahorat bilan ijro etishi bilan birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi maqsadga muvofiqdir. Demak yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlari o'rganish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

11.4. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

Basketbol o'yinda barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, choraklar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotlar olib baradi. Masalani mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyatini boshqarish funksiyasi jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak

bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish ham sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda) qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilari bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasini sifatli va samarali ijro etilishi, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga hom bog'liqdir. U yuqori mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehni, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo'lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo'l boshchilik san'ati musobaqa jaryonida alohida o'rin egallaydi.

Jamoa sardori aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtai nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga egadir.

Sardorlik "lavozimi" basketbol amaliyoti va nazariyasida ilimiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimini tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur "lavozim" mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqari mahoratli sardorni tarbiyalash murrabbiy-mutaxassislariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

«Basketbolda strategiya va taktika» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. Basketbol misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering.
3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering.
4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?
5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?
6. Jamoa yetakchi o'yinchisini (liderni) o'yin taktikasini amalga oshirishda qanday o'rni mavjud?

**«Basketbolda strategiya va taktika»
mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. Вальгин А.И. Проблемы современного баскетбола. Киев, 2003. – 169с.
3. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
4. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
5. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт булими 1998. - 278 б.
6. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
7. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. Заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
8. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

12 BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI

12.1. Musobaqalarning ahamiyati

Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko'rsatadi.

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o'zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalombor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

Mamlakatimizda musobaqalar o'tkazilishi tufayligina sport o'yinlaridan basketbol, basketbol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

12.2. Musobaqalarning turlari

Musobaqalar qo'yilgan vazifalargagina qarab: birinchiliklar yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, qisqartirilgan, baravarlashtirilgan, klassifikasiya va saralash musobaqalari, match va o'rtoqlik uchrashuvlar kabi turlarga bo'linadi.

Birinchiliklar yoki chempionatlar eng katta musobaqalardan bo'lib, ularda kollektiv, tuman, shahar, respublika chempioni degan faxriy unvon beriladi. Ular yilda bir marta o'tkaziladi. Birinchilik g'oliblari oltin, kumush va bronza medallari bilan mukofotlanadilar.

Kubok musobaqalari “yutkazgan chiqib ketish” prinsipida o‘tkaziladi. Bu musobaqalar ko‘p vaqt talab qilmaydi va ko‘p qatnashuvchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qatnashuvchilarning tayyorgarligi har xil bo‘lganligi uchun kuchliroq jamoalarning uchrashuvlarini oxirgi bosqichlarga mo‘ljallash kerak.

Qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar)da ko‘p jamoalar qatnashganlari holda bir kunda o‘tkaziladi. Buning uchun o‘yin vaqti 30 minutgacha qisqartiriladi. Bunday musobaqalar mavsumning ochilishiga yoki bayramlarga bag‘ishlab o‘tkaziladi.

Baravarlashtirilgan musobaqalar tayyorgarligi har xil bo‘lgan jamoalar orasida o‘tkaziladi. Jamoalarning qiziqishini saqlab qolish uchun kuchsizrok jamoaga oldindan yoki uchrashuv tamom bo‘lgandan so‘ng qo‘shimcha ochkolar beriladi.

Klassifikasiya musobaqalari jamoalarning (o‘yinchilarning) tayyorgarligini aniqlash, sport klassifikasiyasining razryad talablarini bajarish maqsadida o‘tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (o‘yinchilarni) aniqlab, keyingi yirik musobaqalarda qatnashtirish uchun o‘tkaziladi.

Match uchrashuvlari musobaqalar kalendarida ko‘zda tutilgan va an’anaviy hisoblanadi. Uchrashuvlarda ikki va undan ortiq jamoalar qatnashishi mumkin. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar orasida do‘stlik munosabatlarining rivojlanishiga yordam beradi.

O‘rtoqlik uchrashuvlari bo‘lajak musobaqalarga va sport trenirovkasining ba‘zi bir bo‘limlari bo‘yicha tayyorgarlikni aniqlash maqsadida ayrim jamoalar o‘rtasida o‘tkaziladi.

12.3. Musobaqa o‘tkazish tizimlari

Musobaqa paytida hamma jamoalarga g‘alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g‘oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash kerak.

Musobaqalarni o‘tkazish tizimlari har xil bo‘lishi mumkin. Lekin u yoki bu tizimlarni tanlashda quyidagi sharoitlarni hisobga olish lozim:

- a) musobaqa oldida turgan vazifalarni;
- b) musobaqa o'tkazish sharoitlarini;
- v) qatnashuvchi jamoalarning sonini;
- g) o'tkazilayotgan musobaqaning turlarini;
- d) qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi va ishlab chiqarishda bandligini;
- e) musobaqa o'tkazish joylarining bandligi, soni va hududiy joylashuvini.

Umuman olganda sport o'yinlari musobaqalarini O'tkazish amaliyotida asosan ikkita (chiqib ketish va aylanma) tizim qo'llaniladi.

Bu ikki tizimning qo'shilishi natijasida uchinchi – aralash tizim paydo bo'ladi.

12.3.1. Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish

Bu tizim bo'yicha musobaqalar o'tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g'olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g'olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi.

Bu tizimning afzalligi shundaki, agar 64 jamoa bilan aylanma tizim bo'yicha musobaqa o'tkazish uchun 63 kalendar kuni talab qilinadigan bo'lsa, chiqib ketish tizimi bo'yicha esa faqat 6 kalendar kunining o'zi kifoya. Lekin u bir qator kamchiliklarga ham ega. Bu tizim barcha jamoalarning haqiqiy o'yinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo'llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi.

Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o'zida mag'lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g'alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu tizim ikki variantdan iborat:

- a) bir marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish;
- b) ikki marta mag'lubiyatga uchragandan keyin chiqib ketish (ikkinchi variant juda kam hollarda qo'llaniladi).

Bir marta mag'lubiyatga uchrab chiqib ketish usuli bilan o'tkaziladigan musobaqa uchun quyidagicha kalendar tuziladi. Avval musobaqada qatnashayotgan jamoalarning uchrashuv tartibini belgilaydigan jadval tuziladi. So'ng qur'a yordamida har bir jamoaning jadvaldagi tartib nomeri aniqlanadi.

Agarda qatnashayotgan jamoalarning soni 2^n (4, 8, 32, 64 va boshqa)ga teng bo'lsa, u holda hamma jamoalar musobaqaga birinchi kalendar kunida qatnashadilar. Birinchi turda jadvalda yonma-yon turgan jamoalar uchrashadi: birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi jamoa to'rtinchi jamoa bilan va h.k. Ikkinchi turda birinchi turning g'oliblari qatnashadilar: birinchi juftning g'olibi ikkinchi juft g'olibi bilan uchrashadi va h.k. Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli (olimpiya usuli deb ham ataladi) bilan musobaqa o'tkazish tashkil qilinsa va bunga necha kun kerakligini aniqlash lozim bo'lsa, qo'yidagi qoidani qo'llash mumkin. Qatnashuvchi jamoalar soni ikkinchi darajasiga (2^n) teng bo'lsa, ya'ni 2^2 , 2^3 , 2^4 , 2^5 , 2^6 va hokazo, darajani ko'rsatib turgan son (daraja ko'rsatkichi) necha bo'lsa, shuncha kun kerak bo'ladi. Daraja ko'rsatkichi musobaqa necha turdan iborat ekanligini ham bildiradi.

Misol uchun:

8 ta jamoa (sakkiz ikkinchi darajasi, ya'ni 2^3 ga teng) ishtirok etadigan musobaqa 3 turdan iborat bo'lib, uch kun davom etadi.

Agar qatnashuvchi jamoalarning soni 2^n darajasidan ortiq bo'lsa, u holda daraja ko'rsatkichiga 1 sonini qo'shish bilan musobaqa necha turdan iborat ekanligini hamda necha kun kerakligini aniqlab olinadi.

Misol uchun:

10 ta jamoa ishtirokidagi musobaqa g'olibini aniqlash uchun 4 kun kerak bo'ladi. Nega deganda, 10 ikkinchi darajasi – 2^3 dan, ya'ni 8 dan ortiq, shuning uchun yuqorida aytganimizdek daraja ko'rsatkichiga (bu yerda uchga) 1 sonini qo'shamiz va hosil bo'lgan son (bu misolda $3+1=4$), ya'ni musobaqa necha turdan iborat ekanligini va necha kun kerakligini anglatadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tganlarimizni quyidagi formulalar orqali ifodalasa bo'ladi:

$$a) 2^n = a \Rightarrow n = t, \text{ ya'ni } 2^3 = 8 \Rightarrow 3 = 3$$

$$b) 2^n < a \Rightarrow n + 1 = t, \text{ ya'ni } 2^3 < 10 \Rightarrow 3 + 1 = 4$$

Eslatma:

a – musobaqada ishtirok etadigan jami jamoalarning soni

n – daraja ko'rsatkichi

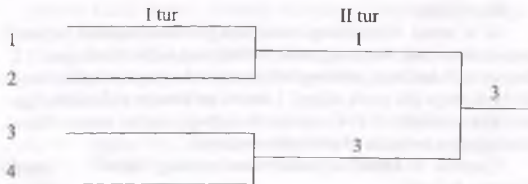
t – turlar va kunlar soni.

Ushbu formulalarga asoslanib quyidagi jadvalni tuzish mumkin.

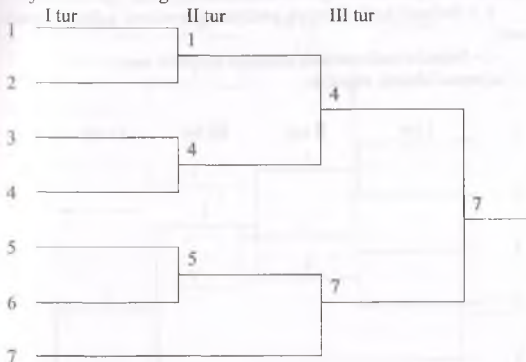
Musobaqada ishtirok etadigan jamoalarning soniga qarab musobaqa necha turdan iborat ekanligini va musobaqa qancha kun davom etishini aniqlash jadvali

| Jamoalar soni | Turlar va kunlar soni | | | | | | |
|---------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | + | | | | | | |
| 3-4 | | + | | | | | |
| 5-8 | | | + | | | | |
| 9-16 | | | | + | | | |
| 17-32 | | | | | + | | |
| 33-64 | | | | | | - | |
| 65-128 | | | | | | | + |

Yuqoridagi jadvaldan shuni xulosa qilsa bo'ladi, misol uchun 4 ta jamoa ishtirokidagi uchrashuvlar quyidagidek bo'ladi.



7 ta jamoa ishtirok etganida



Bir mag'lubiyatdan keyin chiqib ketish usuli bilan musobaqa o'tkazilganda, uchrashuvlar soni qatnashayotgan jamoalar sonidan bitta kam bo'ladi.

Birinchi turda hamma jamoalar musobaqada qatnashmagan holatlarda ikkinchi turda jamoalarning sonini 2^n darajasiga keltirish maqsadida jadvalning o'rtasidagi jamoalar birinchi turdan, chetdagi (yuqoridagi va pastdagi) jamoalar esa ikkinchi turdan musobaqalarga qatnasha boshlaydilar.

Birinchi turda qatnashmaydigan jamoalarning soni juft bo'lganda yuqoridan va pastdan babbarobar sondagi jamoalar birinchi tur o'yinlaridan ozod qilinadi. Agar birinchi turda qatnashmaydigan jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi tur o'yinlaridan jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bitta jamoa ortiq ozod qilinadi.

Buni quyidagi formula yordamida aniqlash mumkin:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x$$

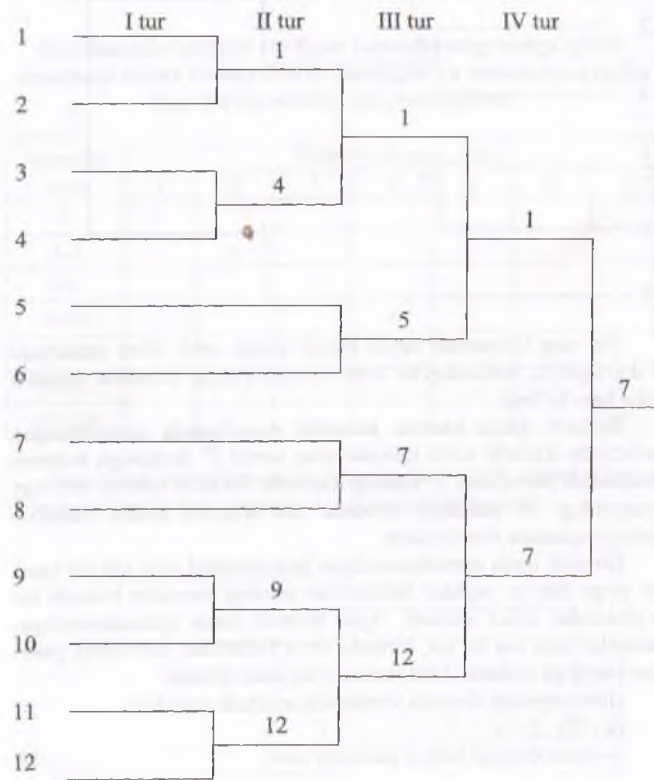
a – musobaqaga kelgan jamoalar soni;

2ⁿ – jamoalarning soniga yaqin ikkining eninchi darajasi, ammo qatnashuvchi jamoalarning sonidan kichik qiymatga ega.

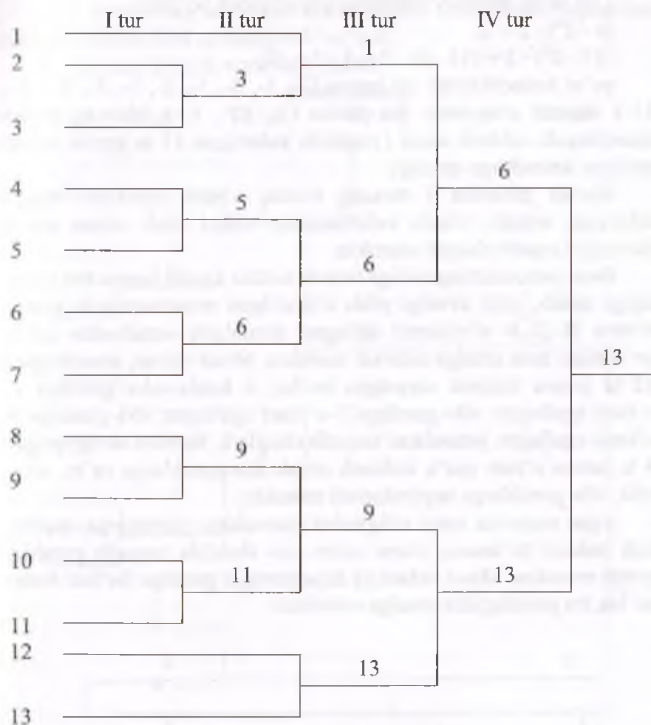
2 – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalarni juftlashtiruvchi son;

x – birinchi turda ishtirok etadigan jamoalar soni.

12 ta jamoa ishtirok etganida



13 ta jamoa ishtirok etganida



Misol uchun, 12 ta jamoa va 13 ta jamoa musobaqaga ishtirok etadigan holatlarni ko'rib chiqaylik:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

$$(12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8;$$

ya'ni birinchi turda 8 ta jamoa (3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, jamoalar) ishtirok etar ekan, 4 ta jamoa (1-, 2-, 11-, 12-,) ikkinchi

turdan ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 12 ta jamoa ishtirok etgan kalendarga qarang).

O'n uchta jamoa o'ynaganda quyidagidek bo'ladi:

$$(a - 2^n) \cdot 2 = x;$$

$$(13 - 2^3) \cdot 2 = (13 - 8) \cdot 2 = 5 \cdot 2 = 10;$$

ya'ni birinchi turda 10 jamoa (2-, 3-, 4-, 5-, 6-, 7-, 8-, 9-, 10-, 11-) ishtirok etar ekan, 3ta jamoa (1-, 12-, 13-) ikkinchi turdan musobaqada ishtirok etadi (yuqorida keltirilgan 13 ta jamoa uchun tuzilgan kalendarga qarang).

Kuchli jamoalar I turning o'zida o'zaro uchrashib mag'lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarining oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish mumkin.

Buni jamoalarning soniga hamda nechta kuchli jamoa bor ekanligiga qarab, yoki avvalgi yilda o'tkazilgan musobaqalarda yuqori o'rinni (1-,2-,3- o'rinlarni) egllagan jamoalarni «onaboshi» qilish yo'li bilan ham amalga oshirish mumkin. Misol uchun, musobaqada 12 ta jamoa ishtirok etayotgan bo'lsa, u holda «A» guruhga 1- o'rinni egallagan, «B» guruhga 2- o'rinni egallagan, «S» guruhga 3- o'rinni egallagan jamoalarni tarqatib chiqiladi. Bundan so'ng qolgan 9 ta jamoa o'zaro qur'a tashlash orqali shu guruhlarga ya'ni, «A», «B», «S» guruhlarga taqsimlanishi mumkin.

Agar yuqorida qayd etilgandek jamoalarni guruhlarga taqsimlash imkoni bo'lmasa, ularni «ilon izi» shaklida tarqatib guruhlarni tuzish mumkin. Misol uchun 12 ta jamoani 2 guruhga bo'lish lozim bo'lsa, bu quyidagidek amalga oshiriladi.

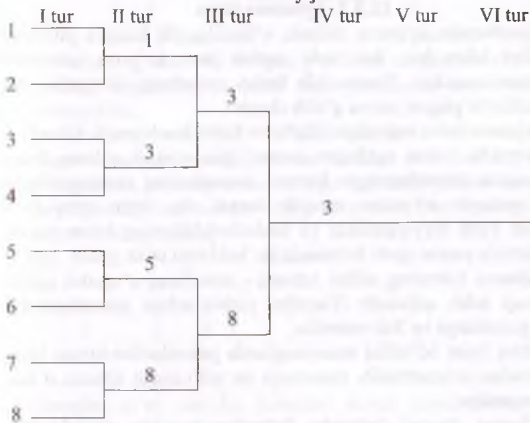
| | |
|----|----|
| 1 | 2 |
| 4 | 3 |
| 5 | 6 |
| 8 | 7 |
| 9 | 10 |
| 12 | 11 |

Ayrim vaqtlarda kuchli jamoalar musobaqalarga I turdan emas, balki keyingi turlardan, masalan chorak finaldan qo'yiladi.

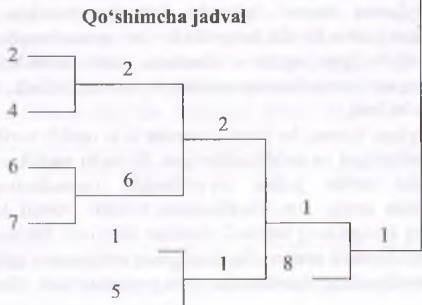
Ikki marta mag'lubiyatga uchragandan so'ng musobaqalardan chiqib ketish tizimi quyidagidek bo'ladi.

8 ta jamoa ishtirok etgandagi jadval:

Asosiy jadval



Qo'shimcha jadval



Izoh: agar asosiy jadvaldagi jamoa (bu misolda 3-jamoa) qo'shimcha jadvaldagi bir marta yutqazgan jamoaga ya'ni 1-jamoa-ga, yutqazib qo'ysa, u holda g'olibni aniqlash uchun yana o'zaro bir marta o'ynashlari va bu uchrashuvda kim yutsa o'sha jamoa g'olib hisoblanadi.

12.3.2. Aylanma tizim

Musobaqalar aylanma tizimda o'tkazilganda hamma jamoalar bir-birlari bilan bir, ikki yoki undan ham ko'proq uchrashib chiqishlari mumkin. Pirovardida butun musobaqa davomida eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib chiqadi.

Aylanma tizim eng takomillashgan tizim hisoblanadi. Chunki u faqat birinchi o'rinni egallagan jamoanigina aniqlab qolmay, balki musobaqada qatnashayotgan hamma jamoalarning tayyorgarligiga qarab munosib o'rinlarni aniqlab beradi. Bu tizim qatnashuvchilardan katta tayyorgarlikni va basketbolchilarning butun musobaqa davrida yuqori sport formasida bo'lishlarini talab qiladi.

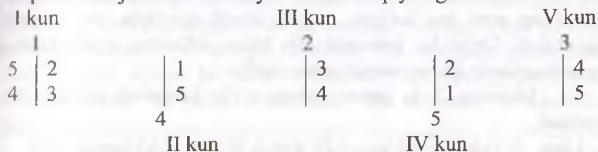
Aylanma tizimning salbiy tomoni – musobaqa o'tqazish uchun ko'p vaqt talab qilishidir. Vaqtdan yutish uchun jamoalarni bir nechta guruhlariga bo'lish mumkin.

Ushbu tizim bo'yicha musobaqalarda jamoalar bir-birlari bilan bir martadan uchrashtirilib, musobaqa tur yoki turnir sifatida o'tkazilishi mumkin.

Aylanma tizimsi bo'yicha kalendar tuzishda musobaqalar o'tkazish uchun kerakli kalendar kunlari qatnashuvchi jamoalarning soni juft bo'lgan paytda – musobaqa uchun kerakli kalendar kunlarining soni jamoalarning sonidan bitta kam bo'ladi, toq bo'lganda – teng bo'ladi.

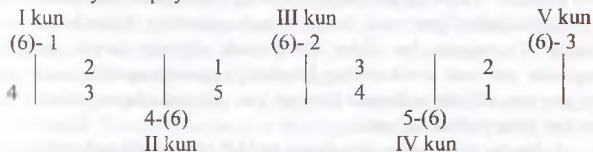
Aylana tizimsi bo'yicha kalendar ikki usulda tuzilishi mumkin: takomillashgan va soddalashtirilgan. Birinchi usulda avval toq sonli jamoalar uchun jadval tayyorlanadi. Jamoalarning soni juft bo'lganda oxirgi son hisoblanmay turiladi. Avval kalendar kunlarining soniga teng vertikal chiziqlar chiziladi. Birinchi chiziqning tepasiga birinchi nomer, shu chiziqning atrofiga esa qolgan nomerlar soat strelkasining harakati bo'ylab joylashtiriladi. Boshqa vertikal

chiziqlar orasiga nomerlar ketma-ket «ilon izi» shaklida yozib chiqiladi. 5-6 jamoa uchun o'yin kalendari quyidagicha tuziladi:



Jamoalarning soni toq bo'lgan paytlarda vertikal chiziqlarning yuqorisidagi va pastidagi jamoalar shu o'yin kunlari musobaqalarda qatnashmaydilar.

Jamoalarning soni juft bo'lgan paytlarda esa vaqtincha hisoblanmay turilgan oxirgi juft son vertikal chiziqlarning yuqorisida va pastida joylashgan raqamlarga (qo'shib) juftlab chiqiladi. Bunda yuqoridagi raqamlarga – chap tomondan, pastdagilarga o'ng tomondan yozib qo'yiladi.



Shundan so'ng har bir kalendar kunni quyidagidek, avval vertikal chiziqning o'ng tomonda joylashgan raqam, so'ng chap tomonda joylashgan raqam ko'chirib yoziladi. Bunda yana bir narsaga ahamiyat berish lozim: birinchi kalendar kunni yuqoridan pastga, ikkinchi kunni pastdan yuqoriga, uchinchi kunni yuqoridan pastga qarab va hokazo tartibda (quyidagi misol singari) ko'chiriladi.

| I kun | II kun | III kun | IV kun | V kun |
|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1-(6) | (6)-4 | 2-(6) | (6)-5 | 3-(6) |
| 2-5 | 5-3 | 3-1 | 1-4 | 4-2 |
| 3-4 | 1-2 | 4-5 | 2-3 | 5-1 |

Shunday qilib, takomillashtirilgan usul bo'yicha kalendar tuzilganda har bir komanda o'z maydoni va raqib maydonida galma-gal musobaqalashish imkoniga ega bo'ladi.

Soddalashtirilgan usul tur va turnir musobaqalarining kalendarini tuzishda qoʻllaniladi. Musobaqaga ishtirok etadigan komandalarning soni toʻq boʻlgan paytda shartli ravishda «0» nomeri qoʻshiladi. Qaysi bir komanda «0» bilan juftlashsa, oʻsha kuni u musobaqalarda qatnashmaydi (dam oladi).

Masalan, 7 ta jamoa uchun oʻyin kalendarini quyidagidek tuziladi:

| I kun | II kun | III kun | IV kun | V kun | VI kun | VII kun |
|-------|--------|---------|--------|-------|--------|---------|
| 1-0 | 1-7 | 1-6 | 1-5 | 1-4 | 1-3 | 1-2 |
| 2-7 | 0-6 | 7-5 | 6-4 | 5-3 | 4-2 | 3-0 |
| 3-6 | 2-5 | 0-4 | 7-3 | 6-2 | 5-0 | 4-7 |
| 4-5 | 3-4 | 2-3 | 0-2 | 7-0 | 6-7 | 5-6 |

Jamoalarning soni juft boʻlgan paytda «0» oʻrniga oxirgi juft son yoziladi. Yuqorida keltirilgan misolda «8» raqami yoziladi.

Soddalashtirilgan usul bilan musobaqalarning kalendarini tuzishda «1» raqami har doim oʻz oʻrnida siljmay turadi, qolgan raqamlar esa soat strelkasining harakatiga qarama-qarshi tomoniga bir pogʻona siljishi oqibatida keyingi kun uchrashadigan jamoalarni bir-biri bilan juftlab qoʻyadi.

Aylanma tizim bilan musobaqa tashkil qilinganda uchrashuvlar sonini quyidagi formula bilan aniqlash mumkin.

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x$$

a – komandalar soni

x – uchrashuvlar soni

Misol uchun, musobaqada 5 ta yoki 6 ta jamoa ishtirok etganda nechta uchrashuv boʻlishini aniqlash:

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (5 - 1) \cdot 5 : 2 = 4 \cdot 5 : 2 = 20 : 2 = 10$$

Musobaqada 5 ta jamoa qatnashganida oʻnta uchrashuv boʻlar ekan;

$$(a - 1) \cdot a : 2 = x; (6 - 1) \cdot 6 : 2 = 5 \cdot 6 : 2 = 30 : 2 = 15$$

Oltita jamoa ishtirok etgan musobaqada oʻn beshta uchrashuv boʻlar ekan.

Aralash tizim. Musobaqalar aralash tizimsi boʻyicha oʻtkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa

aylanma tizimsida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni ko'p hamda ular bir-birlaridan hududiy jihatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunday holda hamma jamoalar hududiy guruhlariga bo'linadi. Musobaqalar guruhlarida chiqib ketish tizimsi bo'yicha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi, va aksincha, o'tkazilishi mumkin.

Uchrashayotgan jamoalarning sport kiyimlari bir xil rangda bo'lib qolsa, mezbonlar formalarini almashtirishlari shart. Agar musobaqa neytral maydonda o'tkazilayotgan bo'lsa, u holda kalendarda birinchi bo'lib ko'rsatilgan jamoa sport formasini almashtirishi lozim.

12.4. Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi

Musobaqalarni yuqori saviyada o'tkazish ularni tayyorlash darajasi qanday bo'lganligiga bevosita bog'liqdir.

Tayyorgarlik ishlariga hujjatlarni tayyorlash (ishlab chiqish), musobaqa o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, qatnashuvchi jamoalar bilan ish olib borish va shu kabilar kiradi.

Har bir musobaqaga tayyorgarlik unga nizom tuzish bilan boshlanadi. Nizom musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi. U yoki bu tashkilot Nizomni oldindan aniq bilishi, unga o'quv-trenirovka ishlarini to'g'ri rejalashtirishiga yordam beradi. Shuning uchun Nizomni o'z vaqtida qatnashuvchi tashkilotlarga oldindan yuborishlari o'ta zarur.

Nizom musobaqani o'tkazuvchi sport tashkiloti tomonidan tuziladi, hamda quyidagilarni ifodalaydi:

1. Musobaqaning maqsadi va vazifalari. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- a) o'quv-trenirovka ishlarining yakunini tekshirish;
- b) basketbolchilarning tayyorgarligini tekshirish va kuchlilarni aniqlash;
- v) sportchilarning tizimli ravishda trenirovka qilishga va sport mahoratlarini oshirishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;
- g) basketbol o'yinini omma o'rtasida keng yoyish va boshqalar.

Musobaqalarni o'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (baza) ko'rsatiladi va kunlari belgilanadi.

2. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil qiluvchilar qaysi tashkilotligi, rahbarlari, hakamlar hay'ati va ularni tasdiklovchi tashkilot ko'rsatiladi;

3. Musobaqalarda qatnashuvchi tashkilotlar va sportchilar. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko'rsatiladi; talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashuvchilarning ko'pi bilan qancha bo'lishligi, ya'ni soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

4. Musobaqalarni o'tkazish shartlari. Qur'a tashlash vaqti, joyi va uning asosiy prinsiplari (tamoyillari) ma'lum qilinadi. Musobaqa qaysi o'yin tizimi (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo'yicha o'tkazilishi ko'rsatiladi.

5. Norozilik (protest)larni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

6. Jamoalarni va qatnashuvchilarni mukofotlash. G'olib jamoa va sovrindorlarni mukofotlash, estaliklar taqdim qilish ko'rsatiladi.

7. Jamoalarni qabul qilib olish. Agar musobaqalar sportchilarning doimiy turar joylarida o'tkazilmasa, u holda mablag' ajratuvchi tashkilot, kelish va ketish muddatlari, joylashtirish hamda ovqatlantirish qanday tashkil etilishi ko'rsatiladi.

8. Talabnoma (zayavka)ni va qayta talabnomani taqdim etish turlari va vaqti, jamoalar va qatnashuvchilarni rasmiylashtirish (passport, reyting daftarchasi, klassifikasiya bileti, talabalik guvohnomasini taqdim qilish) tartibi.

Nizom tuzilgandan so'ng musobaqani o'tkazish uchun ketadigan mablag' smetasi tuziladi. Unga asoslanib mazkur musobaqani o'tkazadigan tashkilotlar pul vositalarini ajratadi.

Smeta tuzilganda quyidagilar ko'rsatiladi:

1. Musobaqa nomi.

2. O'tkazish vaqti va joyi.

3. Hakamlarning soni va ish haqi.

4. Qatnashuvchilar soni (shu jumladan boshqa shaharlardan kelganlar) ularni joylashtirish, ovqatlantirish va yo'l harajatiga ketadigan mablag'.

5. Musobaqa o'tkazish joyini ijarasi.

6. Mehmonxona ijarasi.

7. Musobaqa o'tkaziladigan joyni badiiy bezatish uchun ketadigan harajat.

8. Afisha, dasturlar, qaydnomalar va yozish-chizish uchun kerakli qog'oz, qalam, ruchka va shu kabilar harajati.

9. Diplom, esdalik sovg'alari, mukofotlar va shu kabilarga sarf bo'ladigan harajat.

10. Transportga ketadigan harajat.

11. Xizmat ko'rsatuvchi hodimlar uchun harajat (ishchilar, farroshlar, tibbiy hodimlar).

Musobaqa o'tkazish uchun bosh hakam va bosh kotib tastiqlanadi.

Yirik musobaqalarni o'tkazish uchun, barcha tadbirlarni bevosita musobaqa o'tkazadigan joyda 5-7 kishidan iborat tashkiliy qo'mita tashkil qiladi. Uning vazifasiga musobaqa o'tkaziladigan joyni tanlash va jihozlash, asbob-anjomlarni tayyorlash, trenirovka va joylashish joylarini aniqlash, ovqatlanishni tashkil qilish, kotiblarni komplektlash, musobaqa oldidan xabar berish kiradi. Musobaqadan oldin xabar bersh gazeta, radio, televidenie orqali musobaqa o'tkaziladigan joy, vaqt va qatnashchilar to'g'risidagi axborotni o'z ichiga oladi.

Afshalarni, dasturlarni, qatnashchilar uchun chiptalarni oldindan tayyorlab qo'yish kerak.

Musobaqa o'tkaziladigan joy shiorlar, plakatlar, jadvallar bilan chiroyli bezatilgan bo'lishi kerak. Uning yonida qatnashchilar va hakamlar uun xona, issiq suvi bor dush, shifokorlar xonasi bo'lishi lozim. Musobaqa o'tkaziladigan joy radiolashtirilgan bo'lishi kerak. Yuqorida qayd etilganlarni bo'lishi musobaqalarni muvoffaqiyatli o'tkazilishiga kafolat beradi.

Musobaqa qatnashchilari bilan o'tkaziladigan ishlarga qo'yidagilar kiradi:

- qatnashchilarni qabul qilib olish va joylashtirish;
- musobaqaga qo'yish uchun tayinlangan mandat komissiyasining ishi;
- vakillar maslahati;
- hakamlar kollegiyasining maslahati.

Qatnashchilarni qabul qilish va joylashtirishga tashkiliy qo‘mita vakili rahbarlik qiladi. Agar qatnashchilar biron-bir sababga ko‘ra kutib olinmasa, aeroportda va temir yo‘l vokzalida ular, ya‘ni mehmonlar, qaerga kelishi lozimligi to‘g‘risida, e‘lonlar bo‘lishi shart. Musobaqada xizmat qiladigan hakamlar musobaqa qatnashchilaidan alohida joyda joylashtirilishi kerak.

Musobaqaga qatnashish uchun qo‘yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko‘rib chiqiladi.

Musobaqa qo‘yish javobgarligini o‘z zimmasiga bosh hakam, musobaqa bosh vrachi va mandat komissiya vakili oladilar.

Musobaqalarda basketbol rasmiy qoidalariga rioya qilinishi lozim.

“Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda qanday ilmiy-o‘lchov tadbirlari o‘tkaziladi?

2. Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda qanday tashkiliy tadbirdar o‘tkaziladi?

3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?

4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, qaychi tartibda va nimaga asosan o‘tkaziladi?

5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

**“Musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish uslubiyati”
mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Ganiyeva F.V. Basketbol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. – 69 b.

2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

4. Судейский комитет РФБ. Официальные Правила Баскетбола 2006. // Руководство для судей. ЗАО «ИнфоБаскет». – 78с.

5. Сууркаск В., Гейз Л. Правила соревнований. М.: 2004. - 101 с.

6. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.

7. www.basket.uz

8. www.basket.ru

13 BOB. BASKETBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

13.1. “Sport” va u bilan bog‘liq bo‘lgan atamalar

Bugungi kunda “sport”, “sport trenirovkasi”, “sport musobaqalari” atamaları yer yuzida yashovchi, qanday ijtimoiy qatlamga mansub, qanday turmush tarzini yuritishi va kasb –koridan qat‘iy nazar har bir katta-yu kichik inson ongiga singib ketganligi, ularni o‘ziga rom qilishi va u bilan muntazam shug‘ullanishga chorlashi hech qanday shubha uyg‘otmaydi.

Sport keng ma‘noda musobaqa faoliyati, unga maxsus tayyorgarlik ko‘rish, shu yo‘nalish bilan bog‘liq bo‘lgan ijtimoiy–iqtisodiy, ma‘naviy-axloqiy, madaniy–maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o‘z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamikiy to‘siq va qiyinchiliklarni yengib, o‘z imkoniyatlarini chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko‘taruvchi insonni jismonan, ma‘nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi, zamonga mos, o‘ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma‘noli, ko‘p qirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, daraxt kurtaklarini bir – biridan “o‘zib” o‘shishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o‘z evolyusion tarixi, mavqei va maqomi hamda o‘ziga xos musobaqa qoidalariga bo‘lgan ko‘pdan – ko‘p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamaları pirovardida, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini o‘z tarkibiga biriktiradi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so‘z bo‘lib, o‘zbek tilida “mashq qilish”, “charhlash” ma‘nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo‘llaniladi. Masalan “aqliy (intelektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar treni-

rovkasi” tushunchalari amaliyotda keng ma’noda o’z aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni dressirovka qilish” tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushnitretbanda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) “harbiy xizmatga” tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida “sport trenirovkasi” atamasi “sport tayyorgarligi” atamasi bilan mantiqan yaqin bo’lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. “Sport tayyorgarligi” tushunchasi keng qamrovli ma’noga ega bo’lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. “Sport trenirovkasi” esa bir maqsadga yo’naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma’noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (yugurish, sakrash, yurish va hokazo), ko’nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (xotira, ong, idrok, iroda, diqqat va h.) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Basketbol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma’lumki, zamonaviy basketbol o’z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo’yadi. Basketbol bo’yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Basketbolga xos turli yo’nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug’ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O’yinda ijro etiladigan yakka, gurux va jamoa harakatlari o’zaro bir-birini qo’llab-quvvatlash, o’zaro yordam, hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi.

13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo’lib, o’z oldiga o’yin malakalariga o’rgatish, ularni takomillashtirish, yakka, gurux va jamoa texnik va taktik harakatlarini o’zlashtirishni maqsad qilib qo’yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- "Alpomish va Barchinoy" test me'yorlariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o'yin malakalari - texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari - texnik va taktik harakatlarni yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo'lib, maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- basketbol bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv xujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o'zlashtirilgan o'yin, malaka va ko'nikmalarni musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

13.3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini 3 guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotining vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari bu uslublar trenirovka prinsiplariga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi - murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi: koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish hamda tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub, odatda

soʻz uslubi bilan bir vaqtni oʻzida qoʻllaniladi va mashqlar naʼmunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar oʻz navbatida 2 guruhga boʻlinadi:

1) Muayyan sport turiga xos texnik-taktik malaka, harakat koʻnikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublar;

2) Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar.

Ushbu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qoʻllanilishi mumkin.

Sport texnikasini (harakat malakasini) toʻliq yoki qismlarga (elementlarga) boʻlib oʻrgatish usublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga boʻlib oʻrgatish imkoniyati boʻlmasa, bunday harakatlar toʻliq holda oʻrgatiladi. Ammo sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishiga (strukturasiga) mos ravishda oʻrgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga boʻlib oʻrgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy, yaʼni toʻpsiz bajariladigan (yoki toʻpni oʻrniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qoʻl keladi.

Qismlarga boʻlib oʻrgatish uslubi. Bu uslubni qoʻllash dastlabki, boshlangʻich oʻrgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni toʻliq holda oʻrgatish uslubi oʻz oʻrnini egallab boradi.

Dastlabki oʻrgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga eʼtibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga boʻlib oʻrgatish uslubi nafaqat boshlangʻich oʻrgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham oʻz dolzarbligini yoʻqotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinasiyalarni kashf etishda juda qoʻl keladi.

Harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar. Bunday usublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni qoʻllanish xususiyatiga (mashq soni, ogʻir-engilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar 2 ta asosiy uslublar doirasida bajariladi: toʻxtovsiz va toʻxtab-toʻxtab qoʻllash usublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan farqlanadi.

To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Maksimal kuchlanish uslubi – aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan holda qo'llash ularni bir vaqtini o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatlarni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emosional faolligini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik ko'nikmalar (taktik fikrlar, taktik kombinasiyalarni mos tanlash va h.) hamda psixologik hislatlar shakllantiriladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqazo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa uslubi sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinasiyalar, sifatlar, qobiliyatlarini umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlari inobatga olinishi zarur.

Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub va harakatni tahlil qilish usublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir nechta sifatlar (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va h.) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

13.4. Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi:

Onglilik va faollik, muntazamlilik va uzluksizlik, mutanosiblik, mukammallik, ko'rgazmali, yuklama hajmi va shiddatini "to'liq-simon" yo'nalishda oshirish, ilmiylik.

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishish, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv-trenirovka topshiriqlarini shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish – mutanosiblik (imkonbob va individuallashtirish) prinsipi. Ushbu prinsip beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlilik-uzluksizlik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talablar darajasini oshirib borishni maqsad qilib qo'yadi.

Yuklamani “to‘lqinsimon” tartibda oshirish prinsipi – o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot topshiriqlarini murakkablashtirib borish, yuklama hajmi va shiddatini asta-sekin oshirib borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko‘rgazmali prinsip – barcha prinsiplarni samarali qo‘llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Yana shuni ham ta‘kidlab o‘tish kerakki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo‘llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o‘zlashtirilgandan o‘zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari. Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo‘lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratiladi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “YUqori natijalarga yo‘naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash”, “Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi”, “Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Yuklamani to‘lqinsimon tarzda qo‘llash (o‘zgartirib borish)”, “Trenirovka jarayonini takrorlanishi (sikl) asosida tashkil qilish”.

Yuqori natijalarga yo‘naltirish. O‘quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi – sportchilarni musobaqaga yuqori “sport formasi” darajasida olib chiqish va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratishdan iborat. Demak, muntazam, uzluksiz o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar davomida qo‘yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo‘naltirish bilan bog‘liq bo‘lishi darkor.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash. Basketbol bo‘yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg‘ulotlar 9-11 yoshdan boshlab o‘tkaziladi. Lekin “chuqur” ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo‘lishlari maqsadga muvofiq. 15-16 yoshga to‘lgan o‘smirlar bilan ishlashda ixtisoslashtirish va universallik prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda o‘quv-trenirovka jarayoni individuallashtirish bo‘yicha bo‘ladi. o‘yinchilarni maho-

rat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi. Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. SHuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamligni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishiga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin ushbu uzluksizlik trenirovka yuklamasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi zarur.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish. Aynan shu qonuniyat baskebolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqaga safarbar qilishga qaratiladi. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin "osondan qiyinga", "oddiydan murakkabga", "o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga" tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etilishiga qaratilishi lozim.

Yuklama hajmi va shiddatini to'liqsimon oshirish. Ko'p yillik trenirovka jarayonida yuklama to'liqsimon tarzda oshirib borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni yuklamadan so'ng tiklanish muddatiga, charchoq asoratlarini "yo'qotish" vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun yuklama yuldan dam olish, yuklama bilanorganizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayoninig takrorlanishi (siklliligi). O'quv-trenirovka jarayoni mikro, makro va mezosikllarga - bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida "spiralsimon" tartibda takrorlanishi yuqori natijalarga olib chiqishga qaratiladi.

13.5. O'rgatish va trenirovka vositalari

Basketbolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy va texnik-taktik mashqlardan iborat bo'ladi. Ular juda turli- tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichida qo'llash ma'lum vazifalarni hal qilish asosida turkumlanadi. Unday

turkumlanishga basketbolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olinadi. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi trenirovka mashqlari.

Musobaqa mashqlari basketbolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchligini ta'minlashga qaratiladi. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari va yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. YAqinlashtiruvchi mashqlardan muayyan texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy sifat, harakat ko'nikmasi va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar yechiladi. SHu bilan birga bir tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Basketbol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda o'larni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarini tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, turlicha foydalanish mumkin. Undan tashqari har

bir tayyorgarlik turida vazifalar va mashqlarni qo'llash ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini utaydi. Ma'lum murakablik asosida qo'llaniladigan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. SHu asosida keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

13.6. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasi"ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqdab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratiladi.

"Sport formasi" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishiga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi" si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bulib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo‘la olmaydi.

Ikkinchidan – shug‘ullanuvchi organizmining harakatlariga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o‘sib boravermaydi. Mashg‘ulotlarning yalpi yuklamalaridan so‘ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, “yo‘qotish” uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma‘lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so‘ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko‘tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to‘lqinsimon yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jaryonida 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlariga bo‘linadi.

13.6.1. Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Basketbol o‘yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish.
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarini shakllantirish.
4. O‘yin malakalari texnikasini o‘zlashtira borish va takomillashtirish.
5. Taktik malakalarni o‘zlashtirish.
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o‘z navbatda 3 bosqichga bo‘linadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi – mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo‘yicha ruhiy-jismoniy – funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hyotiy zarur malakalar (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash va h.) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumiy tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (basketbolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, xotira, idrok, ong, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur va h.) shakllantiriladi.

Tayyorgarlik turlarining hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi: Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar basketbolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

13.6.2. Musobaqa davri

Ushbu davrga qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarni rivojlantirishni davom ettirish;

2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish;

3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarni shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari basketbolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mmo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish va saqlash bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini

mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etishga qaratiladi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda 3 tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari – o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (sinov, nazorat, saralov va o'rtoqlik musobaqalari) ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari – bu asosiy ichki – mahalliy chempionatlar va Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari – bu asosiy –tashqi musobaqalar (Xalqaro musobaqalar, kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon kubogi va chempionati, Olimpiya o'yinlari va h.).

13.6.3. O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi – o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan basketbol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib, boshqa sport turlariga oid (kross-engil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va h.) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrda musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

13.7. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

Sport trenirovkasi davomida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin yuklamalardan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqsimon tarzda kuchaytirib borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalardir.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatidan munosib me'yorda suv, havo, sauna –muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari holisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'rlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, sekin yugurish, velosiped haydash, eshkak eshin kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

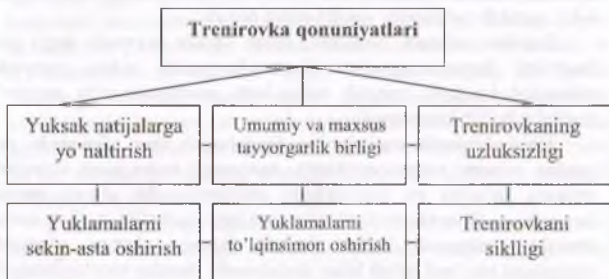
Tibbiy-biologik vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish tizimlari, xujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, xo'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash ozuqalarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq reabilitasiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

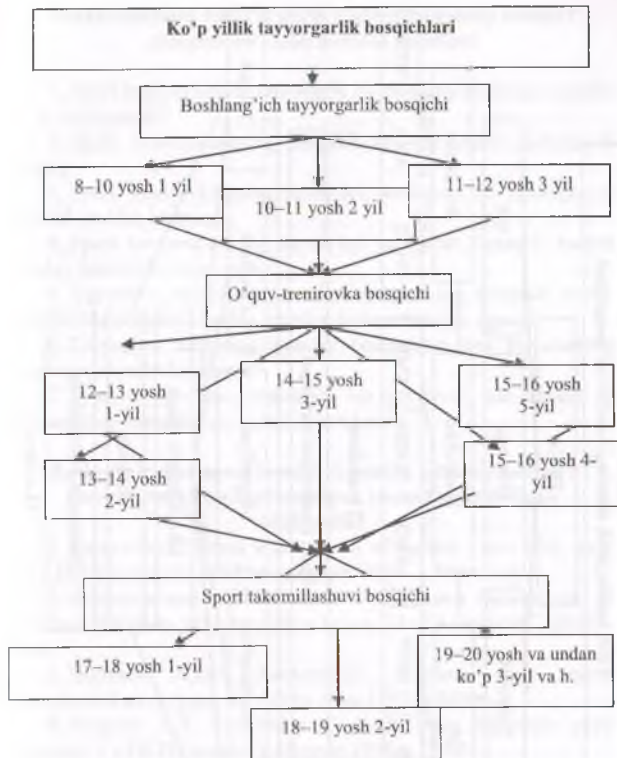
Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, hayol parishonlik va h.) bartaraf etiladi.

Bu vositalarga "ishontirish formulalari" (autogen trenirovkasi), "o'zini boshqarish", gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan moxirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir. 9,10,11 va 12- andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, ko'p yillik sport trenirovkasi bosqichlari, basketbolchilarning yosh guruhlari va tayyorgarlik bosqichlari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va ularning bosqichlari aks ettirilgan.

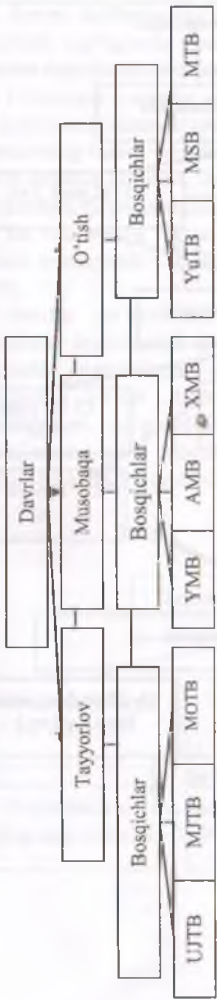


9-andoza

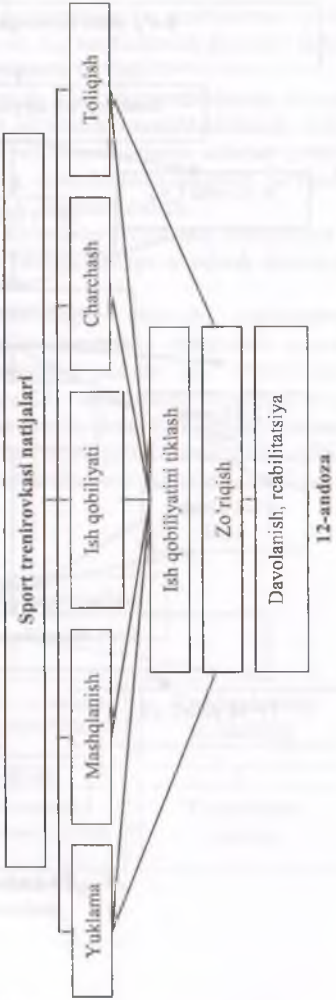


10-andoza

Yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari



11-andoza



**“Basketbolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari”
mavzusi bo‘yicha nazorat savollari**

1. Sport trenirovkasi terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarini tushuntirib berinig.
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab berinig.
4. Sport trenirovkasining davriyligi va “sport formasi” haqida qanday tushunchalarga egasiz?
5. Tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlarining maqsadi, mohiyati hamda mazmuni haqida qanday tushunchalarga egasiz?
6. Tayyorlov davrining qanday bosqichlari bor va ularning mazmuni nimalardan iborat?
7. Sport trenirovkasi jarayonida ish qobiliyati, uni tiklash va kuchaytirish masalalariga batafsil izoh bering.

**“Basketbolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari”
mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
4. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железнякa, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

14 BOB. BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH

14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarishning strategik maqsadi – ko'p yillik sport trenirovkasi davomida shu sportchilarni ma'naviy-madaniy, ruhiy-axloqiy jihatdan tarbiyalash, ularning jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini tanlangan sport turi talablariga muvofiq shakllantirishga qaratiladi.

“Boshqaruv” tushunchasi sub'ekt (trener) ob'ektga (sportchilar) nisbatan muayyan mashqlarni qo'llash asosida ta'sir etib, rejalashtirilgan maqsadga erishish ma'nosini anglatadi.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali basketbolchilar va basketbol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni trener boshqaradi. Sportchilar tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tizim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi sub'ekt pedagog-trener, boshqariluvchi ob'ekt esa sportchilar, jamoa yoki o'quv guruhlarini bo'lib hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi tizimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan o'zaro harakat qiladigan jarayolardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam ob'ekti yotadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi sportchi to'g'ridan-to'g'ri o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va

to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq xalqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichlarda esada yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Basketbolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. SHu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqa tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

14.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni

Boshqaruv jarayonining fundamental asosi (omili) rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorgarlik jarayonining mazmunini, balki trenerning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish – bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib, bashorat qilishni bilish demakdir. Basketbolchilar va basketbol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Basketbol – bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun ham o'yinchi uchun tuziladi. Basketbol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. SHu sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik- 20%, texnik- 30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi -50%.bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o'quv-

mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi darkor.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo va mikrosikllar rejalari (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi lozim.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini ob'ektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar, me'yoriy testlar asosida nazoratdan o'tkazilib turilishi kerak.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rkjalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalom bor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan strategik dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning na'munaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayoninig ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zahira tarkibini tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zahira basketbolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashtirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalish bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlari, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har xil tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli 10-jadvalda berilgan.

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.

2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.

3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:

- asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
- mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;
- tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
- musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar;

4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.

5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli

| T/r | Tayyorgarlik turlari | Dastlabki ko'rsatkichlar 2016-y. | Rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlar | | | | Izob-lar |
|-----|--|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| | | | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | |
| 1. | UJT: me'yoriy talablar bo'yicha | | Reja Amal | Reja Amal | Reja Amal | Reja Amal | |
| 2. | MJT: me'yoriy talablar bo'yicha | | | | | | |
| 3. | Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha | | | | | | |
| 4. | Yillik mashg'ulotlar hajmi | | | | | | |
| 5. | Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi | | | | | | |

14.3. Yillik rejalashtiruv hujjati

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejasining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlari, ularning maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri – umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri – mahalliy va asosiy (rasmiy) musobaqalar taqvimiga qarab mezo- hamda mikrosikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri – yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan to yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus – ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda 3 bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi 10 kun davomida ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim. Ikkinchi 10 kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan (boshqa sport turlariga xos mashqlar) foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi 10 kun davomida asta-sekin ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zahirasini jamlashga qaratilishi darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi,

shiddati, mazmuni takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritish mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatkichlar yanada aniq-lashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulot yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, kubok musobaqalari, chempionatlar va h) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

1. Nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligi bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);

2. Shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va texnik mahorat (me'yoriy talablar bo'yicha);

3. Nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturni tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampulasi va h.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. YAngi ilg'or innovasion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinasiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Basketbolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (1 razryad, sport ustasi) mo'ljallangan me'yoriy, model va real talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.
2. Sport-texnik ko'rsatkichlar.
3. Maqsadi va vazifalari.
4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha erishiladigan ko'rsatkichlar.
5. Tayyorgarlik jadvali.
6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (11,12 va 13-jadvallar).

O'quv-mashg'ulot jarayoni ishchi rejasining shakli

| Mashg'ulotning tartib raqami | Sana | Vaqti | Mashg'ulot mazmuni | Miqdorlash | | Uslubiy ko'rsatmalar |
|------------------------------|------|-------|--------------------|---------------|------------------|----------------------|
| | | | | Hajm bo'yicha | SHiddat bo'yicha | |
| | | | | | | |

Mashg'ulot bayonnomasi shakli

| Mashg'ulot qismlari | Mazmuni | Miqdorlash | Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar |
|---------------------|---------|------------|--------------------------------|
| | | | |

Yillik tayyorgarlik grafigining shakli

| Tayyorgarlik davrlari | Sikllar | Kuzgi-qishki | | | Bahorgi-yozgi | | |
|-------------------------|---|---|----------|--------|---------------|----------|--------|
| | Davrlar | Tayyorlov | Musobaqa | O'tish | Tayyorlov | Musobaqa | O'tish |
| | Bosqichlar | | | | | | |
| | Oylar | | | | | | |
| Musobaqalar | Rasmiy | | | | | | |
| | Nazorat | | | | | | |
| Mashg'ulot yig'inlari | | | | | | | |
| Mashg'ulot yuklamalari | Hajmi | Ish kunlari soni | | | | | |
| | | Mashg'ulot kunlari soni | | | | | |
| | | Musobaqa kunlari soni | | | | | |
| | | Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy | | | | | |
| Tayyorgarlik vositalari | Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik-taktik o'yin musobaqa | | | | | | |
| | Shiddati | Mashg'ulot soni o'ta yuksak | | | | | |

14.4. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi, lekin rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Trenerning faoliyatida boshqarish funksiyasi "trener (sub'ekt) – sportchi (ob'ekt) – trener (ob'ekt)" shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi. O'quv- mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini video tasvirga tushirish, stenografik usulda tahlil qilish, xronometraj olib borish;

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va texnik-taktik mahoratni ekspert usulida baholash;

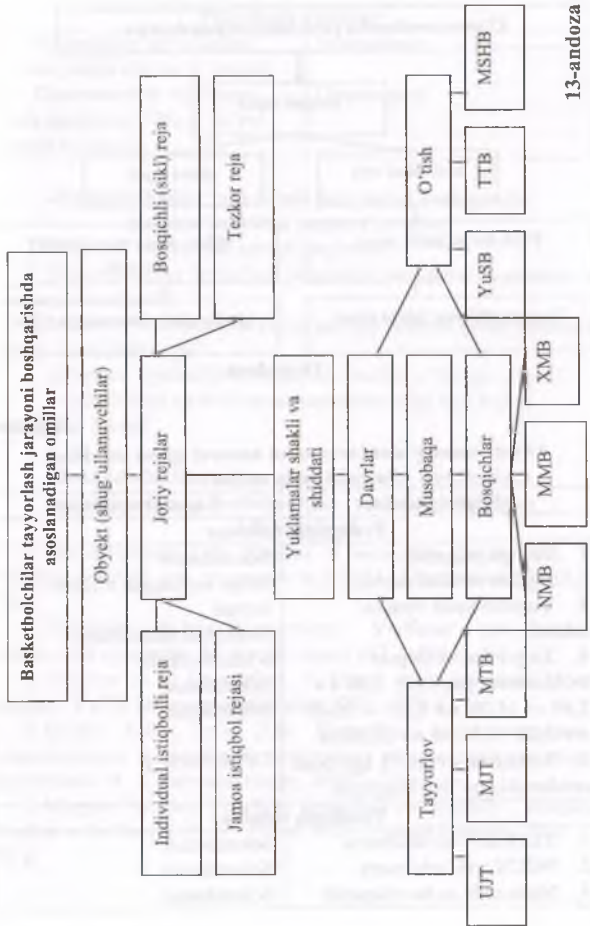
- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.) va emosional –motivasion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

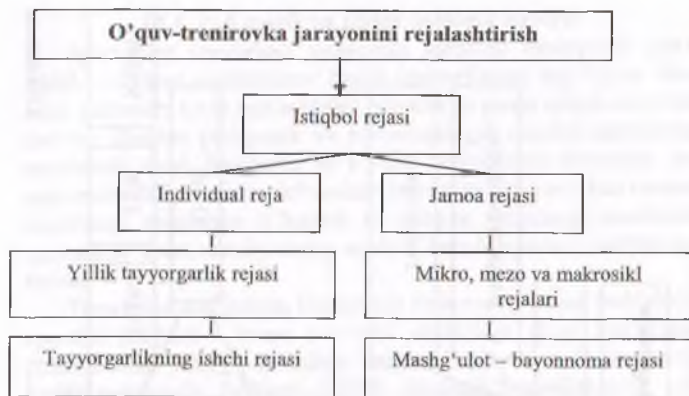
Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zahiradagi o'yinchilar, yordamchi trenerlar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Trener o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

13 va 14-andozalarda basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 14-jadvalda o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari berilgan.



13-andoza



14-andoza

14-jadval

**O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari
va me'yoriy testlari**

| Me'yoriy testlar | Nazorat vositalari |
|---|--|
| Pedagogik uslublar | |
| 1. 30 m ga yugurish | Sekundomer |
| 2. Joydan vertikal sakrash | Belga boylangan o'lchov |
| 3. Yugurib kelib vertikal sakrash | lentasi |
| 4. To'p bilan va to'psiz moksimon yugurish: 5,80 ↔ 5,80 → 14,00 ↔ 8,20 → 16,40 ↔ 8,20 → 14,00 ↔ 28,00 m | Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala Sekundomer Sekundomer |
| 5. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish | To'ldirma to'p |
| Fiziologik uslublar | |
| 1. YUQCH – 60 sek/marta | Sekundomer |
| 2. NOCH – 60 sek/marta | Sekundomer |
| 3. Nafas olib, nafas chiqarish | Sekundomer |

| Psixologik uslublar | |
|---|------------|
| 1. Sekundomer stryelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish | Sekundomer |
| 2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish | Dinamometr |

«Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish»

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

«Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish»

mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: "Академия", 2010. - 336с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
3. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
4. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. М.: Советский спорт. 2009. - 168с.
5. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

15 BOB. BASKETBOLGA TANLOV O‘TKAZISH

“Tanlov” atamasi ilm-fan va amaliyotda keng ma’nodagi qo‘l-laniladigan tushuncha bo‘lib, u ikki xil yo‘nalishli jarayonlarda o‘z ifodasini topadi:

- tabiiy tanlov;
- sun’iy tanlov;

Tabiiy tanlov – bu inson, hayvon va o‘simliklarni o‘zida mujassam bo‘lgan ichki (endogen) biofunktsional imkoniyatlariga qarab tabiat shart-sharoitlari ta’siriga (enzogen omillar ta’siri) bordash beraolishi, moslashishi va ularni tabiiy tanlashini anglatadi.

Ma’lumki, atrof-muhitda mavjud bo‘lgan salbiy omillar (radiasiya, zaharli gazlar, maksimal+yoki-havo harorati va h) tirik organizmga stress-qo‘zg‘atqich tarzida ta’sir etadi. Ushbu jarayon buyuk tadqiqotchi-olim G.Sele tomonidan kashf etilgan “umumiy adaptasion sindrom” deb nomlangan konsepsiyasiga muvofiq uch bosqichda kechar ekan:

1. Xatarli holat bosqichi.
2. Moslashish (ta’sirga qarshilik ko‘rsatish, uni yengish, imunitet xosil qilish) bosqichi.
3. Barbodlanish (ta’sirga bardosh beraolmaslik) bosqichi.

“Tabiiy tanlovni” ana shunday tartibda kechishi ehtimoldan holi emas.

“Sun’iy tanlov” asosan biror-bir fan sohasiga yangilik kiritish, o‘ta samaroli omillar, mashqlar, texnik vositalar, uslublar va xokazolar ishlab chiqish, nazariyyoki amaliy tavsiyalarni yaratish, ularni amalga joriy etish choralari ilmiy asoslash maqsadida tashkil etiladi.

Barcha fan soxalari kabi jismoniy tarbiya va sportda ham “sun’iy tanlov” ana shunday maqsadlar doirasida amalga ashiriladi.

“Sport tanlovi” – bu muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog‘liqbo‘lgan aynan shu shujarayonlarda yuqari natijalarga erisha oladigan iste’dodli bolalarni izlob topishga imkon yaratadigan ko‘p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlvni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va xayot davomida o‘zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarini

ob'ektiv baholash, basketbolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar)lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan boshlab eng yuqari bosqichgacha ya'ni milliy teram jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. "Tanlov" tushunchasi o'z ichiga "munosiblik", ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha munosibli ekinomunosibli masalasini kiritadi. Boshqacha ishlab aytganda inson nafakat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson motivatsiyasiga munosib bo'lishi maqsadga uvofiqdir (emosiya, aktivasiya, motivasiya maslalar). "Tanlov" atamasi o'ztarkibiga yana sportga oid "chamalov" tushunchasini ham kiritadi.

Chamalash-bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborga loyiqdir.

Sport tanlovi-ko'p yillik pedagogik jarayon Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z moxiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirish zarurligiga e'tibor qaratadi:

I. Dastlabki tanlov (9-10);

II. sportchilarning o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralvchi maxsus tanlov (12-13);

III. Yuqori razryadli jamoalarga tanlov (16-18);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimidan tanlov jarayonini tashkiliy tartibi qo'yidagi blok-andozada berilgan (15-andoza).

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar,harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan

basketbol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi (15-andoza).

I bosqich. Targ'ibot-tashviqotishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, basketbol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov-qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarining rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish vajismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlar jadvalda aks ettirilgan.

III bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichlarida bolalarni maxsus sifatleri, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Basketbol bilan shug'ullanishga munosibli. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, basketbol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan birqatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

DAVRLAR

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| Boshlang'ich tanlov | Jamoani tuzish tanlovi |
| Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov | |

Pog'onalar

| | | | |
|----------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------|
| Sport iqtisodligiga yondostirish | Sport boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlov | Sport ustalari jamoasiga tanlov | Terma jamoalarga tanlov |
| Sport ixtisosligiga tanlov | Sport takomillashuvi guruhiga tanlov | Sport ustalari jamoasiga tanlov | Terma jamoalarga tanlov |

BOSQICHLAR

1-bosqich

| | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| Tayyorgarlik tadbirlari | Tayyorgarlikni baholash | Tayyorgarlikni baholash | O'yin samarasini baholash | O'yinchilarni tanlash | Nomzodlarni tanlash |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|

2-bosqich

| | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| Naslga qarab chamalash | O'yin ixtisosligiga munosiblik | Qobiliyatni baholash | Takomillashuv darajasini baholash | Asosiy o'yinchilarni birlashtirish | O'yinchilarni birlashtirish |
|------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|

3-bosqich

| | | | | | |
|------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| Sport turiga karab chamalash | Sport turiga munosibligi haqida xulosa | Imkoniyatiga qarab chamalash | O'yin yo'nalishini baholash | Ma'lum o'yinga saralash | Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash |
|------------------------------|--|------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|

15-andoza. Tanlov davrlari va bosqichlari

Uzliksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. YUqori malakali basketbolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta, uzliksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibligini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv trenerovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Basketbol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada "toza", maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib boradi. Tanlov maxsus testlar asosida o'tkaziladi. Tanlov jarayonida basketbol shyni xususiyatlariga hos turdagi yoki ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish bolaning mustaqil faoliyati (fikrlash, vaziyatni baxolashi, qaror qabul qilishi va h), Zochilmagan" nasliy harakat qobiliyatlari va ijodkorlik xislatlarini baholashga imkon yaratadi. Bundan tashqari, ko'pchilik mutaxassislarining tavsiyalariga ko'ra basketbolga tanlov o'tkazishda aksariyat bolalarning jismoniy tayyorgarligini baholashga mo'ljallangan bir qator test mashqlaridan foydalanish odat tushga kirgan (15, 16, 17-jadvallar).

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha jadvalda keltirilgan me'yoriy talablardan mo'ljal sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Buning sababi bolalarning harakat qobiliyatlari erta yoshlikdan boshlab bolog'ot yoshiga etguncha nasliy (genetik) qonuniyatlarga muvofiq turlicha sur'atda shakllanishi mumkin.

Sport to'garaklari va BO'SMlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatkichlarga standart va bir tartibda yondashilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularni hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq "to'lqinsimon" prinsipda oshirishda jiddiy biopedagogik xatolarga duch kelish mumkin.

Basketbolga tanlov o'tkazishda bolalarning tana uzunligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

| Bolalarning yoshi | Jinsi | Tana uzunligi (sm) | | |
|-------------------|-------|--------------------|----------------|--------------------|
| | | past | o'rtacha | baland |
| 9 | O' | <u>139 va past</u> | <u>139-144</u> | <u>145 va past</u> |
| | Q | 137 va past | 138-144 | 145 va past |
| 10 | O' | <u>143 va past</u> | <u>144-154</u> | <u>155 va past</u> |
| | Q | 143 va past | 144-152 | 153 va past |
| 11 | O' | <u>154 va past</u> | <u>155-162</u> | <u>163 va past</u> |
| | Q | 153 va past | 154-162 | 163 va past |
| 12 | O' | <u>158 va past</u> | <u>160-169</u> | <u>170 va past</u> |
| | Q | 160 va past | 161-168 | 169 va past |

O' – o'g'il bolalar

Q – qiz bolalar

Basketbolga tanlov o'tkazishda bolalarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan me'oriy talablar

| | Bolalarning jinsi | YOshi | | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Joydan vertikal sakrash (sm) | O' | <u>28</u> | <u>30</u> | <u>32</u> | <u>34</u> |
| | Q | 26 | 28 | 30 | 32 |
| Joydan uzunlikka sakrash (sm) | O' | <u>140</u> | <u>150</u> | <u>160</u> | <u>170</u> |
| | Q | 130 | 140 | 150 | 160 |
| 60m.ga yugurish (sek) | O' | <u>10,0</u> | <u>10,5</u> | <u>10,0</u> | <u>9,5</u> |
| | Q | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 |
| 300m.ga yugurish (sek) | O' | <u>70,0</u> | <u>65,0</u> | <u>60,0</u> | <u>50,5</u> |
| | Q | 75,0 | 70,0 | 65,0 | 60,0 |

O' – o'g'il bolalar

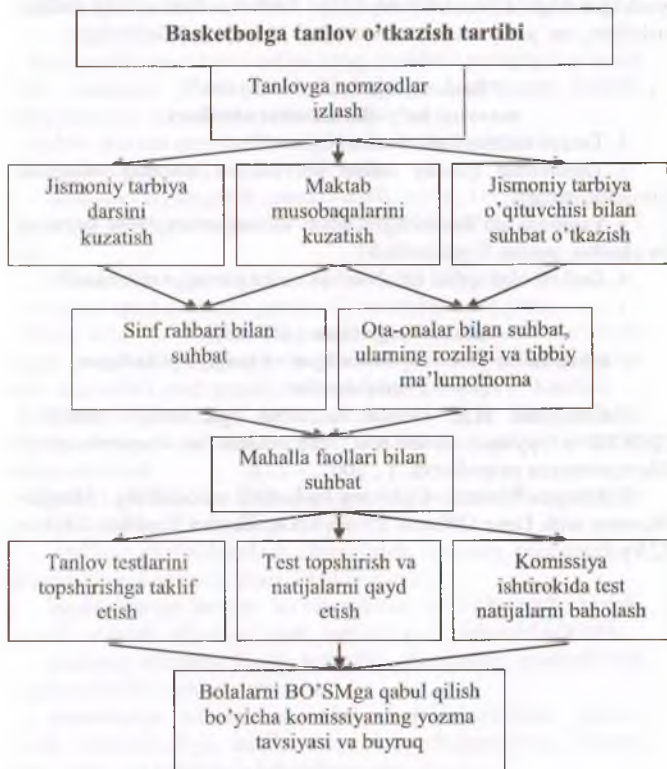
Q – qiz bolalar

Basketbolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalar

| Me'yoriy testlar | Test o'tkazish vositalari |
|--|---|
| Pedagogik uslublar | |
| 1. Tana uzunligi va vazni 2. 30m. yugurish 3. 4x10m. yugurish 4. Joydan vertikal sakrash 5. Joydan uzunlikka sakrash 6. To'ldirma to'pni (1kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish | Bo'y o'lchagich, tarozi Sekundomer Sekundomer Belga taqilgan o'lchov lentasi O'lchov lentasi To'ldirma to'plar |
| Fiziologik uslublar | |
| 1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatida, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin. 2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin. | Sekundomer Sekundomer |
| Psixologik uslublar | |
| 1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini "0" da to'xtatish. 2. Qo'l dinamometrda maksimal kuchdan 50% ni farqlash. | Sekundomer Dinamometr |

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini yosh fiziologiyada qabul maqsadga muvofiq:

- 1 guruh, 5-6 yosh;
- 2 guruh, 7-8 yosh;
- 3 guruh, 9-10 yosh;
- 4 guruh, 11-12 yosh;
- 5 guruh, 13-14 yosh;
- 6 guruh, 15-16 yosh;
- 7 guruh, 17-18 yosh;



16-andoza. Tanlov o'tkazish tartibi

Mamlakatimizda joriy etilgan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to'garaklari, BO'SMlarga tanlov o'tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan

progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug'ullanuvchi) katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Tanlov o'tkazishning tartibi, uslublari, me'yoriy testlari va vositalari 16-andozada keltirilgan.

**“Basketbolga tanlov o'tkazish”
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
2. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
3. Tanlovda qo'llaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
4. Basketbolga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

**“Basketbolga tanlov o'tkazish”
mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan
adabiyotlar**

1. Соколова Н.Д. Новые подходы при отборе детей в ДЮСШ в группы начальной подготовки по баскетболу. // Методическая разработка. Т.: 2007. – 27 с.
2. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

16 BOB. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi - 8-10, 10-11, 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi - 12-13, 13-14, 14-15, 15-16, 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi - 17-18, 18-19, 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi -17 va undan katta yosh.

Shug'ullunuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida o'zlash-tirilgan jismoniy, psixologik va morfofunksional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkaziladi.

Bolalarni guruhlariga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunksional imkoniyatlarni shakllantirish;
- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish, sakrash, siljish-to'xtash, tortilish va h.) takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;
- basketbolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va h.) shakllantirish;
- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning

funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali basketbolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarni o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan basketbol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning qo'llash tayyorgarlik jarayonin samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarda qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroq kamaytirilib shiddati va qaytarilish soni oshirib boriladi.

Ko'nikmalarni mukammallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yinlar vazifasiga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni urib yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash va h.) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, to'p urib yugurishni o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarini ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zahirasini boyitadi.

O'rgatishni takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etishni ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin bunday mashg'ulotlarda nihoyatda extiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh basketbolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantirib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, basketbol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipasiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh basketbolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'mak bo'ladigan bolalarni tanlab olish va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi shundaki, ommaviy basketbolni tashkil qilishda iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda-mahallalardagi bolalarni basketbolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlari hamda "Alpomish va Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda hislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ijro etayotganligini sezish, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intelektual tayyorligiga ham aloqadordir. Demak har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lu-

motlarga ega bo'lishi shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki uni ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan tayyorgarlik turlari va yuklamalar hajmi berilgan:

18-jadval

Sog'lomlashtirish guruhлари – 7-8 yosh

| № | Tayyorgarlik turlari | Yuklamalar hajmi |
|----------|------------------------------|-------------------------|
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 4 |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 180 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 10 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 80 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 6 |
| 6. | Integral tayyorgarlik | - |
| 7. | Hakamlilik amaliyoti | 8 |
| 8. | Musobaqa | 14 |
| 9. | Nazorat savollari | 8 |
| Jami | | 312 |

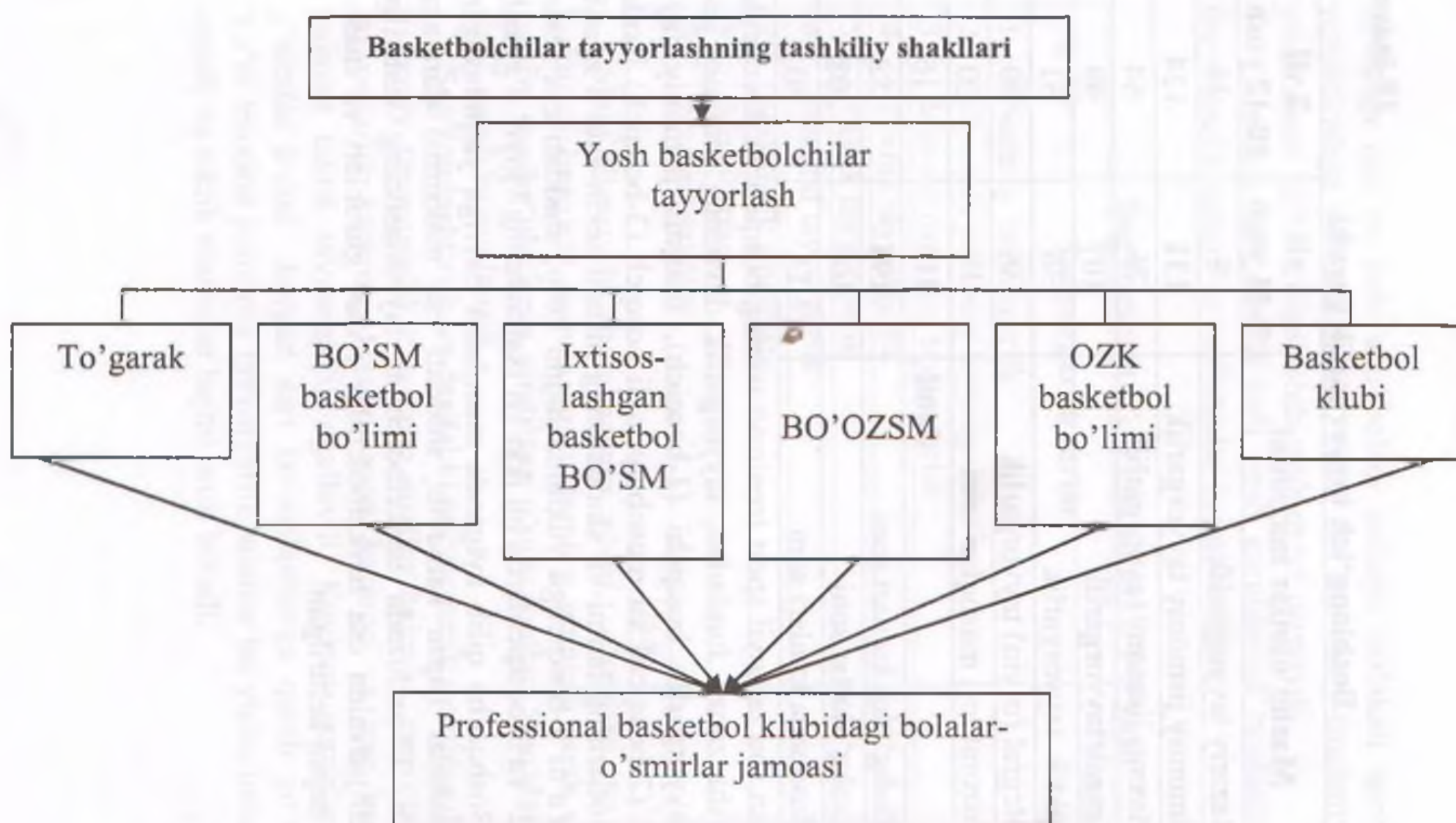
Shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari "pastdan", "yuqoriga" qarab taqsimlanadi.

Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik kamroq, texnik- yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg'ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo'naltiriladi. Ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo'yicha ustun bo'ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | 1 yil | 2 yil |
|-----|-------------------------------|-----------|------------|
| | | 9-11 yosh | 10-12 yosh |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 8 | 18 |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 131 | 124 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 76 | 64 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 107 | 99 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 38 | 51 |
| 6. | Integral (o'yin) tayyorgarlik | 38 | 40 |
| 7. | Nazorat test mashqlari soni | 18 | 20 |
| | Jami | 416 | 416 |
| 8. | Mashg'ulot kunlari soni | 194 | 188 |
| 9. | Mashg'ulotlar soni | 208 | 208 |
| 10. | Musobaqa kunlari soni | 14 | 20 |

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo'llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqa oldi bosqich (3-bosqich) larida mashg'ulotlarning hajmi va shiddatining nisbati sekin-asta o'zgarib boradi. Ya'ni 1-bosqichga yuklama hajmi ko'p, shiddati esa sekin bo'ladi, 2- va 3-bosqichlarda bu ikki ko'rsatkichning "joyi" o'zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga ko'tariladi. 17-andozada basketbolchilar tayyorlashning tashkiliy ishlari, 20-jadvalda esa basketbolchilar o'quv guruhlari va mashg'ulotlar hajmi keltirilgan.



17-andoza. Basketbolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari

20-jadval

Yosh basketbolchilar o'quv guruhlari va ularda o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi

| O'quv yili | Yoshi | Soni | | | | | | Yillik umumiy yuklama hajmi |
|----------------------------------|-------|----------|----------|----------------------|---------------------------|---------------------------|------------------|-----------------------------|
| | | Haftalik | Yillik | Shug'ullanuvchi soni | Yillik mashg'ulotlar soni | Yillik mashg'ulotlar kuni | Musobaqalar kuni | |
| Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi | | | | | | | | |
| 1 | 9 | 6 | 288/24 | 20 | 144 | 144 | 12 | 312 |
| 2 | 10 | 6 | 288/24 | 18 | 144 | 144 | 12 | 312 |
| 3 | 11 | 8 | 376/40 | 16 | 188 | 188 | 15 | 416 |
| O'quv-mashg'ulot guruhi | | | | | | | | |
| 1 | 12 | 10 | 472/48 | 12 | 196 | 184 | 24 | 520 |
| 2 | 13 | 12 | 556/68 | 12 | 240 | 226 | 34 | 624 |
| 3 | 14 | 16 | 788/88 | 12 | 260 | 216 | 44 | 832 |
| 4 | 15 | 18 | 886/150 | 12 | 308 | 216 | 50 | 936 |
| 5 | 16 | 20 | 986/162 | 12 | 320 | 216 | 54 | 1040 |
| Sport takomillashuvi guruhi | | | | | | | | |
| 1 | 17 | 22 | 1084/180 | 12 | 360 | 220 | 60 | 1144 |
| 2 | 18 | 24 | 1183/195 | 12 | 400 | 220 | 65 | 1248 |
| 3 | 19 | 28 | 1386/210 | 12 | 460 | 220 | 70 | 1456 |

O'quv-trenirovka guruhi 1 yil - 13 -14 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|
| | | | jami | I | II | III | | | jami | I | II | III | | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 26 | 7 | 3 | 4 | - | 4 | - | 8 | - | - | 8 | 7 | - |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 121 | 46 | 22 | 16 | 8 | 13 | 10 | 25 | 8 | 9 | 8 | 7 | 20 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 89 | 29 | 7 | 14 | 8 | 24 | - | 18 | 4 | 6 | 8 | 14 | 4 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 120 | 35 | 8 | 15 | 12 | 39 | 6 | 18 | 4 | 6 | 8 | 14 | 8 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 60 | 14 | 3 | 7 | 4 | 26 | - | 9 | 2 | 3 | 4 | 11 | - |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 69 | 30 | 8 | 14 | 8 | 11 | 4 | 12 | 2 | 6 | 4 | 4 | 8 |
| 7. | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 11 | - | - | - | - | 7 | - | - | - | - | - | 4 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 24 | 9 | 9 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 6 | - |
| | Jami | 520 | 170 | 60 | 70 | 40 | 130 | 20 | 90 | 20 | 30 | 40 | 70 | 40 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 184 | 62 | 24 | 28 | 10 | 46 | 8 | 30 | 8 | 12 | 10 | 24 | 16 |
| 10. | Mashg'ulotlar soni | 208 | 68 | 24 | 28 | 16 | 52 | 8 | 36 | 8 | 12 | 16 | 28 | 16 |
| 11. | Musobaqa kunlari soni | 24 | 6 | - | - | 6 | 8 | - | 6 | - | - | 6 | 4 | - |

O'quv-trenirovka guruhi 2 yil- 14-15 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'tish davri | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'tish davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|
| | | | jami | I | II | III | | | jami | I | II | III | | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 34 | 9 | - | 7 | 2 | 9 | - | 8 | - | - | 8 | 8 | - |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 140 | 53 | 24 | 21 | 8 | 13 | 16 | 19 | 6 | 9 | 4 | 7 | 32 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 103 | 35 | 9 | 14 | 12 | 36 | - | 18 | 4 | 6 | 8 | 14 | - |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 141 | 36 | 12 | 14 | 10 | 45 | 4 | 27 | 6 | 9 | 12 | 21 | - |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 85 | 31 | 9 | 14 | 8 | 26 | - | 18 | 4 | 6 | 8 | 10 | - |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 81 | 31 | 9 | 14 | 8 | 13 | 4 | 18 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 |
| 7. | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 16 | - | - | - | - | 8 | - | - | - | - | - | 8 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 24 | 9 | 9 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 9 | - |
| | Jami | 624 | 204 | 72 | 84 | 48 | 156 | 24 | 108 | 24 | 36 | 48 | 84 | 48 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 174 | 58 | 24 | 26 | 8 | 42 | 8 | 28 | 8 | 10 | 10 | 22 | 16 |
| 10. | Mashg'ulotlar soni | 208 | 68 | 24 | 28 | 16 | 52 | 8 | 36 | 8 | 12 | 16 | 28 | 16 |
| 11. | Musobaqa kunlari soni | 34 | 10 | - | 2 | 8 | 10 | - | 8 | - | 2 | 6 | 6 | - |

O'quv-trenirovka guruhi 3 yil -15-16 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|------------|-----------|------------|---------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------|
| | | | jam i | I | II | III | | | jam i | I | II | III | | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 38 | 15 | 4 | 7 | 4 | 7 | - | 8 | 1 | 3 | 4 | 8 | - |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 139 | 42 | 14 | 24 | 4 | 15 | 16 | 23 | 9 | 9 | 5 | 7 | 36 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 126 | 36 | 6 | 18 | 12 | 47 | - | 22 | 4 | 6 | 12 | 21 | - |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 171 | 43 | 6 | 21 | 16 | 58 | 6 | 27 | 6 | 9 | 12 | 25 | 12 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 116 | 32 | 6 | 14 | 12 | 45 | - | 25 | 4 | 9 | 12 | 14 | - |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 136 | 45 | 12 | 21 | 12 | 30 | 8 | 27 | 6 | 9 | 12 | 14 | 12 |
| 7. | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 24 | - | - | - | - | 17 | - | 3 | - | - | 3 | 4 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 30 | 12 | 12 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 12 | - |
| | Jami | 780 | 60 | 60 | 105 | 60 | 225 | 30 | 135 | 30 | 45 | 60 | 105 | 60 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 164 | 16 | 16 | 28 | 8 | 42 | 8 | 28 | 8 | 10 | 10 | 18 | 16 |
| 10. | Mashg'ulotlar soni | 312 | 24 | 24 | 42 | 24 | 90 | 12 | 54 | 12 | 18 | 24 | 42 | 24 |
| 11. | Musobaqa kunlari soni | 44 | - | - | - | 8 | 18 | 8 | 8 | - | 2 | 6 | 10 | - |

O'quv-trenirovka guruhi 4 yil -16-17 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|------------|-----------|------------|---------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------|
| | | | jam i | I | II | III | | | jam i | I | II | III | | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 46 | 32 | 12 | 16 | 4 | 15 | 8 | 18 | 8 | 6 | 4 | 7 | 12 |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 92 | 9 | 2 | 7 | - | 13 | - | 16 | 2 | 6 | 8 | 8 | - |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 141 | 38 | 5 | 21 | 12 | 45 | 4 | 25 | 4 | 9 | 12 | 21 | 8 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 235 | 61 | 13 | 28 | 20 | 73 | 14 | 31 | 6 | 9 | 16 | 28 | 28 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 164 | 49 | 12 | 21 | 16 | 60 | - | 27 | 6 | 9 | 12 | 28 | - |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 198 | 69 | 16 | 33 | 20 | 45 | 10 | 36 | 8 | 12 | 16 | 14 | 26 |
| 7. | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 30 | - | - | - | - | 13 | - | 9 | 2 | 3 | 4 | 8 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 30 | 12 | 12 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 12 | - |
| | Jami | 936 | 270 | 72 | 126 | 72 | 270 | 36 | 162 | 36 | 54 | 72 | 126 | 72 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 158 | 52 | 16 | 28 | 8 | 40 | 8 | 28 | 8 | 12 | 8 | 14 | 16 |
| 10. | Mashg'ulotlar soni | 364 | 105 | 28 | 49 | 28 | 105 | 14 | 63 | 14 | 21 | 28 | 49 | 28 |
| 11. | Musobaqa kunlari soni | 50 | 8 | - | - | 8 | 20 | - | 8 | - | - | 8 | 14 | - |

Sport takomillashuvi guruhi 1 yil -16-18 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|------------|-----------|------------|---------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------|
| | | | jam i | I | II | III | | | jam i | I | II | III | | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 52 | 10 | 1 | 5 | 4 | 18 | - | 12 | - | 4 | 8 | 12 | - |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 120 | 39 | 12 | 15 | 12 | 34 | 8 | 24 | 9 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 163 | 36 | - | 15 | 12 | 59 | 8 | 27 | 6 | 9 | 12 | 21 | 12 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 272 | 62 | 17 | 25 | 20 | 85 | 18 | 36 | 8 | 12 | 16 | 35 | 36 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 271 | 59 | 14 | 25 | 2 | 94 | 14 | 36 | 8 | 12 | 16 | 28 | 40 |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 298 | 91 | 28 | 35 | 28 | 97 | - | 68 | 16 | 24 | 28 | 42 | - |
| 7. | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 36 | - | - | - | - | 15 | - | 13 | 1 | 4 | 8 | 8 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 36 | 15 | 15 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 15 | - |
| | Jami | 1248 | 312 | 96 | 120 | 96 | 408 | 48 | 216 | 48 | 72 | 96 | 168 | 96 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 223 | 54 | 20 | 18 | 16 | 78 | 12 | 29 | 10 | 13 | 16 | 26 | 24 |
| 10. | Mashg'ulotlar soni | 354 | 105 | 36 | 45 | 24 | 102 | 12 | 69 | 18 | 27 | 24 | 42 | 24 |
| 11. | Musobaqa kunlari soni | 60 | 10 | - | 2 | 8 | 24 | - | 10 | - | 2 | 8 | 16 | - |

Sport takomillashuvi guruhi 2 yil -17-19 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri | Tayyorgarlik davri | | | | M-qa davri | O'ti sh davri |
|-----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|------------|-----------|------------|---------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------------|
| | | | jam i | I | II | III | | | jam i | I | II | III | | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 60 | 12 | 4 | 8 | - | 21 | - | 12 | 2 | 6 | 4 | 15 | - |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 120 | 41 | 12 | 24 | 5 | 29 | 11 | 20 | 6 | 6 | 8 | 7 | 12 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 163 | 50 | 9 | 21 | 20 | 47 | 17 | 26 | 5 | 9 | 12 | 8 | 15 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 265 | 70 | 12 | 34 | 24 | 90 | 10 | 30 | 8 | 10 | 12 | 29 | 36 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 262 | 60 | 9 | 27 | 24 | 96 | 10 | 30 | 8 | 10 | 12 | 33 | 33 |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 302 | 64 | 11 | 30 | 23 | 100 | - | 85 | 18 | 27 | 40 | 53 | - |
| 7. | Uslubchi va hakamlik amaliyoti | 40 | - | - | - | - | 19 | - | 13 | 1 | 4 | 8 | 8 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 36 | 15 | 15 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 15 | - |
| | Jami | 1248 | 312 | 72 | 144 | 96 | 408 | 48 | 216 | 48 | 72 | 96 | 168 | 96 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 218 | 54 | 20 | 18 | 16 | 75 | 12 | 29 | 10 | 13 | 16 | 24 | 24 |
| 10. | Mashg'ulotlar soni | 354 | 105 | 36 | 45 | 24 | 102 | 12 | 69 | 18 | 27 | 24 | 42 | 24 |
| 11. | Musobaqa kunlari soni | 65 | 10 | - | 2 | 8 | 27 | - | 10 | - | 2 | 8 | 18 | - |

Sport takomillashuvi guruhi 3 yil -19-20 yosh

| № | Mashg'ulotlar mazmuni | Yil davomida | Tayyorgarlik davri | | | M-qa davdari | O'ti sh davdari | Tayyorgarlik davri | | | M-qa davdari | O'ti sh davdari | | |
|----|--------------------------------|--------------|--------------------|-----------|-----------|--------------|-----------------|--------------------|------------|-----------|--------------|-----------------|------------|------------|
| | | | jam i | I | II | | | III | I | II | | | III | |
| 1. | Nazariy tayyorgarlik | 64 | 14 | 1 | 9 | 4 | 23 | - | 12 | 2 | 2 | 8 | 15 | - |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik | 149 | 46 | 12 | 22 | 12 | 40 | 10 | 25 | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik | 193 | 55 | 11 | 24 | 20 | 62 | 14 | 25 | 4 | 9 | 12 | 12 | 25 |
| 4. | Texnik tayyorgarlik | 347 | 90 | 24 | 46 | 20 | 102 | 18 | 57 | 14 | 21 | 22 | 40 | 40 |
| 5. | Taktik tayyorgarlik | 338 | 80 | 15 | 37 | 28 | 110 | 18 | 51 | 10 | 17 | 24 | 40 | 39 |
| 6. | Integral tayyorgarlik | 387 | 90 | 12 | 42 | 36 | 142 | - | 87 | 18 | 28 | 41 | 68 | - |
| 7. | Ustubchi va hakamlik amaliyoti | 46 | - | - | - | - | 25 | - | 13 | 6 | 4 | 3 | 8 | - |
| 8. | Nazorat test mashqlari sinovi | 36 | 15 | 15 | - | - | 6 | - | - | - | - | - | 15 | - |
| | Jami | 1560 | 390 | 90 | 18 | 12 | 510 | 60 | 270 | 60 | 90 | 12 | 210 | 120 |
| 9. | Mashg'ulot kunlari soni | 221 | 59 | 15 | 28 | 16 | 72 | 12 | 39 | 10 | 13 | 16 | 22 | 24 |
| 10 | Mashg'ulotlar soni | 446 | 114 | 30 | 60 | 24 | 170 | 12 | 74 | 20 | 30 | 24 | 42 | 24 |
| 11 | Musobaqa kunlari soni | 70 | 10 | - | 2 | 8 | 30 | - | 10 | - | 2 | - | 20 | - |

«Turli yosh guruhlariga mansub basketbolchilar tayyorlash xususiyatlari» mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Turli yosh guruhlariga mansub basketbolchilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?
2. Qanday yosh guruhlar mavjud, ularning tayyorgarlik davriga tavsif bering.
3. Turli yosh guruhlarida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar farqi nimalardan iborat?
4. Bir yosh guruhida ikkinchi yosh guruhiga ko‘chirishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo‘lishi shartli, ushbu mutanosiblik mohiyati nimadan iborat?

«Turli yosh guruhlariga mansub basketbolchilar tayyorlash xususiyatlari» mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол. // Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь. 1997. – 480 с.
3. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.

17 BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

17.1. Texnik tayyorgarlik haqida tushuncha

Texnik tayyorgarlik ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, o'zining maqsadi, vazifalari, mohiyati va mazmuni bilan basketbolga xos harakatlar (o'yin usullari) texnikasiga o'rgatish, ularni takomillashtirish hamda mukammallashtirishga qaratiladi. Uning asosiy maqsadi basketbolga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab ko'p yillik sport trenirofkasining barcha bosqichlarida o'yinga hos harakat funksiyalarini (holat va harakatlanish, to'pni urib yugurish, uzatish, ilish, savatga tashlash va h.) texnik jihatdan shakllantirish va mukammallashtirish hamda texnik mahoratni har tomonlama yo'nalishda sayqal toptirishdan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning vazifalari har bir usul texnikasiga hos koordinatsion biomexanik va kinematik xususiyatlarni bir-biriga mos tartibda shakllantirishga qaratiladi.

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida texnik tayyorgarlik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan uch bosqichda amalga oshiriladi:

- boshlang'ich o'rgatish bosqichi;
- chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi (ixtisoslashtirish bosqichi);
- takomillashtirish va mukammallashtirish bosqichi;

Yuksak natijalar sari o'ta keskin raqobat ostida kechayotgan zamonaviy basketbol musobaqalari o'yinchilardan har tomonlama shakllangan, o'zgaruvchan vaziyatlarni "engishga" qodir texnik tayyorgarlikni talab qiladi. O'yin texnikasi doirasini kengaytiruvchi yangi usullar avlodini yaratish, uzoq muddatli musobaqa sikllari bilan bog'liq katta yuklamalarga bardosh beruvchi serqirrali va mukammal texnik tayyorgarlikka erishish imkoniyati uni erta yoshlikdan boshlab ko'p yillik sport trenirofkasining barcha bosqichlarida muntazam qo'llaniladigan muvofiq innovasion mashqlar evaziga yaratilishi mumkin. Binobarin, texnik tayyorgarlikning bunday darajada sayqal topishi uch bosqichga bo'linadi.

- dastlabki model texnikani o'zlashtirish;
- uni shakllantirish, mukammallashtirish va yangi texnik usullar doirasini kengaytirish;

- yuksak texnik mahoratga erishish.

Har bir bosqichda o'ziga xos uslub va vositalar, shu jumladan texnik-innovation vositalar, asta-sekin murakkablashtira borish prinsipiga asoslangan tartibda qo'llaniladi.

Texnik tayyorgarlik jarayonida tayyorlov, yordamchi, yondash-tiruvchi, taqlidiy va texnik vositalar asosida o'zlashtirilgan-holat va harakatlanishlar, to'pni o'ng va chap qo'lda-chap va o'ng qo'lda yonlama holatda (raqibga teskari holatda-undan to'pni berkitib) hamda keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda (dribling) urib harakatlaniish (yugurish), uzatish, ilish, savatga tashlash texnikasi avval yakka tartibda (raqib qarshilgisiz) takomillashtiriladi vmukammal darajaga yetkaziladi. So'ng ushbu o'yin malakalari va ularning usullari vaziyatli o'yin, musobaqa hamda modellashtirilgan mashqlar yordamida "chaxlantiriladi". Bunday mashqlar "to'pni uzat-bo'sh joyga chiq", "uchlik", "8-shaklida", 1:1, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4 tarkibli o'yin andozalari shaklida qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlikni shakllantiish va har bir texnik usulni o'zlashtirish samaradorligi basketbolchilarning jismoniy imkoniyatlariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgani tufayli mashg'ulotlarda texnik mashqlarni jismoniy mashqlar asosida (tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik) qo'llash (qo'shma uslub) o'ta foydali natija beradi.

Ma'lumki, basketbolda keskin tezlanish-to'xtash, o'z o'qi atrofida burilish-aylanish, egilish-yozilish harakatlari ko'plab takrorlanadi. Isbotlanganki bunday harakatlar vestibulyar apparatiga ta'sir etib muvozanat saqlash funksiyasini zaiflashtiradi. Bunday holat o'z navbatida harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, mashg'ulotlarda to'g'ri vaaylanma tezlanishlar (harakatlar) ga oid mashqlardan foydalanish texnikaning barqarorligini ta'minlaydi.

Mashg'ulotlar davomida texnik tayyorgarlik va texnik mahoratni samarali shakllantirish uchun ularni muvofiq test mashqlari yordamida bosqichma-bosqich nazorat qilish va baholab borish tavsiya etiladi. Olingan test natijalariga asosan texnik tayyorgarlikni shakllantiruvchimashqlar dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritilishi muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Texnik tayyorgarlikni baholashda 28-jadvalda keltirilgan namunaviy test mashqlari va me'riy talablardan foydalanish mumkin.

Jadvalda qayd etilgan test mashqlarini qabul qilish tartibi

1. "Himoya holatida harakatlanish (sek):

O'yinchi orqa en chiziq ortida joylashadi; signal berilishi bilan u himoya holatida orqa bilan harakatlanib (yugurib har bir ustun (3ta ustun) oralig'ida yo'nalishni o'zgartiradi; O'rta chiziqdan boshlab qarshi orqaga start joyiga yugurib keladi.

2. "Tezkor to'p urib yugurish":

O'yinchi orqa en chizig'i ortida joylashadi; signal berilishi bilan u ikki yonma-yon joylashtirilgan ustun tomon to'pni chap qo'li bilan urib yuguradi va to'pni o'ng qo'li bilan urib yugurishga almashtirib ustunlar oralig'iga kiradi va h.(bunday juft ustunlar 5ta); har bir juft ustunlar orvlig'ida to'pni goh chap, goh o'ng qo'l bilan urib yuguriladi; so'ngi ustunlardan to'pni o'ng qo'l bilan urib o'tgandan keyin 2 qadamda to'pni savatga tashlaydi; qaytgan to'pni olib, mashqni qarshi tomon bo'ylab bajaradi va so'ngi ustunlardan o'tib, to'pni chap qo'li bilan savatga tashlaydi.

3. "To'p uzatish tezligi":

O'yinchi to'p bilan shchitga qarab joylashadi; shchitga to'p uzatadi va sapchigan to'pni eng yuqori nuqtada ilib, 1-raqamli sherigiga uzatadi; so'ng o'zi qarshi shchit tomon harakatlanadi va uzatilgan to'pni 2-raqamli sherigiga chap qo'l bilan uzatadi; to'pni uzatgandan keyin 3-raqamli o'yinchi tomonidan uzatilgan to'pni ilib savatga tashlaydi vasapchigan to'pni yana ilib yuqorida qayd etilgan mashqlarni takrorlaydi (mashq 2 martadan qaytarilib, 4 marta savatga tashlash bilan yakunlanadi).

4. "Uzoq oraliqdan savatga to'p tashlash":

O'yinchi 2 minut davomida 3 ochkoli va 2 ochkoli eonlardan savatga to'p tashlaydi (har bir zonadan 2 marta). Ja'mi tashlangan to'plar soni va aniq tushgan to'plar soni aniqlanadi (%).

Texnik tayyorgarlikni baholashda qo'llaniladigan na'munaviy test mashqlari va me'yoriy talablar

| Guruhlar | Himoya holatida harakatlanish (sek) | | Tezkor to'p urib yugurish va savaiga tashlash (sek) | | To'p uzatish tezligi (sek) | | Uzoq oraliqda savaiga to'p tashlash (%) | | Jumma to'p tashlash (%) | | |
|----------|-------------------------------------|------|---|------|----------------------------|------|---|------|-------------------------|------|------|
| | O' | Q | O' | Q | O' | Q | O' | Q | O' | Q | |
| BTG | 1-yil | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28,0 | 28,0 | - | - |
| | 2-3 yil | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30,0 | 30,0 | - | - |
| O'TG | 1-yil | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40,0 | 40,0 | 48,0 | 48,0 |
| | 2-yil | 8,7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45,0 | 45,0 | 50,0 | 50,0 |
| | 3-yil | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 58,0 | 48,0 | 60,0 | 60,0 |
| | 4-5 yil | 8,4 | 8,7 | 13,8 | 14,4 | 13,4 | 13,7 | 60,0 | 50,0 | 65,0 | 65,0 |

5. "Jarima to'p tashlash": savatga 10 marta to'p tashlanadi va aniq tushgan to'plar soni % da baholanadi.

Basketbolchilar texnik tayrgarlikni aniqlashda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Sport o'yinlari kafedrası" tomonidan ishlab chiqilgan (abituriyentlar uchun) test mashqlari, me'yoriy talablar va baholash mezonlaridan foydalanish mumkin (29-jadval).

29-jadval

| Test mashqlari va me'yoriy talablar | O'g'il bolalar | Qiz bolalar |
|--|------------------------|------------------------|
| 3 ochkolik zonadan 5 ta nuqtadan 2-martadan savatga to'p tashlash (tushirilgan to'plar soni baholanadi) | 1-10 ta | 1-10ta |
| Maydon o'rtasidan to'pni yerga urib jarima chizig'idan savatga to'p tashlash, to'pni ilib maydonni qarama-qarshi tomoniga to'pni yerga urib borib jarima chizig'idan to'p tashlash. Mashq shu tarzda yana bir bor bajariladi (vaqt va tushirilgan to'plar soni baholanadi) | 1/20 sek – 4/20 sek | 1/20 sek – 4/20 sek |
| To'pni ilib to'xtash, burilish va to'pni urib borib 6 ta nuqtadan uni savatga tashlash (har nuqtadan 1 imkoniyatdan, texnika va aniq tushgan to'plar soni baholanadi) | 1-6 ta | 1-6 ta |
| To'p bilan makkisimon yugurish: 5,80 ↔ 5,80 → 14,00 ↔ 8,20 → 16,40 ↔ 8,20 → 14,00 ↔ 28,00m (vaqt va texnika baholanadi) (sek.) | 16-19 sek. | 18-21 sek. |
| Yuqoridan ikki qo'llab to'ldirma to'pni joydan sakrab uloqtirish, (m) (o'g'il bolalar - 2 kg, qiz bolalar - 1 kg) | 4-15 m | 2-13 m |

«Texnik tayyorgarlik»

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Basketbolchilar texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi nimga qaratiladi?

2. Texnik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?

3. Texnik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?

4. Texnik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?

5. Texnik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

**«Texnik tayyorgarlik» mavzusi bo'yicha foydalanilgan
va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Илм Сино, 1991. – 160 с.

2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.

4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.

5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М.: Астра семь.1997. – 480 с.

6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий уқув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.

7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.

8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA. Coaches choice. 2010. - 109 б.

18 BOB. TAKTIK TAYYORGARLIK

18.1. Taktik tayyorgarlik haqida tushuncha

Taktik tayyorgarlik – o‘ziga poydevor bo‘lishi jismoniy, psixofunksional, texnik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, musobaqa o‘yinida qo‘yilgan maqsad va vazifalar, ko‘rsatmalarni amalga oshirish hamda shu orqali ushbu o‘yinda g‘alabani ta‘minlovchi jarayonni anglatadi.

Taktik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo‘lib, u ko‘p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida o‘tkaziladigan nazariy, uslubiy (maketlar, videofilmlar va h) va modelashtirilgan mashg‘ulotlar asosida shakllantiriladi.

18.2. Taktik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari

Taktik tayyorgarlikning maqsadi – o‘yin vaziyatlari, raqib jamoa o‘yinchilarning imkoniyatlari va kamchiliklarini e‘tiborga olgan holda o‘yinda g‘alabaga erishish san‘atini shakllantirishdan iborat.

Taktik tayyorgarlik kamida bir-biri bilan bog‘liq bo‘lgan 5 ta vazifani hal qilishga qaratiladi:

1. O‘yinchilarda vaziyatni kuzatish, payqash, farqlash, tahlil qilish va foydali qror qabul qilish bilan bog‘liq murakkab reaksiyani shakllantirish.

2. Hujum va himoyada qo‘llaniladigan individual harakatlar, texnik-taktik usullarni tanlash va qo‘llash mahoratiga o‘rgatish.

3. O‘zini va raqib imkoniyatlarini solishtirgan holda eng maqbul usul (usullarni)ni tanlash va qo‘llash mahoratini shakllantirish.

4. Raqib o‘yinchilari va raqib jamoaning o‘yin taktikasiga qarab bir taktik harakat tizimidan boshqa taktik tizimiga o‘yin mahoratini shakllantirish.

5. Hujum yoki himoyada raqibini chalg‘itish uchun o‘yin shiddati goh tushirish, goh kuchaytirish taktikasini shakllantirish.

Ushbu vazifalar amalga oshirishda qo‘llaniladigan mashqlar quyidagi yo‘nalishlarda murakkablashtirilib boriladi:

- o'yinchilar u yoki bu harakatlarni o'zlashtirishi, sekinlashtirish yoki tezlashtirishini boshqarish uchun shartli tovush va imoishora signallaridan foydalanish;

- o'yinchilar sonini kamaytirish va shartli raqiblar ko'paytirish, to'plar sonini ko'paytirish, harakatlanmaydigan a harakatlanadigan nishonlarni qo'llash;

- maydon chegarasini qisqartirish;

- taktik mashqlarni boshqarish jarayoniga o'ng va chap tomonlarga burilish-aylanish mashqlarini kiritish;

- mashqlarni yonlama, orqalama va keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda ijro etish;

- shartli raqib qarshiligini faollashtirish va susaytirish;

- zich qarshishilik (pressing) ko'rsatadigan raqiblar sonini ko'paytirish.

Individual, guruh va jamoa harakatlari quyidagi tartibda shakllantirishi tavsiya etiladi:

Individual harakatlar:

1. Himoyachini zich qarshiligidan qochish va qulay- bo'sh joy chiqish (ochilish).

2. To'p ilish va uzatish usullarini xilma-xil variantlarda qo'llash.

3. Turli oraliq, turli nuqta va turli holatlardan (joydan, sakrab, sakrab o'ng va chap tomonlardan burilib-aylanib) savatga to'p tashlash (pastdan, ko'krak oldidan, yuqoridan bir yoki ikki qo'llab).

4. Chap va o'ng yonlama- o'ng va chap qo'l bilan to'pni o'zgaruvchan yo'nalishlarda qarshiliksiz hamda zich qarshilikda urib yugurish (dribling).

5. To'psiz va to'pni urib o'ng-chap tomonlarga chalg'ituvchi harakatlarni (fintlarni) o'zlashtirish.

Guruhli harakatlar:

1. Ikki o'yinchining o'zaro harakati: "to'pni uzat-bo'sh joyga chiq".

2. Uch o'yinchining o'zaro harakati: "Uchburchak".

3. Ikki yoqlama to'siq qo'yish;

4. Raqibni chalg'itib o'z sherigini holi qoldirish.

5. "Uchlik".

6. "Kichik sakkiz-8".

7. Kesma harakat.

8. "Kesma chiqish".

Himoyada:

1. Sherikni qo'riqlashi (stratovka).

2. O'zga harakatga ko'chish.

3. Orqaga tislaniish.

4. Sirg'anib o'tish.

5. To'p olib qo'yish.

6. To'p yo'nalishini to'sish yoki urib yugurish.

Hujum va himoyada 2:2, 2:3, 3:2 va honzoda tarkibda o'yin mashqlarini kichiklashtirilgan maydonda qo'llash tavsiya etiladi.

Jamoa harakatlari.

Jamoa ishtirokida pozitsion hujumni o'zlashtirish tartibi:

- hujum zonalarida dastlabki holatlarda joylashgan o'yinchilardan biriga to'pni uzatib pozitsion hujumni boshla;

- ikki yoki uch o'yinchini oldindan belgilangan andoza asosida o'zaro harakatlanishi orqali pozitsion hujumga kirishish;

- alohida sirli signal bo'yicha avvaldan o'zlashtirilgan taktik kombinasiyani "ishga solish";

- hujum usuli va qulay fursatni tanlab pozitsion hujumni yakunlash.

O'zlashtirish jihatidan eng yuqori bo'lgan jamoa harakatlaridan biri – bu taktik kombinasiyalardir. Taktik kombinasiyalarni 4 bosqichda shakllantirish tavsiya etiladi:

1. O'rgatilgan kombinasiya rasmlar, andozalar, maketlar va videokliplar yordamida namoyish etiladi, tahlil qilinadi.

2. Kombinasiyada ishtirok etuvchi o'yinchilar dastlabki holatlarda joylashadi. Trener uning mohiyati, mazmuni, yo'nalishini ko'rsatadi va tushitiradi. Harakatni boshlanish joyi (nuqtasi), yo'nalish "yo'li" va yakunlanishi joylari kerakli belilar (andoza) bilan ko'rsatib qo'yilishi mumkin. O'yinchilar kombinasiyani avval sekin, keyin tezlashtirilgan tartibda to'psiz va to'p bilan takrorlaydilar. Kamchilik va taktik xatolar tuzatiladi. Kombinasiya va taktik xatolar tuzatiladi. Kombinasiyaga nisbatan o'zlashtirilgandan so'ng, o'yinchilarga shartli raqiblar qarshiligigi kiritiladi va u ko'p marta takrorlanadi. Har bir kombinasiyada ishtirok etayotgan

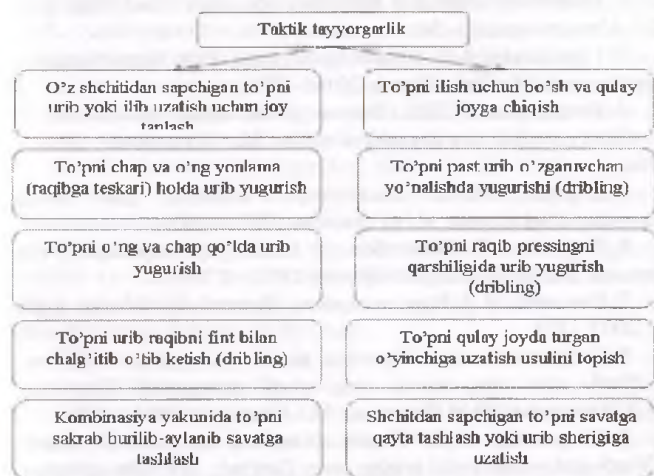
o'yinchilar o'z joylari va rollarini almashtirgan holda yana takroran shu kombinasiyani ijro etadilar.

3. Kombinasiya – 3:3, 3:4, 4:4, 4:5 tarkibida yoki aksincha tartibda shakllantirishi mumkin.

4. Kombinasiya o'ng va chap qanoat hamda markaz bo'ylab shakllantirilishi tavsiya etiladi.

5. Kombinasiya o'quv o'yini (5:5) davomida maksimal shiddatlarda shakllantiriladi.

Taktik tayyorgarlikni shakllantirishda ustuvor ahamiyat qaratiladigan taktik harakatlar namunasi 18-andozada keltirilgan.



18-andoza.

«Taktik tayyorgarlik»

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Basketbolchilar taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi nima-ga qaratiladi?

2. Taktik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?

3. Тактик tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?

4. Тактик tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?

5. Тактик tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

**«Тактик tayyorgarlik» mavzusi bo'yicha foydalanilgan
va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.

2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.

3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.

4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.

5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.

6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.

7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.

8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.

19 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik keng ma'noda ham, tor ma'noda ham, har bir faoliyatni (mashg'ulot, musobaqa, ro'zg'or, kasb va h. harakatlarga hos faoliyatlar) harakatga keltiruvchi energetik manbaga asoslangan qobiliyatini anglatadi.

Sport amaliyotda, shu jumladan basketbolda ham – jismoniy tayyorgarlik barcha texnik-taktik ko'nikmalar, kombinasion usullar, hatto ruhiy holatlarni ham harakatga keltiradi. Masalan, jismonan zaif o'yinchi o'z raqibi oldida titrash, qo'rqish va h.k. holatlarga tushib qolishi isbot talab qilmaydi. Demak, jismoniy imkoniyat (tayyorgarlik) sportchi organizmining ichki a'zolari (MNS, nafas olish, yuak-qon tomir, mushaklar va h.k.)ning bioenergetik imkoniyatlariga asoslangan integral tushunchasi ifodalaydi. Bino-barin, jismoniy tayyorgarlik bir o'yin yoki bir necha musobaqa sikllari davomida ijro etiladigan texnik-taktik faoliyatini samarali amalga oshirish poydevori bo'lib hisoblanadi.

Odatda jismoniy tayyorgarlikni ifoda etuvchi sifatlar (qobiliyatlar) kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik imkoniyatlaridan iborat deb yuritiladi. Lekin ushbu sifatlar muayyan harakat ko'nikmalari (yurish, yugurish, to'chtash, sakrash, egilish, yozilish va h.k.) va texnik-taktik usullarni (harakatlanish asosida to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, tusiq qo'yish va h.) ijro etish shiddatiga nisbatan qo'llaniladi.

Yillik tayyorgarlik siklinig tayyorgarlik davrida (UJT, MJT va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlari) jismoniy tayyorgarlikka ajratiladigan soatlar hajmi 60-65 % ni tashkil etishi lozim, musobaqa davrida 20-25%, o'tish davrida esa 10-20 % ga teng bo'lgani maqsadga muvofiq. Lekin, jamoa o'yinchilarinig real jismoniy-funksional holatlariga qarab ushbu tayyorgarlik turiga ajratiladigan vaqt har davr va bosqichda oshirilishi mumkin. Basketbolning o'ziga xos xususiyatlarini e'tiborga olgan praporsinal nisbatda shakllantirishi darkor. Albatta, bu borada maxsus jismoniy sifatlar (maxsus tezkor-kuch, chaqqonlik, tezkor-kuch chidamkorligi, shu jumladan sakrash va o'yin chidamkorligi) maqsadli rivojlantirishga ustunlik berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)ning vazifalari quyidagilarga qaratiladi:

- sog'liqni mustahkamlash, morfofunktsional organlarni (tana va tana qismlari hajmi – uzunligi, diametri va h., qaddi-qomat, ichki organlar) shakllantirish;

- asosiy jismoniy sifatlarni proporsional tartibda rivojlantirish;

- hayotiy zarur harakat ko'nikmalari (yugurish, sakrash, suzish, osilib chiqish va h.) ni takomillashtirish;

- tayanch-harakat apparati, basketbolga xos yuklamalarini o'zlashtiradigan asosiy mushaklar guruhlarini va muvozanat saqlash turg'unligi shakllantirish.

UJTni shakllantiruvchi vositalarikki guruhga bo'linadi: - umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, shu jumladan trenajyorlar yordamida bajariladigan mashqlar hos mashqlar; - boshqa sport turlariga xos mashqlar (gimnastika, akrobatika, suzish, harakatli o'yinlar va h.).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ning vazifalari:

- basketbol xususiyatlariga hos jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish (tezkor-kuch, sakrash va o'yin chidamkorligi, koordinatsion qobiliyat va h.).

- hujum-himoya harakatlari va texnik-taktik kombinasiyalarni aniq, tezkor va chaqqon ijro etish qobiliyatlarni shakllantirish.

MJTni shakllantiruvchi vositalar tayyorlov, yordamchi, yondashtiruvchi, taqlidiy va maxsus texnik uskunalar, trenajyorlar yordamida bajariladigan mashqlardan iborat bo'ladi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llaniladigan uslublar.

Kuch va tezkor-kuch (portlovchi kuch) sifatlarini rivojlantirish uslublari:

- qisqa muddatli kuchlanish;

- toliqishga olib kelmaydigan o'rtacha kuchlanishi (maksimal kuchlanishning 30-50%);

- qo'shimcha uslub (tezkor-kuch yoki chaqqonlik sifatlarni o'yin texnikasi bilan qo'shib shakllantirish);

- aylanma mashq uslubi (4-6 ta "bekat"larda aylanib turli yo'nalishli mashqlarni bajarish).

Tezkorlikni rivojlantirish uslublari:

- takrorlov uslubi;
- keskin o'zgaruvchan tezlikda harakatlanayotgan ob'ektga (to'p, o'yinchi, anjom va h) aniq aks ta'sir ko'rsatish;
- vaqt va oraliqni farqlash-aniq aks ta'sir ko'satish
- vaziyatli uslub;
- qo'shma uslub;
- mashqni murakkablashtirilgan vaziyatda bajarish;
- aylanma mashq uslubi;
- turdosh va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash uslubi;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi uslublar:

- o'zlashtirilgan mashqlar mazmuni va yo'nalishini murakablashtirish;
- ko'pyoqlama (o'ng-chap tomonga, o'ng-chap qo'l, o'ng chap oyoq va h) ijro etiladigan mashqlarni qo'llash;
- biryoqlama va ko'pyoqlama qarshiliklar ta'sirida bajariladigan mashqlarni qo'llash;
- oldindan ma'lum bo'lmagan signallarga ta'sir ko'rsatish;
- keskin o'zgaruvchan yo'nalishli mashqlarni qo'llash.

Chidamkorlikni rivojlantiruvchi uslublar:

- o'zgaruvchan uslub;
- takrorlov uslubi;
- qisqa muddatli mashqlar shiddatini oshirish uslubi;
- uzoq muddatli mashqlarni sekin shiddatda bajarish;
- maksimal imkoniyatgacha uslubi.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi uslublari:

- asta-sekin uslubi (passiv);
- maksimal imkoniyatgacha uslubi (faol);
- amplitudani oshirish uslubi;
- buqilish-aks buqilish uslubi;
- tashqi ta'sirida buqilish uslubi.

Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi uslublar:

- takrorlov uslubi;
- og'irliklar bilan takrorlov uslubi;

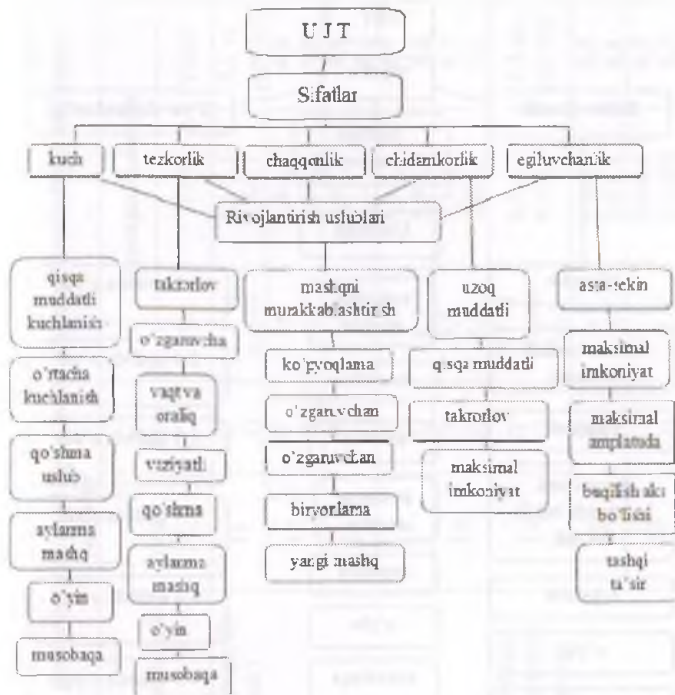
- sakrab burilish-aylanish uslubi;
- estafetali uslub;
- tizzalarni turli burchakcha bukib sakrash uslubi;
- espander uslubi.

Sakrash chidamkorligini rivojlantirishda sakrovchanlik va chidamkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi uslublar tabaqalashtirilgan hamda vaziyatlashtirilgan qo'llaniladi.

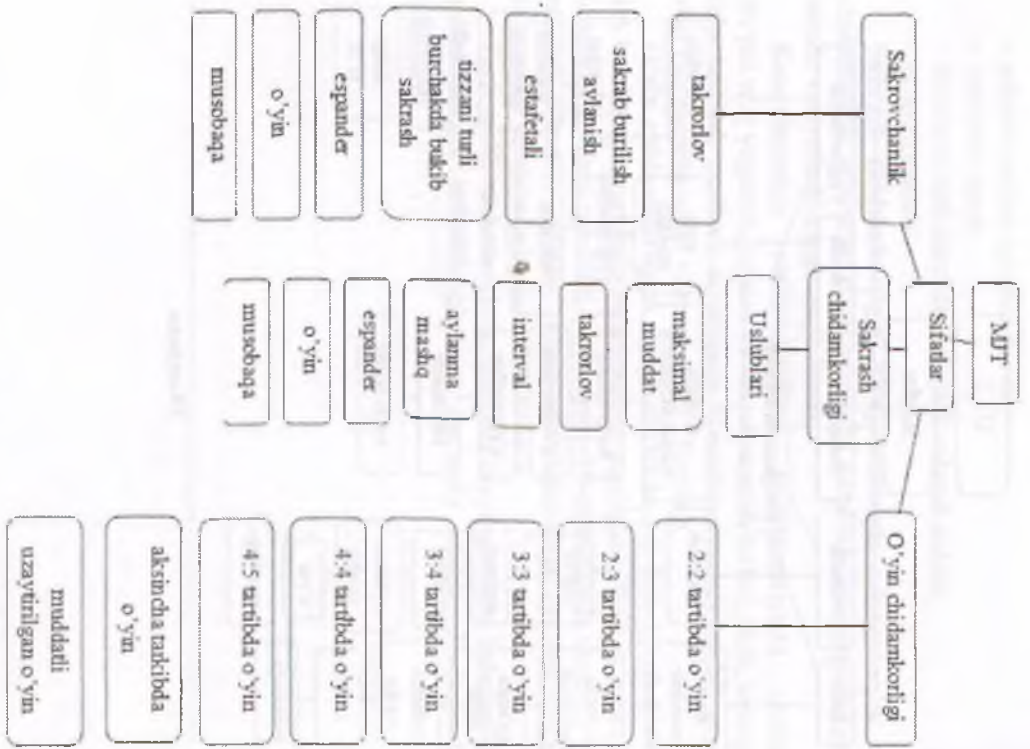
Koordinatsion chidamkorlikni rivojlantirishda usullar (to'pni urib yugurish, joydan va sakrab uzatish turlari, ilish, savatga to'p tashlash usullari) texnikasini (koordinasiyasini) saqlab uzoq vaqt ettiriladigan uslub va mashqlar qo'llaniladi.

O'yin chidamkorligini rivojlantirishda 2:2, 2:3, 3:3, 3:4, 4:4, 4:5 va aksincha tarkibida bajariladigan mashqlar uslubi va muddati uzaytirilgan o'yin uslublari qo'llaniladi. 19-andozalarda umumiy va maxsus jismoniy sifatlar, ularni rivojlantirishda qo'llaniladigan namunaviy uslublar keltirilgan.

Turli yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan test mashqlari va me'yoriy talablar 30-jadvalda keltirilgan.



19-andoza.



20-andoza.

30-jadval

11-17 yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan me'yoriy talablar

| № | Jismoniy qobiliyatlar | Test mashqlari | Yoshi | Jinsi | Tayyorgarlik darajasi | | |
|----|-----------------------|---------------------|--------------------|---------------|------------------------------|--------------------|-----------------|
| | | | | | past | o'rta | yuqori |
| 1. | Tezkorlik | 30-m.yugurish (sek) | 11 | O' Q | 6,3 va yuqori | 6,1-5,5 6,3-5,7 | 5,0 va past 5,1 |
| | | | 12 | O' Q | 6,0 6,2 | 5,8-5,4 6,0-6,4 | 4,9 5,0 |
| | | | 13 | O' Q | 5,9 6,3 | 5,6-5,2 6,2-5,5 | 4,8 5,0 |
| | | | 14 | O' Q | 5,8 6,1 | 5,5-5,1 5,9-5,4 | 4,7 4,9 |
| | | | 15 | O' Q | 5,5 6,0 | 5,3-4,9 5,8-5,3 | 4,5 4,9 |
| | | | 2. | Koordinatsion | 3x10m.ga makkisimon yugurish | 11 | O' Q |
| 12 | O' Q | 9,3 10,0 | 9,0-8,6 9,6-9,1 | | | 8,3 8,8 | |
| 13 | O' Q | 9,3 10,0 | 9,0-8,6 9,5-9,0 | | | 8,3 8,7 | |

| | | | | | | | |
|----|--------------|--------------------------------|----|---------|-----------------|------------------------|------------------------|
| | | | 14 | O' Q | 9,0 9,9 | 8,7-8,3 9,4-9,0 | 8,0 8,6 |
| | | | 15 | O' Q | 8,6 9,7 | 8,4-8,0 9,3-8,8 | 7,7 8,5 |
| 3. | Tezkor-kuch | Joydan uzunlikka sakrash (sek) | 11 | O' Q | 140 va past 130 | 160-180 150-175 | 195 va yuqori |
| | | | 12 | O' Q | 145 135 | 165-180 155-175 | 200 190 |
| | | | 13 | O' Q | 150 140 | 170-190 160-180 | 205 200 |
| | | | 14 | O' Q | 160 145 | 180-195 160-180 | 210 200 |
| | | | 15 | O' Q | 175 155 | 190-205 165-185 | 220 205 |
| 4. | CHidamkorlik | 6-daqli yugurish (m) | 11 | O' Q | 900 va past 700 | 1000-1100 850-1000 | 1300 va yuqori 1100 |
| | | | 12 | O' Q | 950 750 | 1100-1200 900-1050 | 1350 1150 |
| | | | 13 | O' Q | 1000 800 | 1150-1250 950-1100 | 1400 1200 |
| | | | 14 | O' Q | 1050 850 | 1200-1300 1000-1150 | 1450 1250 |

| | | | | | | | |
|----|---------------|---|----|---------|----------------|------------------------|--------------------|
| | | | 15 | O' Q | 1100 900 | 1250-1350 1050-1200 | 1450 1250 |
| 5. | Egiluvchanlik | Tik holatdan oldinga egilish (sm) | 11 | O' Q | 2 va past 4 | 6-8 8-10 | 10 va yuqori 15 |
| | | | 12 | O' Q | 2 5 | 6-8 9-11 | 10 16 |
| | | | 13 | O' Q | 2 6 | 5-7 10-12 | 9 18 |
| | | | 14 | O' Q | 3 7 | 7-9 12-14 | 11 20 |
| | | | 15 | O' Q | 4 7 | 8-10 12-14 | 12 20 |
| 6. | Kuch | Baland turnikda tortilish-marta (o'g'il bolalar) Past turnikda yotgan holatdan tortilish-marta (qiz bolalar) | 11 | O' Q | 1 va past | 4-5 10-14 | 6 va yuqori 19 |
| | | | 12 | O' Q | 1 4 | 4-6 11-15 | 7 20 |
| | | | 13 | O' Q | 1 5 | 5-6 12-15 | 8 19 |
| | | | 14 | O' Q | 2 5 | 6-7 13-15 | 9 17 |
| | | | 15 | O' Q | 3 5 | 7-8 12-13 | 10 16 |

16-17 yoshli basketbolchilar jismoniy tayyorgarligini baholashda qo'llaniladigan me'yoriy talablar

| № | Jismoniy qobiliyatlar | Test mashqlari | Yoshi | Jinsi | Tayyorgarlik darajasi | | |
|----|-----------------------|--------------------------------|-------|---------|-----------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | past | o'rta | yuqori |
| 1. | Tezkorlik | 30 m. yugurish (sek) | 16 | O' Q | 5,2 va yuqori 6,1 | 5,1-4,8 5,9-5,3 | 4,4 va past 4,8 |
| | | | 17 | O' Q | 5,1 6,1 | 5,0-4,7 5,9-5,3 | 4,1 4,8 |
| 2. | Koordinatsion | 3x10m.ga mokksimon yugurish | 16 | O' Q | 8,2 va yuqori 9,7 | 8,0-7,6 9,3-8,7 | 7,3 va past 8,4 |
| | | | 17 | O' Q | 8,1 7,2 | | |
| 3. | Tezkor-kuch | Joydan uzunlikka sakrash (sek) | 16 | O' Q | | | |
| | | | 17 | O' Q | | | |
| 4. | Chidamkorlik | 6-daqli yugurish (m) | 16 | O' Q | | 7,9-7,5 9,6-8,7 | 7,2 8,5 |

| | | | | | | | |
|----|---------------|---|----|---------|------------------------|---------------|--------------------------|
| 5. | Egiluvchanlik | Tik holatdan oldinga egilish (sm) | 16 | O' Q | 5 va past 7va past | 9-12 12-14 | 15 va past 20 va past |
| | | | 17 | O' Q | 5 va past 7 va past | 9-12 12-14 | 15 va past 20 va past |
| 6. | Kuch | Baland turnikda tortilish-marta (o'g'il bolalar) | 16 | O' Q | 4 va past 6 | 8-9 13-15 | 11 va past 18 |
| | | Past turnikda yotgan holatdan tortilish-marta (qiz bolalar) | 17 | O' Q | 5 6 | 9-10 13-15 | 12 18 |

**«Jismoniy tayyorgarlik»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Basketbolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholani-ladi?

**«Jismoniy tayyorgarlik» mavzusi bo'yicha foydalanilgan
va tavsifiya etiladigan adabiyotlar**

1. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. - 272 с.
3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я, Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. - 134 с.
5. Greg Brittenham Complete Conditioning for Basketball/ USA: Human Kinetics. 1995. - 264 p.

20 BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

20.1. Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

“Psixika” (psixika) – atamasi yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, “ruh” yoki “ruhiyat” maʼnolarini anglatadi.

“Psixologiya” – ruhiyat va xislatlarni oʻrganuvchi fanni ifodalaydi. Demak, “psixologik tayyorgarlik” jumlasini oʻrniga “psixik tayyorgarlik” jumlasini qoʻllash aniqroq boʻladi deyish mumkin. Lekin mutaxassis-olimlar va trenerlar, sportchilar psixikasi (ruhiyati) va ularning psixik hislatlarini oʻrganish hamda psixik jihatdan mashgʻulot-musobaqalarga tayyorlash ishlarini amalga oshirishlari tufayli ushbu atamani “psixologik tayyorgarlik” deb yuritish odat tusiga kirgan.

“Psixologik tayyorgarlik” atamasi serqirrali va keng qamrovli atama boʻlib, sportchilarning bosh va orqa miya faoliyati maxsuli boʻlmish ong, xotira, diqqat, idrok, tafakkur, tasavvur, iroda kabi ruhiy xislatlar, koʻrish kengligi va chuqurligi, oraliq va vaqtni farqlash, vaziyatni payqash (sezish), tahlil qilish, qaror qabul qilish va ijroni amalga oshirish tushunchalarini oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari ushbu atama matonat, jasurlik, botirlik, mardlik kabi fazilatlar, hamjixatlik, oʻzaro yordam, rostgoʻylik, insonparvarlik, vatanparvarlik kabi umuminsoniy qadriyatlar, shaxsini ifodalovchi maʼnaviy-madaniy, axloqiy-aqliy va boshqa shu kabi xislatlarni ham ifoda etadi.

Sport amaliyotida, ayniqsa musobaqaoldi va start oldi vaziyatlarida tinimsiz mashgʻulotlar evaziga shakllangan ijobiy psixologik sifatlar, xislatlar va holatlardan tashqari salbiy ruhiy holatlar ham oʻrin oladi. Bunday salbiy psixologik holat yoki xislatlarga hayajonlanish va oʻta hayajonlanish, havotirlanish (trevoga), qoʻrqish, titrash, talvasaga tushish, tushkunlikka tushish, kuyunish, gʻazablanish kabi his-tuygʻular kiradi. Bunday xis-tuygʻular, albatta, mashgʻulot va musobaqa sifati-samaradorligiga salbiy taʼsir koʻrsatmagan qolmaydi. Shuning uchun ham psixologik tayyorgarlik jarayoning ustuvor maqsadi mazkur salbiy xis-tuygʻularni maxsus mashqlar, autogen-ishontirish, “hayolni olib qochish” va irodani kuchaytiruvchi formula-vositalar yordamida bartaraf etish bilan bir qatorda jangovor holatni (jangovor xis-tuygʻularni – ijobiy emosional motivasiya, yuklamaga tayyorlik-shaylik, qatʼiyyatlik, vazminlik) “charhlashga” va sayqal toptirishga qaratilishi darkor.

Sport psixologiyasi fanida qayd etilgan salbiy xis-tuyg'ularni ko'pincha "apatiya", "lixoradka", "stress" atamaları bilan ifoda etish odat tusiga kirgan.

"Apatiya" atamasi yunoncha (apatheia) so'zdan olingan bo'lib, befarqlik, loqaydlik, irodasizlik, tushkunlikka tushish ma'nolarini anglatadi.

"Lixoradka" slavyanacha so'z (lixo, lixodit) bo'lib, talvasaga tushish, titrash ma'nolarini ifodalaydi.

"Stress" – inglizcha (stress) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, zo'riqish, diqqatlanish, "asabni taranglashishi" ma'nolarini anglatadi.

Bunday holatlar musobaqaoldi vaziyatlarida, musobaqa yuklamalari ortib ketgan va kuchaygan sharoitlarda yuzaga keladi.

Trener shunday vaziyatlarda yuzaga keladigan salbiy xis-tuyg'ularni yuqorida qayd etilgan vositalar va shaylantiruvchi, ruxiyatni shaylantiruvchi "razminka" mashqlari yordamida bartaraf etmog'i lozim.

20.2. Basketbolchilar psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari

Zamonaviy basketbol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslancha yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. SHu bilan bir qatorda bugungi basketbolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z

holicha shakllanishi mumkin, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Basketbolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yoʻnalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Bugungi basketbol oʻyin-
chilardan oʻzaro tezkor va oʻzgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, oʻz jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.)larni yuksak shakllangan boʻlishini talab qiladi.

Basketbolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashgʻulotlar davomida oʻz holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shugʻullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashgʻulot va musobaqalarda oʻyin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, koʻrish doirasi, toʻpni yoʻnalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashgʻulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashgʻulotlarda ularni maxsus yoʻnaltirilgan mashqlar (farazlar, ishonirish, moʻljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq boʻlishi isbot talab qilmaydi.

Oʻyin taktikasi va taktik fikrlash oʻyinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bogʻliqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) oʻyinchi organizmining markaziy (nerv tizimsi) va pereferik-ijrochi organlari mahsuli boʻlsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinasiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashgʻulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yoʻnaltirilgan mashgʻulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida "sport razvedkasi" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "man-manlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivasiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emosional faollik xissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish

qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, havotirlanish va h) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, xayajonlanish va h)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib kelishi mumkin. SHuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda video-filmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik xissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlarini xotiramdan mustahkam joy oldi;
- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;
- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralarini belgilab qo'ydim;

- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayпти, men ulardan xolos bo'ldim;

- o'zimni a'lo his qilayapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

- bugun tinch va osoyishta uhlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo xissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

- biroz yengil yuguranim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yengil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga etib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatdajangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishda dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zahiralarni jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

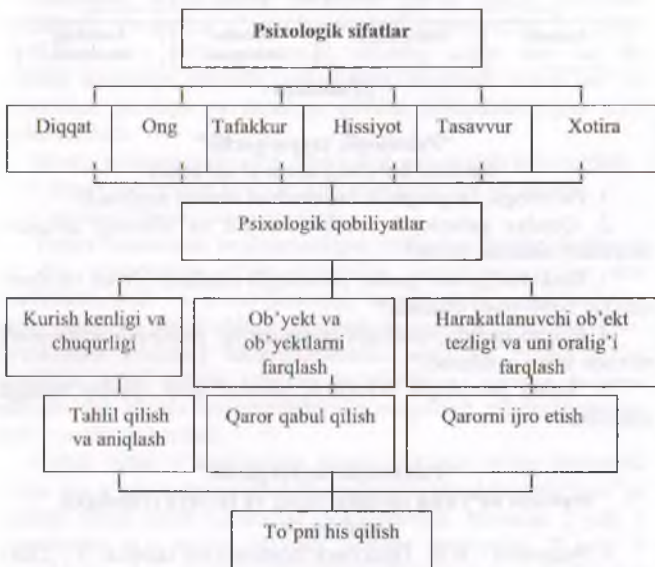
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charhlayman";

- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, "jangga" tayyorman;

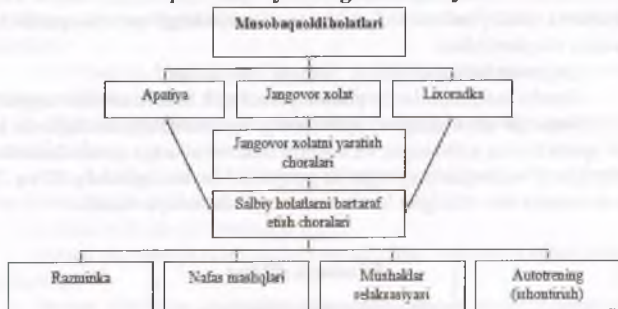
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 32 va 33-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



32-andoza

Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar



33-andoza

“Psixologik tayyorgarlik”

mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Basketbolga hos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

“Psixologik tayyorgarlik”

mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Родионов А.В. Практика психологии спорта. Т.: Lider Press, 2008. – 236с.
2. Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Баскетбол. //Маърузалар туплами, (III курс). Т.: 2004. - 185 б.

21 BOB. YUQORI RAZRYADLI BASKETBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Yuqori malakali basketbolchilar va terma jamoalar bilan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ustuvor yo'nalishlari hamda xususiyatlari – bu individual, guruh va jamoa texnik-taktik harakatlarini o'zaro bog'liq tartibda shakllantirish bilan farqlanadi.

Individual texnik-taktik harakatlar guruh oldiga qo'yilgan vazifalarga, guruhning o'zaro harakatlari jamoa oldiga qo'yilgan vazifalarga mos bo'lmog'i lozim. Shuning uchun ham har bir jamoani maqsadga muvofiq yo'nalishda tayyolash uchun har bir o'yinchiga, guruhga va jamoaga alohida tabaqalashtirilgan rejadastur tuziladi.

Mashg'ulotning individual shakli ikki yo'nalishda olib boriladi:

- trener tomonidan boshqariladigan mashg'ulot yo'nalishi;
- mustaqil mashg'ulot yo'nalishi.

Trener tomonidan boshqariladigan individual mashg'ulotlarida har bir o'yinchining o'yin ixtisosligi (ampluasi), o'ziga xos morfofunksional va psixo-jismoniy, texnik-taktik qobiliyatlariga qarab guruh va jamoa oldiga qo'yiladigan vazifalarga mos sifatlar-ko'nikmalar (usullar) takomillashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar davomida qayd etilgan sifat va ko'nikmalarni yanada mukammallashtirish hamda barqarorlashtirish maqsadida mustaqil tayyorgarlik vazifalari beriladi.

Guruh bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda o'yin davomida o'ziga xos o'yin funksiyalarini bajaruvchi "o'yinchilar bog'lami"ga taalluqli texnik-taktik harakatlar shakllantiriladi. Masalan: 2 yoki 3 o'yinchining o'z shchiti oldidagi himoya harakatlari, 2 yoki 3 o'yinchining raqib shchit oldidagi hujum harakatlari va h. Bunday harakatlar to'psiz va to'p bilan raqib yoki raqiblarning zich qarshiliklari ta'sirida shakllantiriladi.

Mashg'ulotning jamoa shaklini amalga oshirishda individual va guruh harakatlarining jamoa vazifalariga bo'ysindirilgan texnik-taktik usullar hamda kombinasiyalar takomillashtiriladi.

Jamoa mashg'ulotlari bo'lajak raqib jamoalarining o'yin modellariga qarab qarama-qarshi tartibda modellashtirilgan mazmunda (tezlikda, taktik yo'nalishda va h.) tashkil etiladi.

Jamoa bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir necha yo'nalishlarda tashkillashtirilishi mumkin:

- kompleks-integral yo'nalish (texnik, taktik, jismoniy);
- texnik yo'nalishi;
- taktik yo'nalishi;
- jismoniy-psixofunksional yo'nalishi;
- kombinasion yo'nalishi.

Bunday mashg'ulotlarni o'tkazishda frontal va aylanma yondashuvlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu yondashuvlar asosida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bir qator tashkiliy-kvalifikasion xususiyatlar va mezonlarga erishish vazifalarini hal etishga qaratishi darkor. Jumladan, mashg'ulotlar davomida jamoani tuzish uchun asosiy hamda zahira tarkibga o'yinchilarni tanlash-saralash, o'yin funksiyalarini (amplualarini) e'tiborga olgan holda jamoa tarkibining o'yin tuzumini shakllanitirish prinsiplari va o'yinchilarga qo'yiladigan talablarga amal qilish masalalari trenerning diqqat markazida bo'lmog'i lozim.

Jamoaning to'liq tarkibi 10 kishidan iborat bo'lib, o'yinchilarning o'yin funksiyalari (amplua) bo'yicha himoyachilar, qanoat hujumchilarchilari va markaziy o'yinchilardan tashkil topadi.

Mashg'ulotlarni tashkil qilishda zamonaviy basketbol musobaqalariga xos model ko'rsatkichlarga mo'ljal olinadi va shunga muvofiq hujum-himoya harakatlari, ularni ijro etish usullarining turg'unligi va mukammalligini kuchaytirishda qaratiladi. Bunda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- o'rta va uzoq oraliqlaridan turli usullarda (sakrab, sakrab burilib-aylanib, yuqoridan ikki qo'llab, o'ng va chap qo'l bilan va h.) to'p tashlash.

- hujum va himoya harakatlari tezligini oshirish;
- keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni o'ng va chap qo'l bilan urib yugurish (dribling) – raqib qarshiligigada;
- zich qarshi "pressingdan" fint harakatlari (chalg'ituvchi harakatlar) asosida "chiqib" ketish;

- raqibni zich yuzma-yuz ta'qib qilish – to'psiz;
- chap va o'ng yonlama (raqibga orqa bilan joylashib – to'pni "berkitib") to'pni urib tezkor harakatlanish;
- 3 ochkoli to'p tashlash;
- to'psiz bo'sh va qulay joyga tezkor chiqish;
- zonali "pressingni" tashkil qilish: 1-2-2, 2-2-1 va h.;
- o'z shchitiga sapchigan to'pni olish va savatga qayta tashlash yoki qulay turgan sherikka uzatish;
- uzatilgan yoki savatga yoki tashlangan to'pni to'sish yoki urib yugurish;
- to'p bilan harakatlanayotgan o'yinchidan to'pni olib qo'yish (qoidaga muvofiq).

Ana shu va boshqa shunga o'xshash texnik-taktik harakatlarni samarali shakllantirish uchun ularning o'zlashtirilganlik darajasini model ko'rsatkichlar mezonlariga asoslangan holda baholash va olingan natijalarga muvofiq mashg'ulotlar mazmuniga zarur o'zgartirishlar kiritish tavsiya etiladi.

Buning uchun musobaqa faoliyatini (texnik-taktik usullar hajmi, shiddati, samaradorligi va h.) "stenografik" usulda tahlil qilingan model ko'rsatkichlarga amal qilinadi.

Texnik-taktik usullarni o'zlashtirilganlik darajasi muvofiq test mashqlari, videotasvir va me'yoriy talablar mezonlari yordamida aniqlanadi.

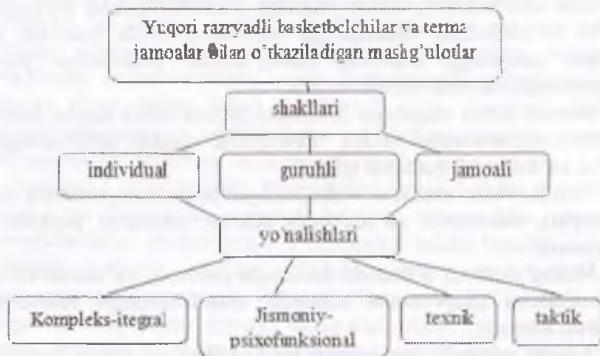
Mashg'ulotlarni o'tkazish davomida jismoniy va texnik-taktik imkoniyalarni proporsional nisbatda shakllantirishga ustuvorlik berilishi lozim.

Yuqori razryadli basketbolchilar (YURB) va terma jamoalar (TJ) bilan mashg'ulotlar o'tkazish shakllari va mashg'ulot yo'nalishlari 34-andozada keltirilgan.

21.1. Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubiyati

Ko'p yillik sport trenirovkasining barcha bosqichlarida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadga muvofiq tashkil qilish hamda ularni shakllantirish samaradorligini ta'minlash imkoniyati ma'lum darajada nazariy tayyorgarlik bilan belgilanadi. Shuning uchun ham har bir

tayyorgarlik bosqichida har bir tayyorgarlik guruhiga (boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot sport takomillashuvi) mo'ljallangan o'quv-mashg'ulot dasturida barcha tayyorgarlik turlari kabi nazariy tayyorgarlikka ham alohida o'quv soatlari ajratiladi. Ushbu o'quv soatlari tayyorgarlik bosqichiga qarab o'z ichiga basketbolni rivojlanish tarixi va zamonaviy basketbol, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, mashqlar yuklamasini organizmga ta'sir etish qonunyalari, toliqish va ish qobiliyatini tiklash uslubyati kabi mavzularni biriktiradi. Sportchi (basketbolchi) qayd etilgan va boshqa shunga o'xshash mavzular mohiyati haqida chuqur bilimga bo'lsagina, ularning mantiqiy mazmunini yetarli tasavvur qilsagina o'rgatiladigan texnik-taktik ko'nikmalar va rivojlantiriladigan jismoniy sifatlarni jadal o'zlashtirishi mumkin.

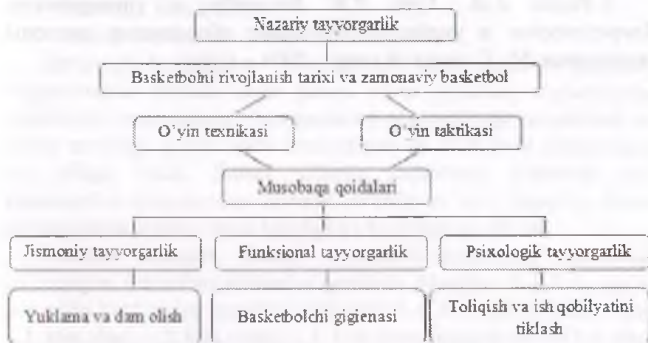


34-andoza

Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarida taqdim etiladigan o'quv materiallarini o'zlashtirish samaradorligi shu mashg'ulotlar davomida informasion va innovasion pedagogik texnologiyalardan foydalanish choralariga bog'liqdir. Nazariy tayyorgarlik bo'yicha o'zlashtirilgan bilimlar darajasi ekspress-test, Ekspress-intervyu va so'rovnoma uslublari yordamida baholanib borishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Muhim shundaki, nazariy mashg'ulotlar davomida trener tomonidan berilgan va shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirilgan bilimlar amaliy mashg'ulotlarda o'z aksini topmog'i lozim. Boshqacha qilib aytganda trener o'z shogirdlariga olgan bilimlarini amalda qo'llay olish, vaziyatini payqash, tahlil qilish va farqlash orqali eng qulay hamda foydaliy qaror qabul qilishda mavjud bilimni "ishga solish"ga o'rgatishi darkor.

Basketbol yuksak intellektual mazmunli o'yin bo'lganligi tufayli bugungi kunga hos keskin raqobatli o'yinlarda g'alaba qozonish nafaqat jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bilan belgilanadi, balki ustuvor jihatdan o'yinchilarning intellektual qobiliyatiga asoslanadi. 35-andozada nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlarida rejalashtiriladigan na'munaviy mavzular keltirilgan.



35-andoza. Nazariy tayyorgarlik mashg'ulotlari mavzulari

«Yuqori razryadli basketbolchilar va terma jamoadar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Yuqori razryadli basketbolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
2. Terma jamoani tuzish va unda mashg'ulot o'tkazish mazmuni qanday xususiyatlarga ega?

3. Yuqori razryadli basketbolchilar va terma jamoalarni tayyorlashda qanday tashkiliy va nazorat ishlari amalga oshiriladi?

«Yuqori razryadli basketbolchilar va terma jamoadar bilan mashgʻulot oʻtkazish xususiyatlari» mavzusi boʻyicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30с.

2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

3. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. М.: Советский спорт. 2009. - 168с.

22 BOB. MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH

Musobaqa davomida o'yinchilar va jamoa tinimsiz tayyorgarlik (mashg'ulot) tufayli erishgan o'z imkoniyatlarini g'alabani qo'lga kiritishga bag'ishlaydilar. Lekin boshqaruvsiz qolgan bunday imkoniyatlar, har bir o'yinchi va bugun jamoaning o'yin faoliyati har doim ham g'alabaga olib kelavermaydi. Aksincha, musobaqa amaliyotida zaif tayyorgarlikka ega o'yinchilar va jamoa o'yin faoliyati mahorat bilan boshqarilganda "kuchli" jamoa ustidan g'alabaga erishish hollari ko'p uchraydi. Binobarin, musobaqalarda o'yinchilar va jamoa faoliyatini ustalik bilan boshqarish o'yinni foydali natija bilan yakunlanishiga olib keladi.

Odatda musobaqa davomida jamoa faoliyatini boshqarish ikki turga olib boriladi.

- Strategik boshqarish;
- Taktik boshqarish (joriy).

Strategik boshqarish – o'z jamoasi taktik modelini aniqlash, o'zgartirishlar kiritish raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo'llash kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo'shliq zo'nalar kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h) e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari rasmiy o'yinlarni musobaqa Nizomida ko'rsatilgan uchrashuv sikllari o'rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 – ya'ni uch o'yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 – ya'ni 4 kun o'yin – 1 kun dam – 3 kun o'yin – 1 kun dam (boshqacha sikllar ham bo'lishi mumkin) sikllariga asoslangan holda "mashg'ulot" va "dam olish" tartibini qo'llash talab qilinadi.

Dam olish kunlari, albatta, "profilaktik" mashg'ulotlar o'tkaziladai, ish qobiliyatini tiklash vositalaridan unumli foydalanish choralari qo'llaniladi.

Taktik boshqarish – rasmiy o'yindan oldin raqib jamoasi o'yin modeli (so'nggi vaqtdagi o'yin natijalari) o'yinchilarga eslatiladi, qarshi qo'llaniladigan taktik modellar (usullar, taktik kombinasiyalar xotirada mukammallashtiriladi). O'yindan oldin muhim ko'rsatmalar,

maslahatlar va tavsiyalar beriladi. O‘yin oldi “razminka” mazmuni, mohiyati va yo‘nalishi belgilanadi, qo‘llaniladi hamda boshqariladi.

O‘yinda asosiy zahira tarkiblarini ishtirok etishi avvaldan tuzilgan taktik reja asosida amalga oshiriladi. Raqib o‘yinchilarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi hamda ushbu omillardan samarali foydali choralari ko‘riladi.

O‘yin davomida, tanaffuslar va ba‘zi to‘xtalishlar vaqtida o‘yinchilarga muhim ko‘rsatmalar berib boriladi. Ko‘rsatmalar so‘z yoki imo-ishoralar bilan berilishi mumkin.

Tezkor boshqarish samaradorligini ta‘minlashda uzatuvchi o‘yinchi, yetakchi (lider), jamoa sardori va trener o‘rtasidagi uzviy aloqa muhim ahamiyat kasb etadi. Joriy boshqarish nafaqat o‘yin davomida balki butun musobaqa siklida “ertayu-kech” vaqtlarda amalga oshiriladi. Bunda jamoaning kun tartibi, ovqatlanishi, ertalabki zaryadka, kechki uyqu, madaniy-maishiy tadbirlar boshqarish va nazorat doirasiga kiritiladi.

Jamoani boshqarish va boshqaruv natijalari (shu jumladan o‘yinlar natijalari) muntazam tag‘lil qilinadi va o‘yinchilar ishtirokida barcha kamchiliklar o‘rganiladi hamda ularni bartaraf etish choralari ko‘riladi.

Musobaqada jamoani boshqarish turlari va tartibi 36-andozada aks ettirilgan.

Musobaqa davomida jamoa faoliyatini boshqarish jarayoni – bu jamoa treneri (trenerlari), jamoa sardori va o‘yinchilarning o‘zaro hamkorligi asosida amalga oshiriladi. Ammo, o‘yinning taqdirini taqdrini hal qilish, o‘yin taktikasi va strategiyasini boshqarish va jamoani g‘alabaga olib chiqish mas‘ulyati bosh trener zimmasiga yuklatiladi.

Musobaqa jamoa va o‘yinchilar faoliyatini belgilangan taktik rejaga asosan samarali boshqarish yuqorida qayd etilgan omillar va shart-sharoitlarni e‘tiborga olishdan tashqari bo‘lajak raqib haqida to‘liq ma‘lumotga ega bo‘lishni taqazo etadi. Bunday ma‘lumotlar aniq maqsadga qaratilgan strategik va taktik “razvetka” (ma‘lumotni mahaiy, ya‘ni uni oshkor qilmasdan o‘rganish) orqali o‘rganiladi.

Musobaqada jamoani boshqarish

Strategik boshqarish

Taktik boshqarish

Musobaqa muddati va uni o'tkazish joylarni o'rganish

Bo'lajak raqib jamoa imkoniyatlarini o'rganish

Musobaqada ishtirok etuvchi raqib jamoalarni o'rganish

O'z imkoniyatlarin raqib imkoniyatlariga solishtirish

Raqib jamoalar haqida ma'lumot yig'ish

Bo'lajak raqib jamoaga qarshi o'ynash rejasini tuzish

Musobaqa nizomini o'rganish

Musobaqaoldi ko'rsatmasini berish

Asosiy raqib jamoalarga qarshi o'ynash rejasini tuzish

Startoldi vaziyatdagi salbiy ruhiy xislatlarni (qo'rqish, titrash va h) bartaraf etish

Musobaqa o'tkazish zali va hududni iqlim sharoitlarini o'rganish

Musobaqaoldi razminkasini o'tkazish va jangovor holatini yaratish

Modellashtirilgan musobaqaoldi mashg'ulotlarini o'tkazish

O'yin davomida, tanaffuslarda, partiyalar oralig'ida zarur ko'rsatmalar berish

Har bir va musobaqa natijalarini tahlil qilish hamda keyingi musobaqalarga vazifalar belgilash

36-andoza.

22.1. Bo'lajak raqib haqida to'planadigan ma'lumotlar va ularga ega bo'lish yo'llari

Bo'lajak raqib yoki jamoalar haqida ma'lumotlarni to'plash ularning avvalgi musobaqalarda namoyish etgan o'yin faoliyatini videofilmlar orqali tahlil qilish, musobaqa haqidagi natijalarni o'rganish, fotolavhalar ko'zdan kechirish, oshkor qilmasdan mashg'ulotlarni kuzatish orqali amalga oshiriladi. Ushbu jarayonlarda trener quyidagi masalalarga e'tibor berishi va o'z jamoasini musobaqalarga tayyorlashda ularga asoslanishi lozim bo'ladi:

1. Jamoaning asosiy va zahira tarkibi, o'yinchilarning o'yin ixtisosligi, hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik tizimlar.

2. Jamoa o'yinchilarining kuchli va zaif jihatlari.

3. O'yinda qo'llaniladigan ustuvor fintlar, texnik-taktik kombinasiyalar andozalari.

4. O'yinchilarning jismoniy va psixik imkoniyatlari.

5. Himoyada o'ynash taktikasi, yakkama-yakka va pozitsion pressingni qo'llash tarkibi.

6. Shchitdan sapchigan to'plarga nisbatan o'ynash taktikasi.

7. O'yinchilarning bo'yi va bo'ydor o'yinchilarning o'ynash taktikasi.

Shu va shunga o'xshash ma'lumotlarni o'rganish asosida musobaqa o'yiniga reja tuziladi. Ushbu reja mazmuni va unda taktik ko'rsatmalra jamoa sardori hamda o'yinchilar bilan sinchiklab o'rganiladi, ular haqidachuqup tasavvur hosil qilinadi. Undan keyin har bir bo'lajak raqib jamoa bilan o'ynash taktikasi model-lashtirilgan mashg'ulotlar yordamida mukammal o'zlashtiriladi.

Musobaqa davomida ish qobiliyatini tushirmasdan, texnik-taktik imkoniyatlar salohiyatini saqlab qolish va so'nngi daqiqalargacha yuksak o'yin mahoratini ko'rsatish uchun vaqti uzaytirilgan o'yin mashg'ulotlari, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4, 4:4, 4:5 va aksincha o'yinchilar tarkibida o'yin mashqlari qo'llanishi mumkin.

22.2. O'yinga ko'rsatma berish

Start oldidan o'yinga ko'rsatma berish samaradorligi avvalam bor o'yinchilarning kayfiyati, psixocmosional holati va moti-vasiyasiga bog'liqdir. Shuning uchun trener birinchi navbatda o'z

o'yinchilari kayfiyatini ko'tarishi, ularni jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlari raqib o'yinchilarnikidan "kuchli" ekanligiga ishonтира olishi zarur. Har bir o'yinchi o'yinga barvaqt jangovor shaylanishi, ertalabki "zaryadka" mashg'ulotini bo'lajak o'yin xususiyatiga muvofiqlashtirishi, o'yinda ijro funksiyasini hayolan, autogen (so'zini ishonтира) usulda mashq qilishi va "charxlashi" darkor.

Trener o'z o'yinchilariga o'yioldi ko'rsatmasini berish bilan bir qatorda ularda beixtiyor shartli refleks asosida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy xis-tuyg'ular (o'ta hayajonlanishi, qo'rqish, havotirlanishi, tushkunlikka tushish va h.) – apatiya va lixoradka holatlarini bartaraf etishi va jangovor emosional holatni hamda ijobiy motivasion faolikkayaratish vositalarini "o'yinchilar hayolini yaxshi hodisalarni gapirishorqali chalg'itish", musobaqaga autogen usul orqali shaylantirish va shaylantiruvchi "razminka" mashqlari kiradi.

O'yinoldi ko'rsatmasini berishda trenerning nutqi qisqa, ma'noli va ishonchli xususiyatga ega bo'lishi lozim.

Ko'rsatmalar o'yin davomida, tanaffuslarda va o'yin bo'limlari oraliqlarida ham o'z o'zini muvofiqdir.

O'yin davomida ko'zlangan taktik rejani to'liq va samarali amalga oshirish o'z vaqtida o'yinchilarni almashtirish, tanaffuslarni olish hamda o'yinni texnik sababli to'xtalishlaria ham dolzarb ko'rsatmalar berish bilan bog'liq bo'ladi.

O'yindan keyin natijasi qanday yakunlanganidan qat'iy nazaruni batafsil tahlil qilish, o'yinda yo'l qo'yilgan kamchiliklar va hatolarni muhokama qilish, o'yinchilarga tanbcx berish tavsiya etilmaydi.

Buday tahlil va muhokama o'yinning ertangi kuni vazmin, asosli va mantiqan isbotlangan (stenografik kuzatuvnatijalari, videotasvir va h.) ma'lumotlarni keltirish asosda olib borishi foydali natija beradi.

Musobaqa davomida o'yinchilar va jamoa faoliyatini samarali boshqarish uchun trener kamida quyidagi ko'rsatkichlarga asoslanishi lozim:

- shchit atrofidan savatga to'ptashlash soni (2 ochkoli);
- savatga aniq tushgan to'plar soni;

- 3 ochkoli to‘p tashlash soni;
- savatga aniq tushgan to‘plar soni;
- ochko bilan yakunlanganidan foydali to‘p uzatish soni;
- jarimadan savatga aniq va noaniq tushgan to‘plar nisbati;
- raqib shchitidan sanchigan to‘pni qayta savatga aniq tushgan to‘plar soni;
- o‘z shchitiga tashlanayotgan to‘pni olib qo‘yish yoki urib qaytarish soni;
- raqibdan to‘p olib qo‘yish soni;
- umumiy hujumlar va ochkolar nisbati.

**“Musobaqalarda jamoani boshqarish”
mavzusi bo‘yicha nazorat savollari**

1. Musobaqalarda jamoani boshqarish jarayoni qanday xususiyatlarga ega?
2. Musobaqada jamoani boshqarish tartibi, mazmuni va maqsadi qanday omillar bilan izohlanadi?
3. Musobaqada jamoani samarali boshqarish uchun qanday omillarga asoslaniladi?
4. Musobaqa oldidan, musobaqa davomida va musobaqa yakunida jamoani boshqarish qanday mazmunga ega bo‘ladi?

**“Musobaqalarda jamoani boshqarish”
mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. – 336с.
2. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
3. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.

23 BOB. O‘ZBEKISTONDA BASKETBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH VA UNI AMALGA OSHIRUVCHI SUB‘EKTLAR

Sport taraqqiyotini boshqarish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir.

O‘zbekiston o‘z mustaqilligiga erishgan kundan boshlab birinchi prezidentimiz I.A. Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligiga milliy genafondini shakllantirish va sog‘lom – barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo‘llish jismoniy tarbiya va sport sohasi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari doirasida rivoj topib bormoqda.

Mamlakatimizda mustaqil hamdo‘stlik davlatlari ichida birinchi bo‘lib (1992-yil) “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun, futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini yanada rivojlantirish, “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida” Prezident farmoni va sohani tamomila yangicha yo‘nalishda taraqqiy ettirish bo‘yicha ko‘plab qabul qilingan konseptual qarorlar hamda izchillik bilan amalga oshirayotgan islohatlar yuqoridagi fikrning fundamental dalilidir.

Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq qishloq joylarida minglab xalqaro standartlarga mos sport inshootlarining barpo etilishi va ularni zamonaviy texnik uskunalar, anjomlar bilan jihozlanishi, ayniqsa 2000-yildan boshlab Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga hamohang bo‘lgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Univermiada” kabi ko‘p bosqichli ommaviy musobaqalarnig joriy etilishi va uzluksiz o‘tkazishi nafaqat sport bilan shug‘ullanuvchilar doirasini kengaytirib bormoqda, balki ushbu islohatlar kechagi yosh sportchilarimizni bugungi kunda eng nufuzli xalqaro musobaqalar (Olimpiya o‘yinlari, jahon va osiyo musobaqalari) shoxsupasidan joy olishga imkon yaratmoqda.

G‘urur va tashakkur bilan ta’kidlash joizki, Ozod va obod Vatan kurashga va farovon hayot barpo etishga qodir, mustaqil fikrlovchi, tashabbuskor, jismoniy va intellektual jihatdan yuksak ma’naviyatli avlodni tarbiyalashga qaratilgan ana shunday savobli islohatlarin xayotga joriy savobli islohatlarni xayotga joriy etish shulariga davlat

va jamoat rahbarlari, mutasaddi xodimlar, mutaxassislar va homiy-larni jalb qilinishi yurtboshimizning buyuk insoniy va yo‘lboshchilik xislatlarini ochib beradi.

Uning “Sog‘lom avlodni tarbiyalash barchaning, butun jamiyatning, shu yurtda yashaydigan har bir insonning asosiy ishi, insoniy burchidir²⁸” – deb ilgari surgan strategik g‘oyasi el-yurtimiz va xalqimiz hayotida o‘z ifodasini tolib kelmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish mas‘ulyatini o‘ziga olgan barcha davlat va jamoat organlari ushbu g‘oyani o‘ziga qurol qilib olgani isbot talab qilmaydi.

23.1. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar

O‘zbekiston basketbol taraqqiyotini boshqarish sport rezervlar va yuqori malakali sportchilarni yetishtirish jarayonini boshqarish mas‘ulyatini O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va uning sport Sport o‘yinlari boshqarmasiga yuklanadi. Bunday boshqarma va bo‘limlar har bir tuman, shahar va viloyatlarda mavjud bo‘lib, ular joylarda basketbol taraqqiyotini ta‘minlashga javobgardirlar.

Basketbolni taraqqiy ettirish, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarining “Ko‘ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari ” ham katta ish olib boradi.

Basketbol o‘quv fani sifatida Oliy va O‘rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta‘lim maktablarining o‘quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylari nafaqat yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlash, balki basketbol bo‘yicha iste‘dodli o‘rinbosarlarni yetishtirish ishlariga ham rahbarlik qiladi, ularga nazariy va uslubiy yordam ko‘rsatib beradi.

²⁸ Karimov I.A. Sog‘lom avlodni dasturini tasdiqlashga bag‘ishlangan majlisda so‘zlagan nutqidan. 2000 yil 24 fevral.

Respublikamizning barcha turdagi ta'lim muassasalarida basketbol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarida, mahallalarda, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p basketbol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni yildan-yilga ortib bormoqda.

Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, basketbolchilar mahoratini oshirish va malakali basketbolchilarni yetishtirish maktab o'quvchilarni mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilarni o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'SMlarida yanada "chuqquroq" va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunga asosan amalga oshiriladilar.

Mahallalar, turar joylar, yotoqxonalar, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiyponlari va sog'lomlashtirish maskanlarida basketbol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport turi bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustaxkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, akademik lisey, kasb-hunar kollejlari va o'rta maktablar va harbiy qismlarda ham basketbol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida basketbol, birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan, shu o'quv yurtlarining sport to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

23.2. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi jamoat organlari.

O'zbekiston basketbol Federatsiyasi va uning ish faoliyati

Mamlakatimizda basketbolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uning istiqbolning ta'minlash O'zbekiston basketbol Federatsiyasiga yuklatiladi.

Federasiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda basketbolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federasich anjumanda saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat.

Riyosat o'z navbatida belgilangan ijroiyo qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mita federasiyaning raisi rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy-iqtisodiy;
- yuridik-huquqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy-tashkiliy;
- trenerlar kengashi;
- hakamlar uyushmasi;
- ilmiy-uslubiy;
- tibbiy;
- sport texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;
- xalqaro sport aloqalari;
- sport fahriylari kengashi;

Ko'rinib turibdiki, mazkur yo'nalishlari nomlarining o'zi hay'atining vazifasi bajaradigan tadbirlari va butun faoliyat mazmunini belgilab berib turibdi.

Jahonda basketbolni rivojlantirish jarayoni xalqaro tashkilotlar darajasida boshqariladi.

Basketbol taraqqiyotini boshqarish Xalqaro Basketbol Federasiyasi (XBF-FIBA) va zonal konferensiyalar orqali ijro etiladi.

FIBAning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, fransuz, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIBA o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan basketbol sohasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yortilgan rasmiy Axboratnoma chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIBAning asosiy maqsadi – jahonning turli mintaqalarida basketbolni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mus-

tahkamlash, milliy basketbol federasiyalarini birlashtirish, yangi milliy basketbol federasiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIBAning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

FIBAning rahbar organi – Ma'muriy Kengash bo'lib, o'z prezidenti, bosh kotib va yordamchilari, 4 ta vise-prezidenti, 12 ta Kengash a'zolari va zonal konfederasiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita xayotga tatbiq etadi. Ijroiyy Qo'mita prezidentidan, ikki vise-prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat. FIBAda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

1. Tashkiliyy-sport hay'ati – musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va basketbol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirish;

2. Trenerlar bo'yicha hay'at – basketbol endigina rivojlanayotgan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, basketbol bo'yicha "qo'li kalta" davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ishlari bilan s-hug'ullanadi.

3. Arbitraj hay'ati – musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tahlil etish va baholash, xalqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

4. O'yin qoidalari bo'yicha hay'at – Ma'muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlar oid tavsiyalarni taqdim etish, arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondashishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

5. Tibbiy hay'at – musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tibbiy nazorat qilish,

organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar bo'yicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIBA o'z tarkibiga 160 ta davlat kiritgan eng ko'p sonli federasiya o'ziga ma'lum moliyaviy mas'uliyatni olishi shart, a'zo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablag'i ajratish, FIBA tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokoza.

FIBAning faoliyatida sobiq Ittifoq Federasiyasi juda katta rol o'ynagan. Bu masala basketbol bo'yicha mashhur mutaxassis Vladimir Ivanovich Savin samarali xizmati va salmoqli hissalari bilan alohida ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng mamlakatimizning milliy basketbol Federasiyasi hayotida ham unitilmas o'zgarishlar yuz beradi. 1992-yil O'zbekiston milliy basketbol Federasiyasi Omiyo zonal konfederasiyasiga a'zo bo'lib qabul qilinadi.

O'zbekiston basketbol Federasiyasi o'zining funksional faoliyatini Osiyo basketbol konfederasiyasi va FIBAning tartib-qoidalari hamda ko'rsatmalariga muvofiqlashtirilgan holda amalga oshiradi. Shu bilan bir qatorda O'BFning ustuvor strategik vazifasi – bu Respublikamizning barcha hududlarida faoliyat ko'rsatayotgan turli sport to'garaklari, sport maktablari va sport klublarida shug'ullanib kelayotgan o'g'il-qizlar tarkibidan iste'dodli nomzodlarni izlab topish, ularni mamlakat terma jamoalariga jalb qilishdan iboratdir. Bu ishni amalga oshirishda birinchi navbatda O'BFning Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va tumanlardagi bo'lim-shahobchalari to'g'ridan-to'g'ri ishtirok etadi. Ushbu jarayonni maqsadli tashkil qilish va uni samaradorligini ta'minlash uchun joylardagi federasiya bo'limlari tarkibida faoliyat yurutuvchi barcha yo'nalishdagi hay'atlar va kengashlar o'zaro hamjihatlikda ish olib borishlari lozim. Amalga oshiriladigan barcha hududiy jarayonlarga O'BF rahbarlik qiladi, maslahat ko'rsatma va amaliy tavsiyalar beradi. Mamlakat miqyosida o'tkaziladigan barcha turdagi musobaqalar (chemptonatlar, birinchiliklar, Kubok musobaqalari,

ta'lim muassasalari o'rtasida o'tkaziladigan uch bosqichli musobaqalar va h) doimo O'BFsi nazoratida bo'ladi. Musobaqalarda hakamlik qilish, ularni adolatli o'tkazish, ma'naviy – madaniy jihatdan yuksak saviyada tashkil qilish O'BF tomonidan amalga oshiriladi.

Ichki – mahaliy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda boshlang'ich sport jamiyatlari, mahalla fuqoralar kengashi, boshlang'ich “Kamolat yoshlar harakati” faollari ishtirok etadi.

Mamlakatimizda, uning turli hududlarida faoliyat ko'rsatayotgan barcha ta'lim muassasalari, sport maktablari, sport klublarida ommaviy va professional basketbolni rivojlantirish hamda uning taraqqiyotini boshqarish samaradorligini ta'minlash ustuvor jihatdan shu soha bo'yicha mutaxassis-kadrlar tayyorlovchi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining ilmiy salohiyati, ushbu maskan professor-o'qituvchilari tomonidan olib borilayotgan o'ta dolzarb nazariy-amaliy qiymatga ega ilmiy tadqiqot natijalariga asoslanadi. Bugungi kunda ushbu institutning “Sport o'yinlari” kafedrasida mutaxassislari O'zbekiston basketbol Federasiyasi, O'zbekiston basketbol Federasiyasi, Toshkent shahri va Respublikamizning turli hududlarida faoliyat ko'rsatayotgan pedagogika universitetlari, kasb-hunar kollejlari, ishlab chiqarish korxonalarini va Rossiyaning bir necha ixtisoslashgan oliy ta'lim maskanlari bilan hamkorlikda bolalar sporti va professional basketbol-basketbol tizimini rivojlantirishga qaratilgan muammolar ustida ilmiy izlanish va tadqiqotlar olib bormoqda.

Shubhasizki, ushbu tadqiqotlar natijalari mazkur sport turlarini yanada rivojlantirish, ularni istiqbol sari boshqarish imkoniyatlarini yaratadi.

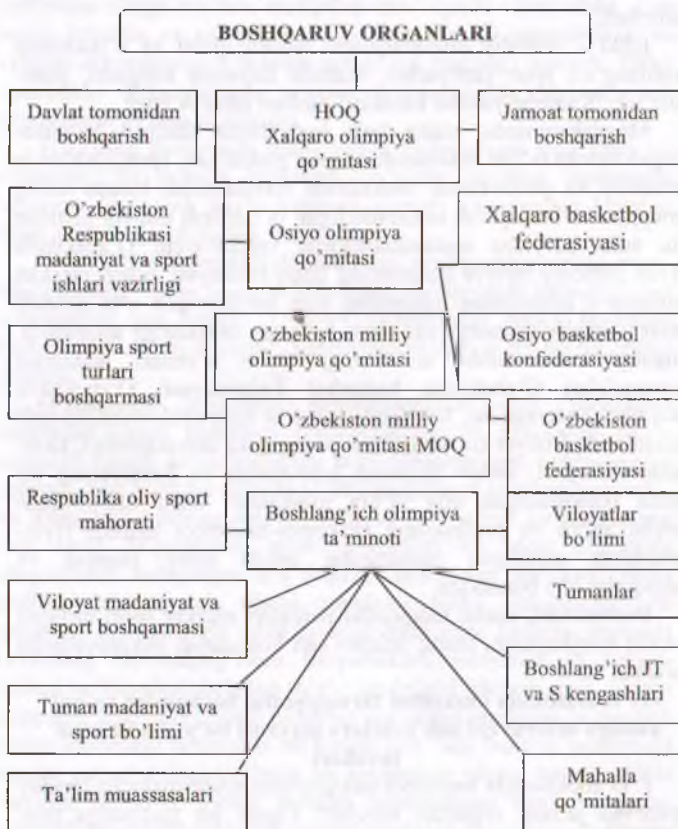
«O'zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarish va uni amalga oshiruvchi sub'yektlar» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. O'zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarishning qanday davlat va jamoat organlari mavjud? Ularni ish faoliyatiga izoh bering.

2. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar qanday tuzilishga ega va ular qanday ishlarni amalga oshiradi?

3. Ommaviy va professional basketbol taraqqiyoti qaysi yo'nalishlarda boshqariladi?

4. O'zbekistonda basketbolning «kechagi», «bugungi» va «ertangi» holati nimalar bilan izohlanadi?



37-andoza. Boshqaruv organlari

«O‘zbekistonda basketbol taraqqiyotini boshqarish va uni amalga oshiruvchi sub’yektlar» mavzusi bo‘yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни. Тошкент. “Халқ сўзи” газетаси. 2015 йил 5 сентябрь, 1-4 б.

2. Isroilov Sh.X. Voleybol: Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘l. / O‘zR oliy va o‘rta-maxsus ta‘lim vazirligi, O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi markazi. – T: “Tasvir” nashriyot uyi, 2008. – 144 b.

3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. Qayta ishlangan va to‘ldirilgan 2-nashri. T.:”Ilm-Ziyo”, 2009. - 160 B.

4. www.basket.uz

24 BOB. ILMIY-TADQIQOT ASOSLARI

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. Demak, institut talabalari, shu jumladan tennis ixtisosliklari talabalari o'quv rejasidagi barcha fanlar qatori ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha ham zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlari shart. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik malakalarini takomillashtirishga, o'quv trenirovka jarayonini shakllantirish, jumladan qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa yuklamalarini sportchining jismoniy-funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlashga qaratilishi darkor.

24.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari

Sport o'yinlari bo'yicha olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari maxsus yo'naltirilgan murakkab jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi holat yoki muammolarni o'rganishga qaratiladi. O'rganiladigan ilmiy mavzu mohiyati va yo'nalishi jihatidan dolzarb amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o'rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy «ehtimol» (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganish natijasida shu «ehtimol» isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e'tirof etiladi.

Ilmiy ish o'z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta'sir ko'rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o'ziga xos bo'lgan tekshiriluvchi ob'ekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo'lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblardan yordamida

o'lchash, tekshiruvni o'tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bulishi muhim. Olingan ilmiy ko'rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport soxasida ilmiy ish olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi ob'ekt inson ekanligini yoddan chiqarmasligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotning yakuniy natijalari quyidagi ish shakllari bilan ifodalanishi mumkin:

- ilmiy ma'ruza yoki uning tezisi (qisqacha matni);
- ilmiy maqola;
- ilmiy tavsianoma;
- ilmiy axborot;
- referat;
- ilmiy hisobot;
- ilmiy qo'llanma;
- diplom ishi;
- magistrlik dissertasiyasi;
- nomzodlik dissertasiyasi;
- doktorlik dissertasiyasi;
- monografiya.

Ilmiy ma'ruza – seminar, konferensiya, simpoziumlarda olimlar diqqatiga taqdim etiladi va o'z ichiga ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha muayyan mavzu moxiyatini ochib berishga qaratiladi.

Ilmiy maqola – muayyan ilmiy tadqiqotning ayrim bosqichi yoki yakunlangan natijalari tahlilini ilmiy jurnal, to'plam va boshka nashriyotlar orqali e'lon qilinadi.

Ilmiy tavsianoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim etiladigan takliflar majmuasini o'z ichiga oladi. Odatda, bunday tavsianomalar avval amaliyotga tadbiiq etiladi, so'ng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yig'ilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassislari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijalari haqida qisqa og'zaki ma'lumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan ma'lumotlar to'plab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlash-tirish orqali o'rganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat bo'ladi.

Ilmiy hisobot – to'liq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi bo'yicha olingan natijalarning atroflicha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish bo'lib, yozma ravishda ilmiy ma'muriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va texnika bo'yicha davlat ma'muriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertasiyalar kabi barcha bo'lim, bob va bandlar matnini o'z ichiga oladi.

Ilmiy qo'llanma – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot natijalari va xulo-salariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qo'llanma turli mav-zularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni o'rganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi.

Masalan: sport tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari ochib berilishi mumkin.

Diplom ishi, magistrlik va doktorlik dissertasiyalari – jismoniy tarbiya va sport sohasida muayyan dolzarb mavzuni ilmiy tadqiqot asosida chuqur hamda atroflicha ochib berishga qaratiladi. Ushbu ilmiy ishlar o'zining maqsad va vazifalari ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va tavsiyalari, asoslangan xulosalariga ega bo'lishi lozim.

Monografiya – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot va izlanishlar nati-jalari asosida ishlab chiqiladigan va kitob shaklida nashr qilinadigan yirik ilmiy ish mahsuli.

24.2. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi ob'ekt va o'rganiluvchi predmet

Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazishda eng asosiy uslublaridan biri pedagogik kuzatuv bo'lib hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lishi darkor. Pedagogik

kuzatuvni ma'lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Pedagogik nazorat muayyan ob'ekt (sportchi, jamoa, mashgulot, musobaqa va hokazo) ustidan ma'lum vazifa bilan belgilangan jarayonlar (mashg'ulot hajmi, shiddati, sportchining funksional holati yoki uning o'zgarishi va hokazo) bo'yicha o'tkaziladi. Har bir kuzatilayotgan jarayon statik qonuniyatlarga ko'ra aniq isbot qilish uchun yetarli darajada o'rganilishi kerak.

Sport tizimida, jumladan sport o'yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo'nalishdagi ilg'or tajribalarni o'rganishni talab qiladi. Masalan: yetakchi trenerlar tajribasi, yetakchi sportchilar tajribasi, yetakchi jamoalar tajribalarini o'rganish. Ushbu tajribalarni o'rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Reja tuzish.
2. Maqsad va vazifalarni belgilash.
3. O'rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O'rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o'rganish;
- pedagogik kuzatuv;
- treniroka mashg'ulotlarini qayd etish;
- so'rovnoma o'tkazish;
- suhbatlar o'tkazish;
- mashg'ulot va musobaqalar natijalarini (o'yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to'plash;
- kundalik daftarlarni o'rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari.

- xronometriya;
- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;

- spirografiya;
- radiometriya;
- ensefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o'rganish uchun tanlab olingan ob'ekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida tekshiriladi. Olingan natijalar chuqur va atroflicha tahlil qilinadi. Tekshiruv statistik jihatdan yetarli darajada amalga oshirilganidan so'ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2 yil davomida o'tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o'tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgaligi imkoniyati boricha bir xil bo'lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri nazorat guruhi, ikkinchisi esa tadqiqot guruhi deb ataladi. ❁

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug'ullanaveradi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o'rtasida va yakunida tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshiriladi.

Tadqiqot guruhi esa tadqiqotchi tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo'yicha shugullanishni davom ettiradilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tekshiriluvchilar har mashg'ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshiriladi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

24.3. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish

Adabiyotlar bilan ishlash. Talaba ta'lim olish davomida ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, ularni taqqoslay bilish, umumlashirish va bibliografik ko'rsatkichlari bilan o'zicha referat tarzida bayon qilib olishni o'rganishi lozim.

Ilmiy uslublarni o'rganish, ularni tadqiqotda qo'llash texnologiyasini o'zlashtirish, tadqiqot natijalarining ilmiy mohiyatini bilgan holda tahlil qilish «ilmini» egallash, natijalarni statistik uslubda hisoblay bilish va boshqa shunga o'xshash bilim va malakalarni

shakllantirish talaba uchun ilmiy-tadqiqotni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Agar ilmiy uslublardan foydalanish murakkab texnik vositalar (asbob, apparat, kompyuter, trenajyor va h.) yordamida amalga oshiriladigan bo'lsa, unda shu texnik asboblarni ishlatish malakasini ham puxta o'zlashtirish kerak bo'ladi (38-andoza).

“Ilmiy-tadqiqot asoslari”

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari qanday mohiyatga ega?
2. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari qanday amalga oshiriladi?
3. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlarida qanday uslub va test sinovlaridan foydalaniladi?
4. Ilmiy ish (tezis, maqola, BMI va h) qanday tayyorlanadi?
5. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari qanday maqsadlarga xizmat qiladi?

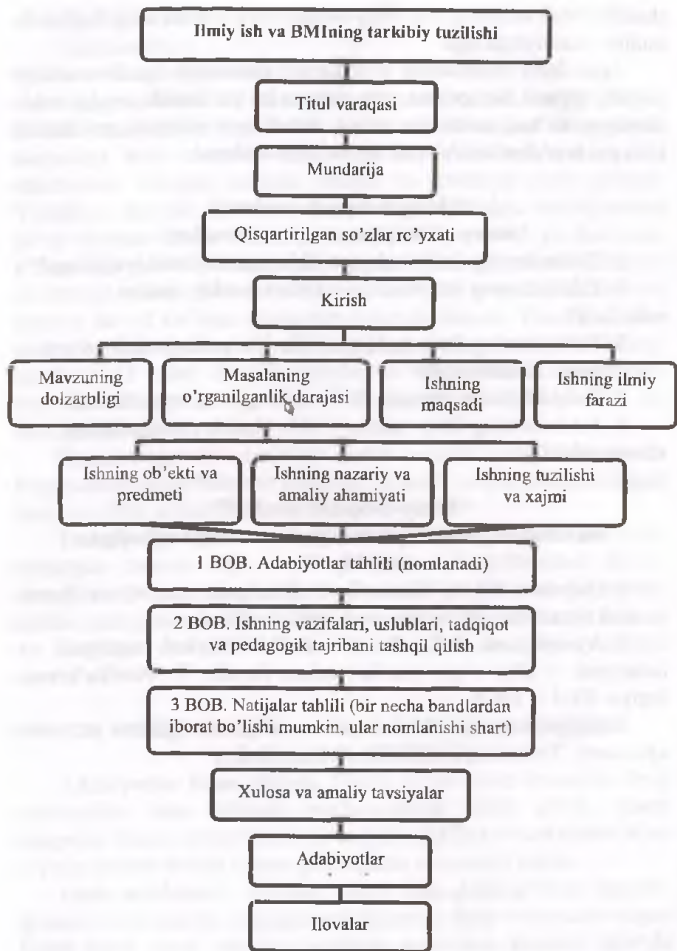
“Ilmiy-tadqiqot asoslari”

mavzusi bo'yicha foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.

2. Аурпетыантс L.R., Пулатов А.А. Volleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b.

Битирув малакавий ишларини тайёрлаш бўйича услубий қўлланма. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2015. - 32 б.



MUNDARIJA

| | |
|---|-----|
| KIRISH | 3 |
| 1 BOB. "BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI" | |
| FANIGA KIRISH | 7 |
| 2 BOB. BASKETBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI | 17 |
| 2.1. Basketbolni vujudga kelishi | 17 |
| 2.2. Basketbolning rivojlanish bosqichlari | 24 |
| 2.3. Xalqaro basketbol federatsiyasining (XBF) tashkil etilishi | 25 |
| 2.4. O'zbekistonda basketbolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi | 31 |
| 2.5. Mustaqillik davrida o'zbek basketbolining rivojlanishi | 40 |
| 3 BOB. ZAMONAVIY BASKETBOLNING DOLZARB MASALALARI | 54 |
| 4 BOB. O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI | 62 |
| 4.1. Harakat texnikasi haqida tushuncha | 62 |
| 4.2. Hujum texnikasi | 65 |
| 4.2.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi | 65 |
| 4.3. Himoya texnikasi | 91 |
| 4.3.1. Holat va harakatlanishlar texnikasi | 92 |
| 5 BOB. O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI | 100 |
| 5.1. Hujum taktikasi | 102 |
| 5.2. Himoya taktikasi | 111 |
| 6 BOB. O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI | 124 |
| 6.1 «O'rgatish», «O'zlashtirish» va «Mukammallashtirish» atamaları haqida tushuncha | 124 |
| 6.2. Basketbolga o'rgatish tartibi, bosqichlari, uslublari, vositalari va prinsiplari | 125 |
| 6.3. Hujum o'yin texnikasiga o'rgatish | 137 |
| 6.3.1. To'p bilan ijro etiladigan usullar texnikasiga o'rgatish | 138 |

| | |
|---|-----|
| 6.3.2. To'pni urib yurish – yugurish texnikasiga o'rgatish..... | 139 |
| 6.3.3. Savatga to'p tashlash texnikasiga o'rgatish..... | 140 |
| 6.4. Himoya o'yin texnikasiga o'rgatish | 140 |
| 6.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar | 143 |
| 7 BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI | 146 |
| 7.1. Hujum taktikasiga o'rgatish. Individual taktik harakatlarga o'rgatish..... | 146 |
| 7.1.1. To'p bilan ijro etiladigan individual taktik harakatlarga o'rgatish..... | 147 |
| 7.1.2. Guruh hujum taktikasiga o'rgatish | 147 |
| 7.1.3. Jamoa hujum taktikasiga o'rgatish | 148 |
| 7.2. Himoya taktikasiga o'rgatish. Individual himoya taktikasi | 149 |
| 7.2.1. Guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan himoya taktikasiga o'rgatish | 149 |
| 8 BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI | 152 |
| 8.1. O'yin qoidalarini vujudga kelishi va shakllanishi..... | 152 |
| 8.2. O'yin mazmuni va mohiyati. Maydon va uskunalar | 155 |
| 8.3. Hakamlar tarkibi va hakamlilik qilish asoslari | 163 |
| 9 BOB. BASKETBOL DARSI VA UNI O'TKAZISH USLUBIYATI | 169 |
| 9.1. Darsning mohiyati, maqsadi va vazifalari | 169 |
| 9.2. Darsning tuzilishi va mazmuni..... | 170 |
| 9.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi..... | 174 |
| 10 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIIYALASH USLUBIYATI | 179 |
| 10.1. Jismoniy sifatlarning va jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha..... | 179 |
| 10.2. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari | 180 |
| 10.3. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni | 182 |
| 10.4. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari | 183 |
| 10.5. Jismoniy tayyorgarlikning uslublari..... | 184 |

| | |
|--|------------|
| 10.6. Tezkorlikni tarbiyalash..... | 185 |
| 10.6.1. Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati..... | 188 |
| 10.6.2. Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar | 190 |
| 10.7. Kuch sifatini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar | 191 |
| 10.8. Chaqqonlik va uni tarbiyalash uslubiyati | 192 |
| 10.8.1. Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi na'munaviy mashqlar | 193 |
| 10.9. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati..... | 193 |
| 10.10. Anaerob imkoniyatlarni shakllantirish uslubiyati | 196 |
| 10.11. Egiluvchanlikni tarbiyalash..... | 201 |
| 11 BOB. BASKETBOLDA STRATEGIYA VA TAKTIKA..... | 203 |
| 11.1. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati..... | 204 |
| 11.2. Strategik reja va sport razvedkasi..... | 206 |
| 11.3. O'yinchining o'yin funksiyasi va jamoa taktikasini tuzish | 207 |
| 11.4. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati..... | 207 |
| 12 BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI..... | 210 |
| 12.1. Musobaqalarning ahamiyati | 210 |
| 12.2. Musobaqalarning turlari | 210 |
| 12.3. Musobaqa o'tkazish tizimlari | 211 |
| 12.3.1. Chiqib ketish tizimi bo'yicha musobaqalar o'tkazish | 212 |
| 12.3.2. Aylanma | 220 |
| 12.4. Musobaqalarni tayyorlash, uning nizomi hamda smetasi..... | 223 |
| 13 BOB. BASKETBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI..... | 228 |
| 13.1. "Sport" va u bilan bog'liq bo'lgan atamalar..... | 228 |
| 13.2. Sport trenirovkasining maqsadi, vazifalari va mazmuni | 229 |
| 13.3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari | 230 |
| 13.4. Sport trenirovkasining prinsiplari..... | 233 |
| 13.5. O'rgatish va trenirovka vositalari..... | 235 |

| | |
|--|------------|
| 13.6. Sport trenirovkasining davriyligi..... | 237 |
| 13.6.1. Tayyorgarlik davri..... | 238 |
| 13.6.2. Musobaqa davri..... | 239 |
| 13.6.3. O'tish davri..... | 240 |
| 13.7. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish..... | 241 |
| 14 BOB. BASKETBOLCHILAR | |
| TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH..... | 246 |
| 14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha..... | 246 |
| 14.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni..... | 247 |
| 14.3. Yillik rejalashtiruv hujjati..... | 251 |
| 14.4. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat..... | 256 |
| 15 BOB. BASKETBOLGA TANLOV O'TKAZISH..... | 260 |
| 16 BOB. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB | |
| BASKETBOLCHILAR TAYYORLASH | |
| XUSUSIYATLARI..... | 269 |
| 17 BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK..... | 284 |
| 17.1. Texnik tayyorgarlik haqida tushuncha..... | 284 |
| 18 BOB. TAKTIK TAYYORGARLIK..... | 290 |
| 18.1. Taktik tayyorgarlik haqida tushuncha..... | 290 |
| 18.2. Taktik tayyorgarlikning maqsad va vazifalari..... | 290 |
| 19 BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK..... | 295 |
| 20 BOB. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK..... | 307 |
| 20.1. Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha..... | 307 |
| 20.2. Basketbolchilar psixologik tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari..... | 308 |
| 21 BOB. YUQORI RAZRYADLI BASKETBOLCHILAR | |
| VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'U-LOT | |
| O'TKAZISH XUSUSIYATLARI..... | 315 |
| 21.1. Tayyorgarlik turlari, ularning mazmuni va takomillashtirish uslubiyati..... | 317 |
| 22 BOB. MUSOBAQALARDA JAMOANI | |
| BOSHQARISH..... | 321 |
| 22.1. Bo'lajak raqib haqida to'planadigan ma'lumotlar va ularga ega bo'lish yo'llari..... | 324 |
| 22.2. O'yinga ko'rsatma berish..... | 324 |

| | |
|---|-----|
| 23 BOB. O‘ZBEKISTONDA BASKETBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH VA UNI AMALGA OSHIRUVCHI SUBYEKTLAR | 327 |
| 23.1. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar..... | 328 |
| 23.2. Basketbol taraqqiyotini boshqaruvchi jamoat organlari. | |
| O‘zbekiston basketbol Federasiyasi va uning ish faoliyati | 329 |
| 24 BOB. ILMIY-TADQIQOT ASOSLARI | 336 |
| 24.1. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo‘yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari | 336 |
| 24.2. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi obyekt va o‘rganiluvchi predmet | 338 |
| 24.3. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o‘zlashtirish | 340 |

D. 01

A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, B.M.Miradilov,
D.T.Xusanova, F.A.Pulatov

BASKETBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Muharrirlar: A.Tilavov
A.Abdujalilov
Texnik muharrir: Y.O'rinov
Badiiy muharrir: I.Zaxidova
Musahhiha: N.Muxamedova
Dizayner: Y.O'rinov

Nash.lits. № AI 245. 02.10.2013.

Terishga 11.10.2017-yilda berildi. Bosishga 01.12.2017-yilda ruxsat
etildi. Bichimi: 60x84 1/16. Ofset bosma. «Times» garniturası. Shartli
b.t. 21,75. Nashr b.t. 20,22. Adadi 300 nusxa. Buyurtma № 124.
Bahosi shartnoma asosida.

«Sano-standart» nashriyoti, 100190, Toshkent shahri,
Yunusobod-9, 13-54. e-mail: sano-standart@mail.ru

«Sano-standart» MCHJ bosmaxonasida bosildi.
Toshkent shahri, Shiroq ko'chasi, 100-uy.
Telefon: (371) 228-07-94, faks: (371) 228-07-95.

15 8000



«Sano-standart»
nashriyoti

ISBN 978-9943-5002-7-3



9 789943 500273